

**EDUKASI SUMBER KALSIUM TERHADAP PENURUNAN  
NYERI HAID PADA WANITA USIA SUBUR MELALUI  
MEDIA BOOKLET**

Putri Sakina Junialka

Dosen Pembimbing : Rina Sri Widayati,SKM.,M.Kes

[Junialka1220@gmail.com](mailto:Junialka1220@gmail.com)

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas' Aisyiyah Surakarta

**RINGKASAN**

**Latar Belakang:** Nyeri Haid merupakan rasa nyeri hebat pada perut khususnya bagian bawah yang dialami wanita ketika menstruasi. Nyeri yang terjadi umumnya akan berlangsung saat sebelum haid, pada saat haid, hingga akhir dari siklus menstruasi dengan kualitas nyeri hilang timbul dan adapula yang terjadi terus-menerus. Data Dinas Kesehatan Kota Palembang Pada Tahun 2023 menunjukkan bahwa wanita yang mengalami nyeri saat menstruasi yaitu sebesar 64,3%. Bagi wanita usia subur yang sedang mengalami nyeri haid tentunya tidak merasa nyaman dan kurang bersemangat dalam melakukan kegiatannya seperti bekerja atau melakukan pekerjaan lainnya. Nyeri Haid dapat dipengaruhi oleh kurangnya asupan nutrisi, yang mana nutrisi ini bisa didapatkan didalam makanan seperti buah dan sayuran. Nutrisi yang terdapat dalam makanan tersebut dapat mengurangi rasa nyeri pada saat haid contohnya seperti kalsium. Kalsium merupakan zat gizi mikro yang berperan dalam interaksi protein di dalam otot yaitu aktin dan miosin. Kurangnya kalsium dalam darah dapat menyebabkan otot tidak bisa mengendur sesudah kontraksi sehingga menyebabkan tubuh akan kaku. **Tujuan:** Komunikasi, Informasi, dan Edukasi ini bertujuan untuk penerapan pemberian asupan kalsium untuk mengurangi nyeri haid. **Metode:** Metode yang digunakan dalam komunikasi, informasi dan edukasi ini adalah booklet. Pembuatan booklet dilakukan menggunakan media komputer dengan aplikasi Canva. **Hasil:** Luaran dalam bentuk booklet tentang pemberian asupan kalsium untuk mengurangi nyeri haid. **Kesimpulan:** Telah terciptanya Media Booklet untuk mengedukasi dan menambah pengetahuan bagi wanita usia subur yang sedang mengalami nyeri haid dan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri haid.

**Kata Kunci:** Nyeri Haid, kalsium, booklet