

UPAYA MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DENGAN SENAM DISMENOREA MELALUI MEDIA VIDEO

Hikmah Nur Ariyani, Tri Susilowati
Hikmahnurariyani240@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang: Dismenorea (*dysmenorrhea*) adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang. Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenorea primer dan 9,36% mengalami dismenorea sekunder. Banyak sekali cara untuk mengurangi nyeri dismenorea baik dari segi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu upaya non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri dismenorea adalah senam dismenorea. **Metode:** Media senam dismenorea yaitu dengan media video. **Hasil:** Media edukasi yang dapat digunakan dalam memberikan informasi yaitu video dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri yang mengalami nyeri dismenorea saat haid agar permasalahan nyeri dismenorea pada remaja putri dapat berkurang, dan untuk mengurangi konsumsi obat-obatan. **Kesimpulan:** Video adalah media audiovisual yang menampilkan gambar bergerak disertai dengan unsur suara, memperjelas hal-hal yang abstrak dan memberikan penjelasan yang lebih realistis atau nyata.

Kata Kunci : *Dismenorea, Senam dismenorea*