

# EDUKASI CARA MENCEGAH KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MENSTRUASI PADA REMAJA MELALUI MEDIA VIDEO

Sintha Amelia Sanada<sup>1</sup>, Dewi Kartika Sari<sup>2</sup>

[sinthaameliasanada80@gmail.com](mailto:sinthaameliasanada80@gmail.com)

<sup>1,2</sup>Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

**Latar Belakang:** Masa remaja merupakan awal dari proses reproduksi dan menandakan untuk menunjukkan kesiapan Kesehatan organ reproduksi pada tahun-tahun reproduksi yang akan datang. Tanda kematangan reproduksi pada remaja putri di tandai dengan menstruasi pertama (menarche) yang biasanya terjadi pada usia 10 hingga 19 tahun. Menurut Survei Kementerian Kesehatan (Kemenkes, 2023) 34,1% responden remaja putri di Indonesia mengalami menarche pada usia 11-12 tahun. Lalu 27,2 % mengalami pada usia 13-14 tahun, 5,4% mendapatkan menstruasi pertama pada usia 15-16 tahun, dan 4,6% pada usia 9-10 tahun ada juga Sebagian kecil 0,3% remaja putri yang baru menstruasi pada usia 17-18 tahun. **Metode :** penyusunan video menggunakan aplikasi *after effects* yang memuat gambar deskripsi tentang cara mengatasi kecemasan dalam menghadapi menstruasi pada remaja. **Hasil:** Luaran video yang berjudul "Cara Mencegah Kecemasan Dalam Menghadapi Menstruasi" durasi video 03.57 menit dengan ukuran file 105 MB. Sudah diuji cobakan kepada 3 responden remaja dengan hasil video dapat diterima mudah. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan luaran video dapat menyebarluaskan informasi kepada masyarakat untuk mencegah kecemasan dalam menghadapi menstruasi pada remaja.

**Kata kunci:** menstruasi, kecemasan, Video, Edukasi