

VIDEO EDUKASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK ATASI NYERI HAID

Rheyra Rakha Dyah Puspita, Tri Susilowati

rheynarakha71@icloud.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami remaja putri, ditandai dengan nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas harian. Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 45– 95%. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Wonogiri belum mengetahui metode nonfarmakologis, seperti teknik relaksasi nafas dalam, untuk mengatasi nyeri haid. **Tujuan:** Menghasilkan media edukasi berupa video animasi tentang teknik relaksasi nafas dalam sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. **Metode:** Pembuatan video dilakukan menggunakan aplikasi Canva, disusun dalam bentuk animasi dengan kombinasi teks, gambar, dan narasi. Video diuji coba kepada tiga remaja putri sebagai responden. Aspek penilaian meliputi konten, desain, dan daya tarik media. **Hasil:** Video edukasi berjudul “Atasi Nyeri Haidmu dengan Relaksasi Nafas Dalam” berdurasi 3 menit 11 detik dengan ukuran file 9 MB. Ketiga responden menyatakan video mudah dipahami, desain menarik, dan isi materi membantu memahami teknik relaksasi nafas dalam sebagai alternatif penanganan nyeri haid. **Kesimpulan:** Video animasi edukasi ini efektif sebagai media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai teknik nonfarmakologis penanganan nyeri haid.

Kata kunci: *dismenore, edukasi kesehatan, nyeri haid, remaja, relaksasi nafas dalam, video edukasi*