

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* MELALUI MEDIA VIDEO

Ida Suryani¹, Irma Mustika Sari²
idasuryani829@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Jumlah wanita yang mengalami dismenore di dunia tahun 2021 sebanyak 1.769.425 orang. Di Indonesia diperkirakan angka kejadian dismenore 64,25%. Dismenore sering kali terjadi pada remaja putri usia 10-19 tahun saat menstruasi. Gejala yang muncul biasanya berupa nyeri pada perut bagian bawah yang menjalar hingga punggung dan paha. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri dismenore yaitu *abdominal stretching exercise*. **Tujuan:** sebagai media informasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai *abdominal stretching exercise* dalam mengurangi nyeri dismenore. **Metode:** Penyusunan media video tentang *abdominal stretching exercise* dan langkah-langkahnya yang dilakukan selama 10 hingga 15 menit dengan menggunakan *editing software adobe premiere pro*. **Hasil:** Luaran berisi media berupa audiovisual berjudul "*Abdominal Stretching Exercise: Cara Mudah Kurangi Nyeri Haid (Dismenore)*" dengan durasi 12 menit, 13 detik dan ukuran file 228 MB. **Kesimpulan:** Media audiovisual berjudul "*Abdominal Stretching Exercise: Cara Mudah Kurangi Nyeri Haid (Dismenore)*" dapat digunakan sebagai media edukasi peningkatan pengetahuan tentang *abdominal stretching exercise* bagi remaja putri.

Kata Kunci : *Abdominal Stretching, Dismenore, Remaja*