

## ABSTRAK

Nyeri menstruasi dapat menyebabkan mual, pusing, pegal-pegal, perut terasa nyeri, bahkan sampai pingsan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami nyeri menstruasi masih banyak yang menggunakan obat farmakologi yang dapat berbahaya bagi kesehatan tubuh. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui intervensi keperawatan senam *dismenore* pada klien nyeri menstruasi dengan masalah keperawatan nyeri.

Metodenya yaitu deskriptif dengan rancangan studi kasus menerapkan senam *dismenore* pada satu pasien dengan pendekatan asuhan keperawatan yang dilakukan selama 3 hari.

Hasil penerapan inovasi ini didapatkan penurunan nyeri menstruasi secara optimal pada hari pertama sebelum melakukan senam *dismenore* skala nyeri 6 dan sesudah senam *dismenore* skala nyeri 4.

Simpulan dari studi kasus ini adalah penerapan senam *dismenore* membuktikan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri menstruasi. Diharapkan intervensi untuk pasien nyeri menstruasi yaitu dengan cara melakukan senam *dismenore* yang selain dilakukan berdampingan dengan peneliti klien dapat melakukan senam *dismenore* secara mandiri.

**Kata Kunci:** Tingkat nyeri menstruasi, senam *dismenore*.