

## ABSTRAK

### PENERAPAN SENAM DISMENOIRE UNTUK PENURUNAN NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI DUKUH MAYANG SUKOHARJO

Noviani Tiwi Hastuti (2019)  
Program Studi Diploma Kebidanan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta  
Lely Firrahmawati, Endang Sri Wahyuni,

**Latar Belakang;** Dismenore atau nyeri haid adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh seorang perempuan yang sedang mengalami menstruasi. Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Senam *dismenore* merupakan salah satu teknik dalam memberikan keadaan yang nyaman dan rileks pada remaja saat mengalami dismenore. **Tujuan;** Mendeskripsikan skala nyeri dismenore sebelum dan setelah senam dismenore. **Metode;** Penelitian ini menggunakan metode observasional deskriptif dengan jumlah 2 responden. Pengumpulan data diperoleh dari hasil wawancara dan lembar observasi. Skala nyeri diukur selama 3 hari pertama menstruasi setelah dilakukan senam dismenore dengan durasi 30-45 menit. **Hasil;** Setelah dilakukan senam dismenore kedua responden mengalami penurunan nyeri dismenore yang tergolong ringan. **Kesimpulan;** Penerapan senam dismenore dapat menurunkan skala nyeri dismenore pada remaja putri.

**Kata Kunci:** Senam Dismenore, Skala nyeri, Nyeri Dismenore.