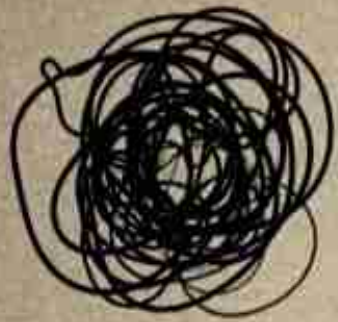




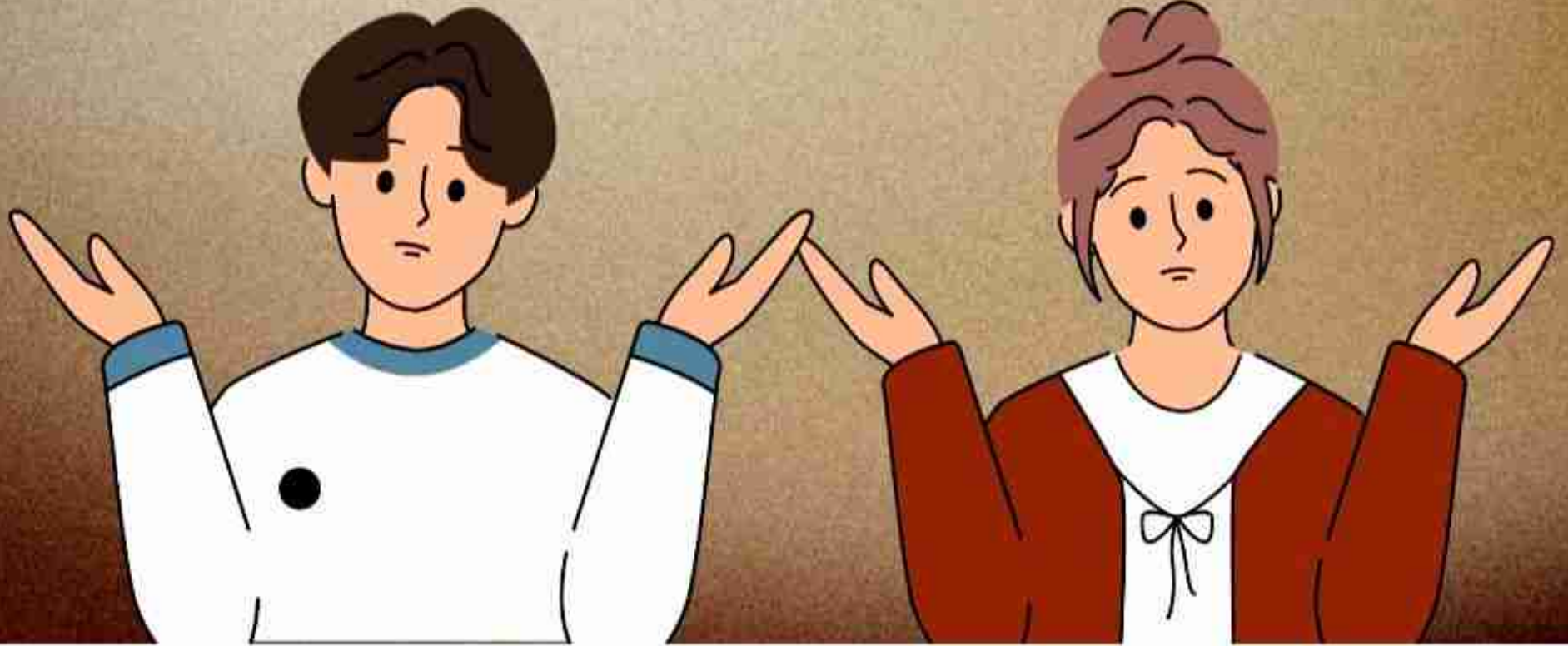
EDUKASI PEMBERIAN WILLIAM'S FLAXION EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA

Elsa Dwi Prawesti (202423037)

Pembimbing :
Norman Wijaya Gati, S.REp., Ns., M.Kep



izi





DISMENORE



Dismenore adalah rasa nyeri diperut bagian bawah yang biasanya muncul sebelum atau saat menstruasi dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Nyeri ini disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang berlebihan karena peningkatan hormon prostaglandin

