

**PENERAPAN SENAM *DISMENORE* TERHADAP SKALA NYERI HAID  
PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH DESA JATIYOSO  
KABUPATEN KARANGANYAR**

Distya Maharani, Sri Hartutik  
[Distyamaharani500@gmail.com](mailto:Distyamaharani500@gmail.com)  
Program Studi Diploma III Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Permasalahan *dismenore* dapat disebabkan karena kurang berolahraga, faktor usia menarche, lamanya menstruasi, selain itu riwayat *dismenore* dalam keluarga juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *dismenore* pada remaja putri. Angka kejadian *dismenore* di dunia cenderung tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% remaja yang menderita karena *dismenore*. Senam *dismenore* merupakan salah satu bentuk relaksasi yang dilakukan untuk meregangkan otot pinggang, perut dan panggul yang mampu memberikan rasa nyaman serta dapat mengurangi rasa nyeri. **Tujuan :** Mengetahui perubahan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam *dismenore*. **Metode :** Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif dengan melakukan observasi pada 2 responden remaja putri berusia 17 tahun yang diberikan implementasi senam *dismenore* yang dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam 1 minggu dengan waktu  $\pm$  30 menit setiap pertemuan. **Hasil :** Setelah dilakukan penerapan senam *dismenore* terjadi penurunan skala nyeri, sebelum dilakukan senam skala nyeri dalam kategori nyeri sedang, setelah dilakukan senam *dismenore* termasuk kedalam kategori nyeri ringan. **Kesimpulan :** Senam *dismenore* ini dapat menurunkan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*.

**Kata Kunci :** Senam *Dismenore*, Skala Nyeri Haid, Remaja Putri