



## PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN KUNYIT ASAM TERHADAP NYERI DISMENORE REMAJA PUTRI DI SMAS MUHAMMADIYAH 1 GUNUNG PELINDUNG KABUPATEN LAMPUNG TIMUR

Septika Yani Veronica<sup>1</sup>, Meli Kamelia<sup>2</sup>, Martalia Suci Laydo<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu Lampung

Email: [melikamelia26@gmail.com](mailto:melikamelia26@gmail.com)

### Abstract

**Background:** Dysmenorrhea is a painful condition occurring during menstruation and is one of the most common complaints that interfere with daily activities among adolescent girls. In Indonesia, the prevalence of dysmenorrhea reaches 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. One non-pharmacological approach that can be utilized to reduce menstrual pain is the consumption of turmeric–tamarind decoction. This traditional herbal remedy is believed to reduce menstrual pain due to its curcumin content, which has anti-inflammatory properties. This study aimed to determine the effectiveness of turmeric–tamarind decoction in reducing dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls.

**Methods:** This research employed a quantitative pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The population consisted of 27 adolescent girls, with 22 students experiencing dysmenorrhea selected as the sample using purposive sampling. The study was conducted at Muhammadiyah 1 Gunung Pelindung Private Senior High School from August 1 to September 1, 2025. Respondents received an intervention in the form of turmeric–tamarind decoction prepared from 50 grams of turmeric, 12.5 grams of tamarind, and 25 grams of palm sugar, served in 200 ml, and consumed twice daily for three consecutive days. Pain intensity was measured using a combination of the Visual Analog Scale (VAS) and Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.

**Results:** The findings showed that the mean pain score before the intervention was 5.18, which decreased to 1.45 after consumption of the turmeric–tamarind decoction. Statistical testing produced a *p*-value of 0.000 ( $< 0.05$ ), indicating that the turmeric–tamarind decoction had a significant effect on reducing dysmenorrhea pain. The study recommends that adolescent girls consider turmeric–tamarind decoction as a safe, accessible, and affordable natural alternative therapy to relieve menstrual pain.

**Keywords:** Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Turmeric–Tamarind Decoction

### Abstrak

**Latar Belakang :** Dismenore merupakan kondisi nyeri yang muncul saat menstruasi dan kerap mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja putri. Di Indonesia, angka kejadian dismenore mencapai 64,25%, terdiri dari 54,89% kasus dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dimanfaatkan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah pemberian rebusan kunyit asam. Ramuan tradisional ini dipercaya mampu meredakan nyeri menstruasi melalui kandungan kurkumin yang bersifat antiinflamasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas rebusan kunyit asam dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

**Metode :** Jenis penelitian yaitu kuantitatif metode pre-eksperimental dengan design pendekatan *one group pretest–posttest*. Populasi berjumlah 27 remaja putri, dan 22 siswi yang mengalami dismenore dipilih sebagai sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan di SMAS Muhammadiyah 1 Gunung Pelindung pada tanggal 01 Agustus – 01 September 2025. Responden diberikan intervensi berupa rebusan kunyit asam dengan komposisi 50 gram kunyit, 12,5 gram asam

jawa, dan 25 gram gula merah, disajikan dalam 200 ml dan diberikan dua kali sehari selama tiga hari. Kemudian diobservasi, hasil analisis data selanjutnya diuji, instrumen menggunakan lembar pengukuran nyeri VAS kombinasi dengan NRS dan analisa menggunakan uji *wilcoxon*.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor nyeri sebelum intervensi sebesar 5,18 dan menurun menjadi 1,45 setelah konsumsi rebusan kunyit asam. Uji statistik menghasilkan p-value 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa rebusan kunyit asam berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri dismenore. Penelitian ini merekomendasikan remaja putri untuk menggunakan rebusan kunyit asam sebagai alternatif terapi alami yang aman, mudah diperoleh, dan terjangkau untuk mengurangi keluhan dismenore.

