

MEDIA BOOKLET UNTUK EDUKASI TENTANG ABDOMINAL
STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Novita Mega Putri¹, Sri Handayani²
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email : putrinovitamega@gmail.com

RINGKASAN

Latar Belakang : Remaja putri yang mengalami menstruasi pertama kali akan merasakan nyeri kram atau nyeri di area perut bawah hal ini sering disebut dismenore. Dismenore merupakan penyebab utama alasan remaja putri tidak masuk sekolah dan membatasi aktivitasnya sehari-hari. Nyeri pada saat menstruasi dapat ditangani salah satunya dengan terapi non farmakologi yaitu dengan melakukan Teknik Abdominal Stretching Exercise. **Tujuan** diberikan Abdominal Stretching Exercise pada remaja putri untuk membantu mengeluarkan hormone endorphoin yang dapat mempengaruhi turunnya kadar prostaglandin sehingga menyebabkan turunnya tingkat nyeri pada saat menstruasi. **Metode** : Menggunakan deskripsi luaran booklet dengan tema yang berjudul “ Atasi Nyeri Dismenore Tanpa Obat “ dibuat menggunakan sebuah aplikasi canva dengan ukuran 8,5 x 3,5 inchi. **Hasil** : Booklet berjudul “Atasi Nyeri Dismenore Tanpa Obat “. **Kesimpulan** : Dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya remaja putri mengenai Abdominal Stretching Exercise mampu membantu mengatasi nyeri saat menstruasi.

Kata Kunci : Abdominal Stretching Exercise, Dismenore, Nyeri