

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI  
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 KARAWANG****Anisa Candra Rini Fadhillah<sup>1\*</sup>, Elfira Sri Futriani<sup>2</sup>**<sup>1-2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: annisacandraa829@gmail.com

Disubmit: 20 Agustus 2024

Diterima: 17 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i5.17076>**ABSTRACT**

*According to data from the World Health Organization (WHO) in 2016, the prevalence of menstrual pain is quite high in various countries with the average incidence of menstrual pain in adolescent girls between 17% and 81%. In Indonesia, the prevalence of primary menstrual pain, where three quarters experience mild to severe pain and the remainder experience severe menstrual pain. The impact of primary dysmenorrhea causes young women to experience decreased concentration, feel weak when studying and choose to remain silent in class. To determine the effectiveness of giving tamarind turmeric to reduce the pain scale of dysmenorrhea in adolescent girls. Quasy experiment using a pretest posttest with control group design. The sampling technique used a total sampling of 30 respondents. The analysis used is univariate and bivariate test analysis using the paired simple t test with the SPSS version 26 program. The frequency distribution of the intensity of menstrual pain before being given turmeric acid was mostly moderate pain (60.0%) and after being given turmeric acid was mild pain (60.0%). The frequency distribution of menstrual pain intensity in the pre-test control group was mostly moderate pain (80.0%) and post-test mild pain (66.7%). There is effectiveness of giving tamarind turmeric in reducing the dysmenorrhea pain scale in young women and there is a difference in the effect of giving tamarind turmeric between the experimental group and the control group. It is hoped that young women who experience menstrual pain are encouraged to consume tamarind turmeric to reduce menstrual pain and reduce the use of pharmacological drugs to treat the pain.*

**Keywords:** Tamarind Turmeric, Dysmenorrhea, Pain**ABSTRAK**

Menurut data World Health Organization (WHO) pada 2016, prevalensi kejadian nyeri menstruasi cukup tinggi di berbagai negara dengan rata-rata insiden terjadinya nyeri menstruasi pada remaja putri antara 17% hingga 81%. Di Indonesia, prevalensi nyeri menstruasi primer, di mana tiga perempat mengalami nyeri ringan hingga berat dan sisanya mengalami nyeri menstruasi tingkat berat. Dampak dismenore primer menjadikan remaja putri mengalami penurunan konsentrasi, merasa lemas saat pembelajaran dan memilih berdiam diri di kelas. Mengetahui efektivitas pemberian kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri. *Quasy eksperimen* menggunakan rancangan

*pretest posttest with control group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total Sampling* sebanyak 30 responden. Analisa yang dipakai yaitu analisa uji univariat dan bivariat dengan *uji paired simple t test* dengan program SPSS versi 26. Distribusi frekuensi intensitas nyeri haid sebelum diberikan kunyit asam sebagian besar dengan nyeri sedang (60,0%) dan sesudah diberikan kunyit asam dengan nyeri ringan (60,0%). Distribusi frekuensi intensitas nyeri haid pada kelompok kontrol pre test sebagian besar dengan nyeri sedang (80,0%) dan post test dengan nyeri ringan (66,7%). Ada efektivitas pemberian kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri dan terdapat perbedaan pengaruh pemberian kunyit asam antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Diharapkan kepada Remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi dianjurkan mengkonsumsi kunyit asam untuk mengurangi nyeri menstruasi dan mengurangi penggunaan obat-obatan farmakologi untuk mengatasi nyerinya.

**Kata Kunci:** Kunyit Asam, *Dismenore*, Nyeri

## PENDAHULUAN

Disminor merupakan rasa sakit saat menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari seorang wanita (Widyanti, 2021). Berdasarkan data dari WHO (2016), jumlah nyeri haid telah meningkat secara signifikan di banyak bagian negara, dan sebagian besar prevalensi nyeri pada remaja perempuan adalah antara 17% dan 81% (Gumaraes & Povia, 2020). Di Indonesia angka kejadian nyeri haid dini tiga pertiganya menderita nyeri ringan hingga berat, sedangkan sisanya menderita nyeri haid berat (Hamdieh, 2020). Namun dampak negatif pertama adalah perempuan kehilangan konsentrasi, lelah saat belajar, dan diam di kelas (Fahmiah et al., 2022).

