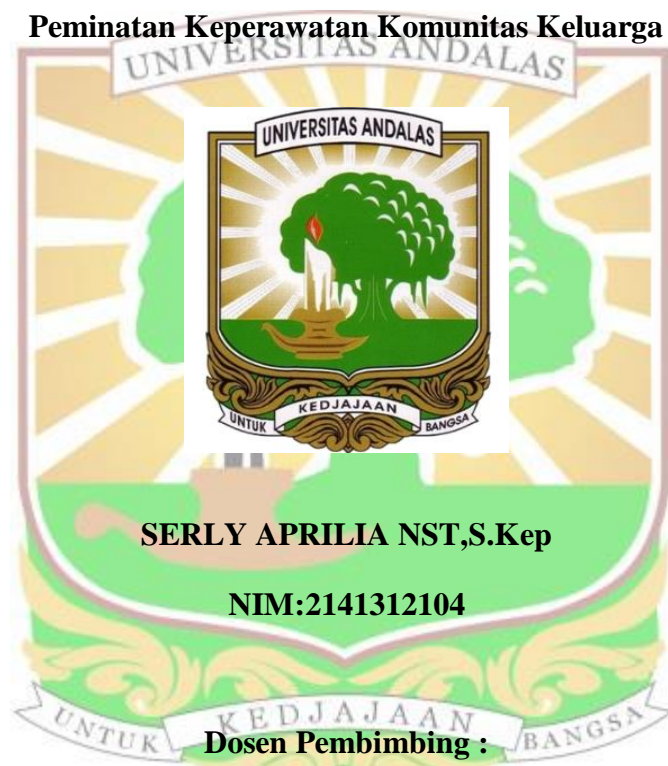


**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS DENGAN DEMONSTRASI  
SENAM DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI PADA  
REMAJA PUTRI DI RW 02 KELURAHAN PISANG  
KECAMATAN PAUH TAHUN 2022**

**Peminatan Keperawatan Komunitas Keluarga**



**SERLY APRILIA NST,S.Kep**

**NIM:2141312104**

**Dosen Pembimbing :**

**Agus Sri Banowo, S.Kp.,MPH  
Ns. Sovia Susianty, S.Kep.,M.Kep**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2023**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**KARYA ILMIAH AKHIR,**

**JANUARI 2023**

Nama : Serly Aprilia Nst

NIM : 2141312104

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS DENGAN METODE SENAM  
DISMENORE UNTUK MENGURANGI NYERI PADA REMAJA PUTRI DI  
RW 02 KELURAHAN PISANG KECAMATAN PAUH TAHUN 2022**

**ABSTRAK**

Menstruasi merupakan fenomena alami yang terjadi pada wanita dan biasanya terjadi pertama kali pada rentang usia remaja. Salah satu permasalahan yang banyak terjadi ketika menstruasi adalah nyeri saat menstruasi yang dikenal dengan dismenore. Gejala dismenore biasanya dimulai kram menstruasi atau terjadi dalam beberapa jam sebelum dan sesudah onset, dan berlangsung selama 24-48 jam pertama. Selain itu, dismenore memiliki efek negatif pada *mood* sehingga mempengaruhi sikap pribadi, hubungan dengan keluarga dan teman, interaksi sosial, aktivitas fisik dan prestasi akademik, dan membawa dampak buruk, termasuk ketidakhadiran, kurang perhatian, tidak bisa mengerjakan pekerjaan rumah. Berdasarkan hasil pengkajian terdapat masalah kesehatan pada remaja putri di RW 02 Kelurahan Pisang yaitu defisit kesehatan komunitas. Asuhan keperawatan yang diberikan yaitu dengan demonstrasi senam dismenore untuk mengurangi nyeri pada remaja putri. Hasil akhir pemberian asuhan keperawatan terjadi penurunan derajat nyeri dismenore setelah dilakukan senam dismenore oleh 15 remaja putri yang sedang mengalami dismenore. Hal ini juga dibuktikan dengan nilai mean pada pretest dan posttest dimana mean pretest yaitu 5,8 dan mean posttest yaitu 3,6. Perbedaan rata-rata pretest dan posttest yaitu 2,2. Maka dari itu demonstrasi senam dismenore dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.

Kata Kunci : Menstruasi, Dismenore, Senam Dismenore, Remaja

Daftar Pustaka : 63 (2008-2022)

*NURSING FACULTY*

*ANDALAS UNIVERSITY*

*NFINAL SCIENTIFIC PAPER*

*JANUARY 2023*

Name : Serly Aprilia Nst

Sudent ID : 2141312104

*COMMUNITY NURSING CARE USING DISMENORERARY GYMNASTICS  
METHODS TO REDUCE PAIN IN ADOLESCENT WOMEN IN RW 02  
KELURAHAN PISANG KECAMATAN PAUH 2022*

*ABSTRACT*

*Menstruation is a natural phenomenon that occurs in women and usually occurs for the first time in the teenage years. One of the problems that often occurs during menstruation is pain during menstruation which is known as dysmenorrhea. Symptoms of dysmenorrhea usually begin with menstrual cramps or occur within a few hours before and after onset, and last for the first 24-48 hours. In addition, dysmenorrhea has a negative effect on mood so that it affects personal attitudes, relationships with family and friends, social interaction, physical activity and academic achievement, and brings negative impacts, including absenteeism, lack of attention, not being able to do homework. Based on the results of the study, there are health problems in young women in RW 02 Pisang Village, namely a community health deficit. The nursing care provided is by demonstrating dysmenorrhea gymnastics to reduce pain in young women. The end result of providing nursing care was a decrease in the degree of dysmenorrhea pain after dysmenorrhea exercise was carried out by 15 young women who were experiencing dysmenorrhea. This is also evidenced by the mean value in the pretest and posttest where the mean pretest is 5.8 and the mean posttest is 3.6. The average difference between pretest and posttest is 2.2. Therefore, demonstrating dysmenorrhea exercises can be used to reduce dysmenorrhea pain in young women.*

*Keywords: Menstruation, Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Exercise, Adolescents*

*Bibliography : 63 (2008-2022)*