

# **EFEKTIVITAS *PERIOD EXERCISE* DAN PROGRAM *PEER SUPPORT* TERHADAP NYERI MENSTRUASI (*DISMENORE*) PADA WANITA REMAJA AKHIR DI MAN 1 KAB. BOGOR**

**Talitha Estiana Rofi'ah**

## **Abstrak**

Dismenorea merupakan nyeri yang biasanya timbul sebelum atau saat awal menstruasi terjadi. Dismenorea dibagi menjadi dua jenis, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas dari intervensi yang diberikan yaitu berupa terapi non farmakologi yaitu *period exercise* dan *program peer support*. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Kab. Bogor daerah Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperimental*. Sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 32 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *non probability*. Sampel diambil dengan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* didapatkan hasil pada *pretest* memiliki nilai mean sebesar 4.13 sedangkan pada *posttest* memiliki nilai mean sebesar 1.31. Nilai mean *posttest* lebih kecil daripada *pretest*. Selain itu pada didapatkan nilai *p value* sebesar  $0.000 < 0.05$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya terdapat pengaruh *period exercise* dan *program peer support* terhadap nyeri menstruasi. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dengan metode yang berbeda atau dengan menggunakan variabel lain nya.

**Kata Kunci:** Nyeri Menstruasi (*Dismenore*), *Period Exercise*, Program *Peer Support*