Di Jawa Barat insiden disminor sebesar 54.9%. Di Kabupaten Karawang, Wanita menderita disminor sebesar 24.5% menderita disminor ringan, 21,28% mengalami disminor berat (Dinkes Kabupaten Karawang, 2021).

Pemicu disminor yaitu meningkatnya produksi hormon prostaglandin, yang disebabkan oleh penurunan level hormone estrogen dan progesterone. Hal ini membuat adanya pembengkakan dan pengelupasan endometrium karena

tidak terjadi pemuahan. Kenaikan hormone prostaglandin menyebabkan kontraksi pada otot-otot rahim dan membuat timbulnya sensasi rasa nyeri. Kadar hormone prostaglandin memperoleh puncaknya saat pertama menstruasi dan secara bertahap menurun sepanjang siklus haid. Oleh sebab itu, rasa nyeri yang paling parah terjadi pada saat menstruasi di hari pertama, serta lambat-laun akan mereda seiring berakhirnya periode menstruasi (Sari & Hayati, 2020).

Disminore primer memicu provokasi dalam berbagai aktivitas, seperti meningkatnya ketidakhadiran dari sekolah atau pekerjaan, pembatasan dalam kehidupan social, pengaruh negative terhadap pencapaian akademis, serta menurunnya partisipasi dalam aktivitas olahraga, mengakibatkan absensi dari sekolah atau pekerjaan, yang konsekuensinya pada penurunan mutu hidup. Disminore primer juga bisa menyebabkan ketidaksuburan, persoalan fungsi seksual yang tidak terpecahkan, depresi, serta perubahan dalam aktivitas otomatis jantung. (Kusmiran, 2020).

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, dan memberikan salah satu pengobatan obat, namun penggunaan obat mempunyai efek samping dan juga merupakan hasil interaksi kompleks antara molekul dan area efek tertentu. di dalam tubuh. Sistem biologis tubuh Jika efek obat terjadi secara berlebihan maka akan berdampak buruk pada sistem biologis tubuh (Rosli et al., 2021). Ada pengobatan non-obat untuk nyeri haid, termasuk teknik seperti positioning, teknik relaksasi, kontrol sentuhan, gangguan, kehangatan dan minuman herbal. Minuman herbal merupakan salah satu cara yang populer atau umum dilakukan perempuan agar menurunkan dan mengobati nyeri haid tanpa mengalami gejala. Kunyit dan asam jawa dipercaya bersifat anti inflamasi (Indrayani & Ningsih.2018).

Kunyit ialah suplemen makanan yang memiliki kandungan senyawa Siklooksigenase dapat menurunkan kejadian dismenorea pada wanita dengan cara menurunkan laju kontraksi uterus yang dihambat oleh prostaglandin pada jaringan epitel uterus oleh cochromin. (Widiatami, 2018).

Faktanya, senyawa dalam kunyit yaitu fenol mengandung antioksidan yang berkhasiat sebagai pereda nyeri, anti inflamasi, anti inflamasi, dan pembersih darah. Sedangkan bahan aktif asam jawa adalah antosianin yang bisa mencegah, menanganii dan mengurangi rasa sakit saat haid dengan cara mengurangi reaksi siklooksigenase (COX) yang memperoleh prostaglandin yang meningkatkan kontraksi rahim (Marsaid et al., 2017).

