

ABSTRAK

Nyeri Haid seringkali dialami oleh wanita yang mengalami menstruasi. Tingkat keparahan nyeri haid berbeda-beda antara satu perempuan dengan perempuan yang lain. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid yaitu dengan senam *dismenorea*. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam *dismenorea* terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di Desa Talunblandong Kecamatan Dawarblandong Mojokerto

Desain dalam penelitian ini adalah *Pra-Experimental* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 remaja putri di Desa Talunblandong Kecamatan Dawarblandong Mojokerto. Sampel sebesar 37 responden diambil dengan teknik *Simple Random Sampling*. Variable independent senam *dismenore* dan variable dependent tingkat nyeri haid. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi NRS untuk mengukur tingkat nyeri haid. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 37 responden, 30 responden hampir seluruhnya (81.1%) mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan senam *dismenore*, sedangkan setelah dilakukan senam *dismenore* 34 responden (91.9%) hampir seluruhnya mengalami nyeri ringan. Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank* didapatkan nilai $p = 0,000$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ yang berarti ada pengaruh senam *dismenorea* terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di Desa Talunblandong Kecamatan Dawarblandong Mojokerto

Senam *dismenorea* bermanfaat untuk menurunkan nyeri dan melakukan senam *dismenorea* otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Maka dari itu sebaiknya remaja putri yang mengalami nyeri haid ditangani dengan melakukan senam *dismenorea*, dikarenakan dapat dilakukan sendiri dan tidak menimbulkan efek samping dan tidak membutuhkan biaya yang mahal.

Kata kunci : Nyeri haid, Senam *dismenore*, Remaja putri