

**PEMBERIAN RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI UPAYA
PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE
MELALUI MEDIA VIDEO**

Putri Dwi Amanda¹, Eska Dwi Prajayanti²
Putridwiamanda870@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Dismenorea adalah nyeri haid yang umum pada remaja putri yang dapat mengganggu istirahat, pembelajaran, dan kualitas hidup.. Penanganan nonfarmakologis seperti relaksasi napas dalam dianggap efektif untuk mengurangi intensitas dismenorea. Media video adalah alat edukasi yang efektif karena dapat menyampaikan pelajaran secara menarik, praktis, dan mudah dipahami. **Tujuan:** Mengembangkan media edukasi berupa video relaksasi napas dalam untuk membantu mengurangi intensitas dismenorea pada siswa SMP. **Metode:** Proyek ini mengembangkan media KIE (Informasi, Edukasi, dan Komunikasi) berupa video relaksasi napas dalam. Video tersebut mencakup definisi, penyebab, dan dampak dismenorea serta memberikan petunjuk relaksasi langkah demi langkah. Video ini diproduksi di MTSN 2 Pajang. **Hasil:** Video berdurasi 5 menit 55 detik yang dihasilkan dirancang untuk memenuhi kebutuhan remaja putri dengan membantu mengurangi nyeri haid, disajikan dengan narasi, demonstrasi visual, dan ilustrasi pendukung. **Kesimpulan:** Untuk membantu siswa, guru, tenaga kesehatan sekolah, dan orang tua dalam mengelola dismenore secara mandiri, video relaksasi pernapasan dalam dapat digunakan sebagai sumber pendidikan.

Kata Kunci: *Disminore, Nyeri Haid, Relaksasi Napas Dalam, Video Edukasi*