

SKRIPSI, September 2013  
Ettria Jeni Valentine  
Program Studi D-IV Fisioterapi,  
Fakultas Fisioterapi,  
Universitas Esa Unggul

**PERBEDAAN ANTARA PEMBERIAN *EXERCISE JOGGING CONTINUE*  
DAN *MASSAGE* TERHADAP PENGURANGAN NYERI PADA REMAJA  
PUTRI PENDERITA DISMENOIRE.**

Terdiri dari VI BAB, 111 halaman, 12 tabel, 5 Gambar, 4 grafik, 5 skema, 7 lampiran

**Tujuan:** Untuk mengetahui perbedaan antara pemberian *exercise jogging continue* dan *massage* terhadap pengurangan nyeri pada remaja putri penderita dismenore. **Metode :** Penelitian ini dilakukan disekitar lingkungan Universitas Esa Unggul khususnya di lingkungan RT 02 pada periode 28 mei sampai 4 agustus 2013. Metode penelitian bersifat *quasi eksperimental* dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Terdiri dari 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok. 10 orang pada kelompok perlakuan I yang diberikan *exercise jogging continue* dan 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan II yang diberikan *massage*. **Hasil:** Hasil uji normalitas dengan *saphiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Lavene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *Paired T-test* didapatkan nilai  $p=0,0001$  yang berarti *exercise jogging continue* dapat mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri penderita dismenore. Pada kelompok perlakuan II dengan *Paired T-test* didapatkan nilai  $p=0,0001$  yang berarti *massage* dapat mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri penderita dismenore. Pada hasil *Independent T-test* menunjukkan nilai  $p=0,001$  yang berarti ada perbedaan pengurangan nyeri antara pemberian *exercise jogging continue* dan *massage* pada remaja putri penderita dismenore.

Kata Kunci : *dismenore, exercise jogging continue, massage*