

# LAPORAN PENGABDIAN

Judul Pengabdian :

**Program pendampingan Strengthening Core Exercise dan Deep Breathing Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Disminore Remaja Perempuan di RS Haji Surabaya**



**umsurabaya**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

**Fakultas  
Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh :

**Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes (0710039302)**

**Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr (0724038504)**

**Syariifah Ai'isy Ismanto (20221668011)**

**Indah Nur Aini (20221668017)**

**PRODI SARJANA FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113**

**Telp. 031-3811966**

**<http://www.um-surabaya.ac.id>**

**2022-2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

- Judul Pengabdian** : Program pendampingan Strengthening Core Exercise dan Deep Breathing Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Disminore Remaja Perempuan di RS Haji Surabaya
- Skema : Pengabdian
- Jumlah Dana : Rp5.113.000
- Ketua Pengabdian**
- a. Nama Lengkap : Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes
  - b. NIDN : 0710039302
  - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
  - d. Program Studi : S1 Fisioterapi
  - e. No Hp : 085736390009
  - f. Alamat Email : nurulfajrir@um-surabaya.ac.id
- Anggota Pengabdian (1)**
- a. Nama Lengkap : Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr
  - b. NIDN : 0724038504
  - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (1)**
- a. Nama Lengkap : Syariifah Ai'isy Ismanto
  - b. NIM : 20221668011
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (2)**
- a. Nama Lengkap : Indah Nur Aini
  - b. NIM : 20221668017
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 18 Juli 2023

Mengetahui,  
Dekan FIK UMSurabaya



Dr. Nur Mukarramah, SKM., M.Kes  
NIDN. 0713067202

Ketua Pengabdian

Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes  
NIDN. 0710039302

Menyetujui

Ketua LPPM UMSurabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0730016501

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur Alhamdulillah atas segala limpahan berkah dan rahmat ALLAH SWT dapat terlaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang langsung berhubungan dengan masyarakat. Salah satu kegiatan yang kami lakukan adalah kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Program pendampingan Strengthening Core Exercise dan Deep Breathing Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Disminore Remaja Perempuan di RS Haji Surabaya”.

Kegiatan ini terlaksana berkat bantuan dan peran serta berbagai pihak, untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor UM Surabaya yang telah mendukung dan memberikan kebijakan untuk melakukan program pengabdian masyarakat ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah menyetujui pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.
3. Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah membantuterterselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini
4. Semua staf Dosen di lingkungan Prodi S1 Fisioterapi atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

Akhir kata kami menyelesaikan laporan ini dan semoga bermanfaat bagi kepentingan bersama

Surabaya, 15 April 2023

Ketua Pelaksana

Nurul Faj'ri Romadhona. S.Fis., M.Kes

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi .....	iii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>4</b>
1.1 Latar Belakang Kegiatan .....	4
1.2 Tujuan Kegiatan .....	6
1.3 Manfaat Kegiatan .....	6
<b>BAB II PELAKSANAAN KEGIATAN .....</b>	<b>7</b>
2.1 Sasaran Kegiatan.....	7
2.2 Prosedur Pelaksanaan Kegiatan .....	7
2.3 Hasil dan Evaluasi Kegiatan .....	7
<b>BAB III PENUTUP .....</b>	<b>9</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>10</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Kegiatan**

Universitas Muhammadiyah Surabaya mengemban tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat dan Al Islam Kemuhammadiyah. Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) sebagai bagian dari UM Surabaya memiliki program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen sesuai dengan Visi dan Misi Universitas. Dalam program ini, kami melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul kegiatan “Program pendampingan Strengthening Core Exercise dan Deep Breathing Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Disminore Remaja Perempuan di RS Haji Surabaya”. Melalui pengabdian masyarakat diharapkan dosen dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat.

Masa remaja dimana masa anak menuju dewasa yang akan mengalami perubahan biologis, kognitif, serta psikologis. Batas usia remaja menurut World Health Organization (WHO), batas usia remaja adalah umur 12 sampai 24 tahun. Masa remaja ini disebut juga masa pubertas dimana ditandai dengan pematangan seksual khususnya pada remaja putri ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi ini terjadi karena perubahan kadar hormone estrogen dan progesterone dan dialami remaja putri setiap bulannya. 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 (Novita, 2018 ; Wulandari, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenor sekunder. Dari 10 siswi di SMP N 1 Matesih yang saat hari pertama menstruasi merasakan nyeri sebanyak 7 orang. Rasa nyeri saat menstruasi ini dirasakan disekitar bagian bawah perut yang mengakibatkan kesulitan berjalan, tidak nafsu makan, mual, muntah, bahkan sampai pingsan (Indasari, 2020 ; Puspita,2019).