Pada survey awal yang telah peneliti lakukan terhadap 20 orang pelajar siswi di SMAN 2 Karawang yang sedang menstruasi didapatkan 13 pelajar siswi meminum jamu kunyit (65%) dengan penurunan skala nyeri dari 7 turun menjadi 2, sedangkan 3 orang pelajar siswi mengompres perut dengan air hangat (15%) dengan penurunan skala nyeri dari 8 menjadi 6 dan 4 orang pelajar siswi lainnya yang tidak menggunakan apapun untuk menurunkan nyeri haid (20%). Dari beberapa paparan diatas peneliti terpikat untuk melaksanakan penelitian mengenai "Efektivitas pemberian kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore di SMAN 2 Karawang".

#### KAJIAN PUSTAKA

Kunyit adalah salah satu macam tanaman yang panjangnya antara 1 meter, kembangnya muncul dari ujung batang semu yang perkiraan panjangnya 10 sampai 15cm dengan warnanya yang putih. Berakar kuning tua, beraroma harum, sedikit manis. Elemen utama tumbuhan kunyit yaitu rimpangnya yang terdapat di dalam permukaan bumi (Tanah). Rimpangnya mempunyai berlimpah cabang, serta ketika berkembang, tanaman indungunya berwujud lonjong beserta kulit luar bercorak kuning oranye (Hartati & Balitro., 2016).

Nyeri yaitu keadaan mental, sensorik, dan *emotional* negatif yang berhubungan dengan kerusakan atau cedera jaringan. Nyeri pasca operasi meningkatkan stres pasca operasi pada klien. Penanganan nyeri pasca operasi dinilai penting untuk mengurangi nyeri, mengurangi kecemasan, memudahkan pernapasan, dan mempercepat pergerakan. (*International Association for the Study of Pain*

(IASP) dalam Hendayani&Otoyo, 2019).

Dismenore merupakan salah satu gejala nyeri haid yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Keluhan fisik yang muncul ketika dismenore terjadi antara lain nyeri punggung, mudah lelah, mudah tersinggung dan berkeringat (Keumalahayati et al., 2018).

## METODE PENELITIAN

*Quasy* eksperimen menggunakan rancangan *pretest posttest with control group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total Sampling* sebanyak 30 responden. Analisa yang dipakai yaitu analisa uji univariat dan bivariat dengan *uji paired simple t test* dengan program SPSS versi 26.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri *Pre test* dan *Post test* pada Kelompok Intervensi di SMAN 2 Karawang**

| No           | Nyeri Haid   | <i>Pre test</i> |              | <i>Post test</i> |              |
|--------------|--------------|-----------------|--------------|------------------|--------------|
|              |              | F               | %            | F                | %            |
| 1.           | Tidak nyeri  | 0               | 0,0          | 4                | 26.7         |
| 2.           | Nyeri ringan | 5               | 33.3         | 9                | 60.0         |
| 3.           | Nyeri sedang | 9               | 60.0         | 2                | 13.3         |
| 4.           | Nyeri berat  | 1               | 6.7          | 0                | 0,0          |
| <b>Total</b> |              | <b>15</b>       | <b>100,0</b> | <b>15</b>        | <b>100,0</b> |

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden pada kelompok intervensi sebelum diberikan minuman kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9 orang (60,0%), nyeri ringan sebanyak 5 orang (33,3%), nyeri berat sebanyak 1 orang (6,7%) dan yang

tidak nyeri tidak ditemukan (0%). Sesudah diberikan minuman kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (60,0%), tidak nyeri 4 orang (26,7%), nyeri sedang sebanyak 2 orang (13,3%) dan yang nyeri berat tidak ditemukan (0%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri *Pre test* dan *Post test* pada Kelompok Kontrol di SMAN 2 Karawang**

| No           | Nyeri Haid   | <i>Pre test</i> |              | <i>Post test</i> |              |
|--------------|--------------|-----------------|--------------|------------------|--------------|
|              |              | F               | %            | F                | %            |
| 1.           | Tidak nyeri  | 0               | 0.0          | 0                | 0.0          |
| 2.           | Nyeri ringan | 2               | 13.3         | 5                | 33.3         |
| 3.           | Nyeri sedang | 12              | 80.0         | 10               | 66.7         |
| 4.           | Nyeri berat  | 1               | 6.7          | 0                | 0,0          |
| <b>Total</b> |              | <b>15</b>       | <b>100,0</b> | <b>15</b>        | <b>100,0</b> |

