

MEDIA EDUKASI VIDEO TENTANG PILATES EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI HAID

Siska Ningtyas Prabasari, M.Sc., Ns-Mid, Dila Selpia

dilaselpia7@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: beberapa wanita pasti pernah mengalami rasa sakit pada saat menstruasi dalam istilah kedokteran disebut dengan disminore. Berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab, nyeri haid dibagi menjadi 2 yaitu disminore primer dan disminore sekunder. Disminore primer didefinisikan sebagai menstruasi yang menyakitkan pada wanita dengan anatomi panggul normal, biasanya dimulai pada saat remaja. Hal ini ditandai dengan nyeri panggul yang dimulai sesaat sebelum atau pada awal menstruasi dan berlangsung 1-3 hari. Upaya untuk mengatasi disminore primer membutuhkan penanganan yang terintegrasi dan menyeluruh, karena secara umum dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk mengatasinya dengan latihan pilates exercise yang menekankan keseimbangan tubuh melalui kekuatan inti. **Tujuan:** menyusun media berupa video untuk menambah pengetahuan mengenai pilates exercise untuk mengurangi nyeri haid. **Metode:** deskripsi luaran video yang berjudul "Pilates exercise untuk mengurangi nyeri haid" dibuat dengan menggunakan aplikasi perangkat lunak yaitu *canva* serta diberikan animasi gambar dan musik pendukung yang bertujuan untuk meningkatkan daya tarik pembaca. Media edukasi video kemudian melalui tahap revisi, masukan dari pembimbing dan 3 responden serta perbaikan dari penulis **Hasil:** media edukasi video berisi file 5 menit 58 detik dengan ukuran 59 mb berjudul "Media Edukasi Video tentang Pilates Exercise untuk Mengurangi Nyeri Haid" yang berisi informasi mengenai serta memiliki Hak Kekayaan Intelektual (HKI). Isi video memuat judul video, isi materi yang dibahas manfaat pilates exercise untuk mengurangi nyeri haid dan referensi yang digunakan. **Kesimpulan:** telah tersusun media edukasi video mengenai pilates exercise untuk mengurangi nyeri haid sebagai media promosi dan edukasi yang menarik pembaca dan dapat diakses dimana saja.

Kata Kunci: *Remaja, Disminore Primer, Pilates Exercise*