

## **Efektivitas Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klinik Pratama Puspa Medika**

**Siti Maryam<sup>1</sup>, Anik Sri Purwanti<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Sains dan Teknologi Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang, Indonesia dan [aamradif12@gmail.com](mailto:aamradif12@gmail.com)

<sup>2</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Sains dan Teknologi Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang, Indonesia dan [aniksri@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:aniksri@itsk-soepraoen.ac.id)

---

### **ABSTRAK**

Pada wanita dewasa, menstruasi adalah keluarnya darah secara berkala dari rahim disertai dengan keluarnya serpihan lapisan rahim. Wanita sering mengalami nyeri perut bagian bawah sebelum dan selama menstruasi. Namun, kondisi ini dikenal sebagai nyeri haid (dysmenore) jika nyerinya begitu parah sehingga seorang wanita perlu istirahat dari pekerjaan, bersantai, atau mencari pertolongan medis. Penelitian ini menyelidiki apakah meminum asam jawa dan kunyit dapat membantu remaja putri di Klinik Pratama Puspa Medika mengalami lebih sedikit nyeri saat menstruasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi-eksperimental. Desain pretes-postes menggunakan kelompok kontrol. Sebanyak tiga puluh responden diambil sampelnya menggunakan metode ini. Analisis univariat dan bivariat menggunakan uji-t sederhana berpasangan digunakan dengan SPSS versi 26. Pada post-test, efek suplementasi asam jawa dan kunyit bervariasi antara kelompok eksperimen dan kontrol. Rasa tidak nyaman saat menstruasi berkurang ketika asam jawa dan kunyit dikonsumsi. Besarnya nyeri dysmenore pada gadis remaja dapat dikurangi secara efektif dengan pemberian kunyit dan asam jawa, dan terapi tersebut menunjukkan efek yang bervariasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Kata Kunci:** *Kunyit Asam, Nyeri Haid, Menstruasi, Remaja Putri, Klinik Pratama Puspa Medika*

---

### **ABSTRACT**

In adult women, menstruation is uterine blood and wall fragments expelled periodically uterus. Women often have lower abdominal pain both before and during their periods. However, this condition is known as menstruation pain (dysmenorrhea) if the discomfort is severe enough to interfere with their job and need them to rest or seek treatment. Research aims to discover whether tamarind turmeric drink may help teenage females at Puspa Medika Primary Clinic experience less menstrual discomfort. This pretest-posttest research employs control groups, which is a quasi-experimental method. Thirty respondents were included in the overall sample procedure. Using SPSS version 26, univariate and bivariate analyses with paired simple t-tests are the methods of analysis used. In the post-test, the experimental and control groups had distinct effects from the administration of tamarind and turmeric. The severity of menstruation discomfort is lessened by consuming tamarind and turmeric. Adolescent girls' dysmenorrhea pain scale can be effectively reduced by administering turmeric and tamarind. The therapy affects the experimental and control groups differently.

**Keywords:** *Turmeric Tamarind, Menstrual Pain, Menstruation, Young Women, Puspa Medika Primary Clinic*

---

### **PENDAHULUAN**

Orang-orang dalam rentang usia 11 hingga 21 tahun dianggap remaja. Masa remaja ditandai secara fisik oleh perubahan ukuran tubuh dan potensi reproduksi. Perubahan moral, sosial, mental, dan kognitif merupakan contoh perubahan psikologis. Menurut Afrioza et al. (2022), menarche atau datangnya menstruasi merupakan tanda pubertas, yaitu tahap perkembangan organ seksual dan kapasitas reproduksi.

Menstruasi adalah pengeluaran darah secara berkala dari rahim, beserta sisa-sisa lapisan endometrium, pada wanita dewasa. Wanita sering mengalami nyeri di perut bagian bawah selama dan sebelum menstruasi. Nyeri hebat yang mengharuskan mereka berhenti bekerja, sehingga

mereka harus beristirahat atau mencari terapi, disebut nyeri saat menstruasi. Dismenore primer dan sekunder ada. Dismenore primer tidak berkaitan dengan masalah ginekologi, namun dismenore sekunder disebabkan oleh gangguan tersebut (Intani dkk., 2022).

