**PENGARUH AIR REBUSAN KUNYIT ASAM TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA BUDAYA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2018**

**Rosmiyati1**

**ABSTRAK**

Di Indonesia angka kejadian dismenorea mencapai 60-70%, yang mana Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. Di Provinsi Lampung angka kejadian dismenorea cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenorea. Tujuan penelitian ini diketahuinya pengaruh air rebusan Kunyit Asam terhadap nyeri Dismenorea pada remaja putri di SMA Budaya Bandar Lampung Tahun 2018.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *one group pre-post test design.* Populasi penelitian adalah siswi yang berjumlah 46 responden, sedangkan sampel penelitian berjumlah 22 dengan menggunakan *purposive sampling*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *–t dependen*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala nyeri haid sebelum pemberian air rebusan kunyit asam di SMA Budaya Bandar Lampung tahun 2018 adalah 5,59 kemudian sesudah adalah 1,50. Hasil p- *value* diperoleh 0,000, maka dapat disimpulkan ada pengaruh air rebusan kunyit asam terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Budaya Bandar Lampung tahun 2018. Saran dalam penelitian ini bagi siswi agar dapat memanfaatkan air rebusan kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) sebagai salah satu cara non farmakologis yang aman dan mudah untuk didapatkan dirumah.

Kata Kunci : Air Rebusan Kunyit Asam, Nyeri Dismenorea

**PENDAHULUAN**

Haid atau menstruasi merupakan peristiwa perdarahan periodik dan siklik dari rahim (uterus) yang terjadi setiap bulan, disertai pelepasan selaput lendir rahim atau endometrium. Haid atau menstruasi merupakan kematangan biologik seorang wanita. Sebagian besar remaja akan mendapatkan haid pertama pada umur 10-12 tahun. Paling lambat 15 tahun. Bila setelah umur 16 tahun belum juga mendapatkan haid disebut amenorea primer, untuk keadaan ini diperlukan pemeriksaan menyeluruh mulai dari perkembangan seks seknder seperti pertumbuhan buah dada, rambut ketiak dan kemaluan (1)

Menstruasi yang sangat menyakitkan terutama terjadi pada perut bagiam bawah dan punggung serta biasanya seperti kram, dikenal sebagai dismenorea. Dismenorea merupakan nyeri sewaktu haid. Desminorea terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar kepunggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan gejala neurologis seperti kelemahan umum.(1).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih 50% perempuan disetiap Negara mengalami nyeri menstruasi (2). Sedangkan di Indonesia sendiri kejadian dismenorea cukup besar, jumlah penderita dismenorea mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (2)

Menurut data dari WHO 2014 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Lebih dari 50% wanita yang menstruasi mengalami dismenorea disetiap negara Sebanyak 50% wanita mengalami dismenorea primer tanpa patologi pelvis, sedangkan 10% wanita mengalami nyeri hebat selama menstruasi, sehingga membuat mereka tidak mampu melakukan aktivitas sehari hari selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya. Berdasarkan suatu data menunjukan bahwa dismenorea primer dialami oleh 60-75% wanita muda.

1. Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati

Berdasarkan hasil penelitian, angka kejadian dismenore di Provinsi Lampung cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenorea, Rasa ketidak nyaman dari dismenore akan mempengaruhi secara emosional dan fisik secara individu sehingga diperlukannya tindakan ataupun pengobatan untuk mengatasi rasa sakit saat menstruasi ini.

Ada beberapa cara untuk meredakan gejala- gejala nyeri menstruasi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan lain-lain.

