

**PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP SKALA NYERI HAID
PADA SISWI DI SMP N 1 DONOROJO
KABUPATEN PACITAN**

Putri Dewi Handayani, Ika Silvitasari
handayaniputri669@gmail.com
Universitas' Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Masalah yang sering dialami remaja adalah gangguan menstruasi (*dismenore*). Nyeri haid (*dismenorea*) dapat diatasi salah satunya dengan senam *dismenore*. Senam *dismenore* merupakan salah satu teknik yang dapat menghasilkan *endorphin* sehingga dapat memberikan kondisi nyaman dan rileks serta dapat membantu menurunkan kadar hormon *prostaglandin*. **Tujuan :** Menganalisis perbedaan nyeri haid (*dismenorea*) pada siswi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam *desminore* di SMPN 1 Donorojo Kabupaten Pacitan. **Metode :** Penelitian *Quasi Eksperiment Design* dengan rancangan *One Group Pre-test – Post-test Design*, Teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, populasi 53 siswa, sampel 39 responden, instrumen penelitian kuisioner NRS (Numeric Rating Scale). Analisa data univariate dan bivariate. **Hasil :** rata-rata tingkat skala nyeri haid (*dismenore*) sebelum dilakukan intervensi 4,92 dan berada pada tingkat nyeri sedang dan rata-rata tingkat skala nyeri haid sesudah dilakukan intervensi 1,90 dan berada pada tingkat nyeri ringan. Dengan uji Wilcoxon diketahui $p=0,001 < 0,05$. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh senam *dismenore* terhadap tingkat skala nyeri haid (*dismenore*) pada siswi di SMP N 1 Donorojo.

Kata Kunci : Menstruasi, *Dismenore*, Senam *Dismenore*.