

# TERAPI KOMPRES AIR HANGAT UNTUK MENGURANGI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA BOOKLET

Dhina Puspitasari

[Dhinapuspitasari3@gmail.com](mailto:Dhinapuspitasari3@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

**Latar Belakang :** Nyeri Haid (Dismenore) merupakan gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri. Pasien yang mengalami haid sering kali merasakan nyeri. Angka kejadian dismenore di dunia rata-rata lebih dari 50% setiap Negara. Mereka mengalami nyeri berat 12%, nyeri sedang 37% , dan yang mengalami nyeri ringan 49%. Di Amerika Serikat, dismenore didapatkan 30–70% wanita dalam usia reproduksi, serta 60–70% wanita dewasa yang tidak menikah. Pengobatan nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri salah satunya adalah dengan menggunakan terapi kompres air hangat. Terapi kompres air hangat dilakukan dengan cara menempelkan buli-buli panas yang berisi air hangat ke bagian perut sehingga pasien merasa rileks dan nyeri yang dirasakan dapat berkurang. Informasi tentang penerapan terapi kompres air hangat untuk menurunkan tingkat nyeri *dismenore* dapat disosialisasikan melalui media. Salah satu media yang digunakan adalah booklet. **Metode :** Memanfaatkan aplikasi *microsoft word* serta *carel draw* untuk memodifikasi pembuatan *lay out* desain background serta gambar pada luaran berupa booklet. **Hasil :** Media KIE berupa booklet yang berisi informasi yang jelas disertai gambar pendukung sehingga mudah dipahami. **Kesimpulan :** Media booklet dapat memberikan informasi yang jelas kepada masyarakat khususnya pada remaja putri yang mengalami dismenore tentang pengurangan tingkat nyeri dengan penggunaan terapi kompres air hangat.

**Kata Kunci :** *Dismenore , Kompres Hangat, Booklet*