

**PEMBERIAN KOMPRES HANGAT UNTUK
MENURUNKAN NYERI DISMINORE REMAJA PUTRI
MEDIA BOOKLET**

Yumiati Tamu Ina, Siska Ningtyas Prabasari
yumiatitamuina00@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

INTISARI

Latar Belakang: Disminore merupakan gejala nyeri haid yang terjadi ketika menstruasi sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Adapun keluhan secara sistemik tubuh yang terdapat saat disminore muncul yaitu nyeri punggung belakang, letih, gamapang tersinggung, dan berkeringat. Nyeri haid juga dapat di sertai sakit kepala, mual, muntah, Disminore dapat di atasi dengan beberapa baik farmakologi dan nonfarmakologi. Pada terapi nonfarmakologi dapat di berikan terapi melalui olahraga, relaksasi dan kompres hangat yang di sebabkan suplai darah ke endometrium kurang Pemberian kompres hangat merupakan tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat 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 di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer. **Tujuan:** Pembuatan media komunikasi, informasi, edukasi (KIE) tentang manfaat kompres hangat untuk menurunkan Nyeri menstruasi sebagai media promotive pada remaja dan menjalankan peran bidan dalam menjaga kesehatan remaja. **Metode:** Metode yang di gunakan dalam media KIE berupa booklet yang di hasilkan sebagai pelaksana promosi kesehatan yang dapat di jadikan acuan kebidanan atau mahasiswa kebidanan. **Hasil :** Media yang di hasilkan dari KIE berupa booklet yang dapat di baca langsung oleh remaja putri maupun mahasiswa kebidanan. **Kesimpulan:** Media KIE digunakan sebagai media promosi, komunikasi, informasi, edukasi terhadap Remaja terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Kata Kunci : *Disminore, Menstruasi, Remaja, Nyeri*