

**EDUKASI PEMBUATAN HERBAL KUNYIT ASAM UNTUK MENGATASI NYERI HAID  
DAN MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH BAGI REMAJA PUTRI DIMASA  
PANDEMI COVID-19 DI SMP N 02 MANOKWARI****Dwi Iryani<sup>1\*</sup>, Ida Ayu Iswari Pramestigiri<sup>2</sup>, Priscilla Jesica Pihahy<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespondensi: dwyiryanimahdon@gmail.com

Disubmit: 26 April 2022

Diterima: 17 Mei 2022

Diterbitkan: 01 Agustus 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6715>**ABSTRAK**

Dunia saat ini sedang menghadapi krisis kesehatan dan sosial-ekonomi global yang belum pernah terjadi sebelumnya karena pandemi Covid-19. Penyakit dari kasus pertama yang dikonfirmasi oleh laboratorium tentang infeksi 2019-CoV adalah pada 1 Desember 2019 di Wuhan, Cina. Pada 15 Juli 2020, ada 78.572 kasus Covid-19 yang dikonfirmasi di Indonesia. Infeksi covid menyebar dan menyerang semua kalangan terutama remaja yang dengan aktivitas serta kegiatan yang cenderung diluar rumah, sehingga perlu adanya proteksi diri menggunakan ramuan herbal untuk tetap menjaga imunitas tubuh. herbal juga dapat menjadi alternatif untuk menangani nyeri haid pada remaja putri. Dari hasil survei World Health Organization (WHO) menunjukkan lebih dari 80% wanita usia subur mengalami dysmenorrhea ketika haid dimana 67,2% nya terjadi pada kelompok umur 13-21. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dysmenorrhea dan 10-15% diantaranya mengalami dysmenorrhea berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun hal ini berakibat menurunnya kualitas hidup. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang penanganan nyeri haid dan peningkatan imunitas tubuh serta pembuatan herbal kunyit asam secara mandiri. Metode dalam pengabdian ini adalah dengan pemberian materi, diskusi, pemutaran video, demonstrasi dan penyebaran poster tentang Kespro dan prosedur pembuatan herbal kunyit asam. Sasaran pengabdian ini yaitu remaja putri SMP N 02 Manokwari dan khalayak yang terlibat yaitu dosen, mahasiswa, guru Penanggungjawab Bimbingan Konseling (BK) dan Penanggung jawab unit kesehatan sekolah (UKS). Kegiatan pengabdian dilakukan selama 7 hari dengan memberikan pelatihan selama 2 hari menggunakan media bantu video dan poster. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan dari 24 remaja putri yang diberikan materi tentang kesehatan reproduksi dan herbal kunyit asam, pengetahuan sebelum diberikan materi yaitu 7.70% sedangkan pengetahuan setelah diberikan materi terjadi peningkatan yaitu 10.33% sedangkan untuk keterampilan membuat herbal kunyit asam diukur juga terjadi peningkatan dengan cara mengevaluasi melalui video yang dikirimkan oleh remaja dalam group kegiatan dengan disertai lembar ceklis. Diharapkan remaja tetap mengonsumsi herbal kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid dan meningkatkan imunitas tubuh selama masa pandemic covid-19.

**Kata Kunci** : Herbal Kunyit Asam, Nyeri Haid, Imunitas Tubuh, Remaja Putri

## ABSTRACT

*The world is currently facing an unprecedented global health and socio-economic crisis due to the Covid-19 pandemic. Disease from the first laboratory-confirmed case of 2019-CoV infection was on December 1, 2019 in Wuhan, China. As of July 15, 2020, there were 78,572 confirmed cases of Covid-19 in Indonesia. The covid infection spreads and attacks all groups, especially teenagers who tend to be outside the home, so it is necessary to protect themselves using herbal ingredients to maintain body immunity. Herbal medicine can also be an alternative to treat menstrual pain in adolescent girls. The results of the World Health Organization (WHO) survey show that more than 80% of women of childbearing age experience dysmenorrhea during menstruation, where 67.2% of them occur in the 13-21 age group. In the United States, it is estimated that almost 90% of women experience dysmenorrhea and 10-15% of them experience severe dysmenorrhea which causes them to be unable to carry out any activities, this results in a decreased quality of life. The purpose of this activity is to increase the knowledge and skills of young women about managing menstrual pain and increasing body immunity as well as making turmeric and tamarind herbs independently. The method in this service is by providing materials, discussions, video screenings, demonstrations and distributing posters about Kespro and the procedure for making turmeric and tamarind herbs. The target of this service is the young women of SMP N 02 Manokwari and the audiences involved are lecturers, students, teachers in charge of Counseling Guidance (BK) and those in charge of the school health unit (UKS). Service activities are carried out for 7 days by providing training for 2 days using video and poster aids. Based on the results of the evaluation, there was an increase in the knowledge of 24 young women who were given material about reproductive health and turmeric tamarind, knowledge before being given the material was 7.70% while knowledge after being given the material increased by 10.33% while for the skills to make herbal turmeric acid, it was also measured. improvement by evaluating through videos sent by teenagers in the activity group accompanied by a checklist. It is hoped that teenagers will continue to consume turmeric and tamarind herbs to overcome menstrual pain and increase body immunity during the COVID-19 pandemic.*

**Keywords:** *Turmeric Acid Herbal, Menstrual Pain, Body Immunity, Young Women*

### 1. PENDAHULUAN

Dunia saat ini sedang menghadapi krisis kesehatan dan sosial-ekonomi global yang belum pernah terjadi sebelumnya karena pandemi Covid-19. Penyakit dari kasus pertama yang dikonfirmasi oleh laboratorium tentang infeksi 2019-nCoV adalah pada 1 Desember 2019 di Wuhan, Cina. Pada 15 Juli 2020, ada 78.572 kasus Covid-19 yang dikonfirmasi di Indonesia (Kusumo et al., 2020).

