

INTISARI

Latar Belakang; Nyeri haid (*dismenore*) adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri pada saat menstruasi. Nyeri haid ini paling sering terjadi pada masa remaja. 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. Apabila nyeri haid terjadi terus-menerus serta tidak segera ditangani maka bisa menyebabkan penderitanya tidak dapat beraktivitas seperti biasanya. Sehingga diberikan solusi dengan pemberian video edukasi mengurangi nyeri haid dengan terapi *abdominal stretching exercise* tetapi terdapat kontraindikasi untuk melakukan latihan; penderita *dismenore* sekunder dan skala nyeri berat.

Tujuan; Membantu masyarakat khususnya remaja untuk mengurangi nyeri haid pada saat menstruasi dan meningkatkan daya tahan tubuh dengan terapi *abdominal stretching exercise*.

Metode; Memanfaatkan aplikasi editor video yaitu kine master untuk menggabungkan video serta mengedit video agar lebih menarik dan mudah dipahami penonton.

Hasil; Project akhir ini adalah sebuah media video “*Abdominal Stretching Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Haid”.

Kesimpulan; Media video ini bermanfaat bagi remaja yang sering mengalami *dismenore*, video ini dapat mempermudah remaja dalam mempraktekkan gerakan *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi *dismenore*.