Fisioterapis dapat membantu mengatasi dismenore dengan cara memberikan Intervensi fisioterapi salah satunya dengan deep breathing exercise dan core strengthening exercise. Deep breathing exercise dapat mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekanan nyeri yang akan menurunkan dismenore primer. Deep breathing exercise mempunyai efek rileksasi dan dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desenden. Deep breathing exercise dapat membantu pasien lebih nyaman karena membantu relaksasi otot sedangkan core strengthening exercise latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot core, sehingga nyeri dismenore dapat berkurang (Trisnabari,2018 ;Wahyuni, et al., 2019). Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis ingin meneliti tentang pengaruh kombinasi deep breathing exercise dengan core strengthening exercise terhadap dismenore pada remaja putri.

## 1.2 Tujuan Kegiatan

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menyebarkan informasi tentang Manfaat Strengthening Core Exercise dan Deep Breathing Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Disminore Remaja Perempuan di RS Haji Surabaya. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang manfaat terapi latihan dan memberikan dukungan bagi remaja perempuan dalam mengatasi nyeri

haid tanpa mengkonsumsi obat – obatan.

### 1.3 Manfaat Kegiatan

Deep breathing exercise memiliki manfaat mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekanan nyeri yang akan menurunkan dismenore primer. Deep breathing exercise mempunyai efek rileksasi dan dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desenden. Deep breathing exercise dapat membantu pasien lebih nyaman karena membantu relaksasi otot sedangkan core strengthening exercise latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot core, sehingga nyeri dismenore dapat berkurang.

## **BAB II**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### 2.1 Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah semua karyawati RS Haji Surabaya yang bersedia mengikuti sosialisasi.

#### 2.2 Prosedur Pelaksanaan

Acara terdiri atas sambutan dilanjutkan penyuluhan atau sosialisasi oleh salah satu dosen prodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya. Kemudian dilakukan pemeriksaan nyeri. Setelah itu dilakukan simulasi terapi latihan tersebut.

#### 2.3 Hasil dan Evaluasi

Kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan yang terdiri dari edukasi mengenai manfaat Strengthening Core Exercise dan Deep Breathing Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Disminore Remaja Perempuan.

Kemudian dilakukan screening oleh beberapa peserta yang bersedia serta pengukuran nyeri pre test dan post test. Kegiatan ini berlangsung sangat kondusif. Peserta sosialisasi tampak antusias mendengar dan bertanya kepada pemateri jika ada yang belum jelas ataupun bertanya mengenai fenomena-fenomena manfaat terapi latihan untuk dismenore. Setelah edukasi kesehatan diberikan.

### **BAB III**

#### **PENUTUP**

Demikian laporan pengabdian masyarakat dengan tema “Sosialisasi Manfaat Strengthening Core Exercise dan Deep Breathing Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Disminore Remaja Perempuan di RS Haji” kami sampaikan. Terima kasih saya ucapkan kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar tanpa ada kendala dan hambatan. Saya berharap semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi dosen, mahasiswa serta Masyarakat dimanapun berada. Akhir kata semoga kegiatan ini dapat berkelanjutan dengan baik. Atas perhatian dan kerjasama yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N. (2014). Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Penuruna Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea) Pada Siswi MTs Ibtidaul Falah Samirejo Dawe Kudus. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14–22.
- Berde, S., Yadav, T., ... P. G.-I. J. of, & 2019, undefined. (n.d.). Effect of Core Strengthening Exercises & Chair Aerobic Exercises in Primary Dysmenorrhoea. *Academia.edu*. Retrieved August 1, 2021, from <https://www.academia.edu/download/63905966/1120200713-4958-t2616k.pdf>
- Elkreem, H et al., (2014). Effect of Breathing Exercise on Respiratory Efficiency and Pain Intensity Among Children Receiving Chemotherapy. *Journal of Education and Practice*, 5 (6), 18-32.
- Harada, T. (2013). Dysmenorrhea and Endometriosis in Young Women. *Yonago Acta Medica*, 56, 81-84.
- Kaur, S., Kaur, P., Shanmugam, S., & Kang, M. (2014). To compare the effect of stretching and core strengthening exercises on Primary Dysmenorrhoea in Young females. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences (IOSRJDMS)*, 13(6), 22–32. <https://doi.org/ISSN: 2279-0853>
- Puspitasari, N., & Faudu, N. U. (2018). Strengthening Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid ( Disminorea ) Pada Mahasiswa Putri Universitas ‘ Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Intan Husada*, 6(2), 39–49.
- Rehman, H. et al., (2013). Approach To Dysmenoreain Ancient Ages And Its Current Relevance. *International Journal of Herbal Medicine*, 1 (4), 88-91.
- Saadah, S., & Surabaya, U. N. (2017). PENGARUH PILATES EXERCISE TERHADAP NYERI PRIMARY DYSMENORRHEA PADA SISWI DI SMKN SUKARESIK KABUPATEN TASIKMALAYA TAHUN 2017 THE INFLUENCE OF PILATES EXERCISE ON THE PAIN OF PRI .... August. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17>
- Wianti & Karimah. (2018). Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorrhea. *Jurnal Keperawatan Silampari (JKS)* , 2 (1), 315-329.

