

UPAYA MENURUNKAN NYERI HAID DENGAN KOMPRES AIR HANGAT PADA REMAJA MELALUI MEDIA VIDEO

Elya Dwi Nuraini

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : elyadn1510@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Remaja merupakan suatu periode antara masa anak-anak berubah ke masa dewasa. Masa remaja akan mengalami peristiwa terpenting yaitu masa haid. Saat haid wanita terkadang mengalami nyeri. Nyeri haid adalah nyeri yang timbul pada saat wanita mengalami menstruasi. Nyeri haid terasa di perut bagian bawah, menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri disertai kram pada bagian perut. Kram dirasakan saat rahim mengalami kontraksi yang intens saat menstruasi. Cara meningkatkan pengetahuan remaja tentang nyeri haid, maka diperlukan edukasi tentang kompres air hangat untuk menurunkan nyeri haid. Kompres air hangat sangat efektif digunakan untuk menurunkan nyeri haid karena dengan tindakan ini dapat menghemat biaya, waktu, dan tenaga. **Metode:** Penulis memilih menggunakan media video karena didalam video terdapat informasi yang dapat di edukasi tentang nyeri haid. Dengan media video remaja dapat meningkatkan pengetahuan dalam menghadapi menstruasi. **Hasil:** Luaran berupa media video tentang tindakan kompres hangat sebagai cara jitu menurunkan nyeri haid bagi penderita *dismenorea* sebagai upaya menambah wawasan masyarakat dan menjelaskan tujuan tindakan kompres hangat dan cara melakukan tindakan kompres hangat sehingga termotivasi untuk menerapkan tindakan kompres hangat secara mandiri. **Kesimpulan:** Terdapat penurunan nyeri haid pada remaja dengan menggunakan tindakan kompres air hangat pada remaja menggunakan media video.

Kata Kunci: *Remaja, Nyeri Haid, Menstruasi, Kompres Air Hangat, Video*