

**PENINGKATAN PENGETAHUAN MENURUNKAN DISMENORE
DENGAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
MELALUI MEDIA *BOOKLET***

Dwi Susanti

Program Studi Diploma III Keperawatan , Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Email : dwis1760@gmail.com

INTISARI

Dismenore merupakan gejala kambuhan atau istilah medisnya disebut catmenial pelvic pain, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktifitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan. Di Indonesia wanita yang mengalami dismenore cukup tinggi sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan mengkombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Terapi ini dilakukan 2 kali sehari di waktu pagi dan sore dengan durasi waktu 10 menit dan dilakukan dalam 3 hari. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah *booklet*. *Booklet* dapat digunakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi yang lebih spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media *booklet* ini dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang menurunkan dismenore dengan teknik relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : Dismenore, Relaksasi Otot Progresif, Pengetahuan, *Booklet*.