

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM *DISMENORE* UNTUK PENURUNAN RASA NYERI SAAT MENSTRUASI DIKELURAHAN KENDALSARI KECAMATAN PETARUKAN KABUPATEN PEMALANG

Sasi Sri Parhanah, Herni Rejeki

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Dismenore adalah disebabkan adanya tarikan dinding otot uterus pada perut sehingga bisa menyebabkan kejang. *Dismenore* juga disertai dengan sakit kepala, mual, sembelit, sering kencing dan terkadang juga muntah, setelah penanganan *dismenore* dengan senam *dismenore*. Tujuan dilakukannya studi kasus ini adalah untuk menurunkan dan mengurangi *dismenore* saat menstruasi. Fokus studi kasus ini adalah penerapan senam *dismenore* untuk mengurangi *dismenore* saat menstruasi pada 6 remaja dengan *dismenore*. Hasil studi kasus ini menunjukkan enam anggota kelompok dilakukan senam *dismenore* sebelum menstruasi mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri 6 menjadi 2. Kesimpulan studi kasus ini bahwa tindakan senam *dismenore* efektif untuk menurunkan *dismenore* pada remaja. Saran bagi perawat dapat menerapkan terapi senam *dismenore* untuk menurunkan skala nyeri saat menstruasi.

Kata kunci : *dismenore*, senam *dismenore*