

*Nursing Study Program (Bogor Campus) Diploma Three Program Health
Polytechnic Ministry of Health Bandung*

Siti Yusi Ruari
NIM : P17320321078

*Application of Dysmenorrhea Exercises in Reducing Menstrual Pain in Adolescent
Girls in RW 14 Sirnasari Village, South Bogor District, Bogor City.*

i-xiv + 53 Pages, V CHAPTER, 3 Tables, 6 Pictures, 8 Attachments

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period that is very vulnerable to experiencing primary and secondary physical changes, one of which is menstruation. During the menstrual cycle, teenagers will experience stomach cramps or what is usually called dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a painful sensation during menstruation, ranging from mild to severe cramps. Dysmenorrhea can be treated in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the applications of non-pharmacological therapy is dysmenorrhea exercises. Dysmenorrhea exercise is an exercise that focuses on stretching the abdominal, pelvic and lower back muscles. The aim of this case study is to determine the effect of dysmenorrhea exercise in reducing the level of menstrual pain in young women in RW 14 Sirnasasi Village, South Bogor District, Bogor City. This research uses a case study design. Sampling was carried out non-probability using a purposive sampling technique and the data analysis used in this case study was descriptive analysis. The results of this case study show that the application of dysmenorrhea exercises is effective in reducing pain in young women who experience dysmenorrhea so that 4 respondents before therapy experienced pain on a scale of 6 (moderate pain) and after therapy experienced a decrease, namely on a scale of 0 (No pain). The conclusion of this case study shows that the application of dysmenorrhea exercises is effective in reducing menstrual pain in adolescent girls. The suggestion is that teenagers in RW 14 Sirnasari Village, South Bogor District, Bogor City can implement dysmenorrhea exercises to reduce pain.

Keywords : Adolescent Girls, Menstrual Pain, Dysmenorrhea Exercise.

Bibliography : 24 sources (2016-2023)

Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga Politeknik
Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung

Siti Yusi Ruari
NIM : P17320321078

Penerapan Senam *Dismenore* Dalam Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja Putri
Di RW 14 Desa Sirnasari Kecamatan Bogor Selatan Kota Bogor

i-xiv + 53 halaman, V BAB, 3 Tabel, 6 Gambar, 8 Lampiran

ABSTRAK

Latar belakang masa remaja masa yang sangat rentan mengalami perubahan fisik primer dan sekunder salah satunya yaitu menstruasi. Selama siklus menstruasi remaja akan mengalami kram perut atau biasa disebut dismenore. *Dismenore* merupakan sensasi nyeri saat menstruasi, mulai dari kram ringan hingga berat. *Dismenore* dapat diatasi dengan dua cara yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Penerapan terapi non-farmakologis salah satunya yaitu senam dismenore. Senam *dismenore* merupakan senam yang fokus pada peregangan seputar otot perut, panggul dan punggung bawah. Tujuan dari studi kasus ini untuk mengetahui pengaruh senam dismenore dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di RW 14 Desa Sirnasasi Kecamatan Bogor Selatan Kota Bogor. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Pengambilan sampel dilakukan secara non-probability dengan teknik purposive sampling dengan analisa data yang digunakan dalam studi kasus ini adalah analisis deskriptif. Hasil dari studi kasus ini menunjukkan penerapan senam *dismenore* efektif untuk menurunkan nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore* sehingga 4 orang responden sebelum dilakukan terapi mengalami nyeri di skala 6 (Nyeri sedang) dan setelah dilakukan terapi mengalami penurunan yaitu skala 0 (Tidak nyeri). Kesimpulan dari studi kasus ini menunjukkan penerapan senam *dismenore* efektif menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri. Saran diharapkan remaja di RW 14 Desa Sirnasari Kecamatan Bogor Selatan Kota Bogor dapat melakukan penerapan senam *dismenore* untuk menurunkan nyeri.

Kata Kunci : Remaja Putri, Nyeri Menstruasi, Senam *Dismenore*.

Daftar Pustaka : 24 sumber (2016-2023)