Meskipun belum ada obat atau pengobatan khusus untuk COVID-19, ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh Anda terhadap virus corona. Terutama dimasa sekarang ini yang mengharuskan kita berdampingan dengan virus corona sehingga mengharuskan kita untuk mempertahankan kekebalan. Membentuk sistem

kekebalan tubuh yang baik merupakan suatu upaya untuk menghindari kita dari paparan virus atau penyakit, termasuk covid-19. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyambut baik berbagai inovasi di seluruh dunia termasuk penggunaan kembali obat-obatan, obat-obatan tradisional dan mengembangkan terapi baru dalam mencari pengobatan potensial untuk COVID-19. Ada banyak cara untuk tetap sehat dan memperkuat sistem kekebalan tubuh selama pandemi ini, kekebalan tidak dapat dibangun dalam sehari, tetapi kabar baiknya adalah bahwa makanan dan minuman yang seimbang dan aktif secara fisik dan mental biasanya cukup untuk menjaga sistem kekebalan tubuh (Kusumo et al., 2020).

Herbal mungkin dapat menjadi salah satu pilihan untuk memperkuat sistem imun tubuh seseorang. Herbal adalah obat herbal tradisional Indonesia yang telah dipraktikkan selama berabad-abad di masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Meskipun sudah banyak obat-obatan modern, herbal masih sangat populer di daerah pedesaan maupun perkotaan. Terutama disaat saat seperti ini, dimana belum ditemukannya obat untuk suatu penyakit, masyarakat akan kembali menggunakan tumbuhan sebagai alternatif pengobatan dengan manfaatnya yang beragam. Selain itu dengan harga yang murah dan bahan baku yang mudah ditemukan, herbal dapat dibuat dan dikonsumsi sendiri di rumah (Kusumo et al., 2020).

Herbal kunyit asam merupakan salah satu minuman tradisional yang sudah diwariskan sejak lama oleh para leluhur kita, sebagai salah satu obat tradisional yang sudah diwariskan, herbal kunyit asam memiliki banyak manfaat khasiat bagi tubuh kita, berbagai manfaat tersebut diantaranya adalah mengurangi kadar gula darah, mencegah resiko kanker, meningkatkan daya tahan tubuh, menekan resiko gagal jantung dan sebagai anti oksidan (Hasanah et al., 2020). Sejalan dengan penelitian Sri Mulyani, dkk dengan judul penelitian Potensi Minuman Kunyit Asam (*Curcuma domestica Val.- Tamarindus indica L.*) Sebagai Minuman Kaya Antioksidan, dalam penelitian didapatkan hasil bahwa antioksidan dalam minuman kunyit asam tinggi apabila dilakukan pemasakan dengan benar (Suhendra et al., 2020).

Ramua herbal juga sangat baik digunakan sebagai alternative untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi bagi remaja putri, Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa, pada masa ini terjadi perubahan-perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri adalah perkembangan organ reproduksi yang ditandai dengan timbulnya haid/menstruasi, yang terjadi pertama kali pada usia 10-16 tahun. Haid/menstruasi merupakan proses pengeluaran gumpalan darah lapisan luar rahim, dikarenakan adanya proses somatopsikis yang bersifat kompleks meliputi unsur-unsur hormonal, biokimiawi dan psikososial. Haid terjadi setiap bulan, siklus haid ini bisa menyebabkan timbulnya rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen yang disebut dismenorea dan sering terjadi pada remaja putri. Dismenorea terdiri dari dismenorea primer dan dismenorea sekunder. (Winarso, 2014).

WHO (2012) melaporkan, di Amerika Serikat kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10 - 15% mengalami dismenorea berat. Di Indonesia mencapai 60-70%, dengan dismenore primer sekitar 54,89% dan sekunder 45,11% (Properawati & Misaroh, 2009)(Widiatami et al., 2018). Dismenore merupakan penyebab utama ketidakhadiran remaja putri disekolah dan lebih 20 % saat nyeri dismenore remaja putri lebih

senang tinggal di rumah untuk mengurangi aktifitas dan istirahat. hal ini juga di perkuat hasil penelitian Sulastri (2008) yang melapaorkan akibat nyeri dismenore pada remaja putri di Purwokerto berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan absen sekolah. (Suryati et al., 2009).

Untuk mengatasi nyeri haid (dismenorea) dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Saifuddin, et al. 2008). Untuk terapi nonfarmakologi dilakukan dengan antara lain kompres hangat, olahraga, terapi mozart, dan relaksasi, dan minum minuman herbal (Saifudin, 2008)(Mahdiyah et al., 2016). Produk herbal saat ini memang sedang menjadi alternatif terutama bagi remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapatkan efek samping (Triratnawati, 2003). Salah satu produk herbal yang familiar untuk mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit. (Safitri & Safitri, 2018).

Ramuan kunyit asam adalah ramuan yang bahan utamanya dari kunyit dan asam (Tandi, 2015)(Suhendra et al., 2020). Kandungan alami Ramuan kunyit asam, curcumine dan anthocyanin bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat kontraksi uterus (Thaina, 2009). Kandungan curcumine pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi yang akan mengakibatkan kontraksi uterus berkurang atau menurun (Leli, 2011). Hal ini di dukung oleh penelitian Suri (2014) yang berjudul Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap penurunan Tingkat nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri kelas 1 di Pondok Pasantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingsung Kabupaten Padang Pariaman(Suryati et al., 2009).

