

ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS DISMENOIRE

Elviana Ekawati

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Aisyiyah Surakarta

Email : elviana1004@gmail.com

INTISARI

Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Larasati & Alatas, 2016). Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen, di Puskesmas wilayah Sragen pada tahun 2013, total kunjungan pasien *dismenore* yaitu sebanyak 468 kasus, tahun 2014 meningkat sebanyak 516 kasus, dan tahun 2015 terdapat 569 kasus. Pencegahan dapat dilakukan dengan melakukan *Abdominal Stretching Exercise*. *Abdominal Stretching Exercise* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit. Manfaat dari *Abdominal Stretching Exercise* yaitu untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan fleksibilitas otot dapat meningkatkan kebugaran, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi rasa sakit pada menstruasi. Waktu dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* yaitu selama 3 hari sebelum menstruasi setiap pagi atau sore dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 30 menit. *Booklet* adalah perpaduan antara *leaflet* dan buku dengan format (ukuran) yang kecil seperti *leaflet*. Manfaat *booklet* yaitu sebagai media pendukung pembelajaran, sebagai bahan promosi, dan sebagai penyampaian pesan secara singkat.

Kata Kunci : *Dismenore, Abdominal Stretching Exercise, Booklet.*