

# MANFAAT SEDUHAN KAYU MANIS UNTUK MENGURANGI *DISMENOIRE* PADA REMAJA PUTRI DENGAN MEDIA *BOOKLET*

Pramaishelly Angelica Putri<sup>1</sup>, Rina Sri Widayati<sup>2</sup>  
[pramaishelly.students@aiska-university.ac.id](mailto:pramaishelly.students@aiska-university.ac.id)  
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

---

## INTISARI

**Latar Belakang :** *Dismenore* adalah kram perut menstruasi akibat kontraksi otot rahim selama pendarahan menstruasi serta dapat berlangsung 32 hingga 48 jam. Kondisi ini dianggap normal selama menstruasi dan dikaitkan dengan berbagai tingkat rasa sakit. (Anjasari dan Sari, 2020). Angka kejadian *dismenore* pada remaja putri di Provinsi Lampung diperkirakan 1,12%-1,35%. (Sapti, L. L. 2023). *Dismenore* memberikan dampak negatif pada kualitas hidup terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah. Upaya untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri adalah dengan terapi nonfarmakologi yaitu menggunakan kayu manis, menurut penelitian Aisawa Dwi Utari membuktikan bahwa kayu manis memiliki efek signifikan terhadap pengurangan rasa sakit pada saat menstruasi, upaya tersebut dilakukan dengan mengedukasi informasi terhadap remaja putri dengan menggunakan media *booklet*. **Metode :** Metode luaran komunikasi informasi dan edukasi (KIE) yang digunakan berupa *booklet* yang di buat menggunakan aplikasi *canva* yang berisi edukasi pemberian seduhan kayu manis terhadap *dismenore* pada remaja putri. **Hasil :** Media KIE yang dihasilkan media *booklet* yang berjudul “Atasi *Dismenore* Saat Menstruasi Melanda, Yuk atasi nyeri *dsimenore* dengan mengkonsumsi seduhan kayu manis” **Kesimpulan :** *Booklet* berjudul “Atasi *Dismenore* Saat Menstruasi Melanda, Yuk atasi nyeri menstruasi dengan mengkonsumsi seduhan kayu manis” dibuat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan prilaku remaja putri dalam penanganan *dismenore*.

**Kata Kunci :** Remaja Putri, Kayu Manis, Edukasi, *Booklet*