

ABSTRAK

Penatalaksanaan Fisioterapi Dengan Metode *Pilates* Dan Modalitas *TENS* Pada Gangguan *Dysmenorhea* Pada Remaja

Nyoman Novi Ariyani¹, Sri Yuliana², Ai Um Anniswatun Khasanah³

Program Studi DIII Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Metro Jl. Gatot Subroto No. 100, Yosodadi, Kota Metro, Lampung 34381

Email: ninyomannoviariyanin09@gmail.com¹,

yulia.fisioterapis@gmail.com², anisfisioterapi@gmail.com³

Latar Belakang: *Dysmenorrhea* adalah rasa nyeri yang terjadi di bagian bawah perut selama menstruasi. Penyebab terjadinya *Dysmenorrhea* yaitu pada saat proses proliferasi ke arah proses sekresi terjadi penambahan jumlah prostaglandin di area endometrium secara berlebihan. Sehingga, dapat menyebabkan terjadinya kontraksi pada *myometrium* dan terjadi iskemik yang selanjutnya diikuti dengan pengurangan jumlah progesteron pada akhir proses luteal. TENS merupakan arus listrik frekuensi rendah yang bersifat iritatif terhadap jaringan kulit sehingga dirasakan nyeri apabila intensitas tinggi. Mekanisme *Pilates Exercise* dalam menurunkan nyeri menstruasi primer, ketika responden melakukan *Pilates Exercise* maka terjadilah penerimaan impuls saraf secara cepat, peningkatan kerja jantung peningkatan metabolisme yang menimbulkan saraf simpatis terpacu.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh dari pemberian latihan *pilates exercise* dan Tens pada gangguan dismenore pada remaja.

Metode Penelitian: Metode penelitian yang digunakan dalam melakukan penulisan laporan tugas akhir ini adalah study case.

Kesimpulan: Setelah di berikan intervensi fisioterapi dengan modalitas TENS dan *Pilates exercise* sebanyak 8 kali pertemuan didapatkan hasil penurunan nyeri dan peningkatan aktivitas fungsional yang diukur menggunakan Oswestry Disability Index.

Kata Kunci: *Dysmenorrhea*, TENS, *Pilates Exercise*