

**ABDOMINAL STRETCHING SEBAGAI UPAYA UNTUK  
MENURUNKAN DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI  
DENGAN MEDIA VIDEO**

Tri Wahyu Ningsih, Ika Silvitasari

[Triwahyu3843@gmail.com](mailto:Triwahyu3843@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Masalah yang sering terjadi pada remaja wanita saat menstruasi yaitu *dismenore*. *Dismenore* merupakan gangguan menstruasi yang umumnya dialami oleh sebagian wanita usia remaja. Keluhan yang dirasakan adalah merasa nyeri pada perut bagian bawah menjalar sampai punggung serta paha. Terapi nonfarmakologi lebih banyak dipilih karena lebih aman bila dibandingkan dengan terapi farmakologi, salah satunya yaitu latihan *Abdominal Stretching*. *Abdominal Stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama bagian perut yang dilakukan selama 10 menit. **Metode :** Penulis memilih menggunakan media video karena didalam video terdapat informasi yang dapat di edukasi tentang *dismenore*. Dengan media video remaja dapat meningkatkan pengetahuan dalam menghadapi menstruasi. **Hasil :** Luaran berupa media video tentang latihan *Abdominal Stretching* sebagai cara sederhana menurunkan *dismenore* bagi penderita, sebagai upaya menambah wawasan masyarakat dan menjelaskan tujuan latihan *Abdominal Stretching* dan cara melakukan latihan *Abdominal Stretching* sehingga termotivasi untuk menerapkan latihan *Abdominal Stretching* secara mandiri. **Kesimpulan :** Terdapat penurunan *dismenore* pada remaja putri dengan menggunakan latihan *Abdominal Stretching* menggunakan media video. Latihan *Abdominal Stretching* merupakan cara efektif untuk menurunkan *dismenore* pada remaja putri dengan media video.

**Kata Kunci :** Dismenore, Remaja, Abdominal Stretching.