

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung

Program Studi Keperawatan Bogor

Irtanita Tri Utari

P17320320018

Penerapan Senam Peregangan Untuk Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri
Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang

i-xv+40 halaman, V BAB, 5 Tabel, 3 Gambar, 8 Lampiran

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri menstruasi akibat otot perut yang berkontraksi pada wanita usia subur sebelum atau saat menstruasi terjadi. Menurut data World Health Organization (WHO), jumlah penderita dismenore di dunia sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara merasakannya. Di Indonesia jumlah dismenore sebanyak 64,25%, di Jawa Barat sebanyak 54,9% remaja mengalami dismenore dan di Bogor angka kejadian dismenore mencapai 88,4%. Dismenore ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan senam. Pada studi kasus ini, peneliti menerapkan senam pada remaja putri di RW 11, Bubulak, Kota Bogor. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat dismenore pada remaja putri setelah dilakukan penerapan senam dengan menggunakan metode studi kasus. Hasil studi kasus ini didapatkan adanya penurunan tingkat dismenore pada ketiga responden. Oleh karena itu, senam ini direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologi dalam menurunkan dismenore pada remaja putri ataupun wanita yang mengalami dismenore.

Kata Kunci : Dismenore, Remaja, Senam

Daftar Pustaka : 9 Sumber (2014-2021)

Health Polytechnic of Ministry of Health Bandung

Bogor Nursing Study Program

Irtanita Tri Utari

P17320320018

Application of Stretching Gymnastics to Reduce Dysmenorrhea in Adolescent Girls in the Sindang Barang Health Center Working Area

i-xv+40 Pages, V Chapter, 5 Tables, 3 Pictures, 8 Attachments

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual pain caused by contracted abdominal muscles in women of childbearing age before or during menstruation. According to World Health Organization (WHO) data, the number of dysmenorrhea sufferers in the world is very high, on average more than 50% of women in each country feel it. In Indonesia, the number of dysmenorrhea is 64.25%, in West Java as many as 54.9% of adolescents experience dysmenorrhea and in Bogor the incidence of dysmenorrhea reaches 88.4%. Dysmenorrhea can disrupt daily activities. One of the treatments that can be done is gymnastics. In this case study, researchers applied gymnastics to adolescent girls in RW 11, Bubulak, Bogor City. This case study aims to determine the decrease in the level of dysmenorrhea in adolescent girls after the application of gymnastics using the case study method. The results of this case study found a decrease in the level of dysmenorrhea in the three respondents. Therefore, this exercise is recommended as a non-pharmacological therapy in reducing dysmenorrhea in adolescent girls or women who experience dysmenorrhea.

Keywords : Dysmenorrhea, Adolescents, Gymnastic

Bibliography : 9 Sources (2014-2021)