

**EFEKTIFITAS REBUSAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN
NYERI DISMENOIRE MELALUI MEDIA POSTER**

Melani Arum Purbosari
melaniarum211@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang ; Kunyit asam merupakan obat alami yang mengandung penghilang rasa sakit saat menstruasi. Selain itu kunyit asam juga membantu melancarkan aliran darah terutama disaat menstruasi. Kandungan bahan alami kunyit dan asam jawa bisa mengurangi keluhan nyeri Dismenore. **Metode ;** Karya Tulis Ilmiah yang dibuat menggunakan Metode Informasi dan Edukasi dengan menggunakan luaran yaitu berupa poster. **Hasil ;** Luaran yang dihasilkan berupa media poster edukasi cara pembuatan rebusan kunyit asam untuk penurunan nyeri Dismenore, poster ini dapat memberikan manfaat pada masyarakat umum khususnya pada wanita yang mengalami nyeri Dismenore. **Kesimpulan ;** Pengembangan media komunikasi, informasi dan edukasi berupa poster tentang rebusan kunyit asam penurun nyeri Dismenore. kunyit asam efektif untuk menurunkan skala nyeri Dismenore dengan diminumkan satu gelas, satu kali sehari selama tiga hari saat menstruasi. Dengan media ini wanita yang mengalami nyeri Dismenore atau masyarakat umum dapat lebih mudah memahami bagaimana cara menurunkan nyeri Dismenore dengan cara non farmakologi yaitu menggunakan rebusan kunyit asam.

Kata Kunci : *Kunyit Asam, Dismenore, Poster*