

ABSTRAK

**Raja Ema Fazira. Perbedaan tingkat nyeri haid (dismenorhea) sebelum dan sesudah melakukan senam dismenorhea pada siswi SMP di Sekolah Advent-3 Medan Tahun Ajaran 2014/2015.(Pembimbing : Zulaini,SKM,M.Kes)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri haid (dismenorhea) sebelum dan sesudah melakukan senam pada siswi SMP di Sekolah Advent-3 Medan Tahun Ajaran 2013/2014.

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen dengan pengambilan data pre test dan post test. Sampel penelitian sebanyak 10 orang diperoleh bagi yang memenuhi syarat yang ditentukan. Penelitian ini dilakukan dengan pengisian lembar pengukuran tingkat nyeri atau lembar analog visual untuk mengetahui tingkat nyeri.

Hasil analisis dengan uji – t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6,015 sedangkan $t_{tabel} = 1,83$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,015 > 1,83$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka disimpulkan ada perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah melakukan senam dismenorhea pada siswi smp advent-3. Dalam arti nyeri haid siswi berkurang setelah melakukan senam dismenorhea, ini juga dapat dilihat dari rata-rata sebelum melakukan senam dismenorhea sebesar 2,5 berkurang menjadi 1,7 setelah melakukan senam dismenorhea.

Kata Kunci : Nyeri Haid (dismenorhea), Senam Dismenorhea.