

METODE SENAM DISMENOIRE UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Galuh Puspitasari

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : pgaluh800@gmail.com

INTISARI

Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Menurut *World Health Organization* (WHO) 50% rata-rata perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Swedia sekitar 72%, Amerika Serikat hampir 90% perempuan mengalami *dismenore*, dan 10-15% mengalami *dismenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif yang mengalami *dismenore*. Pencegahan dapat dilakukan dengan melakukan senam *dismenore*. Senam *dismenore* adalah senam yang membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Manfaat senam *dismenore* yaitu saat kita melakukan senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan *endorphin*, yaitu hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Waktu melakukan senam *dismenore* dapat dilakukan secara teratur biasanya dilakukan 5-7 hari sebelum menstruasi setiap pagi hari dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 30-45 menit. *Booklet* adalah perpaduan antara *leaflet* dan buku dengan format (ukuran) yang kecil seperti *leaflet*. Manfaat *booklet* yaitu sebagai media pendukung pembelajaran, sebagai bahan promosi dan sebagai penyampaian pesan secara singkat.