

**PENERAPAN PEMBERIAN REBUSAN KUNYIT ASAM UNTUK
MENGURANGI NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI
DI KELURAHAN JERAKAH**

Devi Novitasari ¹ Heny Prasetyorini ²

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang
Email: devinovita3088@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Nyeri haid, atau *Dismenore*, adalah keluhan umum yang dialami oleh wanita selama menstruasi. Nyeri menstruasi ini dianggap normal, namun bisa menjadi lebih parah jika dipengaruhi oleh faktor psikologis dan fisik seperti stres, shock, penyempitan pembuluh darah, penyakit kronis, anemia, dan kondisi tubuh yang lemah. Kunyit secara alami dipercaya mengandung senyawa fenolik yang berperan sebagai antioksidan, serta bermanfaat sebagai analgesik, anti-inflamasi, antimikroba. sifat antiinflamasi dan antispasmodik dari kandungan kunyit membantu dalam mengurangi nyeri

Tujuan: Tujuan dalam studi kasus ini adalah Mengetahui Penerapan Pemberian Rebusan Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di RT 05 Kelurahan Jerakah.

Metode: Rencana studi kasus yang akan diterapkan pada penelitian ini adalah menggunakan metode *diskriptif* dengan pendekatan studi kasus, penelitian dilakukan dengan menggunakan *pre* dan *post test* untuk mengukur nyeri sebelum dan sesudah penerapan dengan menggunakan NRS (*Numeric rating scale*). Penerapan dilakukan setiap pagi hari satu kali sebanyak 100 cc rebusan kunyit asam selama 3 hari dan dievaluasi setiap 30 menit setelah penerapan pemberian rebusan kunyit asam.

Hasil: Hasil studi kasus setelah diberikan penerapan pemberian rebusan kunyit asam selama 1x 3 hari kepada 4 responden menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang ditunjukkan dengan hasil *post test* menggunakan NRS. Penurunan nyeri di sebabkan karena kandungan kunyit dan asam yang bersifat anti inflamasi.

Kesimpulan: penerapan pemberian rebusan kunyit asam bisa menurunkan tingkat nyeri *Dismenore* yang dirasakan remaja putri Ketika menstruasi.

Kata Kunci: Kunyit, Asam, *Dismenore*

**APPLICATION OF SOUR TURMERIC DECOCTION TO REDUCE
DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENT GIRLS
IN JERAKAH VILLAGE**

Devi Novitasari ¹ Heny Prasetyorini ²

1 Students of the Professional Education Study Program of Nurses
Professional Program

Widya Husada University Semarang

2 Lecturer of Professional Education Study Program Nurses Professional
Program

Widya Husada University Semarang

Email: devinovita3088@gmail.com

Abstract

Background: Menstrual pain, or *dysmenorrhea*, is a common complaint experienced by women during menstruation. This menstrual pain is considered normal, but it can become more severe if it is affected by psychological and physical factors such as stress, shock, narrowing of blood vessels, chronic diseases, anemia, and weak body conditions. Turmeric is naturally believed to contain phenolic compounds that act as antioxidants, as well as be useful as an analgesic, anti-inflammatory, antimicrobial. The anti-inflammatory and antispasmodic properties of turmeric help in reducing pain

Objective: The purpose of this case study is to find out the application of sour turmeric decoction to reduce *dysmenorrhea* pain in adolescent girls in RT 05 Jerakah Village.

Methods: The case study plan that will be applied in this study is to use *a descriptive* method with a case study approach, the research is conducted using *pre* and *post tests* to measure pain before and after application using NRS (*Numeric rating scale*). The application was carried out every morning once as much as 100 cc of sour turmeric decoction for 3 days and was evaluated every 30 minutes after the application of sour turmeric decoction.

Results: The results of the case study after being given the application of sour turmeric decoction for 1x 3 days to 4 respondents showed a decrease in the pain scale as shown by the results of *the post test* using NRS. The decrease in pain is caused by the content of turmeric and acids which are anti-inflammatory.

Conclusion: the application of sour turmeric decoction can reduce the level of *dysmenorrhea* pain felt by adolescent girls during menstruation.

Keywords: Turmeric, Acid, *Dysmenorrhea*