Prevalensi nyeri menstruasi secara global dalam kategori tinggi. Rata-rata, Setidaknya Setengah dari total wanita di dunia mengalaminya (Lie, 2018). Angka dismenore di AS berkisar antara 45% hingga 90%. Menurut Anurogo dan Wulandari (2018), Dismenore primer menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi selama periode remaja akhir menuju dewasa awal. Nyeri haid memengaruhi lebih dari 55% perempuan Indonesia usia reproduksi (Lie, 2018). Menurut sebuah studi di Swedia, 8–10% perempuan berusia 19 hingga 21 tahun putus sekolah, 15% membatasi aktivitas rutin mereka saat menstruasi dan membutuhkan obat-obatan agar merasa lebih baik, dan 80% di antaranya menderita dismenore (Desfietni, 2017).

Nyeri menstruasi Teknik farmakologis dan nonfarmakologis dapat membantu. NSAID meredakan nyeri dengan memblokir prostaglandin, yang bertanggung jawab atas nyeri menstruasi, dan merupakan salah satu jenis terapi farmakologis. Namun, penggunaan obat-obatan dikaitkan dengan efek samping yang diakibatkan oleh interaksi rumit yang melibatkan molekul dan lokasi pengikatan spesifiknya dalam sistem fisiologis. Penyalahgunaan zat dapat berdampak buruk pada proses fisiologis (Rosli dkk., 2021).

Kunyit, suplemen makanan yang mengandung siklooksigenase, dapat menurunkan prevalensi dismenore pada perempuan dengan mengurangi terjadinya gerakan uterus yang dimediasi prostaglandin pada jaringan epitel uterus melalui kokromin (Widiatami, 2018). Kunyit memiliki senyawa yang tergolong fenol yang menunjukkan efek antiinflamasi, analgesik, dan pemurnian darah, serta sifat antioksidan. Antosianin, komponen penting asam jawa, berpotensi mencegah, mengobati, dan meringankan gangguan menstruasi melalui penghambatan aktivitas siklooksigenase (COX). COX adalah enzim yang bertanggung jawab atas produksi prostaglandin, yang meningkatkan kontraksi uterus (Marsaid dkk., 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak minuman asam jawa dan kunyit terhadap masalah menstruasi pada remaja putri yang berobat di Klinik Pratama Puspa Medika.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengkaji kemanjuran minuman kunyit-asam jawa dalam meringankan nyeri saat menstruasi di kalangan remaja putri di Klinik Utama Puspa Medika menggunakan rancangan kelompok kontrol pra-tes dan pasca-tes (kuasi-eksperimental). Subjek penelitian ini adalah kelompok kontrol yang meminum plasebo dan kelompok intervensi yang meminum minuman kunyit-asam jawa. Subjek penelitian ini adalah kelompok kontrol yang meminum plasebo dan kelompok intervensi yang meminum minuman kunyit-asam jawa dengan kualitas rasa, warna, dan kemasan yang sebanding; pengacakan sederhana digunakan untuk menentukan partisipan sehingga setiap kelompok terdiri dari 15 responden (total 30 responden).

Kelompok penelitian ini mencakup remaja putri berusia 15 hingga 19 tahun yang menderita dismenore primer dan berkunjung ke Klinik Pratama Puspa Medika, dan pengambilan sampel dilakukan secara consecutive sampling terhadap pasien yang memenuhi kriteria sampai kuota 30 terpenuhi. Kriteria inklusi meliputi: remaja putri usia 15–19 tahun, mengalami nyeri haid primer selama minimal 6 bulan terakhir dengan skor NRS  $\geq 4$  pada hari pertama haid, memiliki siklus menstruasi teratur, tidak mengonsumsi analgesik atau suplemen herbal untuk nyeri haid satu minggu sebelum penelitian, bersedia mengikuti intervensi selama tiga siklus menstruasi, serta

menandatangani *informed consent* (untuk peserta <18 tahun disertai persetujuan orang tua/wali).

Pengumpulan data dilakukan melalui lembar observasi dan kuesioner harian yang diisi responden, dengan verifikasi pada kunjungan evaluasi setiap akhir siklus. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk karakteristik responden dan bivariat untuk membandingkan perubahan skor nyeri antar kelompok (uji t-test independen atau *Mann-Whitney* sesuai distribusi), serta analisis intention-to-treat untuk menangani kemungkinan kehilangan follow-up; tingkat signifikansi ditetapkan pada  $p < 0.05$ . Penelitian dilaksanakan setelah mendapat persetujuan Komite Etik, dengan prosedur *informed consent*, pemeliharaan kerahasiaan data, dan pelaporan adverse event sesuai ketentuan etika.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Tingkat Keparahan Nyeri Haid Remaja Putri: Penilaian Pra dan Pasca di Kelompok Intervensi Klinik Primer Puspa Medika.

