

KOMPRES HANGAT DAN *ABDOMINAL STRETCHING* UNTUK MENGURANGI NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Fathanatyas Inggar Via Kisri, Maskun Pudjianto

Fathanatyas@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : remaja yang berada pada tahap transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa pada Remaja perempuan akan terjadi perubahan primer dan sekunder yang ditandai dengan perubahan organ reproduksi wanita. Pada masa remaja juga melibatkan perubahan berbagai aspek seperti psikologis. Masa remaja ditandai dengan timbulnya haid atau menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi secara matang. Selama menstruasi banyak wanita yang mengalami masalah, salah satunya nyeri haid atau *dismenore*. *Dismenore* merupakan masalah yang paling umum di alami wanita usia remaja. Cara untuk mengurangi nyeri *dismenore* untuk remaja putri dengan aktivitas olahraga fisik dan intervensi yaitu dengan kompres hangat dan *Abdominal Stretching*. **Tujuan:** Untuk mengetahui prosedur pelaksanaan kompres hangat dan *Abdominal Stretching* untuk mengurangi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri. **Metode:** Metode yang digunakan media KIE yaitu *Booklet* sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan fisioterapi dan remaja putri dalam menangani nyeri *dismenore*. **Hasil:** Media KIE *Booklet* ini akan disebarluaskan kepada fisioterapi dan remaja putri sebagai pedoman yang mudah dan praktis dalam melakukan intervensi. **Kesimpulan:** Sebagai media edukasi dan informasi kepada fisioterapi dan remaja putri untuk memudahkan dalam melakukan intervensi kompres hangat dan *Abdominal Stretching* untuk mengurangi nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

Kata Kunci: Kompres hangat dan *Abdominal Stretching*, Nyeri *Dismenore*, *Booklet*.