

PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Lia Pramitasari
liapramitasari01@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang : Masa remaja merupakan suatu tahapan antar masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Menjelang menstruasi pertama kali, remaja putri perlu dibekali dengan informasi yang memadai. Menstruasi merupakan peristiwa penting dalam kehidupan seorang remaja putri. Pada saat menstruasi biasanya remaja mengalami nyeri di perut atau biasa disebut dengan nyeri haid. Cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid dengan terapi ramuan herbal yang telah dipercaya khasiatnya yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri haid yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe. Salah satu produk herbal yang menjadi alternatif bagi para remaja putri yang ingin mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam adalah minuman yang bahan utamanya berasal dari kunyit dan asam. **Metode:** Menggunakan deskripsi luaran buku saku yang berjudul "Pemberian Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri" dibuat menggunakan aplikasi canva. **Hasil:** Buku saku yang berjudul "Pemberian Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri". **Kesimpulan:** Telah terciptanya media buku saku ini memberikan sumber pengetahuan dan informasi kepada remaja memberi kesan positif, menarik, dan interaktif yang bermanfaat untuk remaja dalam mengurangi nyeri haid dengan mengkonsumsi minuman kunyit asam. **Saran:** para remaja putri dapat memanfaatkan minuman kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid selama datang bulan

Kata Kunci: Remaja, Nyeri Haid, Kunyit Asam