

INTISARI

PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA

Riyanti¹, Kamidah², Eny Yuliaswati³

riyantiyete@gmail.com

Universitas ' Aisyiyah Surakarta

Latar Belakang : Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada remaja putri. Menstruasi merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah berfungsi matang, umumnya remaja yang mengalami menarche pada usia 12-16 tahun, selama menstruasi sebagian dari remaja putri mengalami nyeri haid. Angka kejadian nyeri menstruasi di Indonesia pada tahun 2017 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89 % disminore primer dan 9,36 % nyeri menstruasi sekunder. Pengurangan rasa nyeri dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Secara nonfarmakologi dapat diberikan Minuman dari Kunyit Asam. **Penelitian Terdahulu:** Penelitian Agus Winarso (2014) menunjukkan bahwa dari 20 mahasiswi terdapat 14 mahasiswi mengalami penurunan nyeri haid, setelah diberikan minuman kunyit asam. **Kesimpulan:** Berdasarkan masalah yang telah diketahui maka dapat disimpulkan bahwa sebagian remaja putri mengalami nyeri haid, dengan ini maka dibuat media luaran berupa poster.

Kata Kunci : *Kunyit, Asam, Nyeri, Haid*