

ABSTRAK

Masa remaja (Pubertas) merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, di kelompok usia 13 – 21 tahun pada remaja subur mengalami disminore ketika haid, banyak remaja yang terhambat akan aktivitas sehari-hari tidak fokus saat belajar dan ketidak nyamanan remaja saat nyeri haid. Cara mengatasi nyeri haid nonfarmakologi dengan mengkonsumsi bahan herbal seperti minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam mengandung curcumin, minyak atsiri, anthocyanin dan tanin yang dapat menurunkan tingkat skala nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan pemberian minuman kunyit asam untuk menurunkan skala nyeri haid pada remaja di desa Tambak Rejo Waru Sidoarjo.

Jenis penelitian ini menggunakan studi kasus dengan subjek yang digunakan adalah 2 pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut. Penerapan dilakukan 1sekali sehari selama 3 hari sesuai dengan standart operasional prosedur. Penelitian ini di lakukan di desa Tambak Rejo Waru Sidoarjo dengan metode pengumpulan data meliputi pengkajian, menentukan diagnosa, menentukan intervensi keperawatan, melaksanakan implementasi dan melakukan evaluasi.

Hasil pengkajian Nn. A dan Nn. H pada tanggal 04 dan tanggal 10 mengatakan skala nyeri haid pada skala 5 dan 7, pemberian minuman kunyit asam diberikan 1 hari sekali selama 3 hari. Setelah dilakukan intervensi dan implemntasi hasil yang di peroleh dari skala 5 menjadi 1 menurun, dan dari skala 7 menajdi skala 2 menurun. pada remaja skala nyeri haid menurun agar remaja tidak terganggu saat belajar/beraktivitas sehari-hari saat nyeri haid beralngsung. didapatkan adanya penurunan skala nyeri haid setelah pemberian minuman kunyit asam terhdap remaja.

Simpulan hasil penelitian diharapkan pengetahuan pada remaja lebih untuk mengkonsumsi kunyit asam sebagai salah satu upaya meringankan dysmenorrhea secara alami sehingga bisa meminimalkan apabila terjadi efek samping

Kata kunci : Kunyit asam, Nyeri haid, Remaja