Klasifikasi

DISMENORE

Primer

Sekunder

Dismenore Primer



Tanda dan Gejala



Mual dan Muntah



Sakit kepala dan Pusing



Diare



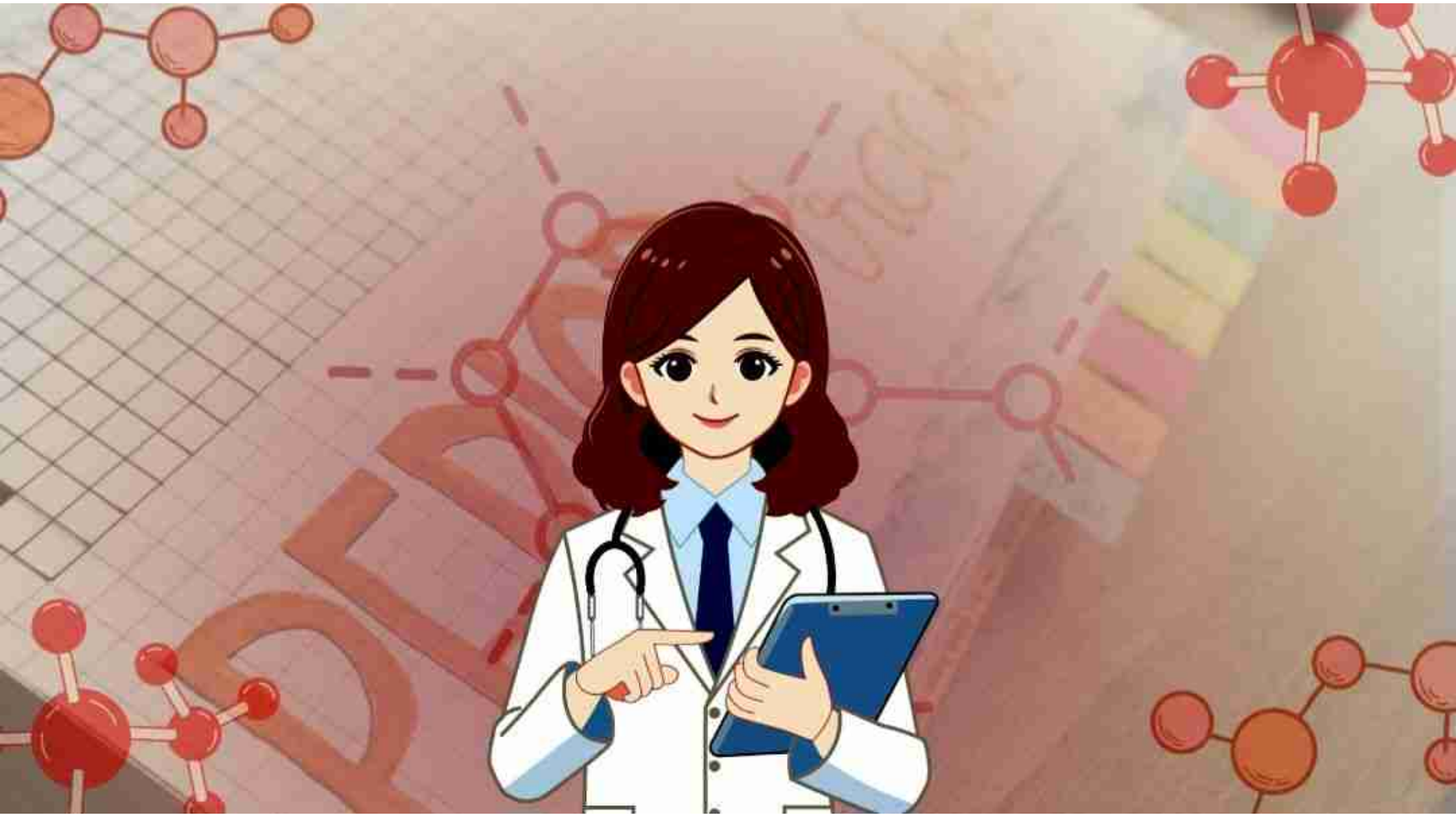
Emosi



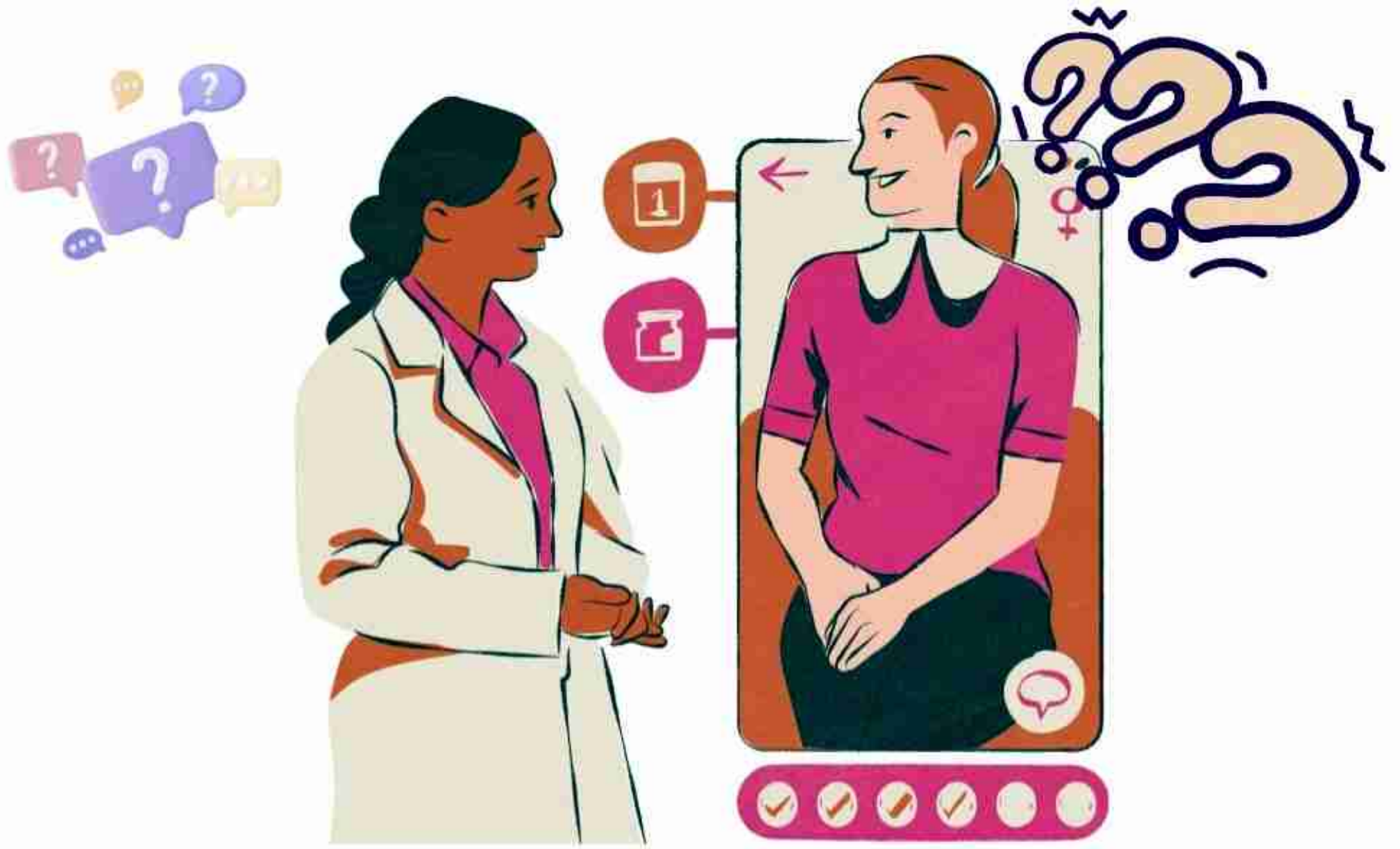
Pingsan

Dismenore Sekunder











**Hal ini juga dapat
terjadi padamu**



**Bagaimana cara mengurangi
nyeri haid?**

A top-down view of various pharmaceutical items scattered on a light green surface. The items include several white mortar and pestle bowls containing different types of pills and capsules, some in glass vials, and a white plate with three black-outlined test tubes. The word "FARMAKOLOGI" is written in large, bold, black capital letters across the center of the image.

