

METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

Nurul Samrotul Fitriah
nurulfitrii2016@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore pada remaja putri di Indonesia mencapai 55%, sedangkan angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja putri, dengan tiga perempat dari jumlah remaja putri tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat. Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan dismenore secara non farmakologis dapat dilakukan dengan kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi dan relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah relaksasi otot progresif. **Metode:** luaran KIE berupa edukasi tentang terapi relaksasi Otot Progresif untuk remaja putri yang mengalami dismenore. **Hasil:** Project yang dihasilkan berupa media video sebagai media edukasi remaja putri sebagai upaya mengatasi penurunan nyeri *dismenore*. **Kesimpulan:** video “Yuk Atasi Dismenore (Nyeri Menstruasi) Dengan Relaksasi Otot Progresif” adalah produk KIE yang bermanfaat untuk memberikan pengetahuan dan wawasan bagi remaja putri yang ingin mengurangi nyeri dismenore. Dengan memperkenalkan gerakan-gerakan relaksasi otot progresif.

Kata kunci: *Terapi Relaksasi Otot Progresif, Nyeri, Dismenore Remaja Putri, Media Video.*