Mengonsumsi kunyit asam juga dapat membuat daya tahan tubuh meningkat lebih baik. manfaat kunyit asam yang satu ini didapatkan dari zat antioksidan, antiperadangan dan antibakteri yang terkandung dalam herbal kunyit asam. Selain itu, kandungan vitamin C yang terdapat dalam campuran asam jawa, dapat dikatakan sebagai pelindung utama tubuh dari berbagai ancaman bakteri, kuman, dan virus yang dapat menyebabkan penyakit (Hasanah et al., 2020)

## **2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN**

### **a. Masalah**

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan pengabdian pada bulan juli 2021 pada remaja di SMP N 02 Manokwari, didapatkan 13 dari 15 remaja tidak mengetahui bahwa herbal kunyit asam dapat meningkatkan imunitas tubuh dan sebagai alternative penanganan dismenorhea pada remaja putri sehingga dapat terhindar dari berbagai penyakit pada masa pandemi covid-19, dan tidak mengetahui bagaimana cara mengolah kunyit dan asam sehingga menjadi minuman herbal yang dapat dikonsumsi selama pandemi. Berdasarkan study pendahuluan bahwa terdapat masalah pada lokasi sasaran bahwa masih banyaknya remaja yang mengalami nyeri selama haid dan belum terpaparnya informasi tentang herbal kunyit asam sebagai ramuan herbal yang dapat membantu menangani nyeri haid serta meningkatkan imunitas tubuh remaja, sehingga perlunya dilakukan penyuluhan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan

remaja putri dalam pembuatan herbal kunyit asam untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi.



Gambar 1 Lokasi Maps SMP N 02 Manokwari

b. Tujuan

- 1) Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan serta keterampilan remaja dalam membuat minuman herbal kunyit asam untuk meningkatkan imunitas di masa pandemi covid-19
- 2) Memberdayakan remaja secara mandiri untuk membuat herbal kunyit asam sebagai bahan alami, murah dan mudah dijangkau
- 3) Sebagai sarana pengabdian masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Manokwari Poltekkes Kemenkes Sorong

c. Rumusan pertanyaan

Berdasarkan masalah diatas maka pengabdi merumuskan pertanyaan dalam pengabdian asyarakat ini berdasarkan tujuan yaitu :

- 1) Apakah kegiatan edukasi pembuatan herbal kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid dan meningkatkan imunitas remaja di masa pandemi covid-19 dilakukan dengan benar.
- 2) Apakah kegiatan edukasi pembuatan herbal kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid dan meningkatkan imunitas remaja di masa pandemi covid-19 dapat Memberdayakan remaja secara mandiri untuk membuat herbal kunyit asam sebagai bahan alami, murah dan mudah dijangkau.
- 3) Apakah kegiatan edukasi pembuatan herbal kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid dan meningkatkan imunitas remaja di masa pandemi covid-19 Sebagai sarana pengabdian masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Manokwari Poltekkes Kemenkes Sorong

d. Manfaat Kegiatan

- 1) Dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan pada remaja putri mengenai manfaat herbal kunyit asam untuk mengatasi Nyeri haid dan meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi covid-19
- 2) Meberdayakan remaja putri secara mandiri dalam pembuatan herbal kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid dan meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi covid-19

- 3) Dapat memberdayakan remaja putri untuk mengolah herbal kunyit asam dengan bahan alami yang murah dan mudah dijangkau.

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Dunia saat ini sedang menghadapi krisis kesehatan dan sosial-ekonomi global yang belum pernah terjadi sebelumnya karena pandemi Covid-19. Penyakit dari kasus pertama yang dikonfirmasi oleh laboratorium tentang infeksi 2019-nCoV adalah pada 1 Desember 2019 di Wuhan, Cina. Pada 15 Juli 2020, ada 78.572 kasus Covid-19 yang dikonfirmasi di Indonesia (Kusumo et al., 2020).

Meskipun belum ada obat atau pengobatan khusus untuk COVID-19, ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh Anda terhadap virus corona. Terutama dimasa sekarang ini yang mengharuskan kita berdampingan dengan virus corona sehingga mengharuskan kita untuk mempertahankan kekebalan. Membentuk sistem kekebalan tubuh yang baik merupakan suatu upaya untuk menghindari kita dari paparan virus atau penyakit, termasuk covid-19. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyambut baik berbagai inovasi di seluruh dunia termasuk penggunaan kembali obat-obatan, obat-obatan tradisional dan mengembangkan terapi baru dalam mencari pengobatan potensial untuk COVID-19. Ada banyak cara untuk tetap sehat dan memperkuat sistem kekebalan tubuh selama pandemi ini, kekebalan tidak dapat dibangun dalam sehari, tetapi kabar baiknya adalah bahwa makanan dan minuman yang seimbang dan aktif secara fisik dan mental biasanya cukup untuk menjaga sistem kekebalan tubuh (Kusumo et al., 2020).

Herbal mungkin dapat menjadi salah satu pilihan untuk memperkuat sistem imun tubuh seseorang. Herbal adalah obat herbal tradisional Indonesia yang telah dipraktikkan selama berabad-abad di masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Meskipun sudah banyak obat-obatan modern, herbal masih sangat populer di daerah pedesaan maupun perkotaan. Terutama disaat saat seperti ini, dimana belum ditemukannya obat untuk suatu penyakit, masyarakat akan kembali menggunakan tumbuhan sebagai alternatif pengobatan dengan manfaatnya yang beragam. Selain itu dengan harga yang murah dan bahan baku yang mudah ditemukan, herbal dapat dibuat dan dikonsumsi sendiri di rumah (Kusumo et al., 2020).

Herbal kunyit asam merupakan salah satu minuman tradisional yang sudah diwariskan sejak lama oleh para leluhur kita, sebagai salah satu obat tradisional yang sudah diwariskan, herbal kunyit asam memiliki banyak manfaat khasiat bagi tubuh kita, berbagai manfaat tersebut diantaranya adalah mengurangi kadar gula darah, mencegah resiko kanker, meningkatkan daya tahan tubuh, menekan resiko gagal jantung dan sebagai anti oksidan (Hasanah et al., 2020). Sejalan dengan penelitian Sri Mulyani, dkk dengan judul penelitian Potensi Minuman Kunyit Asam (*Curcuma domestica* Val.- *Tamarindus indica* L.) Sebagai Minuman Kaya Antioksidan, dalam penelitian didapatkan hasil bahwa antioksidan dalam minuman kunyit asam tinggi apabila dilakukan pemasakan dengan benar (Suhendra et al., 2020).

