

**ABDOMINAL STRETCHING UNTUK MENURUNKAN NYERI
DISMENOREA PADA WANITA REMAJA**

Efa Lestari, Cahyo Setiawan

efalestari237@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Wanita masa remaja akan mengalami menstruasi yang akan merasakan keluhan keluhan salah satunya *dismenorea*. *Abdominal stretching* efektif untuk mengurangi nyeri *dismenorea* pada remaja, karena teknik *abdominal stretching* dilakukan bertujuan untuk meningkatkan perfusi darah ke uterus dan merileksasikan otot-otot uterus, sehingga tidak terjadi *metabolisme anaerob*, teknik *abdominal stretching* terdapat gerakan yang dapat meregangkan pemeliharaan dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid. **Tujuan :** Pembuatan Media Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) mengenai *abdominal stretching* terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada wanita remaja sebagai media promotif kepada wanita remaja tentang peran apa saja yang dilakukan fisioterapis dalam menjaga kualitas hidup masyarakat khususnya para wanita remaja. **Metode :** Metode yang digunakan dalam media KIE berupa *video* yang diproduksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat digunakan sebagai acuan fisioterapis maupun mahasiswa fisioterapi. **Hasil :** Media yang dihasilkan dari KIE berupa *video* ini dapat disaksikan langsung para wanita remaja ataupun masyarakat umum di youtube official prodi ataupun kampus. **Kesimpulan :** media KIE digunakan sebagai media promosi, komunikasi, informasi, edukasi terhadap wanita remaja tentang *abdominal stretching* terhadap penurunan nyeri *dismenorea*.

Kata Kunci : *Dismenorea, Abdominal stretching*