

**CAT STRETCH EXERCISE SEBAGAI UPAYA MENGURANGI
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DENGAN
MEDIA VIDEO**

Pita Sulistyaningsih

pitasulistyaningsih0901@gmail.com

Universitas ‘Aisyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri menstruasi atau *Dismenorea* diartikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau abnormal yang menyakitkan. di Jawa Tengah yang mengalami *dismenorea* mencapai 1.465.876 jiwa dengan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa. Dampak yang timbul akibat *dismenorea* tidak hanya signifikan terhadap kualitas hidup dan pribadi kesehatan, akan tetapi juga dapat memiliki dampak ekonomi global. Cara mengurangi *dismenorea* yaitu dengan cara *Cat Stretch Exercise*, dengan teratur melakukan *Cat Stretch Exercise* dapat meningkatkan aliran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih rileks, meningkatkan kekuatan otot dan pembuluh darah mengalami pelebaran relaksasi. **Metode:** Memberikan informasi terkait dengan *Cat Stretch Exercise* sebagai upaya mengurangi *dismenorea* pada remaja putri. **Hasil:** Luaran yang dihasilkan berupa media KIE dalam bentuk video yang berjudul “*Cat Stretch Exercise Solusi Saat Dismenorea*”. **Kesimpulan:** Hasil luaran video ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) bagi masyarakat khususnya remaja putri yang mengalami *dismenorea* sehingga dapat mempraktikkan *cat stretch exercise* secara mandiri.

Kata Kunci : *Cat Stretch Exercise, Dismenorea, Media Video.*