

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *DEEP BREATHING EXERCISE*
DENGAN *CORE STRENGTHENING EXERCISE* TERHADAP
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 1 MATESIH**

Ainun Tiyas Febiyanti*, Ari Sapti Mei Leni **

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ainun.tiyas12@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang ; Remaja putri sering mengalami nyeri saat menstruasi atau disebut dengan dismenore. Dismenore yang sering terjadi adalah dismenore primer dimana dirasakan saat hari pertama atau selama menstruasi di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer. Rasa nyeri saat menstruasi ini dirasakan disekitar bagian bawah perut yang mengakibatkan kesulitan berjalan, tidak nafsu makan, mual, muntah, bahkan sampai pingsan. Salah satu penanganan dismenore primer dengan *deep breathing exercise* dan *core strengthening exercise*. **Tujuan ;** Untuk Mengetahui Pengaruh Pemberian Kombinasi *Deep Breathing Exercise* Dengan *Core Strengthening Exercise* Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Matesih. **Metode ;** Penelitian ini menggunakan *pre eksperimental design* dengan jenis *one group pre tes and post test design*. Sampel diambil 25 responden dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran nilai dismenore menggunakan WaLLID. **Hasil ;** Hasil uji pengaruh menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diketahui bahwa dismenore sebelum dan sesudah diberikan kombinasi *deep breathing exercise* dengan *core strengthening exercise* signifikansi sebesar $p=0,001$ ($p<0,005$). **Kesimpulan ;** Ada pengaruh pemberian kombinasi *Deep Breathing Exercise* Dengan *Core Strengthening Exercise* Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Matesih.

Kata Kunci : Remaja, Dismenore, *Deep Breathing Exercise*, *Core Strengthening Exercise*

Keterangan :

* : Mahasiswa DIV Fisioterapi Universitas Aisyiyah Surakarta

** : Dosen DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta