

## **PANDUAN AKUPRESUR UNTUK MENGATASI RASA NYERI PADA SAAT HAID DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA EDUKASI BOOKLET**

Nabilah Ladesma, Yuyun Triani  
[nabilaladesma0@gmail.com](mailto:nabilaladesma0@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **RINGKASAN**

**Latar Belakang:** Dismenore atau nyeri haid merupakan nyeri atau kram pada perut yang terjadi saat menstruasi yang dialami perempuan. Gejala – gejala dari dimenorea adalah nyeri perut sedang hingga kuat, pusing, nyeri pinggang, perasaan mual, nyeri pada daerah punggung hingga dapat menyebabkan pingsan. terapi akupresur merupakan terapi yang sudah banyak diteliti. Akupresur adalah terapi yang diberikan dengan cara memberikan pemijatan atau penekanan titik tertentu pada tubuh. Akupresur memiliki angka keberhasilan cukup tinggi dengan sedikit atau tanpa komplikasi jika kelainan hanya bersifat fungsional, diagnosa tepat, teknik baik serta prognosa yang memungkinkan. Selain itu, akupresur juga mudah dilakukan dengan biaya yang murah. **Tujuan:** Komunikasi, Informasi, dan Edukasi ini bertujuan untuk penerapan akupresur untuk mengurangi nyeri haid. **Metode:** Metode yang digunakan dalam Komunikasi, Informasi, dan Edukasi ini adalah Booklet. **Hasil:** Luaran dalam bentuk booklet tentang penenrapan akupresur untuk mengurangi nyeri haid. **Kesimpulan:** telah terciptanya Media Booklet untuk mengedukasi masyarakat, khususnya remaja dan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri haid

**Kata kunci:** *Akupresur, nyeri haid*