

MANFAAT KOMPRES HANGAT DALAM MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA DENGAN MEDIA BUKU SAKU

Nayundha Indicasari Putri¹ Winarni²
202322240.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar belakang: Nyeri menstruasi adalah masalah umum bagi wanita di seluruh dunia, dengan prevalensi tinggi di Indonesia, terutama di Ciamis. Penanganannya beragam, mulaidari metode farmakologis hingga non-farmakologis seperti kompres hangat, yang efektif namun kurang dikenal di kalangan remaja. Peran bidan dan pemerintah sangat penting dalam menyediakan layanan kesehatan remaja yang ramah serta mempromosikan kesehatan melalui media edukatif. Buku saku merupakan media efektif untuk menyampaikan informasi kesehatan, membantu remaja memahami dan mengatasi nyeri menstruasi dengan mudah. **Tujuan:** Buku saku ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang remaja, nyeri menstruasi, dan cara mengatasinya dengan kompres hangat, serta mendorong sikap proaktif remaja terhadap kesehatannya. **Metode:** Memanfaatkan aplikasi Canva untuk memodifikasi pembuatan *Layout* serta gambar pada luaran buku saku dengan ukuran 10x13 cm dalam mengedukasi remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi. Dan dilakukan uji coba pada 10 responden remaja putri. **Hasil:** Media KIE berupa buku saku Manfaat kompres hangat dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja. **Kesimpulan:** Buku saku ini membantu mengurangi stigma dan ketidaknyamanan seputar menstruasi dengan membahas dan mengelola nyeri menstruasi. Buku ini juga dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang tubuh dan siklus menstruasi, serta mendorong perawatan kesehatan yang lebih baik

Kata Kunci: *Remaja, Nyeri Menstruasi, Kompres Hangat, Buku Saku*