

PENERAPAN *CHILD POSE* (BALASANA) UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI

Devi Velawati¹, Sri Handayani²

Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
Email : devivelawati@gmail.com

RINGKASAN

Latar Belakang : Nyeri menstruasi yaitu rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Penyebab nyeri menstruasi adalah karena terjadinya peningkatan atau produksi yang tidak seimbang dari prostaglandin endometrium yang akan meningkatkan tonus uteri, kontraksi sehingga timbul rasa sakit. Wanita yang mengalami nyeri menstruasi, terapi pengobatan dapat menggunakan pengobatan nonfarmakologi salah satunya dengan yoga *child pose* (balasana). Manfaat posisi yoga ini secara perlahan meregangkan pinggul, paha, dan pergelangan kaki, menenangkan otak, memulihkan stress, kelelahan, sakit punggung dan leher, dapat menghentikan produksi hormon yang dapat menimbulkan nyeri, meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh. **Tujuan :** Pembuatan media Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) tentang penerapan *child pose* (balasana) untuk mengurangi nyeri menstruasi sebagai media promotif. **Metode :** Menggunakan deskripsi luaran buku saku dengan tema yang berjudul “Penerapan *Child Pose* (Balasana) Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi” dibuat menggunakan aplikasi perangkat lunak canva dengan ukuran 10 x 13 cm. **Hasil :** Media yang dihasilkan dari KIE berupa buku saku yang berjudul “Penerapan *Child Pose* (Balasana) Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi” yang dapat dibaca langsung oleh wanita terutama yang mengalami nyeri menstruasi. **Kesimpulan :** Media KIE digunakan sebagai media promosi, komunikasi, informasi, edukasi yang dapat memberikan sumber pengetahuan kepada masyarakat tentang penerapan *child pose* (balasana) untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

Kata Kunci : Wanita, Nyeri Menstruasi, *Child Pose* (balasana)