

ABSTRAK

Melina Anggun Dimastuti NIM : B2014060 D III KEPERAWATAN	Dosen Pembimbing : Indarwati, M. Kes Wahyu Purwaningsih, M. Sc
PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENURUNKAN SKALA DISMENORE PADA NN. N DI RT 05 RW VIII KELURAHAN PUCANGSAWIT	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang : Nyeri pada saat menstruasi atau dismenore sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Salah satu penanganan dismenore secara non farmakologi adalah senam dismenore. Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam dismenore sebagai upaya menurunkan nyeri haid pada Nn. N di RT 05 RW VIII Pucangsawit. Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian design penelitian eksperimental pra-eksperimental <i>one-shot case study</i> yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab-akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap senam dismenore pada Nn. N, peneliti melakukan senam dismenore kemudian melakukan observasi pada klien. Hasil : Penelitian menunjukkan nyeri haid sesudah diberikan terapi senam dismenore berkurang dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan, sehingga ada perbedaan yang bermakna antara nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore. Kesimpulan : Senam dismenore terbukti efektif dalam menurunkan nyeri haid.</p>	
Kata Kunci : Senam dismenore, Dismenore, Menstruasi	