

PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN SKALA DISMENORE PADA REMAJA MELALUI MEDIA BOOKLET

Riska Oktavia, Eska Dwi Prajayanti

risskaoktavia26@gmail.com

Program Studi Sarjana Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang; Dismenore merupakan ketidaknyamanan yang terjadi sebelum, sesudah menstruasi, penyebab dismenore disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, yang kerap kali menimbulkan rasa sakit. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen, jumlah pasien yang mengalami dismenore di Puskesmas setempat menunjukkan kenaikan setiap tahunnya. Apabila tidak ditangani dengan cepat bisa menimbulkan rasa nyeri yang hebat dan mengganggu aktivitas. Maka penulis menyusun langkah-langka penerapan Relaksasi Nafas Dalam dengan membuat luaran *booklet*. **Tujuan;** Tujuan pembuatan media ini untuk menambah pemahaman manfaat relaksasi nafas dalam serta hal penting yang harus diperhatikan saat mempratikkannya. **Metode;** Menggunakan media *booklet* yang dibuat si aplikasi canva dengan jumlah halaman 16 halaman dengan judul “Atasi Nyeri Haid dengan Relaksasi Nafas Dalam Mudah & Efektif”. **Hasil;** Luaran project akhir ini berupa media *booklet* “Atasi Nyeri Haid dengan Relaksasi Nafas Dalam”. **Kesimpulan;** Media *booklet* “Atasi Nyeri Haid dengan Relaksasi Nafas Dalam Mudah & Efektif”, ini diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat remaja khususnya remaja putri sehingga dapat memperoleh informasi mengenai bagaimana meredakan nyeri saat menstruasi.

Kata kunci: Dismenore, Remaja, Relaksasi Nafas Dalam, *Booklet*