

## ABSTRAK

Nyeri menstruasi merupakan nyeri pada perut bagian bawah yang muncul sebelum dan saat menstruasi yang dapat menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi dalam seluruh aktivitasnya karena ketidaknyamanan yang dirasakan saat nyeri menstruasi. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis pengaruh senam *disminore* dan *self hypnosis* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada Santriwati Al-Karimi Tebuwung Gresik.

Desain penelitian menggunakan *pra experimen* dengan pendekatan *one-group pre-post test design*. Populasi penelitian ini Santriwati tingkat MTS, MA Pondok Pesantren Al-Karimi yang mengalami nyeri menstruasi, dengan sampel sebanyak 41 responden. Pengambilan sampel menggunakan *random sampling (probability sampling)*. Variabel independen senam *disminore*, *self hypnosis* dan Variabel dependen adalah nyeri menstruasi. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi NRS, dianalisis menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* dengan  $\alpha < 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan Santriwati Al-Karimi sebelum dilakukan intervensi didapatkan rata-rata (3,5122) nyeri menstruasi dalam kategori meningkat dan setelah dilakukan intervensi didapatkan rata-rata (1,7317) nyeri menstruasi dalam kategori menurun. Hasil analisa data  $\rho = 0,000$  dan  $\alpha = 0,05$  yang berarti  $\rho < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak, artinya ada pengaruh senam *disminore* dan *self hypnosis* terhadap tingkat nyeri menstruasi pada Santriwati Al-Karimi.

Senam *disminore* dan *self hypnosis* berpengaruh terhadap tingkat nyeri menstruasi. Sehingga senam *disminore* dan *self hypnosis* dapat menjadi alternatif non farmakologi untuk mencegah nyeri menstruasi.

**Kata Kunci : Nyeri menstruasi, Self Hypnosis dan Senam Disminore**