

ABSTRAK

Vhounic Thassa Vita Hernaningsih (2025). *Penerapan Senam Dismenore Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 42 Pekanbaru*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns.Masnun, SST.,S.Kep.,M.Biomed, Pembimbing (II) Ns.Erni Forwaty,S.Kep.,M.Kep.

Dismenore merupakan nyeri yang timbul saat menstruasi pada perut bagian bawah. Dismenore disebabkan tingginya produksi hormon progesteron sehingga timbul rasa nyeri pada perut bagian bawah. Dampak yang timbul saat dismenore meliputi sakit kepala, kelelahan, dan perubahan emosional sehingga mempengaruhi konsentrasi belajar, serta mengganggu aktivitas harian. Dismenore dapat diatasi dengan teknik nonfarmakologis yaitu senam dismenore. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui gambaran penerapan senam dismenore untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri di SMPN 42 Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian adalah 5 orang remaja putri yang mengalami dismenore dan dilaksanakan di SMPN 42 Pekanbaru pada tanggal 09-17 April 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri pada kelima subyek sebelum dilakukan senam dismenore adalah 5, sedangkan rata-rata nyeri kelima subyek setelah dilakukan senam dismenore adalah 2. Kesimpulan studi kasus ini adalah senam dismenore dapat menurunkan skala nyeri menstruasi. Saran dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja terkait penanganan untuk mengurangi dismenore.

Kata Kunci : Nyeri, Menstruasi, Dismenore, Senam

ABSTRACT

Vhounic Thassa Vita Hernaningsih (2025). Application of Dysmenorrhea Gymnastics to Reduce Menstrual Pain in Adolescent Girls at SMPN 42 Pekanbaru. Case Study Scientific Paper, DIII Nursing Study Program, Department of Nursing, Riau Health Ministry Polytechnic. Supervisor (I) Ns.Masnun, SST.,S.Kep.,M.Biomed, Supervisor (II) Ns.Erni Forwaty, S.Kep.,M.Kep.

Dysmenorrhea is painful sensation felt during menstruation in the lower abdomen. Dysmenorrhea is caused by high production of hormone progesterone, resulting in pain in the lower abdomen. The effects of dysmenorrhea include nausea, headache, fatigue, and emotional changes that affect concentration while studying, and interfere with daily activities. Dysmenorrhea can be overcome simply by using nonpharmacological techniques, namely doing dysmenorrhea exercises. The purpose of this case study to determine the description of the application of dysmenorrhea exercises to reduce menstrual pain in adolescent girls at SMPN 42 Pekanbaru. The research method used is descriptive method with case study approach. The subjects in this study were 5 adolescent girls who experienced dysmenorrhea which was carried out at SMPN 42 Pekanbaru on April 09-17, 2025. The results showed that the average pain in the five subjects before dysmenorrhea exercise was 5, while the pain scale after dysmenorrhea exercise in subject I, subject II, subject IV and subject V was 2. While in subject III the dysmenorrhea pain scale became 3. The conclusion of this case study is that dysmenorrhea exercise can reduce the dysmenorrhea pain scale. Suggestions from this study are expected to increase public knowledge about non-pharmacological treatments to reduce menstrual pain.

Keywords: Adolescent Girls, Menstruation, Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Gymnastics