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden pada kelompok kontrol pada penilaian pertama sebagian besar

responden mengalami nyeri sedang sebanyak 12 orang (80,0%), nyeri ringan sebanyak 2 orang (13,3%), nyeri berat sebanyak 1 orang (6,7%)

dan tidak nyeri tidak ditemukan (0%). Pada penilaian kedua ebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 10 orang (66,7%),

nyeri ringan sebanyak 5 orang (33,3%) sedangkan nyeri berat dan tidak nyeri tidak ditemukan (0%).

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup> dan Shapiro-Wilk Pada Remaja Putri Yang Mengalami Nyeri Haid di SMAN 2 Karawang**

| Kelompok       | Pengukuran       | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> | Shapiro-Wilk | Keterangan |
|----------------|------------------|---------------------------------|--------------|------------|
| Kel Intervensi | <i>Pre test</i>  | 0.200                           | 0.126        | Normal     |
|                | <i>Post test</i> | 0.108                           | 0.104        | Normal     |
| Kel. Kontrol   | <i>Pre test</i>  | 0.153                           | 0.278        | Normal     |
|                | <i>Post test</i> | 0.119                           | 0.084        | Normal     |

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa uji normalitas pada kelompok intervensi (pemberian kunyit asam) baik *pre test* dan *post test* masalah tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid pada uji Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup> didapatkan *pre test* nilai  $p=0,200$  ( $p > 0.05$ ) dan *post test*  $p=0,108$  ( $p > 0.05$ ). Pada uji Shapiro-Wilk didapatkan *pre test* nilai  $p=0,126$  ( $p > 0.05$ ) dan *post test*  $p=0,104$  ( $p > 0.05$ ). Pada kelompok

kontrol baik *pre test* dan *post test* masalah tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid pada uji Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup> didapatkan *pre test* nilai  $p=0,153$  ( $p > 0.05$ ) dan *post test*  $p=0,119$  ( $p > 0.05$ ). Pada uji Shapiro-Wilk didapatkan *pre test* nilai  $p=0,278$  ( $p > 0.05$ ) dan *post test*  $p=0,084$  ( $p > 0.05$ ). Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup> dan uji Shapiro-Wilk tersebut maka data diatas berdistribusi normal.

**Tabel 4. Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore di SMAN 2 Karawang**

| Kelompok            | Skala Nyeri  | Frekuensi       |                  | Mean            |                  | Selisih Mean | Selisih SD | P Value |
|---------------------|--------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------|------------|---------|
|                     |              | <i>Pre test</i> | <i>Post test</i> | <i>Pre test</i> | <i>Post test</i> |              |            |         |
| Kelompok Intervensi | Tidak nyeri  | 0               | 4                | 4,40            | 2,00             | 2,40         | 0,078      | 0,000   |
|                     | Nyeri ringan | 5               | 9                |                 |                  |              |            |         |
|                     | Nyeri sedang | 9               | 2                |                 |                  |              |            |         |
|                     | Nyeri berat  | 1               | 0                |                 |                  |              |            |         |
| Kelompok Kontrol    | Tidak nyeri  | 0               | 0                | 4,93            | 3,93             | 1,00         | 0,117      | 0,000   |
|                     | Nyeri ringan | 2               | 5                |                 |                  |              |            |         |
|                     | Nyeri sedang | 12              | 10               |                 |                  |              |            |         |
|                     | Nyeri berat  | 1               | 0                |                 |                  |              |            |         |

Berdasarkan tabel 4. diatas, dapat dilihat bahwa pada kelompok intervensi (pemberian kunyit asam)

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. Pada kelompok kontrol nilai rata-rata *pre test* sebesar 4,93 dan *post test* 3,93, selisih rata-rata tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid pada penilaian pertama dan kedua sebesar 1,00 dan selisih nilai *standard deviation* sebesar 0,117. Uji perubahan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenorea dengan diberikan minuman kunyit asam menggunakan

uji *paired sample t-test* didapatkan hasil yang memiliki nilai signifikan 0,000 ( $< 0,05$ ). Hasil tersebut memiliki arti bahwa terdapat perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kunyit asam. Dari hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa pemberian kunyit asam pada remaja putri yang mengalami dismenorea efektif dapat menurunkan skala nyeri karena nilai selisih mean kelompok intervensi (2,40) lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol (1,00).