Ramua herbal juga sangat baik digunakan sebagai alternative untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi bagi remaja putri, Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa, pada masa ini

terjadi perubahan-perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri adalah perkembangan organ reproduksi yang ditandai dengan timbulnya haid/menstruasi, yang terjadi pertama kali pada usia 10-16 tahun. Haid/menstruasi merupakan proses pengeluaran gumpalan darah lapisan luar rahim, dikarenakan adanya proses somatopsikis yang bersifat kompleks meliputi unsur-unsur hormonal, biokimiawi dan psikososial. Haid terjadi setiap bulan, siklus haid ini bisa menyebabkan timbulnya rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen yang disebut dismenorea dan sering terjadi pada remaja putri. Dismenorea terdiri dari dismenorea primer dan dismenorea sekunder. (Winarso, 2014).

WHO (2012) melaporkan, di Amerika Serikat kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10 - 15% mengalami dismenorea berat. Di Indonesia mencapai 60-70%, dengan dismenore primer sekitar 54,89% dan sekunder 45,11% (Properawati & Misaroh, 2009)(Widiatami et al., 2018). Dismenore merupakan penyebab utama ketidakhadiran remaja putri disekolah dan lebih 20 % saat nyeri dismenore remaja putri lebih senang tinggal di rumah untuk mengurangi aktifitas dan istirahat. hal ini juga di perkuat hasil penelitian Sulastri (2008) yang melapaorkan akibat nyeri dismenore pada remaja putri di Purwokerto berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan absen sekolah. (Suryati et al., 2009).

Untuk mengatasi nyeri haid (dismenorea) dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Saifuddin, et al. 2008). Untuk terapi nonfarmakologi dilakukan dengan antara lain kompres hangat, olahraga, terapi mozart, dan relaksasi, dan minum minuman herbal (Saifudin, 2008)(Mahdiyah et al., 2016). Produk herbal saat ini memang sedang menjadi alternatif terutama bagi remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapatkan efek samping (Triratnawati, 2003). Salah satu produk herbal yang familiar untuk mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit. (Safitri & Safitri, 2018).

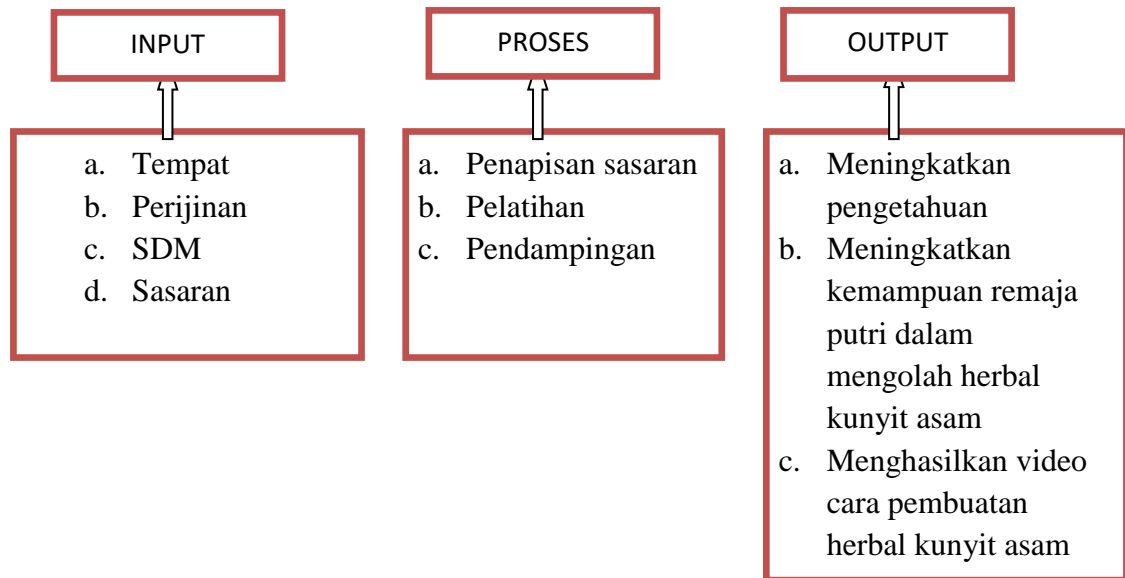
Ramuan kunyit asam adalah ramuan yang bahan utamanya dari kunyit dan asam (Tandi, 2015)(Suhendra et al., 2020). Kandungan alami Ramuan kunyit asam, curcumine dan anthocyanin bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat kontraksi uterus (Thaina, 2009). Kandungan curcumine pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi yang akan mengakibatkan kontraksi uterus berkurang atau menurun (Leli, 2011). Hal ini di dukung oleh penelitian Suri (2014) yang berjudul Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap penurunan Tingkat nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri kelas 1 di Pondok Pasantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingsung Kabupaten Padang Pariaman(Suryati et al., 2009).

Mengonsumsi kunyit asam juga dapat membuat daya tahan tubuh meningkat lebih baik. manfaat kunyit asam yang satu ini didapatkan dari zat antioksidan, antiperadangan dan antibakteri yang terkandung dalam herbal kunyit asam. Selain itu, kandungan vitamin C yang terdapat dalam campuran asam jawa, dapat dikatakan sebagai pelindung utamatubuh dari berbagai ancaman bakteri, kuman, dan virus yang dapat menyebabkan penyakit (Hasanah et al., 2020)

#### 4. METODE

##### a. Kerangka pemecahan masalah

Kerangka pemecahan masalah ditunjukkan pada gambar 3.1 yaitu :



Gambar 2 Kerangka Pemecahan Masalah

##### b. Khalayak sasaran

Khalayak sasaran yang sesuai dan dilibatkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Remaja putri yang ada di SMP N 02 Manokwari wilayah kerja Puskesmas Sanggeng sebanyak 24 orang.