## LAMPIRAN

### RINCIAN BIAYA

	<b>HONOR KEGIATAN</b>	<b>VOLUME</b>	<b>SATUAN</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>TOTAL</b>
1	Honorarium Asisten PKM	3	Hari	Rp 400.000	Rp 1.200.000
<b>Sub Total</b>					
<b>NO</b>	<b>BELANJA BAHAN HABIS</b>	<b>VOLUME</b>	<b>SATUAN</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>TOTAL</b>
1	Kertas HVS	3	Rim	Rp 36.500	Rp 109.500
2	Tinta Printer Epson Black	3	Botol	Rp 12.500	Rp 37.500
3	Tinta Printer Epson Cyan, Magenta, Yellow	3	Botol	Rp 120.000	Rp 360.000
4	Data Kuota Internet	5	Orang	Rp 26.000	Rp 130.000
5	Bolpoin	3	Box	Rp 9.000	Rp 27.000
6	Bolpoin tebal	3	Buah	Rp 14.500	Rp 43.500
7	Map Coklat	5	Lusin	Rp 33.000	Rp 165.000
8	Map L Transparan	5	Lusin	Rp 23.000	Rp 115.000
9	Map Kancing tebal	5	Buah	Rp 10.000	Rp 50.000
10	Boxfile	5	Buah	Rp 18.000	Rp 90.000
11	Lem	3	Buah	Rp 27.000	Rp 81.000
12	Masker	3	Box	Rp 23.000	Rp 69.000
13	Hand Sanitizer	3	Paket	Rp 37.500	Rp 112.500
15	Konsumsi	30	Buah	Rp 30.000	Rp 900.000
16	Penggandaan Kuisisioner	20	Eksemplar	Rp 19.000	Rp 380.000
17	Penggandaan Penjelasan PkM	25	Eksemplar	Rp 26.000	Rp 650.000
18	X-Banner	2	Buah	Rp 100.000	Rp 200.000
19	Absensi Kegiatan Penelitian	2	Paket	Rp 24.000	Rp 48.000
20	Penggandaan Laporan	4	Eksemplar	Rp 5.000	Rp 20.000
<b>Sub Total</b>					<b>Rp 4.788.000</b>
<b>NO</b>	<b>Lain-lain</b>	<b>VOLUME</b>	<b>SATUAN</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>TOTAL</b>
1	Perjalanan Belanja Alat dan Bahan	2	Kali	Rp 75.000	Rp 150.000
2	Perjalanan Ke Tempat PkM	1	Kali	Rp 175.000	Rp 175.000
<b>Sub Total</b>					<b>Rp 325.000</b>
<b>TOTAL PENGELUARAN</b>					<b>Rp 5.113.000</b>

## Lampiran Foto Kegiatan







## SURAT TUGAS

Nomor: 90/TGS/II.3.AU/LPPM/F/2023

*Assalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
Jabatan : Kepala LPPM  
Unit Kerja : LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dengan ini menugaskan:

No	Nama	NIP/NIDN/NIM	Jabatan
1	Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes	0710039302	Dosen UMSurabaya
2	Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr	0724038504	Dosen UMSurabaya
3	Syariifah Ai'isy Ismanto	20221668011	Mahasiswa UMSurabaya
4	Indah Nur Aini	20221668017	Mahasiswa UMSurabaya