## PEMBAHASAN

### Skala Nyeri Remaja Putri *Pre test* dan *Post test* pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 15 responden pada kelompok intervensi sebelum diberikan minuman kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9 orang (60,0%), sesudah diberikan minuman kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (60,0%). Pada kelompok kontrol, pada penilaian pertama sebagian besar peserta mengalami nyeri sebanyak 12 orang (80,0%), pada penilaian kedua sebagian besar peserta mengalami nyeri ringan sebanyak 10 orang (66,7%).

Nyeri Dismenorea yang biasa dialami oleh wanita yang sedang menstruasi disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin, dan bukan merupakan tanda adanya kerusakan atau penyakit pada organ reproduksi. Nyeri dismenore dirasakan pada perut bagian bawah kemudian menjalar ke punggung bawah hingga paha. Namun terkadang disertai mual, muntah, pusing, bahkan gagal jantung. Rasa sakit ini disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terus menerus

seiring aliran darah. Menurut teori, nyeri dismenorea dirasakan wanita pada hari pertama menstruasi. Nyeri dismenore biasanya timbul 2-3 tahun setelah menstruasi (Laila NN, 2018).

Salah satu pengobatan alami yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea adalah dengan meminum kunyit. Dalam penelitian ilmiah, kunyit mengandung zat yang memiliki efek analgesik dan antiinflamasi. Selain itu kunyit juga mengandung senyawa kuat bernama kurkumin yang dapat menghambat reaksi siklooksigenase (COX), sehingga mengurangi peradangan dan mencegah peradangan pada rahim yang dapat menyebabkan nyeri dismenorea (Laila NN, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Winda Agustina dkk (2022) yang mengatakan bahwa responden pada kelompok intervensi sebagian besar *pre test* mengalami nyeri haid sedang (70%) dan *post test* sebagian besar mengalami nyeri haid ringan (70%). Sedangkan pada kelompok kontrol pada penilaian pertama sebagian besar mengalami nyeri haid sedang (80%) dan pada penilaian kedua sebagian besar mengalami nyeri haid sedang (70%).

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata skala nyeri siswi pada kelompok intervensi adalah nyeri ringan, dan salah satu responden mengalami nyeri berat, sedangkan pada kelompok kontrol adalah nyeri ringan. menemukan bahwa rata-rata. skala nyeri Nyeri yang dialami responden bersifat ringan, dan salah satu responden mengalami nyeri berat. Terlihat bahwa salah satu penyebab nyeri haid pada siswi adalah karena kondisi psikologis atau stres, seperti banyaknya tugas sekolah di kelas, dan pada saat yang sama siswi dapat mengalami dismenore. nyeri. Saat stres, tubuh memproduksi lebih banyak hormon prostaglandin, dan jika diproduksi terlalu banyak, kontraksi rahim akan terlalu besar, dan nyeri haid pun semakin meningkat.

Pada kelompok intervensi yang diberikan minuman kunyit asam Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata skala nyeri siswi pada kelompok intervensi adalah nyeri ringan, dan salah satu responden mengalami nyeri berat, sedangkan pada kelompok kontrol adalah nyeri ringan. menemukan bahwa rata-rata. skala nyeri Nyeri yang dialami responden bersifat ringan, dan salah satu responden mengalami nyeri berat. Terlihat bahwa salah satu penyebab nyeri haid pada siswi adalah karena kondisi psikologis atau stres, seperti banyaknya tugas sekolah di kelas, dan pada saat yang sama siswi dapat mengalami dismenore. nyeri. Saat stres, tubuh memproduksi lebih banyak hormon prostaglandin, dan jika diproduksi terlalu banyak, kontraksi rahim akan terlalu besar, dan nyeri haid pun semakin meningkat.

