

UPAYA MENGURANGI NYERI *DESMINORE* PADA REMAJA DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI MEDIA VIDEO

Dewi Marheningsih ⁽¹⁾, Tri Susilowati ⁽²⁾

dewimarheningsih2504@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : *Dismenore* ditandai dengan nyeri pada bagian perut bawah sehingga mengganggu aktivitasnya. Didunia rata-rata isidensi terjadinya *dismenore* antara 16,8%-81%. Rata-tara dinegara Eropa 45-97%, rata-rata pada Bulgaria 8%. Rata-rata tertinggi mencapai 94% terjadi diFinlandia. diIndonesia prevalensi *dismenore* antara 43%-93%. Sehingga menyebabkan remaja mengalami keterbatasan dalam melakukan kegiatan. Salah satu upaya mengurangi nyeri *dismenore*, dapat dilakukan teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson merupakan salah satu jenis teknik relaksasi yang dibuat oleh Herbert Benson, yang mengkaji efektifitas doa dan pengobatan, serta keyakinan terhadap agama dan tuhan yang maha kuasa. **Metode :** Menggunakan luaran video yang berjudul “ Ayo Atasi Nyeri *Dismenore* Dengan Teknik Relaksasi Benson”. **Hasil :** Terciptanya suatu media komunikasi informasi dan edukasi yang mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang mengurangi nyeri *dismenore* dengan teknik relaksasi benson. **Kesimpulan :** Media video ini bisa digunakan sebagai media edukasi dan informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya remaja tentang teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri *dismenore*

Kata kunci : *Remaja, Nyeri Dismenore, Teknik Relaksasi Benson, Video.*