FARMAKOLOGI



NON FARMAKOLOGE

Tanpa obat-obatan

An illustration of a woman with brown hair in a bun, wearing a dark green cardigan over a white top with a small bow. She has a confused expression and her hands are raised in a shrug. A thought bubble above her head contains the text 'Apa yang harus dilakukan???' in bold black font. The background is a light green and blue bokeh pattern.

**Apa yang harus
dilakukan???**



EXERCISE

OLAHRAGA



A cartoon illustration of a woman with long brown hair hugging a man from behind. The man is wearing a black shirt and a grey skirt. A thought bubble above the man contains the text "Lemes Banget". The background is a blurred indoor setting.

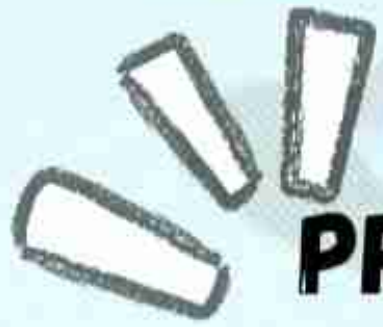
Lemes Banget



Saat nyeri menyerang, tubuh memproduksi endorfin untuk meredakannya. Berolahraga secara rutin dapat meningkatkan produksi endorfin dan melancarkan aliran darah, terutama di area rahim, sehingga membantu mengurangi nyeri. Rasa nyeri juga dipengaruhi oleh stres dan kelelahan. Salah satu latihan yang bisa dilakukan di rumah untuk mengatasinya adalah teknik William's Flexion Exercise.



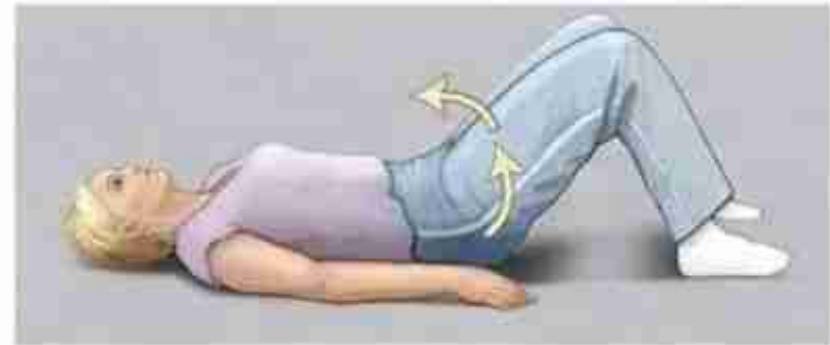
Teknik william's flaxion exercise adalah latihan peregangan sederhana yang bertujuan untuk meredakan ketegangan otot dipunggung dan perut bagian bawah. William's flaxion exercise terdiri dari beberapa gerakan yang dapat praktekkan di rumah.



PROSEDUR WILLIAM'S FLAXION EXERCISE

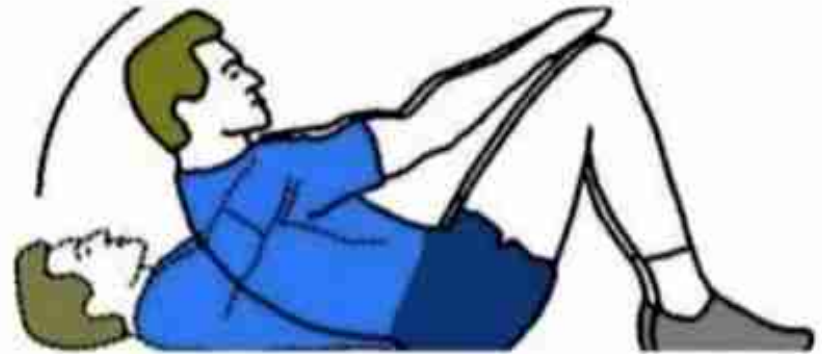


Pelvic Tilt



Pelvic tilt gerakan ini dilakukan dengan cara pasien berbaring, lutut ditekuk lalu pinggang pasien menekan kearah bawah, dilakukan selama delapan hitungan dan diulangi 3x sehari.

Partial Sit-Up



Partial sit-up gerakan ini mirip dengan gerakan sit-up hanya saja tidak dilakukan sampai posisi pasien benar-benar duduk, gerakan ini dilakukan 8 hitungan, 3x/ sehari.