### **Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore**

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok *intervensi* (pemberian kunyit asam) 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. Pada kelompok kontrol nilai rata-rata *pre test* sebesar 4,93 dan *post test* 3,93, selisih rata-rata tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid pada penilaian pertama dan kedua sebesar 1,00 dan selisih nilai *standard deviation* sebesar 0,117. Uji perubahan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenorea dengan diberikan minuman kunyit asam menggunakan uji *paired sample t-test* didapatkan hasil yang memiliki nilai signifikan 0,000 ( $< 0,05$ ). Hasil tersebut memiliki arti bahwa terdapat perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kunyit asam. Dari hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa pemberian kunyit asam pada remaja putri yang mengalami dismenorea efektif dapat menurunkan skala nyeri karena nilai selisih mean kelompok intervensi (2,40) lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol (1,00).

Untuk mengurangi rasa sakitnya dapat dilakukan dengan bantuan pengobatan non-obat, salah satunya dengan penggunaan kunyit asam, karena daging buah asam jawa mengandung kurkumin dan antosianin, serta dapat menghilangkan rasa sakit, antioksidan dan anti inflamasi. bekerja. Keduanya bekerja dengan cara menghambat reaksi siklooksigenase (COX) yang dapat mencegah produksi prostaglandin, sehingga dapat mencegah dan

mengurangi kontraksi rahim serta mengurangi nyeri dismenore saat menstruasi (Andanawarih P, 2021).

Kurkumin dalam kunyit merupakan senyawa fenolik (pemulung radikal bebas) yang berperan sebagai antioksidan. Efek aktivitas antioksidan meningkat seiring dengan meningkatnya konsentrasi asam jawa. Kombinasi rempah-rempah dan buah-buahan asam meningkatkan ketahanan antioksidan beta-karoten di bawah panas. Penambahan asam jawa dapat menjaga antioksidan pada kunyit. Antioksidan dapat menstabilkan hormon dalam tubuh, sehingga nyeri haid berkurang (Jahani, 2020).

Kandungan alami pada minuman kunyit mampu mengurangi keluhan dismenore primer dengan cara yang istimewa. Kurkumin dan antosianin bekerja menghambat reaksi siklooksigenase (COX) sehingga mencegah atau mengurangi terjadinya peradangan, mengurangi atau mencegah kontraksi lambung. Mekanisme pencegahan kontraksi rahim melalui kurkumin adalah dengan menurunkan masuknya ion kalsium ( $Ca^{2+}$ ) ke saluran kalsium pada sel epitel rahim. Kandungan tanin, saponin, seskuiterpen, alkaloid dan phlobutamin mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga dapat mempengaruhi otak untuk mengurangi pengosongan lambung. Dan kurkuminol sebagai obat mencegah pelepasan prostaglandin yang berlebihan (Baity Noor, 2021).

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian Cut Nur Baiti (2021) yang menunjukkan hasil uji t diperoleh p-value sebesar  $0,000 < 0,05$  yang berarti ditolak  $H_0$ . diterima  $H_a$ , Artinya masih ada pengaruh Kunyit dan Asam Jawa terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMA Tri Sukses Natar Kabupaten Lampung Selatan. Hasil

penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian Vinda Agustina (2022) yang menunjukkan bahwa hasil pengujian menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah setelah pemberian kunyit ratu India 2,500 dan 2 ekor. Nilai tanda tangan 0,000 ( $<0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian ini terdapat perbedaan nilai rata-rata skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian asam kunyit.

