

UPAYA PENANGANAN *DISMENOREA* PRIMER PADA REMAJA DENGAN BAHAN HERBAL MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Evi Novitasari, Tri Susilowati

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: evino3655@gmail.com

INTISARI

Latar belakang: Menurut badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2016 angka kejadian *Dismenorea* didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya. *Dismenorea* dapat didefinisikan sebagai rasa kram yang hebat sebelum atau selama menstruasi. Dampak yang diakibatkan oleh *Dismenorea* berupa gangguan aktifitas sehari-hari dan dapat menimbulkan kecemasan. Untuk itu diperlukan upaya penanganan untuk mengurangi rasa nyeri saat haid baik secara farmakologis maupun non farmakologis. **Metode:** Media yang digunakan memberikan informasi dan edukasi kepada remaja adalah *booklet* yang dibuat menarik tentang bahan herbal pereda nyeri haid (*dismenorea*). Media *booklet* penulis dibuat dengan ukuran 3,5 x 8,5 inchi yang terdiri dari 16 halaman. Dengan menggunakan kombinasi warna pink dengan warna orange. **Hasil:** Media *booklet* dapat digunakan dengan tujuan peningkatan pengetahuan dan memberikan informasi yang lebih jelas dan spesifik karena memuat informasi secara lebih terperinci, dapat disimpan dalam waktu yang lama, mudah dibawa kemana saja dan dibaca kapan saja **Kesimpulan:** Media *booklet* dapat memberikan informasi bagaimana mengurangi rasa nyeri (*dismenorea*) pada remaja, sehingga remaja termotivasi untuk menerapkannya saat merasakan nyeri haid (*dismenorea*).

Kata Kunci : *Menstruasi, Dismenorea, Bahan Herbal, Booklet*