No	Nyeri Haid	Pre-Test		Post Test	
		F	%	F	%
1.	Tidak Nyeri	0	0.00	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	0.00
	Total	30	15	100	15
					100

Sumber: Data yang Diolah (2025)

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas dari 15 responden dalam kelompok intervensi mengalami nyeri sedang (90%), nyeri ringan (33,3%), nyeri berat (6,7%), dan tidak merasakan nyeri (0%) sebelum mengonsumsi minuman kunyit dan asam jawa. Setelah mengonsumsi minuman kunyit dan asam jawa, respons yang paling dominan di antara peserta (60,0%) adalah nyeri ringan, diikuti oleh tidak adanya nyeri (26,7%), nyeri sedang (13,3%), dan tidak ada nyeri berat (0%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Keparahan Nyeri Haid pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Tes pada Kelompok Intervensi di Klinik Primer Puspa Medika.

No	Nyeri Haid	Pre-Test		Post Test	
		F	%	F	%
1.	Tidak Nyeri	0	0.00	0	0.00
2.	Nyeri Ringan	2	13.3	5	33.0
3.	Nyeri Sedang	12	80.0	10	67.7
4.	Nyeri Berat	1	6.7	0	0.00
	Total	30	15	100	15
					100

Sumber: Data yang Diolah (2025)

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas dari 15 responden dalam kelompok kontrol melaporkan nyeri sedang selama evaluasi pertama, dengan 12 responden (80,0%), Dua responden mengalami nyeri sedang (13,3%), satu responden mengalami nyeri berat (6,7%), dan tidak ada nyeri sama sekali (0%). Pada peninjauan kedua, paling banyak responden mengalami nyeri sedang (66,7%), ringan (33,3%), berat (0%), dan tidak ada nyeri sama sekali.

Tabel 3. Output Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk pada Subjek Remaja Putri yang Mengalami Dysmenorrhea Di Klinik Primer Puspa Medika.

Kelompok	Pengukuran	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Keterangan
----------	------------	--------------------	--------------	------------

Kel. Intervensi	Pre-Test	0.200	0.126	Normal
	Post Test	0.108	0.104	Normal
Kel. Kontrol	Pre-Test	0.153	0.278	Normal
	Post Test	0.119	0.084	Normal

Sumber: Data yang Diolah (2025)

Uji normalitas kunyit dan asam jawa terhadap level nyeri bulanan pada populasi remaja perempuan memberikan nilai  $p$  pra-ujji sebesar 0,200 ( $p>0,05$ ) dan nilai  $p$  pasca-ujji sebesar 0,108 ( $p>0,05$ ) dalam uji Kolmogorov-Smirnov. Uji Shapiro-Wilk menghasilkan nilai- $p$  pra-tes sebesar 0,126 ( $p>0,05$ ) dan nilai- $p$  pasca-tes sebesar 0,104. Uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan Tingkat nyeri sebelum tes dan sesudah tes pada remaja putri dengan nyeri haid di kelompok kontrol adalah 0,153 ( $p>0,05$ ) dan 0,119. Uji Shapiro-Wilk menghasilkan nilai  $p$  sebelum dan sesudah tes sebesar 0,278 ( $p>0,05$ ). Data yang ditunjukkan di atas berdistribusi normal, menurut uji Kolmogorov-Smirnova dan Shapiro-Wilk.

**Tabel 4. Efikasi Pemberian Kunyit dan Asam Jawa dalam Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Klinik Primer Puspa Medika**

Kelompok	Skala Nyeri	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P Value
		Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test			
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					

Sumber: Data yang Diolah (2025)

Tabel 4 menyiratkan bahwa kelompok intervensi yang menerima kunyit dan asam jawa memiliki skor rata-rata pra-tes 4,40 dan skor pasca-tes 2,00. Remaja putri yang mengalami nyeri haid sebelum dan sesudah pelatihan dismenore memiliki perbedaan rata-rata tingkat nyeri 2,40, dengan simpangan baku 0,078. Kelompok kontrol memiliki rata-rata 4,93 pada pra-tes dan 3,93 pada pasca-tes. Perubahan rata-rata tingkat nyeri antara pemeriksaan pertama dan kedua untuk Remaja putri dengan gejala nyeri haid adalah 1,00, dengan simpangan baku 0,117.

