

EDUKASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN INTENSITAS *DISMENOIRE* PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

Nadia Nurul Fauziah¹ Rina Sri Widiyati²
202322170.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang : *Dismenore* merupakan salah satu masalah ginekologis utama yang sering dialami oleh wanita. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu strategi perawatan yang memanfaatkan pernapasan untuk membantu remaja putri mengurangi rasa nyeri akibat *dismenore*. Dari hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid. **Metode :** Judul luaran video “Anda Mengalami Dismenore? Yuk Atasi dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam” dibuat menggunakan aplikasi Canva dan CapCut. **Hasil :** Media video berisi tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi intensitas nyeri *dismenore*. Tiga responden memberikan penilaian terhadap hasil karya media video. **Kesimpulan :** Media Video dibuat sebagai media komunikasi, informasi, dan edukasi yang diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja putri dalam mengelola terapi non-farmakologis untuk mengatasi *dismenore*.

Kata Kunci : *Dismenore, Remaja Putri, Teknik Relaksasi Napas Dalam, Media Video*