Untuk melaksanakan Pegabdian kepada masyarakat dengan judul Program pendampingan Strengthening Core Exercise dan Deep Breathing Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Disminore Remaja Perempuan di RS Haji Surabaya. Pengabdian ini dilaksanakan di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya pada semester tahun akademik 2022-2023.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan periksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

*Wassalaamu'alaikum Wr. Wb*



Surabaya, 20 February 2023

LPPM UMSurabaya

Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 012.05.1.1987.14.113



**SURAT KONTRAK PEGABDIAN INTERNAL  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
Nomor: 90/SP/IL.3.AU/LPPM/F/2023**

Pada hari ini **Senin** tanggal **Dua Puluh** bulan **Februari** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Tiga**, kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep. : Kepala LPPM UMSurabaya yang bertindak atas nama Rektor UMSurabaya dalam surat perjanjian ini disebut sebagai **PIHAK PERTAMA**;
2. Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes : Dosen UM Surabaya, yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

untuk bersepakat dalam pendanaan dan pelaksanaan program pengabdian:

Judul : Program pendampingan Strengthening Core Exercise dan Deep Breathing Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Disminore Remaja Perempuan di RS Haji Surabaya

Anggota : 1. Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr  
2. Syariifah Ai'isy Ismanto  
3. Indah Nur Aini

dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. **PIHAK PERTAMA** menyetujui pendanaan dan memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan program pengabdian perguruan tinggi tahun 2023.
2. **PIHAK KEDUA** menjamin keaslian pengabdian yang diajukan dan tidak pernah mendapatkan pendanaan dari pihak lain sebelumnya.
3. **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab secara penuh pada seluruh tahapan pelaksanaan pengabdian dan penggunaan dana hibah serta melaporkannya secara berkala kepada **PIHAK PERTAMA**.
4. **PIHAK KEDUA** berkewajiban memberikan laporan kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir pelaksanaan pengabdian kepada LPPM selaku **PIHAK PERTAMA**.
5. **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyelesaikan urusan pajak sesuai kebijakan yang berlaku.
6. **PIHAK PERTAMA** akan mengirimkan dana hibah pengabdian internal sebesar Rp5.113.000,- (Lima Juta Seratus Tigabelas Ribu Rupiah) ke rekening ketua pelaksana pengabdian.
7. Adapun dokumen yang wajib diberikan oleh **PIHAK KEDUA** sebagai laporan pertanggung jawaban adalah:
  - a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan



- b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.



Pihak Pertama

Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua

Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes  
NIDN. 0710039302



- b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.



Pihak Pertama

Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua



Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes  
NIDN. 0710039302



## KUITANSI

Sudah terima dari : Bendahara LPPM  
Uang sebesar : Lima Juta Seratus Tigabelas Ribu Rupiah (dengan huruf)  
Untuk pembayaran : Pelaksanaan pengabdian dengan pendanaan Internal

**Rp5.113.000,-**

Surabaya, 20 February 2023

Bendahara LPPM,  
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Ketua Pengabdian

Holy Ichda Wahyuni

Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes

**MANUSCRIPT**

**SOSIALISASI MANFAAT STRENGTHENING CORE EXERCISE DAN DEEP BREATHING EXERCISE TERHADAP PENGURANGAN NYERI DISMINORE REMAJA PEREMPUAN DI RS HAJI SURABAYA**

**Nurul Faj'ri Romadhona, Ifa Gerhanawati, Syariifah Ai'isy Ismanto, Indah Nur Aini**

Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya, Kota Surabaya,  
Indonesia

**Abstrak**

Masa remaja dimana masa anak menuju dewasa yang akan mengalami perubahan biologis, kognitif, serta psikologis. Batas usia remaja menurut World Health Organization (WHO), batas usia remaja adalah umur 12 sampai 24 tahun. Masa remaja ini disebut juga masa pubertas dimana ditandai dengan pematangan seksual khususnya pada remaja putri ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi ini terjadi karena perubahan kadar hormone estrogen dan progesterone dan dialami remaja putri setiap bulan nya. 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. Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenor sekunder. Rasa nyeri saat menstruasi ini dirasakan disekitar bagian bawah perut yang mengakibatkan kesulitan berjalan, tidak nafsu makan, mual, muntah, bahkan sampai pingsan

