# UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG KOMPRES HANGAT UNTUK NYERI *DISMENORE* MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Syafiratun Nadia[1], Ida Nur Imamah[2]
syafira220420@gmail.com
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

## RINGKASAN

**Latar Belakang :** Dismenore merupakan fenomena gangguan fisik saat menstruasi yang umum dialami wanita, sekitar 67% hingga 90% pada usia 17 hingga 24 tahun. Sebanyak 59.671 orang (54,89%) mengalami dismenore primer, sedangkan 9.496 orang (9,36%) menderita dismenore sekunder. Sebagian besar wanita belum mengetahui cara penanganan yang tepat yaitu dengan metode non-farmakologis. **Tujuan :** Menghasilkan media booklet dengan judul “Bebas Nyeri Saat Haid : Atasi Dismenore Dengan Kompres Hangat” untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore dengan metode kompres hangat. **Metode :** Proses pembuatan booklet ini dibuat menggunakan aplikasi canva. Booklet ini sebagai media untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore dengan metode kompres hangat dengan cara menempelkan botol kaca berisi air dengan suhu 45oC selama 20 menit. **Hasil :** Media KIE berbentuk booklet ini berjudulkan “Bebas Nyeri Saat Haid : Atasi Dismenore Dengan Kompres Hangat” berjumlah 20 halaman, menggunakan font poppins dan league spartan yang berisi informasi mengenai penanganan dismenore dengan kompres hangat. **Kesimpulan :** Media booklet bertujuan mempermudah dalam menyampaikan informasi mengenai penangan dismenore kepada remaja putri.

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