

## RANGKUMAN

### **PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG TERAPI AIR PUTIH UNTUK MENGURANGI NYERI HAID MELALUI POSTER**

Elmi Suryani

Program Studi Diploma III Kebidanan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Lely Firrahmawati, SST., M.Keb, Winarni S.SiT., MPH

**Latar Belakang:** Nyeri haid merupakan masalah ginekologi yang paling umum di alami oleh wanita baik remaja maupun dewasa. Nyeri haid mengakibatkan aktivitas yang dilakukan menjadi terganggu. Salah satu penyebab nyeri haid terjadi karena adanya peningkatan hormon prostagladin yang dapat menyebabkan otot uterus berkontraksi sehingga menimbulkan nyeri pada perut. **Tujuan:** untuk menciptakan media KIE dalam menyebarkan informasi mengenai terapi air putih pada wanita yang mengalami nyeri haid dengan metode yang pernah dilakukan oleh peneliti. **Metode:** Terapi air putih dapat mengurangi nyeri haid dengan cara minum air putih 2 gelas sebelum tidur, 2 gelas setelah bangun tidur, 1 gelas 1,5 jam sebelum makan pagi, siang, dan malam, terapi ini dilakukan selama 3 hari di hari pertama haid sampai hari ke tiga haid Hasil: Telah dihasilkan sebuah media luaran berupa poster yang memuat tentang nyeri haid dengan terapi air putih untuk mengurangi nyeri haid. **Kesimpulan:** Media luaran berupa poster dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang upaya mengurangi nyeri haid  
Kata Kunci: *Nyeri Haid, Terapi Air Putih, Remaja*

