

ABDOMINAL STRETCHING

DEFINISI :

suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakuakn selama 10 menit. Latihan – latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot, sehingga dapat menurunkan nyeri

Faktor Resiko :

- a. Siklus menstruasi yang tidak teratur
- b. Cemas
- c. Usia *menarche* kurang dari 12 tahun
- d. Merokok dan meminum alkohol
- e. Berat badan berlebih



gg59521605 www.gograph.com



Nyeri Haid (Dismenore)



ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS BRAWIJAYA
2013

Apa itu Dismenore

Secara langsung berkaitan dengan terjadinya ovulasi sebelumnya serta ada hubungan antara kontraksi otot uterus dan sekresi prostaglandin dan biasanya dijumpai dengan rasa mual, muntah, sakit kepala,

Tanda—tanda Nyeri Haid

1. Muntah
2. Sakit kepala
3. Cemas
4. Keletihan
5. Diare
6. kembung



Nyeri haid bias diredakan dengan :

- Olahraga
- Obat—obatan
- Kompres Hangat

