

## INTI SARI

Hesti Jami'u Sholikhah	Dosen Pembimbing
Nim B2017053	1. Mursudarinah, SKM, M. Kes
Program studi DIII Keperawatan	2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep
<b>METODE <i>CAT STRETCH EXERCISE</i> SEBAGAI UPAYA MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI</b>	
<b>INTI SARI</b>	
<p><b>Latar Belakang</b> Nyeri haid atau <i>Dismenore</i> adalah aliran bulanan yang menyakitkan atau tidak normal. Cara mengurangi <i>Dismenore</i> yaitu dengan cara <i>Cat Stretch Exercise</i> dapat meningkatkan peredaran darah, meningkatkan kekuatan otot-otot dan sendi-sendi. Dengan teratur melakukan <i>Cat Stretch Exercise</i> maka dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami pelebaran relaksasi <b>Tujuan</b> media buku saku ini memudahkan remaja putri untuk memahami tentang cara penataksanaan mengurangi <i>Dismenore</i> dengan <i>Cat Stretch Exercise</i> melalui buku saku agar mudah dipahami. <b>Manfaat</b> media buku saku bagi remaja putri untuk menambah pengetahuan tentang cara mengurangi <i>Dismenore</i> dengan <i>Cat Stretch Exercise</i> melalui buku saku tersebut. <b>Sasaran</b> dari media buku saku ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri haid, masyarakat umum untuk menambah pengetahuan tentang cara penatalaksanaan non farmakologis untuk mengurangi nyeri haid dengan cara <i>Cat Stretch Exercise</i>, hal ini juga bisa mempermudah remaja putri saat nyeri haid melakukan <i>Cat Stretch Exercise</i> secara mandiri dirumah.</p>	
<b>Kata Kunci</b> Nyeri haid atau <i>Dismenore</i> , <i>Cat Stretch Exercise</i>	

