

UPAYA MENGURANGI NYERI DISMENOREA DENGAN SENAM DISMENOREA MENGGUNAKAN MEDIA BUKU SAKU

Chairunnisa Agustinandha Alkarin, Tri Susilowati
nandhaalkarin4@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Penderita *dismenorea* bisa melakukan pencegahan atau mengurangi nyeri dengan metode farmakologi dengan mengonsumsi obat anti nyeri atau dengan non farmakologi dengan kompres hangat atau senam *dismenorea*. Menurut *World Health Organization (WHO)*, Rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami *dismenorea*. Prevalensi *dismenorea* di Indonesia mencapai 64,25%. *Dismenorea* harus ditangani dengan sangat tepat karena jika tidak maka dapat menyebabkan terganggunya aktifitas kerja maupun sekolah yang dapat menurunkan prestasi. **Metode :** Senam *dismenorea* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid atau *dismenorea*. Gerakan senam *dismenorea* tidak sulit sehingga mudah dipelajari dan tidak perlu mengeluarkan biaya serta tidak ada efek samping dan sangat aman dilakukan penderita *dismenorea* khususnya remaja putri. Senam *dismenorea* disajikan dalam bentuk buku saku. Buku saku mempunyai kelebihan berupa ukuran yang kecil pas di saku dapat di bawa kemanapun, warna dan gambar yang menarik dapat menambah minat baca pembacanya. **Hasil:** Senam *dismenorea* disampaikan melalui bentuk luaran berupa media buku saku bertujuan sebagai media penyalur informasi dan edukasi kepada masyarakat, saat membaca buku saku senam *dismenorea*, masyarakat akan mudah memahami serta mudah mempraktikkannya. **Kesimpulan:** Buku saku merupakan suatu media penyampaian informasi yang lebih mudah dipahami, juga sebagai media pendidikan kesehatan oleh masyarakat.

Kata Kunci: Buku Saku, Nyeri Haid, Senam *Dismenorea*