**Kata kunci:** Remaja Putri, *Dismenore*, Rebusan Kunyit Asam

## I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, intelektual maupun psikologis. Secara etimologi, remaja berarti “tumbuh menjadi dewasa” Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja (*adolescence*) adalah periode usia 10-19 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan serta kematangan fungsi organ reproduksi merupakan proses remaja dari anak menuju dewasa, yaitu perkembangan seks primer dan sekunder. Perubahan seks primer pada remaja putri diawali dengan menstruasi dan diikuti dengan perubahan seks sekunder yaitu payudara bertambah besar, pinggul semakin melebar, dan adanya rambut diketiak dan genitalia (Ike et al., 2024).

Menstruasi merupakan pengeluaran darah secara periodik dari uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium yang dimulai 14 hari setelah ovulasi (Sundari dalam Ilham et al., 2023). Sebagian besar Wanita atau remaja yang sudah menstruasi pernah mengalami gangguan ginekologi, dan yang sering dialami adalah dismenore atau nyeri haid (Ike et al., 2024). Dismenore merupakan nyeri hebat pada wanita ketika mengalami siklus menstruasi, biasanya nyeri berlangsung sebelum haid, ketika haid, dan sesudah haid, sampai tidak bisa beraktifitas, yang dapat merugikan ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, penurunan produktivitas dan perawatan medis (Rahmawati dalam Lestari et al., 2024). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan angka kejadian 10%-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian tersebut sangat tinggi dan rata-rata lebih dari 50% wanita menderita dismenore (Putri, 2024).

Prevalensi kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea

primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenorea primer biasanya terjadi pada wanita usia subur dan yang belum pernah hamil. Dismenorea sering terjadi pada wanita antara usia 20 tahun dan 25 tahun, dengan hingga 61% wanita yang belum menikah (Putri, 2024). Menurut Profil Kesehatan Lampung Tahun 2019, angka kejadian dismenore pada remaja di Provinsi Lampung diperkirakan 1,12% sampai 1,35% dari jumlah penderita yang memeriksakan diri ke petugas Kesehatan (Ike et al., 2024). Apabila dismenore primer tidak ditangani secara tepat, maka akan terjadi Dismenore sekunder yaitu nyeri haid yang pada umumnya timbul akibat adanya gangguan ginekologis seperti adanya endometriosis, kista ovarium, fibroid, radang pelvis, adenomyosis, kehamilan ektopik, dan kongesti pada pelvis (Abdullah et al., 2024).

Beberapa kasus yang terjadi di RSIA Ibunda Kabupaten Lampung Timur tahun 2024 ditemukan endometriosis 98 kasus, kista ovarium 81 kasus, kehamilan ektopik 24 kasus. Dari ketiga kasus kejadian tersebut, yang memiliki Riwayat nyeri dismenore sebesar 85% (RSIA Ibunda Kabupaten Lampung Timur, 2024).

Nyeri haid dapat diatasi dengan cara medis dan non medis. Golongan obat NSAID bisa mengurangi rasa sakit dengan cara menghambat prostaglandin yang bisa memberikan rasa sakit saat menstruasi, namun penggunaan obat-obatan memiliki efek samping dan juga merupakan hasil interaksi kompleks antara molekul dan area efek tertentu di dalam tubuh. Jika efek obat terjadi secara berlebihan maka akan berdampak buruk pada sistem biologis tubuh (Fadhillah et al., 2025).

Pengobatan non-farmakologi untuk nyeri haid, seperti positioning, teknik relaksasi, kontrol sentuhan, gangguan, kehangatan dan minuman

herbal. Minuman herbal merupakan salah satu cara yang populer atau umum dilakukan perempuan untuk menurunkan dan mengobati nyeri haid yang lebih efektif dan tanpa efek samping, diantaranya kunyit dan asam jawa dipercaya bersifat anti inflamasi (Fadhillah et al., 2025).

