

**TERAPI MCKENZIE BACK EXERCISE SEBAGAI UPAYA PENURUNAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DENGAN MEDIA VIDEO**

Novi Setiyani

Noviisetiyani@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar EDUKASI Belakang : Angka kejadian *dismenore* atau di dunia sangat besar yaitu lebih dari 50% wanita mengalami *dismenore*. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia diperkirakan sebesar 64,25%. Secara umum penanganan *dismenore* dibagi menjadi dua yaitu pendekatan farmakologis dan *non farmakologis*. Secara *non farmakologis* salah satunya dengan terapi *Mckenzie Back Exercise*. Menurut riset hasil pengukuran skala nyeri sebelum melakukan terapi *mckenzie back exercise* dapat disimpulkan dari 55 orang responden yang diteliti sebelum diberikan terapi rata-ratanya skala nyeri adalah 4,15 dan setelah diberikan terapi *McKenzie Back Exercise* dengan rata-rata skala nyeri menjadi 2,65. **Metode :** Dengan menggunakan media video berjudul “Trik Jitu Menurunkan *Dismenore* dengan *Mckenzie Back Exercise*” dipilih sebagai media komunikasi dalam memberikan informasi kesehatan pada remaja putri. **Hasil :** Project yang dihasilkan berupa media video sebagai media edukasi remaja putri sebagai upaya mengatasi penurunan *dismenore* dengan mengaplikasikan terapi *Mckenzie Back Exercise*. **Kesimpulan:** Video berjudul “Trik Jitu Menurunkan *Dismenore* dengan Terapi *Mckenzie Back Exercise*” dibuat agar dapat meningkatkan pengetahuan dan memotivasi remaja putri yang mengalami *dismenore* untuk dapat menerapkan terapi *mckenzie back exercise* sebagai upaya penurunan *dismenore*.

Kata kunci : *Terapi Mckenzie Back Exercise, dismenore, Remaja putri, Media video.*