

AKTIVITAS FISIK SEBAGAI UPAYA TERHADAP PENURUNAN *DISMENOIRE* DENGAN MEDIA VIDEO

Adela Ratna Putri Dewi¹, Siska Ningtyas Prabasari²
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email: adelaratnap13@gmail.com

RINGKASAN

Latar Belakang: *Dismenore* merupakan ketidaknyamanan yang sering dialami perempuan saat menstruasi. Nyeri saat menstruasi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, menurunkan produktivitas, dan bahkan memaksa individu untuk istirahat dan meninggalkan aktivitas selama beberapa jam bahkan beberapa hari sehingga membutuhkan penanganan. Aktivitas fisik atau olahraga ringan terbukti lebih aman dan dapat dilakukan secara mandiri untuk menguranyi nyeri menstruasi. **Tujuan:** Pembuatan Media Komunikasi, Informasi Eduksi (KIE) tentang aktivitas fisik sebagai media promotive pada remaja untuk menurunkan nyeri menstruasi atau *dismnore*. **Metode:** Metode luaran Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa video yang dibuat menggunakan aplikasi *Canva* dan *Capcut Pro* yang berisi edukasi tentang aktivitas fisik untuk mengurangi nyeri menstruasi atau *dismenore*. **Hasil:** Terciptanya media KIE dengan judul “Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Terhadap Penurunan *Dismenore* dengan Media Video” **Kesimpulan:** Video dapat digunakan sebagai media promosi, komunikasi, informasi, edukasi tentang aktivitas fisik untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Dismenore, Nyeri Menstruasi*