PENERAPAN SENAM DISMENORE UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Risnanda Putri Wardani[1] , Didik Iman Margatot[2]
Email : risnandawardani@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Data WHO menunjukkan sekitar 90% perempuan di dunia mengalami dismenore, sedangkan di Indonesia angka kejadiannya mencapai 64,25%. Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang direkomendasikan adalah senam dismenore, yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang pelepasan endorfin sehingga menurunkan persepsi nyeri. **Tujuan :** penerapan ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam dismenore dalam menurunkan skala nyeri haid. **Metode :** Penerapan menggunakan desain deskriptif dengan observasi nyeri pre dan post intervensi. Subjek penerapan adalah dua remaja putri (Nn.A dan Nn.N) usia 14 tahun dengan dismenore derajat 2 di Desa Pakis Taji, Mojosongo, Boyolali. Senam dismenore dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada hari pertama hingga ketiga menstruasi, pagi dan sore, dengan durasi kurang lebih 30 menit, terdiri atas gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan. Pengukuran nyeri menggunakan lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS). **Hasil penerapan :** menunjukkan skala nyeri Nn.A menurun dari 6 menjadi 3, sedangkan Nn.N menurun dari 5 menjadi 2. Dapat disimpulkan bahwa penerapan senam dismenore efektif menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri, sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi non farmakologis untuk mengatasi dismenore.

Kata kunci: senam dismenore, skala nyeri haid, remaja putri