**Kata Kunci: Masa Remaja, Disminore**

### ***Abstract***

Adolescence is when children move towards adulthood and will experience biological, cognitive and psychological changes. According to the World Health Organization (WHO), the age limit for adolescents is 12 to 24 years old. This teenage period is also called puberty, which is marked by sexual maturation, especially in young women, marked by menstruation. Menstruation occurs due to changes in the levels of the hormones estrogen and progesterone and is experienced by young women every month. Young women often experience pain during menstruation or what is called dysmenorrhea. The dysmenorrhea that often occurs is primary dysmenorrhea which is felt on the first day or during menstruation. According to the World Health Organization (WHO), the incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 107,673 people (64.25%), consisting of 59,671 people (54.89%) experiencing primary dysmenorrhea and 9,496 people (9.36%) experiencing secondary dysmenorrhea. Pain during menstruation is felt around the lower abdomen, resulting in difficulty walking, loss of appetite, nausea, vomiting, and even fainting

***Keywords: Adolescence, Dysminorrhea***

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja dimana masa anak menuju dewasa yang akan mengalami perubahan biologis, kognitif, serta psikologis. Batas usia remaja menurut World Health Organization (WHO), batas usia remaja adalah umur 12 sampai 24 tahun. Masa remaja ini disebut juga masa pubertas dimana ditandai dengan pematangan seksual khususnya pada remaja putri ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi ini terjadi karena perubahan kadar hormone estrogen dan progesterone dan dialami remaja putri setiap bulan nya. 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

Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenor sekunder. Dari 10 Siswi di SMP N 1 Matesih yang saat hari pertama menstruasi merasakan nyeri sebanyak 7 orang. Rasa nyeri saat menstruasi ini dirasakan disekitar bagian bawah perut yang mengakibatkan kesulitan berjalan, tidak nafsu makan, mual, muntah, bahkan sampai pingsan

Fisioterapis dapat membantu mengatasi dismenore dengan cara memberikan Intervensi fisioterapi salah satunya dengan deep breathing exercise dan core strengthening exercise. Deep breathing exercise dapat mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekanan nyeri yang akan menurunkan dismenore primer. Deep breathing exercise mempunyai efek rileksasi dan dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desenden. Deep breathing exercise dapat membantu pasien lebih nyaman karena membantu relaksasi otot sedangkan core strengthening exercise latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot core, sehingga nyeri dismenore dapa 2 berkurang.

## **TUJUAN KEGIATAN**

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menyebarkan informasi tentang Manfaat Strengthening Core Exercise dan Deep Breathing Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Disminore Remaja Perempuan di RS Haji Surabaya. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang manfaat terapi latihan dan memberikan dukungan bagi remaja perempuan dalam mengatasi nyeri haid tanpa mengkonsumsi obat – obatan.

## **SASARAN KEGIATAN**

Sasaran kegiatan ini adalah semua karyawati RS Haji Surabaya yang bersedia mengikuti sosialisasi terhadap 10 Siswi di SMP N 1 Matesih yang saat hari pertama menstruasi merasakan nyeri sebanyak 7 orang, untuk diberikan penyuluhan atau sosialisasi oleh salah satu dosen prodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya.

## **HASIL DAN EVALUASI**

Kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan yang terdiri dari edukasi mengenai manfaat Strengthening Core Exercise dan Deep Breathing Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Disminore Remaja Perempuan. Kemudian dilakukan screening oleh beberapa peserta yang bersedia serta pengukuran nyeri pre test dan post test. Kegiatan ini berlangsung sangat kondusif. Peserta sosialisasi tampak antusias mendengar dan bertanya kepada pemateri jika ada yang belum jelas ataupun bertanya mengenai fenomena-fenomena manfaat terapi latihan untuk dismenore.

## **KESIMPULAN**

Masa remaja dimana masa anak menuju dewasa yang akan mengalami perubahan biologis, kognitif, serta psikologis. Batas usia remaja menurut World Health Organization (WHO), batas usia remaja adalah umur 12 sampai 24 tahun. Masa remaja ini disebut juga masa pubertas dimana ditandai dengan pematangan seksual khususnya pada remaja putri ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi ini terjadi karena perubahan kadar hormone estrogen dan progesterone dan dialami remaja putri setiap bulan nya. Remaja putri sering mengalami nyeri saat menstruasi atau disebut dengan dismenore.