

MEDIA EDUKASI VIDEO TENTANG KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Rahma Nur Khotimah¹, Siska Ningtyas Prabasari²
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
Email : nkrahma5@gmail.com

RINGKASAN

Latar Belakang: Sebagian besar wanita mengalami nyeri dan ketidaknyamanan saat menstruasi. Kondisi ini, yang dikenal sebagai dismenore. Dismenore terjadi akibat meningkatnya produksi prostaglandin menjelang haid, yang memicu kontraksi otot rahim serta tekanan pada pembuluh darah di sekitarnya. Salah satu penanganan sederhana yang dianjurkan adalah kompres hangat pada area perut bagian bawah. Dalam konteks ini, media video berperan penting sebagai sarana edukasi karena mampu memperlihatkan langkah-langkah penggunaan kompres hangat secara jelas dan mudah dipahami, terutama bagi remaja putri, sehingga memudahkan penerapan penanganan mandiri terhadap nyeri haid. **Tujuan:** Menyusun media berupa video tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri **Metode:** Luaran video yang dibuat menggunakan aplikasi *Canva* dalam penyusunannya. Media video kemudian melalui proses revisi, masukan dari pembimbing dan tiga responden serta perbaikan dari penulis. **Hasil:** Media video berisi file 7 menit 07 detik dengan file berukuran 157 mb berjudul “Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri” yang berisi informasi mengenai manfaat kompres hangat dalam mengurangi nyeri menstruasi serta memiliki Hak Kekayaan Intelektual (HKI). Isi video memuat judul video, isi materi yang dibahas dan referensi yang digunakan. **Kesimpulan:** Terwujudnya media KIE berupa video kompres hangat dalam mengurangi nyeri menstruasi sebagai media promosi dan edukasi yang menarik pembaca dan dapat diakses dimana saja.

Kata Kunci : Nyeri Menstruasi, Kompres Hangat, Media Video