

MINUMAN KUNYIT ASAM UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID (DISMENORE)

Oktatiani Hastutik
Oktatianihastutik25@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Nyeri haid atau dismenore merupakan salah satu gangguan yang dialami hampir seluruh wanita ketika mengalami menstruasi, tidak memandang usia, biasanya wanita yang mengalami hal ini adalah kelompok usia remaja awal yang baru saja mengalami menarche. Minuman kunyit asam telah banyak diteliti dan menunjukkan hasil bahwa kunyit asam bisa mengurangi nyeri haid (dismenore) tanpa adanya efek samping karena pengobatan nyeri bersifat nonfarmakologi. Metode yang digunakan dalam pembuatan poster ini yaitu menggunakan perangkat lunak poster maker. Poster maker merupakan perangkat lunak editor untuk pembuatan poster, flyers, dan banners. Poster yang dibuat berjudul "MINUMAN KUNYIT ASAM UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID (DISMENORE)", dengan background warna biru kehijauan, hijau, hijau kekuning-kuningan, kuning sehingga poster terlihat cerah dan dinilai menarik perhatian mata.

Kata kunci : *Dismenore, kunyit asam, nyeri haid.*