

**PENERAPAN SENAM DISMENORE TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENORE DI DUKUH PENI, DESA
KUWIRAN, KECAMATAN BANYUDONO KABUPATEN
BOYOLALI**

Agustin Rizki Nuraini, Maryatun, Wahyuni

Agustinrizki.n99@gmail.com

Program Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore merupakan keluhan yang biasanya dirasakan oleh wanita yang hendak mengalami menstruasi. Keluhan yang dirasakan biasanya adalah merasa nyeri pada perut bagian bawah dan menjalar sampai ke punggung serta paha. Salah satu penatalaksanaan dismenore yaitu dengan melaksanakan senam dismenore karena dapat merangsang hormone endorphine di susunan syaraf tulang belakang sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman dan nyeri berkurang. **Tujuan:** menggambarkan cara melaksanakan senam dismenore pada remaja untuk mengurangi nyeri haid. **Metode:** jenis penerapan ini menggunakan metode deskriptif dengan rancangan studi kasus yang menggambarkan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah melakukan senam dismenore pada remaja di Peni RT 21 / RW 08 Kuwiran, Banyudono, Boyolali. **Hasil:** Adanya penurunan skala nyeri dismenore pada Nn. T dan Nn. M setelah melaksanakan senam dismenore selama 3 hari. Nn. T mengalami penurunan skala nyeri dari skala 6 menjadi skala 2 dan Nn. M mengalami penurunan skala nyeri dari skala 5 menjadi skala 2. **Kesimpulan:** Terdapat penurunan skala nyeri dismenore setelah melakukan senam dismenore selama 3 hari di Dukuh Peni RT 21 / RW 08, Kuwiran, Banyudono, Boyolali.

Kata Kunci: *Dismenore, senam Dismenore*