

**MANFAAT AIR REBUSAN DAUN PEPAYA (CARICA PAPAYA)
UNTUK PENURUNAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI
MEDIA EDUKASI BUKU SAKU**

Sri Meisistiana¹ , Dr.Sri Handayani²
huzrihuzri@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Dimenore adalah masalah ginekologi yang paling sering terjadi pada wanita. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah dan menyebabkan rasa nyeri. Untuk menghilangkan rasa nyeri saat haid, pengobatan tradisional yang terbuat dari bahan alami atau non-farmakologis juga dapat digunakan. Kelebihan pengobatan tradisional adalah tidak memiliki efek samping. Daun pepaya, juga dikenal sebagai carica papaya, mengandung vitamin E, yang dapat mengurangi nyeri haid, dan merupakan salah satu obat tradisional yang dapat digunakan untuk mengobati nyeri haid. Cara konsumsi Untuk mengurangi nyeri haid dapat menggunakan daun pepaya hijau muda segar berukuran sedang dengan berat 6 gram yang direbus, di saring dan ditambahkan gula merah untuk mengurangi rasa pahitnya, diminum dalam suhu yang hangat..

Metode: Menggunakan deskripsi luaran buku saku yang dibuat menggunakan sebuah aplikasi perangkat lunak canva dengan ukuran 10 x 13 cm. **Hasil:** Buku saku berjudul “Manfaat Air Rebusan Daun Pepaya Untuk Penurunan Disminore Pada Remaja Melalui Media Buku Saku”. **Kesimpulan:** Buku Saku ini dapat memberikan sumber pengetahuan kepada masyarakat khususnya para remaja yang mempunyai masalah Nyeri Haid agar dapat memahami dan mengerti tentang Air Rebusan Daun Pepaya yang dapat membantu dalam mengatasi masalah nyeri haid.

Kata Kunci: disminore, remaja, pepaya.

