

PENERAPAN MEDIA EDUKASI VIDEO SENAM YOGA UNTUK MENCEGAH KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA

Arti Tika¹, Sri Kustiyati²

202016006.students@aiska-university.ac.id

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar belakang; Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, ditandai dengan terjadinya pubertas. Menstruasi pada remaja seringkali menimbulkan keluhan dismenore dengan tingkat nyeri yang bervariasi. Menurut WHO ditemukan 90% wanita di dunia mengalami dismenore, sebanyak 15% wanita tergolong dismenore berat dan 9,36% dismenore ringan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kejadian dismenore dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi, cara non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya dengan melakukan yoga, hal ini dikarenakan yoga memberikan efek relaksasi yang dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidaknyaman atau rasa nyeri yang dapat menstimulus pelepasan endorfin. **Metode;** Penyampaian informasi menggunakan video edukasi tentang yoga untuk mencegah kejadian dismenore pada remaja. Tujuan media ini sebagai informasi dan edukasi kepada remaja terkait cara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mencegah dismenore. Pembuat video ini meliputi pra produksi, produksi dan pasca produksi. **Hasil;** media yang dihasilkan berupa video dengan judul “Senam Yoga Untuk Mencegah Kejadian Dismenore Pada Remaja” durasi 22:37 Menit dengan ukuran file 2,25 GB sudah diuji pada 3 orang responden remaja dengan hasil video mudah dipahami dan penyajian menarik. **Kesimpulan;** Media video yang dihasilkan dapat digunakan sebagai media penyuluhan dan pembelajaran kepada masyarakat terkait yoga untuk mencegah kejadian dismenore.

Kata Kunci; *Dismenore, Yoga, Remaja*