

**PANDUAN SENAM DISMENORE UNTUK  
MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA DENGAN MEDIA BUKU  
SAKU**

Hanifa Fitri Noer H.<sup>1</sup>, Yuyun Triyani<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

[hanifafitristudents@aiska-university.ac.id](mailto:hanifafitristudents@aiska-university.ac.id), [yyntrn.aiska@gmail.com](mailto:yyntrn.aiska@gmail.com)

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Dismenore merupakan kondisi medis alamiah yang terjadi sewaktu menstruasi, dismenore umumnya tidak berbahaya namun cukup mengganggu remaja yang mengalaminya. Dismenore dapat diobati dengan cara non farmakologi yaitu senam dismenore yang dapat dilakukan 1 minggu sebelum menstruasi sehingga tubuh menjadi rileks dan nyaman. **Tujuan:** untuk mempublikasikan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan peneliti terdahulu yaitu penerapan senam dismenore untuk penurunan dismenore pada remaja. **Metode:** Menggunakan deskripsi luaran buku saku dengan tema yang berjudul "Panduan Senam Dismenore untuk penurunan Dismenore pada remaja dengan Media Buku Saku" dibuat menggunakan sebuah aplikasi perangkat lunak dengan ukuran 10 x 13 cm. **Hasil:** Buku saku berjudul "Panduan Senam Dismenore untuk Mengurangi Nyeri Dismenore pada remaja dengan Media Buku Saku". **Kesimpulan:** dapat memberikan sumber pengetahuan kepada remaja putri tentang penerapan senam dismenore efektif untuk penurunan dismenore

**Kata Kunci:** Remaja, Menstruasi, Dismenore dan Senam Dismenore.