Terapi non farmakologi yang dapat di gunakan untuk mengurangi nyeri desminore adalah dengan pengobatan herbal, perawatan medis, hipnoterapi dan akupuntur. Terapi ramuan herbal dapat di lakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan. tanaman. yang di percaya dapat di gunakan untuk mengurangi rasa nyeri yaitu kayu manis, kedelai, cengkeh, kunyit, jahe,dan herbal cina (2)

**METODELOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif . Rancangan penelitian yang digunakan *pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pre test and post test desaign*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai Juni 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang ada di SMA Budaya Bandar Lampung yang sedang mengalami dismenorea 46 orang. Sampel dalam penelitian adalah 22 responden. Teknik Sampling yang digunakan adalah *purposive* sampling. Pengumpulan data dengan melakukan penelitian pemberian Air Rebusan Kunyit kepada responden, mengukur skala nyeri dengan menggunakan skala intensitas nyeri numerik 0-10. Untuk mengetahui ada tidaknya “Pengaruh Air Rebusan Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid Di SMA Budaya Bandar Lampung Tahun 2018” Uji statistik yang digunakan adalah uji *t-Dependent* dengan bantuan computer.

Berdasakan hasil presurvey di SMA Budaya Bandar Lampung terdapat jumlah siswi kelas 10 dan 11 sebanyak 46. Dari hasil wawancara 46 siswi terdapat 22 siswi yang mengatakan nyeri saat menstruasi. Dengan begitu peneliti tertarik untuk mengambil penelitian tentang pengaruh air rebusan kunyit asam terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Budaya kota Bandar lampung tahun 2018.

**HASIL PENELITIAN**

**Analisa Univariat**

Hasil Pengukuran Nyeri Haid Sebelum Diberikan Air Rebusan Kunyit Asam

Tabel 1

Distribusi Statistik Deskriptif Rata-Rata Hasil Pengukuran Nyeri Haid Sebelum diberikan Air Rebusan Kunyit Asam di SMA Budaya Bandar Lampung Tahun 2018

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **N** | **Mean** | **Media N** | **SD** | **Min-Max** |
| Sebelum | 22 | 5,59 | 5,5 | 2,108 | 2-9 |

Berdasarkan hasil tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa dari 22 responden yang diteliti di dapat hasil mean atau nilai rata-rata nyeri haid sebelum diberikan air rebusan kunyit asam adalah sebesar 5,59, dengan nilai median 6,00, SD sebesar 2,108 hasil skala nyeri terendah atau hasil skala nyeri minimal adalah 2 dan skala tertinggi adalah 9.

**Hasil Pengukuran Nyeri Haid Sesudah Diberikan Air Rebusan Kunyit Asam**

Tabel 2

Distribusi Statistik Deskriptif Rata-Rata Hasil Pengukuran Nyeri Haid Sesudah Diberikan Air Rebusan Kunyit Asam di SMA Budaya Bandar Lampung Tahun 2018

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **N** | **Mean** | **Media****N** | **SD** | **Min-****Max** |
| Sesudah | 22 | 1,50 | 2,00 | 1,144 | 0-3 |

Berdasarkan hasil tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa dari 22 responden yang diteliti di dapat hasil mean atau nilai rata-rata nyeri haid sesudah diberikan air rebusan kunyit asam adalah sebesar 1,50dengan nilai median 2,00, SD sebesar 1,144 hasil skala nyeri terendah atau hasil skala nyeri minimal adalah 0 dan skala tertinggi adalah 3.

**Analisis Bivariat**

Tabel 3

Pengaruh Air Rebusan Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMA Budaya Bandar Lampung Tahun 2018

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Mean | Min - Max | SD | SE | P - Value |
| Sebelum | 22 | 5,59 | 2-9 | 2,108 | 0,449 | 0,000 |
| Sesudah | 22 | 1,50 | 0-3 | 1,144 | 0,244 |

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa skala nyeri haid dari 22 responden rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan intervensi adalah 5,59 sedangkan rata-rata skala nyeri haid sesudah diberikan intevensi adalah 1,50 dengan p-*value* = 0,000. Berdasarkan hasil uji statistik tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid (dismenore).

**PEMBAHASAN**

Hasil Pengukuran Nyeri Haid Sebelum Diberikan Air Rebusan Kunyit Asam

Pada penelitian ini didapatkan hasil dari 22 responden yang mengalami nyeri haid di SMA Budaya Bandar Lampung tahun 2018 di dapatkan rata-rata skala nyeri sebelum pemberian air rebusan kunyit asam dengan mean 5,59, (SD 2,108). Hal ini menunjukan sebagian besar siswi mengalami nyeri haid dalam kategori sedang.