Kunyit merupakan suplemen makanan yang memiliki kandungan senyawa Siklooksigenase yang dapat menurunkan kejadian dismenorea pada wanita dengan cara menurunkan laju kontraksi uterus yang dihambat oleh prostaglandin pada jaringan epitel uterus oleh cochromin (Widiatami dalam Pertiwi et al., 2024). Terdapat banyak manfaat kunyit dalam kehidupan sehari-hari, misalnya sebagai bumbu dapur dan sebagai obat herbal yang salah satunya dapat dimanfaatkan untuk mengurangi nyeri dismenore, karena didalam kunyit mengandung curcumin dan anthocyanin yang berfungsi untuk membantu melancarkan haid dan mengurangi kram atau nyeri pada perut. Curcumin juga mampu bekerja untuk menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) yang dapat menghambat terjadinya kontraksi uterus dan dapat mengurangi terjadinya inflamasi, sehingga dapat mengurangi dismenore pada saat menstruasi (Agustina, 2022).

Berdasarkan hasil *pra survey* di SMAS Muhammadiyah 1 Gunung Pelindung Kabupaten Lampung Timur pada Senin, 28 April 2025 terdata 27 siswi, dengan hasil presurvey sebanyak 1 (3,7%) siswi tidak nyeri, 8 (29,6%) siswi nyeri haid ringan, 13 (48,1%) siswi nyeri haid sedang, 5 (18,5%) siswi nyeri haid berat, Sedangkan data pembandingan di SMK Ma'arif Gunung Pelindung Kabupaten Lampung Timur terdata 33 siswi dengan hasil presurvey sebanyak 7 (21,2%) siswi tidak nyeri, 23 (69,6%) siswi nyeri haid ringan, 1 (3%) siswi nyeri haid sedang, 2 (6%) siswi nyeri haid berat. Dari hasil wawancara 10 siswi di SMAS Muhammadiyah 1 Gunung Pelindung terdapat 4 siswi mengatakan haid tidak teratur, 8 siswi tidak berolahraga secara rutin, 5 siswi tidak mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin, 7 siswi tidak minum susu secara rutin. Adapun dampak dari beberapa siswi yang mengalami dismenore berat, diantaranya tidak masuk sekolah yang menyebabkan proses pembelajaran terganggu (tertinggalnya beberapa pelajaran).

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap nyeri *dismenore* remaja putri di SMAS Muhammadiyah 1 Gunung Pelindung Kabupaten Lampung Timur tahun 2025.

## II. METODE

### Desain dan Karakteristik Penelitian

Penelitian ini menggunakan *pre eksperimen* dengan design *one grub pre test post test*. Responden dilakukan *pre test* terlebih dahulu berupa pengukuran nyeri dismenore, kemudian diberikan intervensi berupa konsumsi minuman yang dibuat dari bahan kunyit sebanyak 50 gr, dan asam jawa 12,5 gr serta gula merah 25 gr dengan sediaan 200 ml diberikan 2 kali sehari pada pagi dan sore selama 3 hari, dan setelah itu dilakukan *post test* pengukuran nyeri kembali.

### Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang berada di Smas Muhammadiyah 1 Gunung Pelindung, remaja putri yang mengalami nyeri dismenore, remaja putri yang bersedia menjadi responden dalam penelitian, remaja putri yang tidak alergi kunyit asam, remaja putri yang mengalami menstruasi 1 bulan sekali dan tidak memiliki riwayat penyakit gerd / maagh. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang mengalami amenorea, remaja putri yang mengalami siklus haid yang Panjang dan remaja putri yang tidak bersedia menjadi responden.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMAS Muhammadiyah 1 Gunung Pelindung Kabupaten Lampung Timur sebanyak 27 siswi. Sampel yang digunakan oleh peneliti adalah jumlah remaja putri yang mengalami nyeri dismenore sebanyak 22 siswi. Penelitian ini menggunakan metode Nonprobability Sampling dengan jenis sampling purposive yaitu teknik penarikan sampel yang dilakukan berdasarkan karakteristik yang ditetapkan.

### Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian telah dilaksanakan di SMAS Muhammadiyah 1 Gunung Pelindung

Kabupaten Lampung Timur dan penelitian telah di laksanakan tanggal 01 Agustus – 01 September 2025.

