

## ABSTRAK

Endah Kartika Sari B2015041 Program Studi Diploma III Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Anjar Nurrohmah,.M. Kep 2. Dyah Rahmawati R.B.U, M.Kep
<b>PENERAPAN SENAM <i>DISMENOREA</i> UNTUK MENURUNKAN <i>DISMENOREA</i> PADA NN. N dan NN. O</b>	
<b>KELURAHAN KARANGMOJO</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<p><b>Latar Belakang;</b> Nyeri haid atau <i>dismenorea</i> merupakan ketidakseimbangan hormon <i>progesteron</i> dalam darah yang mengakibatkan rasa nyeri timbul. Wanita pernah mengalami <i>dismenorea</i> sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Terdapat lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Amerika Serikat angka presentasinya sekitar 60% sedangkan di Swedia sekitar 72%. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Prevalensi nyeri <i>dismenorea</i> di Indonesia tahun 2013 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% <i>dismenorea</i> primer dan 9,36% <i>dismenorea</i> sekunder. Prevalensi di Jawa Tengah mencapai 56%. Senam dilakukan untuk mencegah supaya tidak terjadi nyeri saat menstruasi . <b>Tujuan;</b> Untuk mendeskripsikan penerapan senam <i>dismenorea</i> dapat efektif menurunkan nyeri <i>dismenorea</i> pada Nn. N dan Nn. O di Desa Karangmojo, Karanganyar.. <b>Metode Penelitian;</b> Menggunakan metode diskriptif dengan instrumen penelitian menggunakan lembar NRS dan lembar observasi. <b>Hasil;</b> Setelah diberikan terapi senam <i>dismenorea</i> pada kedua responden sebanyak 3 kali dalam 3 hari dengan durasi 20 menit, skala nyeri responden menurun. <b>Kesimpulan;</b> Terapi senam <i>dismenorea</i> terbukti mampu mengurangi intensitasskala nyeri pada Nn. N dan Nn.O</p>	
<b>Kata kunci :</b> <i>Senam Dismenorea, Dismenorea, Menstruasi, Remaja</i>	

## ABSTRACT

Endah Kartika Sari B2015041 Diploma III Nursing Study Program	Supervisors 1. Anjar Nurrohmah, M. Kep. 2. Dyah Rahmawati R.B.U., M.Kep.
<b><i>THE APPLICATION OF DYSMENORRHEA GYMNASTICS TO DECREASE THE MENSTRUAL PAIN IN MISS N AND MISS O IN KARANGMOJO VILLAGE</i></b>	
<b>ABSTRACT</b>	
<p><b>Background:</b> Painful menstruation or dysmenorrhea is a progesterone hormone imbalance in blood which causes pain to arise. Women experience dysmenorrhea as much as 90%. This problem that at least disturbs 50% of reproductive women in which 60-85% of them is adolescents, often results in absence at school and work. The incidence of menstrual pain in the world is huge. There are more than 50% of women in every country experiencing menstrual pain. In the United States, it reached 60% while in Sweden, it was about 72%. The menstrual pain is suffered by around 45-95% among women of childbearing age. The prevalence of dysmenorrhea pain in Indonesia in 2013 was 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Meanwhile, the prevalence in Central Java reached 56%. The exercise is done to prevent pain during menstruation</p> <p><b>Objective:</b> The purpose of this study is to describe whether the application of dysmenorrhea gymnastics can be effectively reduce pain in Miss N and Miss O in Karangmojo village, Karanganyar Regency. <b>Method:</b> The research used descriptive method with the research instrument used NRS sheet and observation sheet. <b>Findings:</b> After being given three times of dysmenorrhea gymnastics therapy on both respondents in 3 days with duration of 20 minutes, the scale of the patients' menstrual pain decreased. <b>Conclusion:</b> Dysmenorrhea gymnastics has been shown to reduce the intensity of menstrual pain scale in Miss N and Miss O.</p>	
<b>Keywords:</b> <i>Dysmenorrhea Gymnastics, Dysmenorrhea, Menstruation, Adolescents.</i>	