

EDUKASI SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA MELALUI MEDIA BOOKLET

Kristina Noviyana, Dewi Kartika Sari

Kristinanoviyana1411@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak – kanak dan masa dewasa. Nyeri haid (*dismenore*) merupakan gejala kekambuhan, atau istilah medisnya disebut *catmenial pelvic pain*, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Senam yoga merupakan salah satu teknik yang mengajarkan relaksasi, teknik pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri saat haid. Prevalensi di Indonesia nyeri haid sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,88% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder. Diperkirakan 30% - 70% perempuan mengalami masalah haid, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut dan sekitar 10% - 15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga.

Metode: Media yang digunakan untuk menambah informasi dan pengetahuan tentang senam yoga untuk mengurangi nyeri haid berupa *booklet*. **Hasil:** *Booklet* tentang senam yoga untuk mengurangi nyeri haid ini dapat menjadi media untuk belajar secara mandiri, serta dapat meningkatkan pengetahuan kepada khayalak yang membaca. **Kesimpulan:** *Booklet* senam yoga untuk mengurangi nyeri haid dapat digunakan remaja untuk mengetahui cara mengurangi nyeri haid dengan melakukan senam yoga.

Kata Kunci: Remaja, Nyeri Haid, Yoga, *Booklet*