#### Instrumen dan Media Penelitian

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa Lembar Pengukuran Nyeri Skala Wajah/ Skala Analog Visual kombinasi dengan NRS kepada remaja putri yang mengalami dismenore. Memberikan rebusan kunyit asam menggunakan SOP dan lembar observasi pemberian rebusan kunyit asam.

#### Prosedur Pengumpulan Data

1. Mengumpulkan remaja putri disekolah
2. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian dengan memberikan rebusan kunyit asam kepada remaja putri yang mengalami nyeri dismenore.
3. Meminta responden mengisi *informed consent* (dengan kriteria : remaja yang mengalami nyeri dismenore, bersedia menjadi responden selama 3 hari, tidak alergi kunyit asam, mens teratur 1 bulan 1 kali, tidak memiliki riwayat penyakit gerd/maagh).
4. Bagi remaja putri yang mengalami nyeri dismenore akan dimasukkan kedalam grup whatsapp untuk memberitahukan jadwal menstruasi kepada peneliti.
5. Responden dijelaskan bahwa penelitian dilakukan dengan cara memberikan Minuman dengan sediaan 200 ml diberikan 2 kali sehari pada pagi dan sore selama 3 hari
6. Sebelum memberikan rebusan kunyit asam, dilakukan persamaan persepsi terlebih dahulu kepada enumerator terkait teknik pelaksanaan penelitian, dari cara minum, cara pemberian dan jadwal pemberian.
7. Responden yang mengalami dismenore hari pertama menstruasi dilakukan pengukuran nyeri dengan lembar pengukuran nyeri skala wajah (*pretest*).
8. Peneliti memfasilitasi rebusan kunyit asam yang telah disiapkan oleh peneliti dan dihantarkan ke sekolah responden untuk diminum setiap jam istirahat dan pada sore hari dirumah responden.
9. Meminta enumerator membantu pemantauan lembar observasi minum rebusan kunyit asam selama 3 hari

1. Setelah dilakukan intervensi, 30 menit sesudah minum rebusan kunyit asam di hari ke 3, peneliti melakukan pengukuran nyeri skala wajah kombinasi NRS (*posttest*).
2. Pengolahan data dengan melakukan rekapitulasi data dan melakukan pengolahan data menggunakan program spss

#### Analisis Data

- Analisa univariat dilakukan untuk mendapat gambaran mengenai distribusi frekuensi rata-rata skor nyeri dismenore Remaja Putri sebelum dan sesudah diberikan rebusan kunyit asam
- Uji normalitas dengan sampel kurang dari 50 yaitu menggunakan Shapiro Wilk dengan hasil nilai signifikasi  $< 0,05$ , maka data tidak berdistribusi normal
- Analisa bivariat menggunakan Uji Wilcoxon untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi yang diberikan. Hasil uji menunjukkan nilai  $p < 0,000$  atau  $p \text{ value} < 0,05$ , yang berarti ada pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap nyeri *dismenore* remaja putri.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Analisa Univariat

Tabel 1

Rata-rata *Dismenore* Remaja Putri Sebelum Diberikan Rebusan Kunyit Asam

Nyeri <i>Dismenore</i> Remaja Putri	n	Mean	SD	Min	Max
<i>Pre test</i>	22	5,18	1,622	3	8

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri *dismenore* pada remaja sebelum diberikan rebusan kunyit asam yaitu sebesar 5,18 dengan skor minimum nyeri sebesar 3 dan skor maksimum nyeri sebesar 8 di SMAS Muhammadiyah 1 Gunung Pelindung Kabupaten Lampung Timur.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hafizhah (2023) Pengaruh Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Di Sma Muhammadiyah 25 Pamulang. Hasil penelitian pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri *dismenorea*

menunjukkan bahwa sebelum (pre) diberikan rebusan kunyit asam, rata-rata skala nyeri adalah 4,61 dengan variasi 1,195.

