

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
LAPORAN TUGAS AKHIR, MARET 2021**

**SHOFI MUSLIMAH  
E1815401011**

**EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI**

**ABSTRAK**

Dismenore merupakan rasa ketidaknyamanan wanita pada saat menstruasi akibat dari kejangnya otot uterus karena terjadi peningkatan prostaglandin di endometrium. Dismenore dapat ditangani dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Cara non farmakologis salah satunya adalah senam dismenore. Senam dismenore dapat dilakukan sebagai stimulan untuk merangsang hormon  $\beta$ -endorfin. Meskipun dismenore tidak berbahaya, namun dapat mengganggu aktivitas karena ketidaknyamannya. Tujuan penulisan adalah untuk mengetahui efektivitas senam dismenore terhadap penurunan tingkat dismenore pada remaja putri. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pencarian artikel jurnal dilakukan secara elektronik dengan menggunakan beberapa *database*, yaitu Garuda Ristekbin dan *Google Scholar* sehingga didapatkan 13 artikel penelitian. Senam dismenore yang dilakukan sebanyak 2 kali pada setiap minggu atau 3-4 kali satu minggu sebelum siklus menstruasi datang dapat meningkatkan kadar hormon  $\beta$ -endorfin dalam aliran darah yang merupakan pengurang nyeri alami. Hasil yang didapat bahwa senam dismenore efektif terhadap penurunan tingkat dismenore. Dapat disimpulkan bahwa senam dismenore efektif terhadap penurunan tingkat dismenore pada remaja putri. Diharapkan dapat menjadi referensi kepustakaan terkait dengan efektivitas senam dismenore terhadap penurunan tingkat dismenore pada remaja putri.

Kata kunci : dismenore, senam dismenore, remaja putri  
Kepustakaan : 2015-2020 (15)

**DIPLOMA III MIDWIFERY PROGRAM STUDY  
FACULTY OF HEALTH  
MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA UNIVERSITY  
SCIENTIFIC PAPER, MARCH 2021**

**SHOFI MUSLIMAH  
E1815401011**

**EFFECTIVENESS DISMENOIRE GYM TO LOWER DISMENOIRE'S LEVEL  
IN ADOLESCENT GIRL**

**ABSTRACT**

*Dismenore is a sense of women's discomfort at the period of its uterus section due to an increased prostglandin in the endomere. Dismenore can be handled by a pharmacology and non-pharmacology. One of the non-pharmacology of them is dismenore gym. Dismenore gym can be done as a stimulus to stimulate  $\beta$ -endorphin. Tough dismenore is harmless, but can interfere with activities because of its discomfort. Writing goal is to determine the effectiveness of dismenore gym to lower dismenore's level in adolescent girl. The method used is a literature study by search for articles is done electronicly by using some database, that is Garuda Ristekbin and Google Scholar so that 13 research articles. Dismenore gym which is done as many as 2 times every week or 3-4 times one-week before menstrual period can increase  $\beta$ -endorphin in the bloodstream which is a natural reduction in pain. Dismenore gym is effective to lower dismenore's level in adolescent. The conclusion that dismenore gym has an effect on lowering dismenore's level in adolescent. Expected to be reference about effectiveness dismenore gym to lower dismenore's level in adolescent.*

*Keywords : dismenore, dismenore exercise, adolescent girl  
Literature : 2015-2020 (15)*