Nyeri haid merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit.Istilah dismenorea biasa dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat (Anurogo Dito, 2011).Pada saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri.Sifat dan derajat nyeri ini bervariasi, mulai dari yang ringan sampai yang berat. Untuk yang berat, disebut dismenorea, keadaan yang hebat itu dapat mengganggu akttivitas sehari-hari.(3)

Faktor Penyebab Dismenorea adalah ketidak seimbangan kimiawi, faktor genetik (keturunan), faktor konstitusi, faktor alergi, faktor kejiwaan pada wanita yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid mudah timbul dismenore (2).

Penatalaksanaan nyeri haid (dismenorea) dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan secara farmakologis diantaranya adalah dengan NSAIDs (Non-Steroid Anti Imflammatory Drugs) dan pil kontrasepsi kombinasi. Secara non farmakologis menggunakan bahan herbal seperti kayu manis, jahe dan kunyit.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu dari Hasil penelitian Agus (2014) dengan judul “Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea pada Siswi Dimadrasah Tsanawiyah Negri Jatinom Klaten” didapatkan bahwa dari 44 siswi yang mengalami dismenore sebelum minum rebusan kunyit asam 33 siswi (75%) mengalami nyeri ringan dan 11 siswi (25%) mengalami nyeri sedang. Setelah minum kunyit asam 17 siswi (38,6%) tidak mengalami nyeri, 21 siswi (47,7%) nyeri ringan dan 6 siswi (13,6%) nyeri berat. Didapatkan mean rank responden sebelum minum kunyit asam adalah 11,50 sedangkan sesudah minum kunyit asam mean rank adalah 0,00. Hasil uji statistic didapatkan nilai p=0,000 (p<0,05) menunjukan adanya perbedaan derajat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah minum kunyit asam.

Hasil Pengukuran Nyeri Haid Sesudah Diberikan Air Rebusan Kunyit Asam

Pada penelitian ini didapatkan hasil dari 22 responden yang mengalami nyeri haid di SMA Budaya Bandar Lampung tahun 2018.di dapat rata-rata skala nyeri sesudah pemberian air rebusan kunyit asam dengan mean 1,50, (SD 1,144). Hal ini berarti terjadi penurunan skala nyeri haid sesudah pemberian air rebusan kunyit asam.

Minuman kunyit asam merupakan salah satu jenis minuman tradisonal yang sudah sangat populer dimasyarakat, khususnya daerah jawa.Minuman ini merupakan suatu minuman yang dahulu dikenal sebagai jamu tetapi kemajuan zaman dan efek yang ditimbulkan oleh minuman ini, saat ini minuman kumyit asam tidak dikenal sebagai jamu lagi. Minuman ini berbahan baku kunyit yang memiliki rasa getir, asam yang memberikan rasa asam dan gula merah yang memberikan rasa manis. Saat ini minuman kunyit asam bisa dibuat sendiri atau membeli produk jadi yang diproduksi pabrik.

*Curcumin* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Asam berfungsi untuk melancarkan peredaran darah sehingga dapat mencegah terjadinya kontraksi pembuluh darah ketika *dismenore* (Astawan, Made 2016). Kunyit asam adalah ramuan alami yang dipercaya secara turun- temurun mengatasi keluhan kaum perempuan. Jamu ini memiliki khasiat sebagai antioksidan karena memiliki kandungan vitamin C yang tinggi serta mengurangi nyeri ketika haid (4)

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu dari Hasil penelitian Suri & Nofitri (2014) dengan judul “Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 1 Di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingkung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014” menunjukkan rata- rata perbedaan intensitas nyeri sebelum diberikan minuman kunyit adalah 2.10 dengan standar deviasi 0,738, sedangkan intensitas nyeri sesudah diberikan minuman kunyit adalah 1.30 dengan standar deviasi 0,483. Hasil selisih perbedaan rata- rata sebelum diberikan minuman kunyit adalah 0,800. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *independen t-test* didapatkan nilai p adalah 0,000 (p<0,05) . Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara mean intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri.