Wanita akan merasakan menstruasi dengan berbagai tingkatan yang ditandai dengan adanya nyeri pada daerah panggul dan perut dan terjadi di hari pertama sampai kedua saat menstruasi (Khaysia, 2022). Adapun teori yang mengatakan bahwa gejala – gejala yang sering muncul saat dismenore adalah nyeri pada perut bagian bawah menjalar sampai ke pinggang yang biasanya mulai dirasakan 2 sampai 3 hari sebelum menstruasi, saat menstruasi selama 1 sampai 2 hari dengan karakteristik nyeri mulas-mulas, ngilu ataupun tertusuk-tusuk (Sartika, 2024).

**Tabel 2**  
**Rata-rata Nyeri *Dismenore* Remaja Putri Setelah Diberikan Rebusan Kunyit Asam**

Nyeri <i>Dismenore</i> Remaja Putri	n	Mean	SD	Min	Max
<i>Post test</i>	22	1,45	1,184	0	4

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri *dismenore* pada remaja setelah diberikan rebusan kunyit asam yaitu sebesar 1,45 dengan skor minimum nyeri sebesar 0 dan skor maksimum nyeri sebesar 4 di SMAS Muhammadiyah 1 Gunung Pelindung Kabupaten Lampung Timur.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fadhillah dan Futriani (2025) Efektivitas pemberian kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore di SMAN 2 Karawang, hasil penelitian dapat dilihat bahwa nilai rata-rata *pre test* sebesar 4,40 dan *post test* 2,00, selisih rata-rata tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore adalah 2,40 dan selisih nilai standard deviation sebesar 0,078.

Asam Jawa merupakan salah satu species dari famili fabaceae yang telah lama dimanfaatkan masyarakat local maupun negara lain. Fabaceae merupakan famili terbesar kedua tumbuhan obat dan digunakan sebagai obat tradisional. Melaporkan bahwa asam jawa (*tamarindus indica*) digunakan untuk mengatasi sakit perut, diare, disentri, beberapa infeksi bakteri, mengatasi luka, konstipasi dan inflamasi (Silalahi, 2020).

Keunggulan yang terkandung dalam kunyit dan asam adalah kunyit atau *curcuma domestica*

*val*. Dapat digunakan sebagai anti-inflamasi (peradangan) aktivitas reptiular, antitoksis, anti *hiperlipidemia*, dan aktivitas kanker dan asam jawa (*Tamarindus Indica*) yang mengandung senyawa kimia antara lain asam apel, asam sitrat, asam anggung, asam tetrat, *curcumine* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX-2) sehingga dapat mengurangi inflamasi sehingga akan mengurangi kontraksi uterus, dan *curcumine* sebagai analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenorea (Fatmawati dalam Rahayu et al., 2024).

### Analisi Bivariat

**Tabel 3**  
**Uji Normalitas Shapiro-Wilk**

Nyeri <i>Dismenore</i> Remaja Putri	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre test</i>	0,876	22	0,010
<i>Post test</i>	0,860	22	0,005

Berdasarkan dari tabel 4.3 diatas peneliti telah melakukan uji normalitas menggunakan *uji shapiro-wilk* yang dilakukan terhadap 22 responden, diperoleh sebelum diberikan rebusan kunyit asam pada remaja putri *p value* sebesar 0,010 dan setelah diberikan rebusan kunyit asam pada remaja putri *p value* sebesar 0,005. Setelah dilakukan uji normalitas, diperoleh data *p value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal, oleh karena itu peneliti menggunakan *uji wilcoxon* dalam analisis bivariat pada penelitian ini.

**Tabel 4**  
**Pengaruh Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Nyeri *Dismenore* Remaja Putri**

Nyeri <i>Dismenore</i> Remaja Putri	N	Mean	Z	P value
<i>Pre test</i>	22	5,18	4,176	0,000
<i>Post test</i>	22	1,45	4,176	

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil uji statistik analisis bivariat menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap nyeri *dismenore* remaja putri. Pengaruh tersebut dapat dilihat

dari hasil uji statistik yang menunjukkan hasil  $p$  value 0,000 atau  $p$  value < 0,05 yang berarti ada pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap nyeri *dismenore* remaja putri di SMAS Muhammadiyah 1 Gunung Pelindung Kabupaten Lampung Timur tahun 2025.

