

**SENAM *DISMENOREA* SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN
NYERI HAID REMAJA PUTRI MELALUI
MEDIA VIDEO**

Nuri Khasanah, Irma Mustika Sari
nurikhasanah695@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Nyeri haid (*dismenorea*) merupakan nyeri karena kram perut bagian bawah, yang disebabkan oleh kontraksi otot perut secara terus-menerus. Pada penderita *dismenorea* dapat melakukan tindakan farmakologis seperti mengkonsumsi obat anti-nyeri, atau melakukan tindakan nonfarmakologis seperti melakukan senam *dismenorea* guna mengurangi nyeri haid. **Metode :** Senam *dismenorea* adalah salah satu tindakan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid. Gerakan-gerakan senam *dismenorea* mudah dipelajari dan tidak ada efek samping sehingga aman dilakukan pada penderita *dismenorea* khususnya remaja putri. **Hasil :** Senam *dismenorea* yang disampaikan melalui bentuk luaran berupa media video bertujuan sebagai media penyalur informasi dan edukasi kepada masyarakat, saat menonton video senam *dismenorea*, masyarakat akan mudah tertarik, mudah memahami serta mudah mempraktikkan pada saat menonton video senam *dismenorea*. **Kesimpulan :** Video merupakan salah satu media penyampaian informasi yang lebih mudah dipahami, video adalah salah satu media pendidikan kesehatan untuk memudahkan memahami gerakan-gerakan senam *dismenorea* yang dapat digunakan oleh masyarakat khususnya remaja putri sebagai tindakan nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri haid.

Kata Kunci : Video, Nyeri Haid, Senam *Dismenorea*