

PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA SISWI SMP NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG

Destiana Arabel¹, Rita Riyanti Kusumadewi²
destianaarabel.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang; Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Banyak remaja yang mengalami masalah menstruasi salah satunya yaitu dismenorea. Dismenore disebabkan oleh produksi prostaglandin alfa endometrium yang meningkatkan sehingga mengakibatkan kontraksi uterus disritmik dan terjadi peningkatan tonus otot uterus yang mengakibatkan iskemia uterus. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan obat-obatan. Sedangkan secara nonfarmakologi rasa nyeri haid bisa dilakukan dengan senam dismenorea. **Tujuan;** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri SMP Negeri 23 Bandar Lampung. **Metode;** *Pre-eksperiment* dengan *one group pretest – posttest design*, teknik *simple random sampling*, sampel 26 remaja putri, instrument kuesioner *Numeric Rating Scale* dan Uji Wilcoxon. **Hasil Penelitian;** Sebelum dilakukan Senam Dismenorea semua responden mengalami nyeri yang cukup mengganggu aktivitas pada saat Dismenorea, sedangkan setelah dilakukan penerapan senam Dismenorea sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai <0.05 yang artinya ada pengaruh Senam Dismenorea terhadap penurunan nyeri Dismenorea pada remaja putri. **Kesimpulan;** Ada pengaruh senam Dismenorea terhadap Dismenorea pada remaja putri.

Kata Kunci : Remaja, Dismenorea, Senam Dismenorea