

EDUKASI SENAM DISMINORE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

Anisa Zahra,Ika Silvitasari
az424649@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas harian serta menurunkan kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan tentang penanganan nyeri menstruasi menyebabkan banyak remaja tidak mengetahui cara efektif untuk mengatasinya. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif adalah senam dismenore. Edukasi melalui media video dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman dan motivasi remaja dalam menerapkan gerakan senam secara mandiri. **Metode :** Karya ini berupa pengembangan media edukasi dalam bentuk video berdurasi 7 menit 30 detik yang menjelaskan pengertian, manfaat, tujuan, waktu pelaksanaan, dan langkah-langkah senam dismenore. Video diuji coba kepada tiga responden untuk mendapatkan umpan balik. **Hasil :** Responden menyatakan bahwa video mudah dipahami, menarik, dan bermanfaat dalam mengatasi nyeri haid. Video dinilai mampu memberikan informasi edukatif secara visual dan praktis. **Kesimpulan :** Edukasi senam dismenore melalui media video efektif sebagai media informasi kesehatan reproduksi yang dapat diakses kapan saja dan membantu remaja putri dalam mengurangi nyeri haid.

Kata Kunci : *Dismenore, edukasi kesehatan, senam dismenore, media video, remaja putri.*