EDUKASI KESEHATAN TEKNIK *YOGA CAT STRETCH EXERCISE POSE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID *(DISMENOREA)* PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA VIDEO

Jihan Naifa Nabilah[1] Dewi Kartika Sari[2]

Jihannaifa425@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: *Dismenorea* merupakan nyeri menstruasi yang banyak dialami remaja putri, dengan prevalensi di Indonesia mencapai 72,89% dan lebih dari separuhnya (54%) dialami remaja putri, serta 2.518. 867 remaja putri di Jawa Tengah mengalaminya. **Tujuan:** Project ini bertujuan memberikan edukasi teknik *Cat Stretch Exercise* sebagai upaya nonfarmakologis menurunkan nyeri haid melalui media video. **Metode:** Pengembangan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dalam bentuk video dilakukan melalui tahapan praproduksi, produksi, dan pascaproduksi, termasuk uji coba pada 3 responden remaja putri. **Hasil:** Video edukasi berjudul "Ayo Atasi Nyeri Haid *(Dismenorea)* dengan *Yoga Cat Stretch Exercise Pose* untuk Remaja Putri" berdurasi 3 menit (ukuran 206 MB) menyajikan materi informatif dan demonstrasi gerakan *yoga* secara praktis. **Kesimpulan:** Pengembangan media video edukasi yang menarik dan mudah dipahami ini efektif dalam memberikan solusi atas kurangnya akses informasi mengenai penanganan dismenorea secara mandiri, sehingga remaja putri dapat mempraktikkan teknik relaksasi ini secara rutin saat mengalami nyeri menstruasi.

Kata kunci: *Dismenorea,* Remaja Putri, *Cat Stretch Exercise*