

PENATALAKSANAAN *DISMENORE* DENGAN *ABDOMINAL STRETCHING* MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Nuryanti

nur038575@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar yaitu lebih dari 50% wanita mengalami *dismenore* selama menstruasi. Prevelensi *dismenore* di Indonesia berkisar 55% di kalangan wanita usia produktif. Prevelensi *dismenore* pada remaja putri di Kota Surakarta sebesar 87%. *Dismenore* adalah kondisi yang terjadi saat menstruasi mengganggu aktivitas dengan ditandai nyeri atau rasa sakit di daerah perut bagian bawah. Secara umum penanganan *dismenore* dibagi menjadi dua yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologis yaitu dengan manajemen gerakan *Abdominal stretching*. *Abdominal stretching* merupakan salah satu gerakan *stretching* untuk melemaskan otot, terutama otot perut dan panggul sehingga dapat meningkatkan kadar endorphin agar nyeri berkurang. **Tujuan :** untuk memberikan informasi serta wawasan kepada masyarakat khususnya remaja putri tentang cara mengatasi *dismenore* dengan *abdominal stretching*. **Metode :** Dengan menggunakan media *booklet* yang berjudul “Cara Ampuh Menurunkan Nyeri Haid dengan Gerakkan *Abdominal Stretching*”. **Hasil :** Project yang dihasilkan berupa *booklet* sebagai media edukasi remaja putri sebagai penatalaksanaan menurunkan *dismenore* dengan gerakkan *Abdominal Stretching*. **Kesimpulan :** *Booklet* berjudul “Cara Ampuh Menurunkan Nyeri Haid dengan Gerakkan *Abdominal Stretching*” dibuat untuk meningkatkan pengetahuan sebagai media pendidikan kesehatan pada remaja putri yang mengalami *dismenore* sehingga dapat menerapkan *abdominal stretching*.

Kata Kunci : *Dismenore, Abdominal Stretching, Media Booklet*