Berdasarkan pendapat peneliti dalam penelitian ini diketahui terdapat perbedaan antara responden yang mendapat kunyit dengan responden yang tidak mendapat kunyit. Telah terbukti bahwa responden pada kelompok eksperimen melihat rata-rata penurunan skala nyeri menjadi nyeri ringan hingga tidak nyeri setelah menerima kunyit asam. Saat ini, pada kelompok kontrol yang tidak mendapat kunyit dan setelah dilakukan tes, ditemukan rata-rata skala nyeri yaitu intensitas nyeri, dan selisih dismenore rata-rata tetap 1,40. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh pemberian kunyit asam berbeda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada post-test. Minum kunyit dan asam jawa mengurangi intensitas nyeri dismenore. Rebusan kunyit dan asam jawa mempunyai aktivitas antioksidan karena adanya senyawa fenolik. Biji asam jawa mengandung zat kurkuminoid, minyak atsiri, flavonoid, dan lain-lain yang berkhasiat sebagai analgesik (peredam nyeri), antiradang, dan lain-lain, sehingga dapat mengurangi nyeri pada masa haid dengan rutin mengonsumsi rebusan kunyit. Oleh karena itu, pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konsumsi rebusan kunyit asam jawa dapat menurunkan keparahan nyeri dismenore.

## KESIMPULAN

Ada efektivitas pemberian kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri dan terdapat perbedaan pengaruh pemberian kunyit asam antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Diharapkan kepada Remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi dianjurkan mengkonsumsi kunyit asam untuk mengurangi nyeri menstruasi dan mengurangi penggunaan obat-obatan farmakologi untuk mengatasi nyerinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afroiza, S., & Srimulyati, S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Sukasari. *Journal Of Nursing Practice And Education*, 2(02), 99-108. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i2.463>
- Andanawarih P, (2021). *Khasiat Jamu Kunyit Asam Bagi Ibu Nifas*. Semarang: Nem
- Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Smk Batik 2 Surakarta. *Jurnal Kesehatan*. 2017;9(2):15.
- Barros, B. De S., Et Al (2019), *Erica: Age At Menarche And Its Association With*
- Cahya, D., & Prabowo, H. (2019). Standarisasi Spesifik Dan Non Spesifik Simplisia Dan Ekstrak Etanol Rimpang Kunyit (*Curcuma Domestica Val.*). *Jurnal Farmasi Udayana*, 8(1),29. <https://doi.org/10.24843/jfu.2019.v08.i01.p05>
- Cetin, A (2020). *Evaluatif Of Biological And Sociodemographic Factors Affecting Dysmenorrhea. Cureus*, 12(5). <https://doi.org/10.7759/cureus.7977>
- Cut Nur Baiti (2021). Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jkm (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, Vol 7, No.2. April 2021, Issn (Print) 2476-8944 Issn (Online) 2579-762x, Hal 222-228
- Dinkes Kabupaten Karawang. (2021). *Profil Kesehatan Karawang*.
- Fadila, A (2015). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktifitas Fisik. *Jurnal Agromed Unila*, 3-6.
- Fahmiah, A.N., Huzaimah. N., Hannan. M. (2022). Dismenorea Dan Dampaknya Terhadap Aktivitas Sekolah Pada Remaja. *Salnesia*. 3(1): 81-87. [Doi: 10.36590/v3i1.307](https://doi.org/10.36590/v3i1.307)
- Febriawan, R. (2020). Manfaat Senyawa Kurkumin Dalam Kunyit Pada Pasiendiare. *Jurnal Medika Hutama*, Vol.No.0(Oktober), 255-260
- Fitriyani, D. (2024). Analisis Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Dengan Intervensi Terapi Kombinasi Relaksasi Genggam Jari Dan Terapi Musik Alam Di Rumah Sakit Urip Sumoharjo Provinsi Lampung Tahun 2024 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang)
- Gumarães. I., Póvoa. A. (2020). Primary Dysmenorrhea: Assessment And Treatment. *Semantic Scholar*. 42(08): 501-507. [Doi: 10.1055/s-0040-1712131](https://doi.org/10.1055/s-0040-1712131)
- Hamdayani, D. (2018). Menara Ilmu Vol. Xii Jilid li No.80 Februari 2018. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswa Tingkat li Prodi S1 Keperawatan Stikes

