

EDUKASI PEMBERIAN KOMPRES HANGAT SEBAGAI UPAYA MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA MELALUI MEDIA BUKU SAKU

Leni Septiani¹, Sri Handayani²
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email: Leniseptiani.students@aiska-university.ac.id

RINGKASAN

Latar Belakang: Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi perempuan. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenore. Dismenore merupakan rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. Dismenore terjadi karena pelepasan Prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi. Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri, dimana efek hangat dari kompres hangat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang. **Metode:** Menggunakan deskripsi luaran buku saku dengan tema yang berjudul "Media Edukasi Buku Saku Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Menggunakan Kompres Hangat" dibuat menggunakan sebuah aplikasi perangkat lunak canva dengan ukuran 10 x 13 cm. **Hasil:** Buku saku berjudul "Mengurangi Nyeri Haid Dengan Menggunakan Kompres Hangat. **Kesimpulan:** Buku Saku ini dapat memberikan sumber pengetahuan kepada masyarakat khususnya para remaja yang mempunyai masalah Nyeri Haid agar dapat memahami dan mengerti tentang kompres hangat yang dapat membantu dalam mengatasi masalah nyeri haid.

Kata Kunci: Menstruasi, Dismenore, Nyeri Haid, Kompres Hangat