

METODE ABDOMINAL STRETCHING UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DENGAN MEDIA VIDEO

DENI ASTRIYANI

Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email : deniastriy@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Masalah yang sering terjadi pada remaja putri saat menstruasi yaitu nyeri haid. Nyeri haid atau *dismenorea* merupakan gangguan menstruasi yang umumnya dialami oleh sebagian wanita usia remaja, keluhan yang dirasakan adalah merasa nyeri pada perut bagian bawah menjalar sampai punggung serta paha. *Dismenorea* pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri untuk menghindari hal-hal lebih berat. Terapi non farmakologi lebih banyak dipilih karena lebih aman bila dibandingkan dengan terapi farmakologi, salah satunya yaitu latihan *abdominal stretching*. *Abdominal stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama bagian perut yang dilakukan selama 10 menit. **Metode:** Penulis memilih menggunakan media video karena didalam video terdapat informasi yang dapat di edukasi tentang nyeri haid. Dengan media video remaja dapat meningkatkan pengetahuan dalam menghadapi menstruasi. **Hasil:** Luaran berupa media video tentang latihan *abdominal stretching* sebagai cara sederhana menurunkan nyeri haid bagi penderita, sebagai upaya menambah wawasan masyarakat dan menjelaskan tujuan latihan *abdominal stretching* dan cara melakukan latihan *abdominal stretching* sehingga termotivasi untuk menerapkan latihan *abdominal stretching* secara mandiri. **Kesimpulan:** Terdapat penurunan nyeri haid pada remaja putri dengan menggunakan latihan *abdominal stretching* menggunakan media video. Latihan *abdominal stretching* merupakan cara efektif untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri dengan media video.

Kata kunci: *Dismenorea*, Remaja, *Abdominal Stretching*