##### c. Metode pengabdian

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan cara penyuluhan, pendampingan, pemutaran video, demonstrasi pembuatan herbal kunyit asam dan pembagian poster yang berisi panduan pembuatan herbal kunyit asam. Adapun tahapan langkah-langkah sebagai berikut:

###### a) Tahapan Awal

- 1) Menjelaskan tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat kepada kepala Sekolah SMP N 02 Manokwari sebagai Mitra dalam pelaksanaan pengabdian
- 2) Meminta kesediaan Kepala Sekolah dan Guru penanggungjawab Bimbingan Konseling dan penanggungjawab unit kesehatan sekolah untuk ikut terlibat dalam pelaksanaan Kegiatan pengabdian Dosen
- 3) Meminta izin dan koordinasi tentang surat ijin kegiatan pengabdian di bagian Tata Usaha dan tembusan Kepala Sekolah SMP N 02 Manokwari.
- 4) Koordinasi dengan guru pj BK dan UKS tentang data jumlah remaja putri Kelas 7 sebagai perwakilan kelas yang terlibat dalam kegiatan pengabdian dosen
- 5) Membuat janji pelaksanaan kegiatan
- 6) Mempersiapkan Alat yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian



- 7) Menentukan Mahasiswa yang akan terlibat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat

**b) Tahapan Pelaksanaan**

- 1) Memperkenalkan diri, dan menjelaskan maksud tujuan dilakukan kegiatan pengabmas kepada remaja putri dan guru
- 2) Pemberian materi  
Materi yang diberikan yaitu tentang kesehatan reproduksi remaja yaitu proses menstruasi, penanganan nyeri haid dan prosedur pembuatan herbal kunyit asam beserta manfaat herbal kunyit asam dalam meningkatkan imunitas tubuh.
- 3) Diskusi  
Diskusi dengan memberikan kesempatan remaja putri untuk bertanya dan mengomentari materi yang diberikan, dan adanya evaluasi dengan melemparkan beberapa pertanyaan untuk melihat tingkat pemahaman remaja
- 4) Menonton video Kesehatan reproduksi  
Menonton video tentang proses menstruasi dan proses terjadinya nyeri saat haid untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam sebelum dilakukan demo pembuatan herbal kunyit asam
- 5) Melakukan demonstrasi  
Demonstrasi dilakukan oleh tim pengabmas dibantu oleh mahasiswi dan guru.
- 6) Membagi 2 kelompok kecil untuk melakukan demonstrasi didampingi oleh dosen dan mahasiswa serta guru untuk melihat keterampilan remaja dalam membuat herbal kunyit asam yang membuat video untuk bahan evaluasi pelaksanaan pengabmas/

**c) Pendampingan**

Setelah melakukan kegiatan selama 2 hari, kemudian dilakukan pendampingan kepada remaja putri untuk mengimplementasikan edukasi yang diberikan dengan membagi remaja putri dalam kelompok kecil dan menganjurkan untuk menonton video serta mempelajari poster, mempraktekan prosedur pembuatan herbal kunyit asam selama 7 hari kemudian dilakukan penilaian dengan lembar ceklis Post Test untuk melihat pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam membuat herbal kunyit asam. Kemudian remaja putri ditugaskan membuat video sebagai bentuk evaluasi agar dapat digunakan oleh remaja lainnya yang ada di lingkungan sekolah SMP N 02 Manokwari secara khusus maupun disebar luaskan ke remaja lain pada umumnya. Proses pendampingan akan dibantu oleh Tim pengabdian, guru PJ BK dan Pj UKS serta guru lainnya yang ikut terlibat dalam pengabdian untuk membantu tim pengabdian melakukan evaluasi terhadap keberhasilan pengabdian.

**d) Evaluasi**

Evaluasi yang akan dilaksanakan yaitu :

- a) Saat diberikan materi akan diberikan kuesioner Pre dan post pemberian materi untuk melihat seberapa jauh pemahaman remaja kesehatan reproduksi dan herbal kunyit asam sebagai obat herbal mengatasi nyeri haid dan meningkatkan imunitas tubuh.

- b) Diakhir pelaksanaan praktek pembuatan herbal kunyit asam setiap peserta diberikan tugas membuat video pelaksanaan pembuatan herbal kunyit asam yg dilakukan secara mandiri.
- c) Melakukan follow Up dengan pihak mitra yaitu SMP N 02 Manokwari untuk mengukur keterampilan siswa dalam pembuatan herbal kunyit asam.
- d) Menganjurkan pada pihak sekolah SMP N 02 Manokwari untuk menjadikan herbal kunyit asam sebagai alternatif dalam menangani kesehatan reproduksi remaja dimasa pandemic covid.
- e) **Sarana dan Alat Yang Digunakan**  
Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan media bantu video, Poster, wireless, laptop , Proyektor, paket demonstrasi dan ATK bagi peserta pelatihan.
- f) **Pihak Yang Terlibat**  
Pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Dosen sebagai tim pengabdian, mahasiswa, Guru PJ BK tiap kelas 7 dan PJ UKS SMP N 02 Manokwari dan Pihak Puskesmas Sebagai Mitra pendukung kegiatan Pengabdian ini.
- g) **Keterkaitan**  
Kegiatan ini dilakukan oleh dosen Prodi Kebidanan Manokwari dengan melibatkan mahasiswa kebidanan tingkat 2 Prodi III kebidanan manokwari. Dosen melakukan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk aplikasi ilmu dan sebagai salah satu kegiatan tri dharma perguruan tinggi, melibatkan mahasiswa dalam kegiatan ini agar mengajarkan mahasiswa untuk lebih terpapar dengan masyarakat dan peka terhadap isu-isu terkini yang terjadi dan cepat tanggap dalam melihat situasi membahayakan kesehatan serta melibatkan pula Puskesmas Sanggeng karena SMP N 02 Manokwari merupakan wilayah kerja puskesmas Sanggeng.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