Menurut peneliti air rebusan kunyit asam yang diberikan kepada siswi yang mengalami nyeri haid adalah suatu alternatif penatalaksanaan nyeri haid (dismenorea) secara farmakologis yang terbuat dari bahan herbal dengan efek samping minimal dan sangat efektif, terlihat dari hasil penelitian rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian air rebusan kunyit asam yaitu mengalami penurunan skala nyeri.

Pengaruh Pemberian Air Rebusan Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dismenore)

Pada penelitian ini didapatkan hasil dari 22 responden siswi yang mengalami nyeri haid di SMA Budaya Bandar Lampung Tahun 2018 setelah dilakukan pemberian air rebusan kunyit asam didapat hasil bahwa rata-rata skala nyeri haid sebelum pemberian air rebusan kunyit asam adalah 5,59, kemudian diperoleh rata-rata skala nyeri haid sesudah pemberian air rebusan kunyit asam adalah 1,50.Hal ini menunjukan bahwa rata- rata skala nyeri haid dari 22 responden sebelum dan sesudah pemberian air rebusan kunyit asam memiliki perbedaan yang signifikan. Dengan nilai *p-value*0,000 = ɑ < 0,05 yang berarti ada pengaruhpemberian air rebusan kunyit asam terdapat penurunan skala nyeri haid(dismenore).

Dismenorea merupakan nyeri sewaktu haid yang terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar kepunggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastro intestinal dan gejala neurologis seperti kelemahan umum. (Dewi Syntia, 2012). Dismenorea menggambarkna rasa sakit yang dialami diawal masa mentruasi. Rasa sakit karena dismenorea disebabkan kontraksi intens dari otot- otot rahim.Secara umum dismenorea bisa bersifat primer atau sekunder, tergantung faktor penyebabnya. (Janiwary, Pieter, 2013). Dalam penelitian responden mengalami nyeri haid (dismenorea) primer yaitu timbul sejak haid pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu yang mana gejala nya mulai terasa pada 1 atau 2 hari sebelum haid dan berakhir setelah haid dimulai.

Terdapat dua cara dalam penatalaksanaan nyeri haid (dismenorea) yaitu dengan farmakologis dan nonfarmakologis. Rebusan air kunyit asam dalam penatalaksaan nyeri haid (dismenorea) termasuk dalam cara nonfarmakologis. Pemilihan air rebusan kunyit asam dalam mengatasi nyeri haid (dismenorea) karena untuk menekan penggunakan obat-obatan (farmakologis) yang memiliki efek samping yang kurang baik bagi tubuh.

*Curcumin* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase*s sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Asam berfungsi untuk melancarkan peredaran darah sehingga dapat mencegah terjadinya kontraksi pembuluh darah ketika *dismenore*(6).Kunyit asam adalah ramuan alami yang dipercaya secara turun- temurun mengatasi keluhan kaum perempuan. Jamu ini memiliki khasiat sebagai antioksidan karena memiliki kandungan vitamin C yang tinggi serta megurangi nyeri ketika haid (4).

Minuman kunyit asam merupakan salah satu jenis minuman tradisonal yang sudah sangat popular dimasyarakat, khususnya daerah jawa.Minuman ini merupakan suatu minuman yang dahulu dikenal sebagai jamu tetapi kemajuan zaman dan efek yang ditimbulkan oleh minuman ini, saat ini minuman kunyit asam tidak dikenal sebagai jamu lagi. Minuman ini berbahan baku kunyit yang memiliki rasa getir, asam yang memberikan rasa asam dan gula merah yang memberikan rasa manis(Purwanto, Budi,Ns, 2013).Kunyit asam adalah ramuan alami yang dipercaya secara turun-temurun mengatasi keluhan kaum perempuan dan sering digunakan dalam berbagai obat obatan tradisional.

