

## **MEDIA EDUKASI VIDEO TENTANG AIR KELAPA HIJAU UNTUK MENURUNKAN DISMENOIRE**

Desi Fitriana Sabilah, Rita Riyanti Kusumadewi  
[202422071.students@aiska-university.ac.id](mailto:202422071.students@aiska-university.ac.id)  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **RINGKASAN**

**Latar Belakang:** Nyeri yang dirasakan sebelum atau bersamaan dengan haid dan berlangsung beberapa jam masih banyak dialami oleh remaja putri. Dampak dari nyeri ini merupakan masalah yang serius dan harus mendapatkan penanganannya. Air kelapa hijau, dibandingkan dengan jenis kelapa lain banyak mengandung tannin atau antidotum (anti racun) yang paling tinggi. Air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid. Kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa hijau yang merupakan zat-zat anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.

**Tujuan:** Media Video ini dibuat sebagai sarana edukasi untuk menambah informasi tentang konsumsi air kelapa hijau untuk menurunkan nyeri dismenore.

**Metode:** Media video dibuat dengan menggunakan aplikasi canva dan capcut.

**Hasil:** Media video yang berjudul "Media Edukasi Video Tentang Air Kelapa Hijau Untuk Menuunkan Dismenore" berdurasi 04:52 menit.

**Kesimpulan:** Tercipta media video tentang air kelapa hijau untuk menurunkan dismenore agar mengedukasi remaja bagaimana cara mengkonsumsi air kelapa hijau.

**Kata Kunci** : Nyeri Haid (*Dismenore*), Air Kelapa Hijau, Media Video