#### 1. Persiapan Materi

Materi yang disiapkan saat akan dilakukan pengabdian masyarakat adalah persiapan materi terkait kesehatan reproduksi remaja dan edukasi pembuatan herbal kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid dan meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemic covid-19 pada remaja putri di SMP N 02 Manokwari. Materi yang diberikan melalui media video dan poster yang akan diberikan yaitu :

- a) Pengertian Kesehatan reproduksi
- b) Proses terjadinya menstruasi
- c) Tanda tanda menstruasi tidak normal
- d) Prosedur pembuatan herbal kunyit asam

Persiapan materi dilakukan sesuai jadwal kegiatan, sebelumnya dilakukan tahapan pembuatan herbal untuk menguji ketepatan dan serta untuk uji rasa sehingga pada saat pelaksanaan pengabdian, pengabdian akan menjelaskan isi video dan poster yang akan diberikan pada Siswa putri yang akan mengikuti pelatihan.

## 2. Persiapan Sarana

Persiapan sarana yang dipersiapkan sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu dengan menyiapkan berbagai sarana keperluan saat dilakukannya pengabdian masyarakat. Adapun persiapan sarana yaitu dilakukan oleh tim dosen pengabmas dan dibantu oleh tim mahasiswi yang terlibat dalam pengabmas ini adalah : Modul, Buku Saku Senam Kespro, ATK set, Layar LCD, LCD, Speaker, Media video, Kuisioner, Masker, Face shield, Hansanitaizer

## 3. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan cara penyuluhan dan pelatihan menjelaskan isi video dan poster dan pemberian media poster dan lembar ceklis tentang prosedur pembuatan herbal kunyit asam. Sebelum pengabdi melakukan penyuluhan dan pemberian poster serta lembar ceklis, terlebih dahulu pengabdi menyebarkan lembar kuesioner yang harus diisi oleh siswa sebagai peserta pelatihan untuk mengetahui pengetahuan siswi tentang Pembuatan Herbal Kunyit Asam. Adapun pelaksanaannya selama 4 hari yaitu pada tanggal 21 - 24 Maret 2022 oleh tim dosen. Prodi D.III Kebidanan Manokwari dimana :

### a) Tanggal 21 - 24 Maret 2022

#### 1) Hari Pertama/setiap sesi

Sasaran terlebih dahulu diberitahukan mengenai kegiatan ini sebelum kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan. Sebelumnya pengabdi melapor ke pihak Sekolah yaitu bagian Tata Usaha terkait ijin pelaksanaan kegiatan serta persiapan tempat dan selanjutnya di arahkan ke Kepala sekolah serta penanggung jawab bimbingan konseling karena bagian dari program bimbingan konseling tentang kesehatan reproduksi remaja di sekolah. Selanjutnya penanggung jawab bimbingan konseling akan menginformasikan kepada siswa perwakilan disetiap kelas 7 untuk mengikuti kegiatan tersebut. Kegiatan akan dilakukan dengan 2 sesi selama 4 hari maksimal 12 orang siswi. Pada tanggal 21-22 Maret 2022 diikuti oleh 12 orang siswi. Pada tanggal 23-24 Maret 2022 diikuti oleh 12 orang siswi, jadi total peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 24 orang siswi remaja putri.

#### 2) Hari kedua/setiap sesi

Menyiapkan tempat pelaksanaan kegiatan serta menginformasikan kepada PJ BK untuk membantu mengkoordinir siswi kelas 7 untuk mengikuti kegiatan program PKM. Setelah dilakukan persiapan sarana, tempat dan materi kemudian pengabdi melakukan breafing kepada Tim PKM dan Guru yang akan terlibat dalam kegiatan pengabmas dan menginformasikan pelaksanaan selama 2 hari disetiap kelompok 2 sesi. Setelah melakukan diskusi kemudian tim pengabmas melakukan kontrak waktu serta menjelaskan sistematika pelaksanaan PKM sesuai dengan Protokol pencegahan dan penanganan covid-19 seperti jarak duduk siswa, penyediaan tempat cuci tangan, handsanitaizer serta mengganti masker yang baru saat masuk dalam ruangan kegiatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dibuka oleh Ibu Margariet.A.Pondajar,M.pd selaku Kepala Sekolah SMP N 02

Manokwari, selanjutnya sebelum dilakukan penyuluhan tentang Kesehatan reproduksi dan pembuatan herbal kunyit asam terlebih dahulu siswi diminta untuk mengisi kuesioner untuk mengetahui pengetahuan siswi remaja putri tentang kesehatan reproduksi dan ramuan herbal kunyit asam sebagai pereda nyeri haid dan meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemic covid-19. Pengabdi menjelaskan kepada peserta kegiatan yaitu remaja putri bahwa, setelah mengikuti kegiatan ini siswi boleh menonton kembali dan mempelajari kembali melalui poster serta lembar ceklist bagaimana cara pembuatan herbal kunyit asam selama 1 minggu (7 hari). Setelah itu dilakukan evaluasi kembali kemampuan siswi dalam membuat herbal kunyit asam dengan mengirimkan video proses pembuatan herbal sehingga dapat diterapkan baik secara mandiri untuk mengurangi nyeri saat haid serta meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemic maupun dapat diterapkan pada keluarga dan masyarakat umum. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat, pengabdi dibantu oleh mahasiswi Kebidanan Tingkat II sebanyak 2 orang dengan tetap menggunakan protocol pencegahan covid-19. Jumlah siswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 24 orang siswa dan guru pendamping sebanyak 4 orang penanggung jawab BK dan UKS, peserta yang terlibat bersedia dijadikan responden pengabdian. Pengabdi juga memberikan CD berisi Video Tentang Kespro, Poster berisi prosedur pembuatan herbal kunyit asam, paket herbal kunyit asam, masker dan handsanitaizer ke pihak sekolah dan UKS.

