

**SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI  
PADA REMAJADA REMAJA PUTRI MELALUI MELALUI MEDIA  
VIDEO**

**Supanti**

Email: [supantiby11@gmail.com](mailto:supantiby11@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar belakang;** Disminore adalah nyeri pada perut bagian bawah yang dirasakan ketika menstruasi dan dapat bersifat primer maupun sekunder akibat adanya peningkatan hormon prostaglandin yang mengakibatkan otot uterus berkontraksi. mengakibatkan timbulnya rasa nyeri pada perut bagian bawah pada wanita . Angka kejadian nyeri haid atau disminore di indonesia 64,25% dan 54,89% mengalami disminore sekunder dan masalah ini dapat mengganggu wanita hingga 50%. Untuk itu diperlukan penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri yang megalami disminore dengan cara non farmakologi yaitu dengan cara senam disminore. **Metode;** Pentingnya informasi senam disminore pada remaja yang menderita disminore maka di edukasikan dalam bentuk media video yang memuat informasi mengurangi nyeri menstruasi dengan senam disminore. **Hasil;** Judul media edukasi ini “Mengurangi Nyeri Menstruasi Dengan Senam Disminore”. **Kesimpulan :** Senam disminore dapat digunakan untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja yang menderita disminore dan luaran yang dihasilkan dapat dipahami dan dipraktikan oleh remaja yang menderita disminore.

**Kata Kunci :** *Remaja, Disminore, Senam disminore, Video*