Hasil penelitian Suri & Nofitri (2014**)** dengan judul “Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 1 Di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingkung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014” menunjukkan rata-rata perbedaan intensitas nyeri sebelum diberikan minuman kunyit adalah 2.10 dengan standar deviasi 0,738, sedangkan intensitas nyeri sesudah diberikan minuman kunyit adalah 1.30 dengan standar deviasi 0,483. Hasil selisih perbedaan rata-rata sebelum diberikan minuman kunyit adalah 0,800. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *independen t-test* didapatkan nilai p adalah 0,000 (p<0,05) . Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara mean intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja purti.

Menurut peneliti Kunyit asam digunakan sebagai jamu nyeri haid karena mengandung simplisia yang berkhasiat sebagai anti nyeri, anti radang, antispasmodic (anti kejang otot). Ekstrak etanol kunyit memiliki fungsi sebagai analgetika yang dapat mengurangi keluhan dismenore primer sedangkan kandungan *anthocyanin* pada asam jawa bekerja menghambat proses *cyclooxgenase* (COX), Serta kandungan *tanins*, *saponins, sesquiterpenes, alkaloid* dan *phlobotamins* yang mempengaruhi syaraf otonom untuk mengurangi kontraksi uterus (4). Pemakaian kunyit asam sebagai pengurang rasa nyeri pada dismenore primer memiliki efek samping minimal dan tidak bahaya jika dikonsumsi sebagai suatu kebiasaan.

Menurut peneliti juga penurunan rata-rata skala nyeri haid tersebut disebabkan oleh air rebusan kunyit asam mampu menurunkan skala nyeri haid pada siswi yang mengalami nyeri haid (dismenore) yang memiliki kandungan yang berkhasiat sebagai antioksidan karena memiliki kandungan vitamin C yang tinggi serta mengurangi nyeri ketika haid.

**SIMPULAN DAN SARAN**

1. Rata-rata skala nyeri haid sebelum pemberian air rebusan kunyit asam di SMA Budaya Bandar Lampung tahun 2018 adalah 5,59.
2. Rata-rata skala nyeri haid sesudah pemberian air rebusan kunyit asam di SMA Budaya Bandar Lampung tahun 2018 adalah 1,50.
3. Ada pengaruh pemberian air rebusan kunyit asam terdapat penurunan skala nyeri haid di SMA Budaya Bandar

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka beberapa saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Bagi Responden

Agar dapat memanfaatkan air rebusan kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) sebagai salah satu cara non farmakologis yang aman dan mudah untuk didapatkan dirumah dan juga dapat mendukung serta memfasilitasi teman dan anggota keluarga dalam mengkonsumsi air rebusan kunyit asam untuk mengurangi neyri haid (dismenore).

2. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan informasi agar dapat memberikan promosi kesehatan mengenai penanganan nyeri haid pada siswi melalui konseling, KIE, media massa, dan leaflet terutama pada siswi yang mengalami nyeri haid.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama dapat menambah variabel-variabel yang lain tentang pengobatan non farmakologis lainnya seperti kayu manis,kedelai,jahe, penggunaan suplemen (minyak ikan, vitamin E), kompres hangat sehingga diperoleh hasil penelitan yang lebih baik lagi.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Prawiroharjo, Sarwono 2011, *Ilmu Kandungan* PT Bina Pustaka Jakarta
2. Proverawati dan Maisaroh, 2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna, Yogyakarta: Nuha Medika.
3. Notoatmodjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan* Jakarta: RinekaCipta
4. Anurogo, Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi* *Haid.* Jogyakarta: Andi Offset
5. WinarsoAgus. 2014. *Pengaruh Minum Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Desminorea Pada Siswi Dimadrasah* *Tsanawiyah Negri Jatinom Klaten. Http/jurnal.poltekkes-solo.ac.*
6. Purwanto, Budi, Ns. 2013. *Obat Herbal Andalan* *Keluarga.* Jakarta: Flashbook
7. Astawan, Made. 2016. Sehat dengan rempah dan bumbu dapur. Jakarta: Kompas
8. Suri&Nofitri. 2014. *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap PenurUnan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 1* *Di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan Lingkung Kabupaten Padang Pariaman Tahun2014.Http//ejournal.* *stikesyarsi.ac.id*