

**PENDIDIKAN KESEHATAN TERAPI KOMPRES JAHE HANGAT DALAM  
PENANGANAN DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA BUKU  
SAKU**

**SANTI SAPUTRI**

[santisaputri1011@gmail.com](mailto:santisaputri1011@gmail.com)

**Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami saat remaja, sangat mengganggu aktivitas bahkan seringkali mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 bahwa angka kejadian Dismenore didunia sangat besar. Rata rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *Dismenore*. *Dismenore* terjadi karena peningkatan prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Salah satu Upaya untuk menurunkan atau mengurangi Dismenore dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis. Terapi yang dapat digunakan salah satunya adalah kompres hangat jahe. Kompres jahe dapat digunakan untuk mengurangi *Dismenore* atau nyeri haid. **Metode :** metode yang digunakan adalah pembuatan buku saku mengenai kompres hangat jahe yang dapat langsung diplikasikan oleh remaja putri. **Hasil :** *Project* yang dihasilkan berupa media buku saku yang berisi informasi dan cara melakukan kompres hangat jah. **Kesimpulan :** media buku saku kompres hangat jahe dapat digunakan sebagai media komunikasi, informasi maupun edukasi terhadap penurunan *Dismenore*

**Kata Kunci :** *Pendidikan Kesehatan, Dismenore, kompres hangat jahe, buku saku*