

**Puspitasari, J. D. (2008).** Pengaruh Olah Raga Senam Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas IX di SMP N 2 Nanggulan. Karya Tulis Ilmiah. Program Study Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

**Pembimbing:**

Titih Huriah M.Kep, Sp.Kom

## **INTISARI**

Masa remaja merupakan periode perkembangan dimana seseorang menunjukkan kematangan psikologis dan perkembangan reproduksi. Salah satu ciri klinis remaja putri adalah mengalami siklus menstruasi. Menstruasi sering kali menimbulkan banyak masalah, sebagian besar wanita mengalami gangguan nyeri menstruasi dan ini merupakan gejala yang sangat umum terjadi. Nyeri menstruasi adalah gejala dan bukan merupakan suatu penyakit yang timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau dua lebih gejala mulai dari nyeri haid ringan sampai berat. Prevalensi dismenorrhoea pada wanita usia produktif hampir 52 % dan 10 % dari padanya memerlukan istirahat selama 1-3 hari Ada berbagai cara mengurangi nyeri menstruasi salah satunya dengan berolah raga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh olah raga senam terhadap tingkat nyeri menstruasi pada siswi kelas 3 SMP N 2 Nanggulan.

Metode penelitian yang digunakan adalah Pre Eksperemental dengan One Group Pretest Posttest Design. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah senam. Subjek penelitian adalah siswi kelas 3 SMP N 2 Nanggulan yang mengalami nyeri saat mentruasi berjumlah 29 orang (total sampel), cara pengambilan sampel menggunakan tehnik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan diskusi.

Hasil analisis data penelitian ini menggunakan uji t test, dengan bantuan aplikasi spss. Prevalensi nyeri siswa kelas 3 SMP N Nanggulan 2 tahun 2007 cukup tinggi yaitu 29 siswa (64,4%). Skala nyeri rata-rata saat pretest adalah 4,14 setelah melakukan senam selama 4 kali skala nyeri rata-rata menjadi 2,76 dengan t hitung 4,882 dan p sebesar 0,000. berdasarkan syarat  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa olah raga senam berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi.