

**EDUKASI PEMBERIAN *WILLIAM'S FLEXION EXERCISE* UNTUK
MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA**

Elsa Dwi Prawesti,²⁾ Norman Wijaya Gati

elsadwiprawesti03@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Dismenore merupakan rasa nyeri diperut bagian bawah yang biasanya muncul sebelum atau saat menstruasi dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri Dismenore adalah dengan teknik *William's Flaxion Exercise*. **Tujuan :** Mengembangkan media edukasi berupa video edukasi tentang *William's Flaxion Exercise* sebagai upaya untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. **Metode :** Metode yang digunakan adalah edukasi menggunakan video animasi bergerak menggunakan aplikasi canva untuk membuat video tersebut. **Hasil :** Luaran berisi audiovisual atau video yang berjudul “Edukasi Pemberian Terapi *William's Flaxion Exercise* Sebagai Upaya Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Melalui Media Video” dengan durasi 06:40 menit dan ukuran 108 MB, sudah diuji dengan 3 responden dengan hasil video mudah dipahami, menarik, dan layak dijadikan sebagai media edukasi. **Kesimpulan :** Media video terbukti dapat menjadi alternatif sebagai media edukasi yang efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan reproduksi yaitu teknik *William's Flaxion Exercise* untuk mengurangi nyeri Dismenore pada remaja.

Kata Kunci : Dismenore, *William's Flaxion Exercise*, Media Video