# PENERAPAN SENAM DISMINORE UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI HAID PADA MAHASISWI

**STIKES GARUDA PUTIH ETA CICI SEPTIA**

Program Studi D-III Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi Tahun 2023 Eta Cici Septia\*, Devi Yusmahendra\*\*, Febri Tri Andini\*\*\*

Jl. RadenMattaher No.35 Jambi [Email:etaciciseptia23@gmail.com](mailto:etaciciseptia23@gmail.com)

# ABSTRAK

**Pendahuluan**: Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami Menarche adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun.Dismenoredidefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit dan mengacu pada kram yang menyakitkan selama menstruasi. Maka dari itu untuk menurunkan kram menstruasi yang dirasakan oleh subjek, salah satu penatalaksanaan yaitu dengan penerapan Senam Disminore yang dapat menghasilkan hormon endorphin, karena hormon endorphin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang.

**Tujuan**: Untuk mengetahui keefektifan Penerapan *Senam Disminore* sebagai penatalaksanaan dalam upaya Menurunkan Skala Nyeri Pada Subjek Disminore.

**Metode**: Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode studi kasus pada satu kelompok subjek terdiri dari 5 orang selama 3 hari. Pengukuran menggunakan alat ukur skala nyeri NRM (*Numeric Rating Scale*) lalu diobservasi sebelum dan setelah melakukan teknik Senam Disminore*.*

**Hasil**: Hasil yang diperoleh dengan melakukan Penerapan Senam Disminore sesuai Standar Operational Prosedur Sebelum dan Sesudah Menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada subjek Disminore, Hal ini membuktikan bahwa nyeri yang dirasakan oleh subjek berkurang.

**Kesimpulan** : Dengan menerapkan teknik *Senam Disminore*dapat terbukti menurunkan skala nyeri dengan penderita *Dismenore* di Stikes Garuda Putih Jambi Tahun 2023.

**Saran** : Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dalam menurunkan nyeri *Dismenore.*

**Kata kunci :** Penerapan Senam Disminore Untuk Menurunkan Skala Nyeri Haid.

**Referensi :** Buku 12 (2017-2023), Jurnal 8 (2018-20223)