

**KOMPRES AIR HANGAT SEBAGAI UPAYA
DALAM MENURUNKAN *DISMENOREA*
MELALUI MEDIA BUKU SAKU**

Basiroh Puji Astuti
basirohpuji.aisyiyah@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : *Dismenorea* adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. *Dismenorea* terdiri dari *dismenorea* primer dan sekunder. Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami *dismenorea* primer. Tindakan untuk mengurangi rasa nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan obat-obatan, sedangkan secara nonfarmakologi rasa nyeri haid bisa dikurangi dengan pengompresan dengan air hangat didaerah perut. Penggunaan dari kompres hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun. **Metode :** Buku saku berjudul “Atasi *Dismenorea* Dengan Kompres Hangat” dipilih sebagai media komunikasi dalam memberikan informasi kesehatan kepada remaja putri. **Hasil :** Project yang dihasilkan berupa media buku saku sebagai media edukasi remaja putri untuk mengatasi penurunan nyeri terhadap *dismenorea* primer dengan kompres air hangat. **Kesimpulan :** buku saku berjudul “Atasi *Dismenorea* Dengan Kompres Hangat” berisikan tentang informasi - informasi penting disertai gambar yang dapat memudahkan remaja untuk memahami materi. Diharapkan buku saku dapat bermanfaat bagi remaja putri yang mengalami *dismenorea*.

Kata Kunci : *Dismenorea, Kompres hangat, Buku saku*