

UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG KOMPRES HANGAT UNTUK NYERI *DISMENORE* MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Carolina Bressya Chelsy Puspitasari¹ , Irma Mustikasari²

chelsybressya@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : *Dismenore* merupakan fenomena gangguan fisik saat menstruasi yang umum dialami wanita, sekitar 67% hingga 90% pada usia 17 hingga 24 tahun. Sebanyak 59.671 orang (54,89%) mengalami *dismenore* primer, sedangkan 9.496 orang (9,36%) menderita *dismenore* sekunder. Sebagian besar wanita belum mengetahui cara penanganan yang tepat yaitu dengan metode *non-farmakologis*. **Tujuan :** Menghasilkan media *booklet* dengan judul “Bebas Nyeri Saat Haid : Atasi *Dismenore* Dengan Kompres Hangat” untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan *dismenore* dengan metode kompres hangat. **Metode :** Proses pembuatan *booklet* ini dibuat menggunakan aplikasi canva. *Booklet* ini sebagai media untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan *dismenore* dengan metode kompres hangat dengan cara menempelkan botol kaca berisi air dengan suhu 45°C selama 20 menit. **Hasil :** Media KIE berbentuk *booklet* ini berjudul “Bebas Nyeri Saat Haid : Atasi *Dismenore* Dengan Kompres Hangat” berjumlah 20 halaman, menggunakan font *poppins* dan *league spartan* yang berisi informasi mengenai penanganan *dismenore* dengan kompres hangat. **Kesimpulan :** Media *booklet* bertujuan mempermudah dalam menyampaikan informasi mengenai penanganan *dismenore* kepada remaja putri.

Kata kunci : *booklet, dismenore, kompres hangat, remaja putri*