

**PENINGKATAN PENGETAHUAN MENURUNKAN NYERI *DISMENORE*
DENGAN TERAPI KOMPRES HANGAT DAN RELAKSASI NAFAS
DALAM MELALUI MEDIA BOOKLET**

Diah Eka Saputri

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Email: diahekasaputri125@gmail.com

INTISARI

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Haid pertama yang dialami para remaja putri akan mengalami banyak ketakutan dan kekhawatiran, salah satunya nyeri haid atau *dismenore* (Haryono, 2016). *Dismenore* adalah aliran darah bulanan yang menyakitkan atau tidak normal (Laila, 2011). Menurut Karjatin (2016). Penyebab dari *dismenore* ini beragam dari usia, hormon ataupun kelainan. Pengelolaan nyeri akibat *dismenore* pada jenis ringan sampai sedang dapat ditangani secara non farmakologi yaitu dengan cara kompres hangat dan relaksasi nafas dalam, cara ini efektif digunakan karena sudah ada jurnal penelitian yang membuktikan. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah *booklet*. *Booklet* dapat digunakan dengan tujuan peningkatan pengetahuan, karena media *booklet* memberikan informasi yang lebih spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media *booklet* dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara menangani *dismenore* pada remaja putri.

Kata Kunci : Menstruasi, *Dismenore*, Kompres hangat, Relaksasi Nafas Dalam, *Booklet*