

# EDUKASI SENAM DISMENOIRE SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN NYERI HAID MELALUI MEDIA BOOKLET

Tiffa Ayu Hanifah

[Tiffaayu3@gmail.com](mailto:Tiffaayu3@gmail.com)

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

**Latar belakang ;** Dismenore adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang. Senam dismenore merupakan latihan yang berfokus pada peregangan otot-otot perut, panggul dan pinggang untuk membantu orang yang terkena menjadi lebih rileks dan nyaman. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari – hari. Retrograd menstruasi (menstruasi bergerak mundur), infertilitas (kemandulan) dan infeksi. Sebelum senam dismenore lebih dari setengah (66,%) remaja putri mengalami intensitas nyerinya sedang dan sesudah senam dismenore lebih dari setengah (77,3%) remaja putri mengalami intensitas nyeri ringan saat dismenore  
**Metode ;** Memanfaatkan aplikasi microsoft word dan coreldraw untuk memodifikasi pembuatan *lay out desaign background* serta gambar pada luaran berupa booklet senam dismenore yang bertujuan untuk memberikan edukasi tentang senam dismenore kepada masyarakat khususnya wanita dan ibu rumah tangga. **Hasil ;** Media KIE berupa booklet yang berjumlah 21 halaman dan berisi informasi mengenai senam dismenore dan langkah-langkahnya disertai gambar pendukung sehingga mudah dipahami. **Kesimpulan ;** Media booklet ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta informasi kepada remaja putri untuk melakukan senam dismenore dengan baik dan benar saat mengalami dismenore.

**Kata kunci :** *Edukasi, Dismenore, Senam Dismenore, Booklet*