

Fasalya Ayu Kusuma

Maryatun, S.Kep., Ns., M. Kes

NIM : B2018050

Program Studi DIII Keperawatan

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG
SENAM DISMENORE UNTUK MENURUNKAN SKALA
NYERI DISMENORE MELALUI MEDIA BOOKLET**

INTISARI

Latar Belakang : Dismenore yaitu keluhan yang biasanya dirasakan oleh wanita ketika akan mengalami menstruasi. Keluhan yang dirasakan yaitu nyeri pada perut bagian bawah dan menjalar sampai ke punggung serta paha yang disebut dengan nyeri haid atau dismenore. 50% perempuan di setiap negara kebanyakan mengalami dismenore. Karena kurangnya kesadaran masyarakat Indonesia untuk memeriksakan nyeri haid yang dialami sehingga di Indonesia tidak diketahui secara pasti jumlah orang yang mengalami dismenore. Sedangkan di Swedia, 72% mengeluh nyeri haid dan di Amerika sebanyak 60% orang yang mengeluh nyeri haid. Pencegahan jika mengalami nyeri haid yaitu dengan melakukan senam dismenore. Senam dismenore bisa dilakukan 5-7 hari sebelum menstruasi setiap pagi hari dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 30-45 menit. **Tujuan :** Untuk menambah wawasan mengenai senam dismenore untuk menurunkan nyeri haid pada remaja. **Metode :** Metode yang digunakan yaitu KIE berupa booklet sebagai media yang berisi senam dismenore untuk menurunkan nyeri haid pada remaja. **Hasil :** Media cetak KIE berupa booklet ini dapat didistribusikan secara langsung kepada remaja dan organisasi sosial kemasyarakatan. **Kesimpulan :** Sebagai media promosi edukasi dan informasi bagi masyarakat khususnya pada remaja terkait dengan senam dismenore dalam mengatasi nyeri haid pada remaja.

Kata Kunci : Remaja, Senam, Dismenore