

**PENERAPAN SENAM DISMENORE TERHADAP NYERI SEWAKTU
MENSTRUASI PADA MAHASISWI
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

KARYA TULIS ILMIAH



**DEDE ULFAH
NIM: 11025122050**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2025**

**PENERAPAN SENAM DISMENORE TERHADAP NYERI SEWAKTU
MENSTRUASI PADA MAHASISWI
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**DEDE ULFAH
NIM: 11025122050**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2025**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Dede Ulfah

**Penerapan Senam Dismenore Terhadap Nyeri Sewaktu Menstruasi pada Mahasiswi
Universitas Bakti Tunas Husada**

xiv + 80 halaman + 13 tabel + 7 gambar + 10 lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri dan mahasiswi, yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah selama periode menstruasi. Nyeri ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi Universitas Bakti Tunas Husada. Desain penelitian menggunakan metode studi kasus dengan dua subyek yang mengalami dismenore primer. Intervensi yang diberikan berupa senam dismenore selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 40 menit per sesi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi respon non-verbal, wawancara mengenai respon verbal, dan pemeriksaan biofisiologis sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan pada tingkat nyeri baik secara subjektif maupun objektif setelah melakukan senam dismenore. Subyek mengalami penurunan skala nyeri dari tingkat sedang menjadi ringan, serta perbaikan pada tekanan darah, denyut nadi, dan pola pernapasan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa senam dismenore dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis untuk mengurangi dismenore pada mahasiswi. Intervensi ini direkomendasikan untuk diterapkan dalam layanan kesehatan reproduksi remaja sebagai upaya peningkatan kualitas hidup.

Kata kunci: Dismenore, menstruasi, senam dismenore.

**DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, june 2025

Dede Ulfah

Application of dysmenorrhea exercises for menstrual pain in female students of Bakti Tunas Husada University

xiv + 80 pages + 13 tables + 7 pictures + 10 appendices

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a menstrual disorder frequently experienced by adolescent girls and female students, characterized by lower abdominal pain during menstruation. This pain can disrupt daily activities and reduce quality of life. This study aims to determine the effectiveness of dysmenorrhea exercises in reducing menstrual pain in female students at Bakti Tunas Husada University. The study design used a case study method with two subjects experiencing primary dysmenorrhea. The intervention consisted of dysmenorrhea exercises for three consecutive days, each lasting 40 minutes. Data were collected through observation of non-verbal responses, interviews regarding verbal responses, and biophysiological examinations before and after the intervention. The results showed a decrease in pain levels, both subjectively and objectively, after performing dysmenorrhea exercises. Subjects experienced a decrease in pain scale from moderate to mild, as well as improvements in blood pressure, pulse rate, and breathing patterns. The conclusion of this study is that dysmenorrhea exercises can be used as a non-pharmacological therapy to reduce dysmenorrhea in female students. This intervention is recommended for implementation in adolescent reproductive health services as an effort to improve quality of life.

Keywords: *Dysmenorrhea, menstruation, dysmenorrhea exercise.*