Sigle Knee to Chest



Sigle knee to chest gerakan ini salah satu kaki berada dalam posisi lurus sementara kaki lainnya ditekuk hingga mencapai dada, gerakan kaki ini dilakukan bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri. Dilakukan selama delapan hitungan dan diulangi 3x/hari

Double Knee To Chest



Double knee to chest gerakan ini sama dengan gerakan single knee to chest, pada gerakan ini kedua kaki secara bersamaan. Dilakukan selama delapan hitungan diulangi 3x/hari

Hamstring Stretch



Hamstring stretch gerakannya adalah pasien berada dalam posisi berbaring lalu kedua kaki diangkat sampai membentuk sudut 90° dengan badan, dilakukan selama delapan hitungan diulangi 3x/hari

Hip Flexor Stretch




Hip flexor stretch gerakan ini dilakukan dengan cara salah satu lutut ditekuk dan lutut lainnya di luruskan, gerakan ini dilakukan bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri. Dilakukan selama delapan hitungan dan diulangi 3x/hari

Squat



Squat gerakan ini dilakukan dengan cara berdiri kaki dibuka selebar bahu kemudian badan perlahan-lahan diturunkan dengan cara menekuk lutut. Squat dilakukan selama delapan hitungan dan diulangi 3x/hari



**Yuk mulai hidup sehat dan tetap aktif
meski sedang haid.
William's flaxion exercise bisa jadi
solusi alami untuk nyeri haidmu.**



Editor: Elsa Dwi Prawesti
Casting: Elsa Dwi Prawesti

Backsound:

1. Do It Now

2. Intro Kaise Banaya Jata Hai



Elsa Dwi Prawesti
202423037

Pembimbing:
Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep



Daftar Pustaka

- Anggreini, S. N, Desriva, N., & Ramadhani (2022). Pengaruh Telnik William Flexion Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Siswi Kelas VII Di Smp N 37 Pekanbaru. *Ensiklopedia af Journal*, 4(2), 64-69.
- Dian D. A & Adkhana, N_(2023). Pengaruh William's Flexion Exercise Dengan Lantunan Avat Suci Al-Qur`an Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Pantli Asuhan Darul Ulum Yogyakarta B1, 6(1), 32-43
- Fitriyani, A, Raharyani, A E. & Romdiyah, (2024). Hubungan Altivitas Fisik Dengan Dismenore Pada Mahasiswi PPTQ AL-Asy"ariyah *Jurnal Imiah Kesehatan*, 2(2), 126-136
- Juliatuti. J. J (2022). Pelatihan William Flexion Evercise Untuk Mengatasi Low Back Pan *Miogeatk Khibah*, 40), 419 425. <http://doi.org/10.52523/khidmah.v4i1.370>
- Masripah, I, Shofati, A , Huzaema, E. Munawaroh, E_ Kartika, Y, Ciptiasrini, U. & Mardiyah, M S. (2024). Pengaruh Akupresur Dan William Flaxion Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Ringan Pada Remaja Puti Di SMPN 1 Labuan Pandeglang. *Jurnal Keschatan Dan Teknologi Medis*, 5(2), 21-25
- R-hana. R. Komariah, N. & Fadilah, D N. (2023). The influence off willian *e ferion eercic on the Intensity off mental pa (Dismenore) On junior high school students. *International Journal Of Health, Engineering And Technology*, 2(3), 160-121. <https://afdifaljournal.com/journal/index.php/ijhet>
- Setiani, D_Y. Warsini, & Aminingsih, S. (2023). Efektivitas Terapi Fisik William Flaxion Exercise Terbadap Nyeri. *Juwnal Ilmu Kerehatan*, 11(1), 15-21.
- Swandari, (2023). *Intervensi Fisioterapi pada Kasus Dismenore*. Surabaya Publishing
- Wulandari H., Rakhmawati, N. & Kuriawan S. T_(2024). Pensaruh Pererapan William's Flasion Exercise Terhadap 1yar: Dismenore Ramaia Putr SMAN 1 Cawas. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi medis*, 16 (1) 8
- WulandariS & Kamidal (2024) The effect of william'a fexion exerciss reducing the Intensity of manstrual Pain In students of junior high school Megari S talang kelapa. *Juo nal Ketekatan Mamarakar* 2(4, 222-240

THANK YOU

FOR WATCHING