

Sri Nurhayati	Dosen Pembimbing
NIM C2016120	1. Anjar N, M.Kep
Program Studi Ilmu Keperawatan	2. Sri Hartutik, M.Kes

**METODE VIDEO SENAM *DISMENORE* SEBAGAI UPAYA UNTUK
MENURUNAN SKALA NYERI *DISMENORE* SAAT MENSTRUASI**

INTISARI

Latar Belakang : *Dismenore* merupakan nyeri haid yang sering terjadi oleh remaja saat hari pertama menstruasi yang berlangsung 2-3 hari. Senam *dismenore* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga atau senam otak dan susunan saraf pusat tulang belakang akan menghasilkan hormon *endorphin*. Informasi mengenai senam *dismenore* dapat di kemas melalui luaran media video. Video sebagai salah satu kemajuan teknologi telah banyak memberikan pengaruh positif dan kemajuan bagi manusia dan kebudayaannya, dengan adanya video individu tidak lagi kesulitan untuk mendapatkan berbagai informasi, pengetahuan dan hiburan.

Tujuan : Memberikan informasi pengetahuan yang jelas agar dapat memahami isi materi melalui visualisasi, dapat menstimulasi efek gerak, mengatasi keterbatasan ruang dan waktu pengguna, mempermudah pengguna dalam memahami, mengingat dan mengaplikasikan isi dari materi yang di sampaikan.

Kesimpulan : Video senam *dismenore* dibuat untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam *dismenore* sebagai salah satu terapi *non-farmakologi* yang dapat dilakukan secara mandiri.

Kata Kunci : Dismenore ; Senam Dismenore ; Video

