

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PENERAPAN SENAM
DISMENORE TERHADAP PENURUNAN SKALA DISMENORE PADA
REMAJA PUTRI DENGAN DISMENORE DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GODEAN II**

Iis Rizki Fauziyah¹, Yusniarita², Yustiana Olfah³
^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : iisrizkifauziyahp23@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : *Dismenore* merupakan gangguan kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri, terutama dalam tiga tahun pertama setelah *menarche*. Kurangnya pengetahuan tentang *dismenore* menyebabkan rendahnya pemahaman terkait penyebab, gejala, dan penanganan yang tepat. Senam *dismenore* sebagai metode non-farmakologis efektif untuk mengurangi nyeri haid dengan melibatkan peregangan otot perut, panggul, dan pinggang.

Tujuan : Mengidentifikasi tingkat pengetahuan tentang *dismenore* serta efektivitas senam *dismenore* dalam mengurangi nyeri.

Metode : Metode penelitian yang bersifat deskriptif dalam bentuk studi kasus pada dua remaja putri yang memiliki masalah *dismenore* di Wilayah Kerja Puskesmas Godean II.

Hasil : Setelah edukasi dan pelaksanaan senam *dismenore*, terjadi penurunan intensitas nyeri pada kedua responden, responden pertama dari skala 6 menjadi 3, dan responden kedua dari skala 6 menjadi 4.

Kesimpulan : Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi dan senam *dismenore* efektif dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Kata kunci : *Dismenore*, remaja putri, senam *dismenore*, intervensi keperawatan

¹ Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3} Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION AND THE IMPLEMENTATION
OF DYSMENORRHEA EXERCISES ON REDUCING DYSMENORRHEA
PAIN SCALE IN ADOLESCENT GIRLS WITH DYSMENORRHEA IN THE
WORKING AREA OF GODEAN II PUBLIC HEALTH CENTER**

Iis Rizki Fauziyah¹, Yusniarita², Yustiana Olfah³

^{1,2,3}Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293

Email: iisrizkifauziyahp23@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a reproductive health disorder commonly experienced by adolescent girls, especially within three years after menarche. Lack of knowledge about dysmenorrhea leads to low understanding of its causes, symptoms, and appropriate management. Dysmenorrhea exercise, a non-pharmacological method, is effective in reducing menstrual pain by involving stretching of the abdominal, pelvic, and waist muscles.

Objective: To identify the level of knowledge about dysmenorrhea and the effectiveness of dysmenorrhea exercise in reducing pain.

Method: This descriptive study used a case study approach involving two adolescent girls experiencing dysmenorrhea in the work area of Godean II Health Center.

Results: After education and implementation of dysmenorrhea exercise, a decrease in pain intensity was observed in both respondents, with the first respondent's pain scale decreasing from 6 to 3, and the second from 6 to 4.

Conclusion: These results indicate that education and dysmenorrhea exercise are effective in reducing menstrual pain in adolescent girls.

Keywords: Dysmenorrhea, adolescent girls, dysmenorrhea exercise, nursing intervention

¹ Nursing Department Student Health Polytechnic Ministry of Health Yogyakarta

^{2,3} Lecturer Nursing Department Student Health Polytechnic Ministry of Health Yogyakarta