#### 4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi yang dilakukan adalah:

Evaluasi yang dilakukan adalah dengan melakukan evaluasi setelah pemberian edukasi yaitu:

- a) Melakukan Post-Test terhadap pengetahuan siswa (remaja putri) setelah diberikan media video dan poster tentang kesehatan reproduksi dan prosedur pembuatan herbal kunyit asam yang dapat ditunjukkan pada table dibawah ini:

**Table 1**  
**Skor pengetahuan remaja putri sebelum dan setelah diberikan media video dan poster tentang Kespro dan prosedur pembuatan herbal kunyit asam**

No	Pengetahuan	n	Skor Mean Pengetahuan
1	Pre-Test	24	7.70
a r 2	Post-Test	24	10.33

i 24 orang remaja putri yang bersedia menjadi responden, berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan menggunakan media video dan poster selama 7 hari dimana terjadi peningkatan skor

pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan dengan media bantu video dan poster dengan rata-rata nilai pengetahuan 10.33 dibandingkan sebelum diberikan penyuluhan yang nilai rata-rata pengetahuan remaja putri yaitu 7.70 dari 12 pertanyaan yang diberikan. Evaluasi pengetahuan sebelum diberikan media video edukasi tentang kesehatan reproduksi menggunakan kuesioner secara langsung dan diisi oleh responden sedangkan evaluasi pengetahuan dilakukan setelah diberikan media video menggunakan kuesioner.

- b) Melakukan evaluasi keterampilan remaja putri dalam membuat ramuan herbal kunyit asam secara mandiri, evaluasi dilakukan setelah 7 hari. Telah dilakukan evaluasi dengan para siswi mengirimkan video pembuatan herbal kunyit asam dengan paket bahan herbal yang sudah dibagikan oleh pengabdi, diperoleh hasil bahwa sebagian siswi sudah terampil dalam membuat herbal kunyit asam walaupun dengan benar-benar sesuai takaran dikarenakan siswi mempunyai alat takar yang berbeda di setiap rumah.
- c) Melakukan Follow up ke SMP N 02 Manokwari untuk melihat apakah bentuk pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat diterapkan di lingkungan SMP N 02 Manokwari terutama aplikasinya pada siswi (Remaja Putri) untuk membuat herbal kunyit asam sebagai alternative meringankan nyeri haid dan meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemic covid-19.
- d) Media video dan poster tentang kesehatan reproduksi dan prosedur pembuatan herbal kunyit asam dapat dijadikan media promosi kesehatan sebagai upaya mengatasi nyeri haid dan meningkatkan imunitas tubuh remaja dimasa pandemic covid-19.
- e) Media video dan poster tentang kesehatan reproduksi dan prosedur pembuatan herbal kunyit asam akan digunakan dan diberikan kepada remaja putri di SMP N 02 Manokwari.



**Gambar 1 Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat**



Gambar 2 Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

b) Pembahasan

Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan tersebut dapat mengganggu produktivitas wanita sekitar 40-70% pada masa reproduksinya terutama remaja putri, sehingga berhubungan dengan ketidakhadiran berulang disekolah dan sebesar 10% mengganggu aktivitas sehari-hari. Sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas, akademis sosial dan olahraganya (Suhendra et al., 2020). Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid, antara lain dengan pemberian obat farmakologis dan non farmakologis yaitu dengan terapi ramuan herbal yang telah dipercaya khasiatnya yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanamam dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri haid yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe (Suhendra et al., 2020).

Kandungan bahan alami minuman kunyitasam bisa mengurangi keluhan dismenore dengan jalan masing-masing. Curcumine dan anthocyanin akan bekerja dalam menghambat rekasi cyclooxygenase sehingga menghambat terjadinya inflamasi dan akan mengurangi kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumine adalah dengan mengurangi influks ion kalsium ( $Ca^{2+}$ ) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus Herbal kunyit asam juga dapat dikonsumsi pada masa pandemi covid-19 untuk meningkatkan imunitas tubuh bagi remaja (Asroyo et al., 2019).

Minuman kunyit asam adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit dan asam, Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi (Norton, 2008). Kunyit kaya kandungan minyak atsiri yang dapat mencegah keluarnya asam lambung yang berlebihan dan mengurangi gerak usus terlalu kuat. Begitu juga asam (asam jawa) yang memiliki bahan aktif sebagai antiinflamasi, antipiretika, dan penenang.

Dalam penjelasannya, Lilis Fatmawati, pemberian jamu kunyit asam 1 kali sehari selama 4 hari sebanyak 150 ml. Observasi dilakukan setelah pengukuran nyeri haid 1 jam (Lilis Fatmawati, Yuanita Syaiful, 2020). Menurut Rosi Kurnia Sugiharti, Terapi herbal kunyit asam lebih efektif dibandingkan dengan terapi herbal lain dikarenakan pada kunyit asam memiliki aktivitas antioksidan yang lebih tinggi. Aktivitas antioksidan minuman kombinasi kunyit-asam jawa lebih baik daripada minuman asam jawa saja. Curcumine pada kunyit merupakan senyawa fenolik (senyawa essensial penangkap radikal bebas) yang memiliki kemampuan sebagai antioksidan. Aktivitas antioksidan yang dihasilkan cenderung meningkat dengan semakin banyaknya konsentrasi asam jawa yang ditambahkan. Kombinasi rempah-rempah dan buah asam dapat meningkatkan resistensi antioksidan  $\beta$ - karoten selama pemanasan. Penambahan asam jawa mampu menjaga kestabilan antioksidan yang terkandung dalam kunyit. Antioksidan dapat menstabilkan hormon di dalam tubuh, sehingga nyeri menstruasi berkurang (Sugiharti, 2016).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Stepani dwi puji kristiani, bahwa terdapat pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenore primer pada remaja putri di Kotamadya Surakarta ditunjukkan dengan hasil perhitungan Odds Ratio yaitu sebesar 0,0306 yang berarti perempuan yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam mempunyai kemungkinan dismenore primer 33 kali lebih kecil daripada remaja putri yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi kunyit asam. (Stepani Dwi Puji Kristiani1, n.d.).

Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui promosi kesehatan, media bantu penyuluhan kesehatan merupakan komponen dari proses pembelajaran. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif efeksi dan psikomotor dapat dipercepat. Audiovisual merupakan salah satu media yang menyajikan informasi atau pesan secara audio visual (Hidayatullah, 2017).

Kegiatan pengabmas ini menggunakan media bantu audio visual berupa video dan poster yang berisi tentang kesehatan reproduksi dan prosedur pembuatan herbal kunyit asam bagi remaja untuk mengatasi nyeri haid dan meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemic covid-19 yang dikemas secara menarik sehingga responden/remaja putri tertarik untuk menonton dan membacanya dan tidak bosan. Seperti yang diketahui bahwa seseorang cenderung bosan apabila kegiatan dan penyuluhan kurang menarik apabila penyuluhan dalam video tersebut membutuhkan yang cukup lama untuk dibaca sehingga sudah tepat apabila video dan poster yang dibawakan dibuat semenarik mungkin agar menarik perhatian responden (Hidayatullah, 2017).

## 5. KESIMPULAN

- a. Adanya peningkatan skor pengetahuan sebelum diberikan media video dengan rata-rata nilai pengetahuan 7,70 sedangkan setelah diberikan media video dan poster selama 7 hari terjadi peningkatan pengetahuan dengan nilai rata-rata pengetahuan 10.33.

- b. Siswi secara mandiri telah terampil dalam pembuatan herbal kunyit asam untuk meredakan nyeri haid dan meningkatkan imunitas tubuh remaja selama masa pandemic covid-19
- c. Hasil follow up tentang media video dan poster dijadikan sebagai media alat bantu promosi Kespro di Sekolah SMP N 02 Manokwari untuk penanganan nyeri haid dan meningkatkan imunitas tubuh remaja di masa pandemic covid-19
- d. Pelaksanaan pengabdian masyarakat “Edukasi Kesehatan Reproduksi Pembuatan Ramuan Herbal Kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid dan meningkatkan imunitas tubuh bagi remaja putri di SMP N 02 Manokwari” dilaksanakan sesuai jadwal kegiatan.
- e. Kendala selama melakukan pengabdian masyarakat yaitu pada saat melakukan evaluasi terampilan dalam membuat herbal kunyit asam terdapat siswi yang tidak memiliki alat seperti dalam panduan, sehingga divasilitasi oleh guru untuk melakukan pembuatan herbal disekolah dengan tetap memperhatikan protocol kesehatan dan didampingi oleh penanggung jawab BK dan UKS.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri [The Effect of Curcumin Tamarind as Therapy Against Decreasing Dysmenorrhea]. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1), 24-28.
- Hasanah, A. L., Samihah, I. M., & Hazuwa, N. U. H. (2020). *Jamu Kunyit Asam Sebagai Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-19 Warga Desa Jambu Kecamatan Mlonggo Kabupaten Jepara*. 2101417087.
- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 465. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>
- Lilis Fatmawati, Yuanita Syaiful, K. N. (2020). *Herbal Turmeric Acid ( Curcuma Domestica Val ) Reduces Menstrual Pain Intensity Lilis Fatmawati \*, Yuanita Syaiful \*, Kusrotin Nikmah \* \* Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Jl . A . R . Hakim No . 2B Gresik , email : 11, 10-17.*
- Mahdiyah, D., Hidayah, N., & Helvina, E. (2016). Efektivitas Pemberian Minuman Sari Kunyit Putih Terhadap Penurunan Nyeri Haid “Disminore” Primer Pada Siswi Kelas Xi Smkn 3 Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Jurnal Keperawatan*, 7(1), 46-57. <http://ojs.dinammikakesehatan.stikessarimulia.ac.id/index.php/dk-sm/article/view/59>
- Safitri, M., & Safitri, M. (2018). Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 47-53. <https://doi.org/10.35960/vm.v10i1.390>
- Stepani Dwi Puji Kristiani<sup>1</sup>, P. K. (n.d.). *PERBEDAAN PENURUNAN SKOR*



SKALA DISMENOIRE DENGAN TERAPI HERBAL JAHE DAN KUNYIT ASAM  
PADA SISWI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN MUHAMMADIYAH 2  
KLATEN UTARA INTISARI.

- Sugiharti, R. K. (2016). *PENGARUH MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID PRIMER*. July, 1-23.
- Suhendra, A. D., Asworowati, R. D., & Ismawati, T. (2020). *PENGARUH PEMBERIAN JAMU KUNYIT ASAM DENGAN PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI Di MAN 3 PALEMBANG TAHUN*. *Akrab Juara*, 5(1), 43-54.  
<http://www.akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/919>
- Suryati, Y., Yuniarti, S., Hastuti, D., & Handayani, T. (2009). *Efektifitas antara minuman kunyit asam dan minuman jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja*. 2(1), 267-275.
- Widiatami, T., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). *Study Literature Tentang Pemberian Minuman 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.
- Winarso, A. (2014). *Pengaruh Minum Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Siswi Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten [Effects of Drinking Curcumin Tamarind on Decreasing Pain Levels of Dysmenorrhea in Tsanawiyah State Madrasah Jatinom Klaten]*. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 160–165.