Sebelum diberikan rebusan kunyit asam, tingkat nyeri *dismenore* remaja putri di SMAS Muhammadiyah 1 Gunung Pelindung sebanyak 3 siswi mengalami nyeri ringan, 13 siswi nyeri sedang dan 6 siswi nyeri berat. Setelah diberikan rebusan kunyit asam, terdapat penurunan nyeri *dismenore*, dengan jumlah 4 siswi tidak mengalami nyeri haid, 16 siswi nyeri ringan dan 2 siswi nyeri sedang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nyeri yang dialami termasuk dalam kategori nyeri fisiologis yang umum terjadi selama menstruasi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Setia Nisa & Rika Armalia (2024) Pengaruh konsumsi kunyit asam terhadap tingkat nyeri *disminorehea* remaja putri, hasil penelitian menunjukkan tingkat nyeri responden pada sebelum (*Pretest*) dilakukan konsumsi kunyit asam dengan nilai mean 5,68. Tingkat nyeri responden setelah (*Postest*) dilakukan konsumsi kunyit asam dengan nilai mean 3,18, didapatkan nilai statistik sig.2-tailed adalah  $0,000 < 0,05$ , sehingga ada pengaruh konsumsi kunyit asam terhadap tingkat nyeri responden di Puskesmas Air Santok Kota Pariaman tahun 2024.

Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik. Juga bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antioksidan, antimikroba, serta pembersih darah. Begitu juga asam jawa yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai obat penghilang rasa nyeri dan peluruh keringat. Rebusan kunyit asam merupakan minuman yang sangat berkhasiat untuk mengurangi rasa sakit saat haid (nyeri haid) (Nisa & Rika, 2024). Kunyit merupakan suplemen makanan yang memiliki kandungan senyawa Siklooksigenase yang dapat menurunkan kejadian *dismenore* pada wanita dengan cara menurunkan laju kontraksi uterus yang dihambat oleh prostaglandin pada jaringan epitel uterus oleh cochromin (Widiatami dalam Pertiwi et al., 2024).

Kunyit memiliki kandungan bahan aktif yang berfungsi analgesik, antipiretik dan anti inflamasi. Kandungan *curcumin* pada kunyit

akan bekerja dalam menghambat reaksi Cyclooxygenase (COX-2) sehingga mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi kontraksi uterus, dan *curcumin* sebagai analgesik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya *dismenore* (Dina dkk, 2025).

Terdapat banyak manfaat kunyit dalam kehidupan sehari-hari, misalnya sebagai bumbu dapur dan sebagai obat herbal yang salah satunya dapat dimanfaatkan untuk mengurangi nyeri *dismenore*, karena didalam kunyit mengandung *curcumin* dan *anthocyanin* yang berfungsi untuk membantu melancarkan haid dan mengurangi kram atau nyeri pada perut. *Curcumin* juga mampu bekerja untuk menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) yang dapat menghambat terjadinya kontraksi uterus dan dapat mengurangi terjadinya inflamasi, sehingga dapat mengurangi *dismenore* pada saat menstruasi (Agustina, 2022).

Penelitian yang dilakukan Setia Nisa & Rika Armalia (2024) juga menjelaskan adanya pengurangan intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden terbukti bahwa kandungan yang terdapat dari kedua bahan herbal tersebut memiliki sifat analgesik yang bekerja mengurangi nyeri di bagian tubuh. Kunyit memiliki kandungan *curcumin* dan minyak atsiri yang mempunyai efek hampir sama dengan obat-obatan golongan analgesik yang dapat menurunkan nyeri *dismenore* dengan menghambat pembentukan cara mekanisme prostaglandin dengan biosintesis sehingga dapat memblokir impuls-impuls nyeri yang berasal dari korteks nyeri yang ada di medulla oblongata. Sementara Asam jawa mengandung *anthocyanin* dan tanin yang mempunyai efek tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan kram otot pada miometrium saat menstruasi.

