

**MEDIA EDUKASI BOOKLET TENTANG KOMPRES HANGAT
UNTUK MENURUNKAN DISMINORE
PADA REMAJA PUTRI**

Rezy Reviani¹, Rita Riyanti²
rezvreviani02@gmail.com

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang : Disminore adalah nyeri di daerah perut yang disebabkan karena kram pada rahim yang terjadi sebelum dan selama menstruasi. Disminore dapat menimbulkan kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja putri yang mengalami menstruasi. Contohnya seorang siswi yang mengalami disminore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena disminore yang dirasakan pada proses belajar mengajar dan kadang ada yang meminta izin untuk pulang karena tidak tahan terhadap disminore yang mereka rasakan. Penatalaksanaan non Farmakologi untuk disminore remaja putri dengan cara pemberian kompres hangat dengan botol kaca dengan suhu berkisaran 40°C selama 15 menit dan dilakukan pada pagi dan sore hari setelah dilakukan pengompresan akan terjadi penurunan ketegangan otot dan nyeri yang dirasakan berkurang. Keunggulan terapi kompres hangat ini juga mudah diterapkan di rumah sendiri dan tidak memaknai biaya. **Tujuan:** Mampu meningkatkan ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan media pembelajaran bagi siswi dan menambah wawasan pada remaja putri. **Metode :** Metode yang digunakan dalam komunikasi, Informasi dan Edukasi ini adalah booklet **Hasil:** Booklet dengan ukuran 3,5 x 8,5 inchi yang terdiri dari 16-24 halaman dan terdiri dari materi booklet memuat judul, materi, dan penjabaran isi materi secara detail. **Kesimpulan :** Telah tercipta Media Booklet untuk media edukasi masyarakat khususnya pada remaja putri dan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif penanganan keluhan disminore dengan terapi nonfarmakologi kompres hangat

Kata Kunci : Disminore, Kompres Hangat