

# TERAPI KOMPRES HANGAT DAN KOMPRES DINGIN SEBAGAI UPAYA PENATALAKSANAAN *DISMENOREA* MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Heppy Aprilla Sintya, Wahyuni, Siti Fatmawati  
heppy.sintya98@gmail.com  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## RANGKUMAN/INTISARI

**Latar Belakang:** Menstruasi merupakan suatu tanda remaja putri mengalami pubertas. Menstruasi seringkali menimbulkan *dismenorea*. Sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi mulai dari yang ringan hingga yang berat. Dampak jika *dismenorea* tidak ditangani akan terjadi gangguan aktivitas sehari-hari, infertilitas (kemandulan), tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan bekerja. Hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenorea*, baik melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis berupa kompres hangat dan kompres dingin. Kompres merupakan salah satu alternatif yang efektif dalam menurunkan nyeri *dismenorea*, kompres hangat tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, serta dapat dilakukan sendiri, dan terapi ini tidak menimbulkan dampak negatif bagi tubuh. *Booklet* dipilih untuk memberikan informasi kesehatan yang dapat merangkum informasi secara menarik. **Tujuan:** Untuk memberikan informasi bagi remaja yang mengalami *dismenorea*. **Metode:** *Booklet* berjudul “Good Bye *Dismenorea*” dipilih sebagai media komunikasi dalam memberikan informasi kesehatan kepada remaja. **Kesimpulan:** *Booklet* “Good Bye *Dismenorea*” berisikan tentang informasi-informasi penting disertai gambar ilustrasi yang dapat memudahkan remaja untuk memahami materi. Diharapkan *booklet* dapat bermanfaat bagi remaja yang mengalami *dismenorea*.

**Kata Kunci:** *Dismenorea*, Kompres hangat dan kompres dingin