

UPAYA MENGURANGI NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DENGAN RELAKSASI BENSON MELALUI VIDEO

Fadya Elma Mutiarahma¹, Zulfa Mahdiatur Rasyida²

fadyaelma@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Masa remaja adalah periode transisi penting dengan banyak perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Menstruasi seringkali disertai *dismenore*, nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan produktivitas. World Health Organization (WHO) Lebih dari 50% hingga 90% dengan sekitar 15% perempuan diseluruh dunia mengalami nyeri hebat menstruasi. *Dismenore* primer dan sekunder memiliki dampak berbeda pada kualitas hidup remaja putri. **Tujuan:** Tugas Akhir ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada remaja putri tentang cara melakukan relaksasi benson sebagai terapi pelengkap non-obat melalui media video yang praktis dan mudah dipahami. **Metode:** Pembuatan media edukasi berupa video berjudul “Ayo Atasi Nyeri Dismenore dengan Teknik Relaksasi Benson”. Video ini memuat penjelasan mengenai dismenore, penyebab, gejala, penanganan, serta panduan langkah-langkah relaksasi Benson. Produksi dilakukan melalui tahap praproduksi, produksi, hingga pascaproduksi, termasuk uji coba kepada tiga responden. **Hasil:** Video berdurasi 15 menit 43 detik file 1,44 GB menampilkan konten edukatif dengan penyampaian yang ringan dan visual menarik. Hasil uji coba menunjukkan bahwa video mudah dipahami, menarik, dan mampu meningkatkan pemahaman remaja terkait teknik relaksasi Benson. **Kesimpulan:** Media video edukasi teknik relaksasi Benson efektif sebagai sarana KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) dalam membantu remaja mengelola nyeri dismenore secara nonfarmakologis dengan pendekatan yang praktis dan aplikatif.

Kata Kunci: Dismenore, Relaksasi Benson, Remaja Putri, Video