

PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT DAN MADU UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA

Sefia Rahayu¹, Sri Kustiyati²
Email: sefiarahayu15@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Sekitar 70-90 persen kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas akademis, sosial dan olahraganya., Kunyit memiliki senyawa antioksidan seperti polifenol, tanin, dan asam askorbat. Kunyit mampu untuk mengatasi dismenorea karena memiliki kandungan fenolik yang dapat digunakan sebagai analgetik, antioksidan, antimikroba, dan anti inflamasi. madu juga memiliki rasa yang enak dan harga yang cukup terjangkau, anti mikroba dan anti inflamasi yang terkandung didalam madu serta memiliki kandungan enzim, mineral, yang efektif dapat menurunkan nyeri seperti nyeri menstruasi. **Metode:** Menggunakan media edukasi dengan tema yang berjudul "Pemberian Minuman Kunyit dan Madu Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja" dengan menggunakan aplikasi Meitu. **Hasil:** Vidio edukasi "Pemberian Minuman Kunyit dan Madu Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja". **Kesimpulan:** vidio edukasi ini dapat memberikan sumber pengetahuan kepada masyarakat khususnya remaja putri tentang upaya mengurangi nyeri haid dengan menggunakan minuman kunyit dan madu.

Kata Kunci: Minuman kunyit dan madu, nyeri haid, remaja