Menurut asumsi peneliti bahwa nyeri haid yang dialami para responden merupakan nyeri fisiologis, yaitu nyeri yang umum terjadi selama menstruasi dan masih dalam batas normal, proses penelitian dimulai dengan pengumpulan data awal mengenai tingkat nyeri haid pada responden. Pada tahap ini, dilakukan pengukuran nyeri menggunakan instrumen

standar untuk mengetahui kondisi sebelum intervensi. Setelah data dasar diperoleh, peneliti memberikan intervensi berupa rebusan kunyit asam yang dikonsumsi oleh responden sebanyak dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut pada saat menstruasi. Prosedur pembuatan rebusan, takaran bahan, dan jadwal konsumsi distandarisasi agar setiap responden menerima perlakuan yang sama. Selama proses intervensi, peneliti memantau kepatuhan dan memastikan tidak ada responden yang mengonsumsi obat pereda nyeri lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

Pada awal pemberian kunyit asam juga berdasarkan pengamatan terdapat penurunan nyeri, akan tetapi setelah 2-3 jam nyeri terasa kembali. Setelah tiga hari pemberian rebusan kunyit asam, peneliti kembali melakukan pengukuran tingkat nyeri menggunakan instrumen yang sama seperti pada pengukuran awal. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yang cukup signifikan pada sebagian besar responden. Perubahan tersebut memperkuat asumsi bahwa rebusan kunyit asam dapat membantu menurunkan nyeri haid yang bersifat fisiologis pada remaja putri. Intervensi yang dilakukan terbukti memberikan dampak positif, sehingga dapat dijadikan alternatif penanganan non-farmakologis bagi remaja yang mengalami dismenore.

#### **KETERBATASAN PENELITIAN**

keterbatasan penelitian ini adalah jam pemberian rebusan kunyit asam yang tidak sepenuhnya sama antar responden, ketidakteraturan waktu konsumsi dapat memengaruhi efektivitas intervensi, sehingga hasil penurunan nyeri mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan efek optimal dari kunyit asam dan rebusan kunyit asam dibuat secara manual, sehingga kualitas dan konsentrasi kandungan kurkumin serta senyawa aktif lainnya tidak dapat terukur secara pasti

#### **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan, sebelum diberikan rebusan kunyit asam rata-rata nyeri desminore remaja putri adalah sebesar 5,18, setelah diberikan rebusan kunyit asam rata-rata nyeri desminore remaja putri sebesar 1,45. Hasil uji statistik ada pengaruh pemberian rebusan kunyit asam

terhadap nyeri desminore remaja putri di SMAS Muhammadiyah 1 Gunung Pelindung Kabupaten Lampung Timur dengan nilai  $p$ -value  $< 0.05$ .

Saran penelitian bagi ibu agar dapat melanjutkan terapi rebusan kunyit asam sebagai alternatif yang murah dan mudah didapatkan dalam menurunkan nyeri dalam mengatasi nyeri desminore remaja putri, bagi tempat penelitian agar dapat menjadikan terapi rebusan kunyit asam sebagai program pelaksanaan non farmakologis yang dapat diberikan untuk mengatasi nyeri desminore remaja putri, bagi tenaga kesehatan bisa lebih efektif memberikan pendidikan kesehatan bagi remaja putri salah satunya pendidikan terapi nonfarmakologis yaitu pemberian rebusan asam jawa dalam mengatasi nyeri desminore dan bagi Universitas Aisyah Pringsewu semoga penelitian ini dapat dijadikan referensi dan digunakan bagi mahasiswa untuk menambah pengetahuan di bidang kesehatan yaitu pemberian terapi alternatif terhadap nyeri desminore remaja putri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aninda Ayu Putri Fuspita Putri, A. L. (2024). Hubungan Strees Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Siswi Smpn 26 Kota Jambi Tahun 2024. *Midwifery Health Journal* , 139-144.
- Anisa Candra Rini Fadhillah, E. S. (2025). Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Karawang. *Maheesa : Malahayati Health Student Journal*, 1858-1868.
- Bawono, Y. (2023). *Perkembangan Anak & Remaja*. Sumatra Barat: Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim.
- Clara Sartika, K. (2024). Pengaruh Pemberian Seduhan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea Pada Siswi Smpn 19 Bandar Lampung Provinsi Lampung. *Obat : Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 167-176.
- Dedeh Sri Rahayu, R. K. (2024). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Kelas Xi Di Sman 4 Cimahi. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 1-8.

