

**EDUKASI *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* SEBAGAI UPAYA
MENURUNKAN INTENSITAS *DISMENOIRE* PADA REMAJA PUTRI
MELALUI MEDIA VIDEO**

Afifah Hanum Kusuma

afifahhanum17@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : *Dismenore* merupakan permasalahan ginekologikal utama yang sering dikeluhkan oleh wanita. Hampir lebih dari 50% perempuan di dunia mengalami *dismenore*. Prevalensi di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer 54,89% dan *dismenore* sekunder 9,36%. Dari hasil penelitian *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenore* dari nyeri sedang 50% dan nyeri ringan 50% menjadi nyeri sedang 15%, nyeri ringan 50%, dan tidak nyeri 45%. **Metode :** Metode luaran KIE yang digunakan berupa video yang berisi pembahasan dan gerakan mengenai *abdominal stretching exercise*. **Hasil :** Media KIE yang dihasilkan berupa video yang berjudul “Anda Mengalami *Dismenore*? Yuk Atasi dengan Abdominal Stretching” yang diharapkan menjadi panduan terapi untuk menurunkan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri. **Kesimpulan :** Video berjudul “Anda Mengalami *Dismenore*? Yuk Atasi dengan Abdominal Stretching” dibuat agar dapat meningkatkan pengetahuan dan memotivasi pada remaja putri menerapkan *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

Kata Kunci : *Dismenore, Remaja Putri, Abdominal Stretching Exercise, Media Video*