- Mercubaktijaya Padang. *Jurnal Menara Ilmu*, Xii(80), 137-145.
- Hamdiyah. (2020). Hubungan Anemia Terhadap Dysmenorrhea (Nyeri Haid) Pada Remaja Putri Di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Sidrap. *Madu Jurnal Kesehatan*. 9(1):8-16: 10.31314/Mkl.9.1.8-16.2020.
- Hidayati, R. (2020). Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 19-27. <https://doi.org/10.55866/Ja.k.V2i1.35><https://dspace.umk.t.ac.id/bitstream/handle/463.2017/2541/3.%20bab%20ii.pdf?sequence=3&isallowed=Y>
- Indrayani & Ningsih, 2018. Efektifitas Pemberian Ekstrak Kunyit Dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Pada Mahasiswa Di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak. *Menara Ilmu*, Xii(5), 165-170
- Keumalahayati, K., Khaira, N., & Fazdria, F. (2018). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Dan Temulawak Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorea). *Jkep*, 3(1), 57-68. <https://doi.org/10.32668/Jkep.V3i1.201>
- Kusmiran, E. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Salemba Medika
- Laila Nn. (2018). *Buku Pinter Menstruasi + Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. Cetakan Ke. Wijaya D, Editor. Jogyakarta: Buku Biru
- Longa Drink Indecreasing The Intensity Of Dysmenorrhea. *Biomedical And Pharmacology Journal*, 13(4), 22055-2060.
- Marsaid, Nurjayanti, D., & Rimbaga, Y. A. (2017). Efektivitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo (Effectiveness Girls In Tambang Village, Pudak Dist. *Global Health Science*, 2(2), 122-125.
- Mislani, A., & Firdaus, S. (2019). *Jurnal Citra Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin*. 7(1), 23-32
- Nutritional Status. *Jurnal De Pediatría*, 95(1), 106-111. <https://doi.org/10.1016/J.jpmed.2017.12.004>
- Of Midwifery 1 (1): 34.
- Potter, P, A. G. (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik* (Vol. 2, Issue 4). Egc.
- Romlah, S. N., Fadilah, F., Haryanto, S., Rahmi, J., & Juniar, S. (2021). Edu Dharma Journal : *Jurnal Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Dismenore*. 5(2), 94-104.
- Rosmiyati. (2018), Pengaruh Air Rebusan Kunyit Asam Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Budaya Bandar Lampung Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan*, 4(4), 151-156.
- Rusli, R., Hartono, R., & Edi, S. (2021). *Analysis Of The Relationship Of Drug Side Effects Tuberculosis Patient's Compliance After Treating With Drug Synthesis And Herbal Medicine*. 3(1), 372-382
- Rustam, E. (2017). Gambaran Pengetahuan Reamaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(1), 286-290.
- Sadiman, S. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41-49,

- <https://doi.org/10.26630/Jk.8i1.392>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). *Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri* (Vol.3, Issue 2).
- Silviani, Y. E. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Journal Usia Menarche Pada Siswi Smp Negeri 1 Padang. Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 551-557.
- Sina, Y. (2016). *Khasiat Super Minuman Alami Tradisional Beras Kencur & Kunyit Asam : Menyehatkan Dan Menyegarkan Tubuh Tanpa Efek Samping*. Jakarta : Diandra Pustaka Indonesia.
- Utami, R. B., Damayanti, D. F., & Rodiah, D. (2020). The Effectiveness Of Curcuma
- Winda Agustina Dkk., (2022) Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Medan. *Jurnal Maternitas Kebidanan, Vol 8, No. 1, April 2023 Issn 2599-1841*
- Widiatami, T., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Study Literature Tentang Pemberian Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri [Literature Study For Curcumin Tamarind On Menstrual Pain Levels In Young Women]. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 139.