- Delence Khaysia, P. W. (2023). Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal. *Jurnal Ners Widya Husada*, 1-9.
- Dina Raidanti, Rina Wijayanti Dan Wahidin. (2025). *Kunyit Asam Solusi Alami Mengurangi Nyeri Desminore*. Banten : Cv. Aa Rizky.
- Foruzan Sharifipour, S. F. (2024). Effect Of Curcumin On Dysmenorrhea And Symptoms Of Premenstrual Syndrome : A Systematic Review And Meta-Analysis. *Korean J Fam Med*, 96-104.
- Henny Syapitri, A. J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Malang: Ahlimedia Press.
- Ike Ate Yuviska, D. Y. (2024). Karakteristik Remaja Putri Dengan Dismenore Di Sma Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. *Manuju : Malahayati Nursing Journal*, 2460-2467.
- Ir. S. Benny Pasaribu, A. H. (2022). *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi Dan Bisnis*. Banten: Media Edu Pustaka.
- Liansari, V. (2023). *Buku Ajar Perkembangan Peserta Didik*. Sidoarjo: Up : Umsida Press.
- Bibliography Mei Puji Lestari, N. A. (2024). Efektivitas Latihan Abdominal Strechting Dan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore. *Manuju : Malahayati Nursing Journal*, 1494-1506.
- Muhammad Arifin Ilham, N. I. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 185-192.
- Nisa, Setia, And Rika Armalini. (2024). "Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam (Curcuma Domestic Tamarindus Indica) Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Ramaja Putri." *Jukej : Jurnal Kesehatan Jompa* 3 (2): 61–69. <https://doi.org/10.57218/Jkj.Vol3.Iss.2.1283>.
- Nuryadi, T. D. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Gramasurya.
- Putri Maha Pertiwi, R. R. (2024). Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Disminore Primer Pada Remaja Putri Di Mts Walisongo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 144-153.
- Putri Nabilah Hafizhah, G. E. (2023). Pengaruh Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Sma Muhammadiyah 25 Pamulang . *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik (Jika)*, 9-16.
- Rsia Ibunda Kabupaten Lampung Timur. (2024). Data Penyakit Kandungan Tahun 2024. Register Ruang Kebidanan Dan Kandungan.
- Setyawan, M. (2023). *Rahasia Kesehatan Tubuh Dengan Kunyit*. Yogyakarta: Cahaya Harapan.
- Silalahi, M. (2020). Bioaktivitas Asam Jawa (Tamarindus Indica) Dan Pemanfaatannya. *Florea : Jurnal Biologi Dan Pembelajarannya*, 85-91.
- Sugiyono, P. D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Yogyakarta: Alfabeta, Cv.
- Sukini. (2018). *Jamu Gendong Solusi Sehat Tanpa Obat*. Jakarta Timur: Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa.
- Swandari, A. (2022). *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*. Surabaya: Um Publishing Surabaya.
- Tamaulina, I. M. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori Dan Praktik)* . Karawang: Cv Saba Jaya Publisher.
- Vera Iriani Abdullah, N. O. (2024). *Dismenore*. Pekalongan: Pt Nasya Expanding Management.
- Winda Agustina, N. A. (2023). Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Medan Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 85-92.
- Winiati P Rahayu, R. P. (2018). *Ensiklopedia Produk Pangan Indonesia Jilid 2*. Bogor: Pt Penerbit Ipb Press.
- Yakin, I. H. (2023). *Metodologi Penelitian (Kuantitatif & Kualitatif)*. Jawa Barat: Cv. Aksara Global Akademia.