Uji t sampel berpasangan menemukan dampak signifikan ( $p < 0,05$ ) terhadap perubahan tingkat nyeri pada remaja putri dengan dismenore setelah mengonsumsi kunyit dan asam jawa; uji statistik menunjukkan bahwa pemberian kunyit dan asam jawa kepada remaja putri dengan dismenore mengurangi nyeri sebesar 2,40, dibandingkan dengan 1,00 pada kelompok kontrol.

## Pembahasan

### 1. Skala Nyeri Remaja Perempuan Sebelum (Pre Test) Dan Setelah Tes (Post Test) Di Kelompok Intervensi Dan Kontrol.

Menurut hasil penelitian, dari lima belas peserta dalam kelompok intervensi, sembilan (60,0%) melaporkan mengalami nyeri sedang sebelum menerima minuman kunyit dan asam jawa, sementara sembilan (60,0%) melaporkan mengalami nyeri ringan setelah pemberian minuman tersebut.

Pada kelompok kontrol, mayoritas peserta (12 orang, atau 80,0%) melaporkan merasakan nyeri pada evaluasi pertama, dan mayoritas (10 orang, atau 66,7%) melaporkan sedikit nyeri pada evaluasi kedua. Wanita yang sering mengalami menstruasi sering mengalami dismenore, suatu kondisi nyeri yang disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin, yang tidak mengindikasikan penyakit atau kerusakan pada organ reproduksi. Rasa tidak nyaman akibat dismenore Keluhan di perut bagian bawah yang memancar ke kaki serta punggung. Nyeri dapat disertai emesis, mmual pusing, dan gagal jantung.

Kontraksi otot perut yang konstan merupakan sumber nyeri ini. Nilai 0,000 ( $<0,05$ ) merupakan hasil signifikan dari Uji t sampel berpasangan. Temuan ini menunjukkan bahwa skala nyeri berubah baik sebelum maupun sesudah terapi asam jawa dan kunyit.

Perbedaan rata-rata kelompok intervensi (2,40) melampaui perbedaan rata-rata kelompok kontrol (1,00). Oleh karena itu, hasil uji statistik menunjukkan bahwa pemberian asam jawa dan kunyit kepada perempuan muda dengan dismenore efektif mengurangi skala nyeri dan aliran darah. Secara teoritis, perempuan mengalami nyeri akibat dismenore pada hari pertama menstruasi.

Menurut Laila NN (2018), nyeri akibat dismenore sering muncul dua hingga tiga tahun setelah menstruasi. Obat alami yang dapat digunakan untuk berbagai kondisi adalah kunyit untuk mengurangi nyeri akibat dismenore. Menurut penelitian ilmiah, kunyit mengandung senyawa dengan sifat analgesik dan anti-inflamasi. Selain itu, kurkumin, zat kimia ampuh yang terkandung dalam kunyit, dapat membatasi aksi siklooksigenase (COX), yang pada gilirannya mengurangi peradangan dan iritasi rahim, yang keduanya dapat berbahaya bagi wanita yang mengalami dismenore (Laila NN, 2018).

Mayoritas responden dalam kelompok intervensi melaporkan nyeri haid sedang (70%) pada pra-tes dan nyeri ringan (70%) pada pasca-tes, yang konsisten dengan temuan Winda Agustina dkk. (2022). Sebaliknya, mayoritas individu dalam kelompok kontrol melaporkan mengalami nyeri menstruasi sedang pada evaluasi pertama dan kedua (masing-masing 80% dan 70%).

Rata-rata tingkat nyeri yang dialami oleh siswi yang berpartisipasi dalam intervensi relatif rendah, dengan satu responden menyatakan bahwa mereka mengalami nyeri yang signifikan. Berdasarkan evaluasi peneliti, yang didasarkan pada hasil penelitian, kelompok kontrol, di sisi lain, melaporkan mengalami nyeri ringan. menemukan skala nyeri rata-rata. Satu orang melaporkan mengalami nyeri parah, sementara yang lain melaporkan nyeri ringan.

Tampaknya masalah psikologis atau stres, seperti terlalu banyak bersekolah, menjadi salah satu alasan mengapa siswi mengalami nyeri menstruasi, yang juga dapat mengakibatkan dismenore. Stres meningkatkan produksi hormon prostaglandin dalam tubuh, yang dapat menyebabkan kontraksi rahim yang berlebihan dan memperparah nyeri menstruasi. Kelompok intervensi diberikan minuman yang terbuat dari asam jawa dan kunyit.

Tingkat nyeri rata-rata untuk siswi di kelompok intervensi rendah, dengan satu partisipan menyatakan nyeri parah, sedangkan kelompok kontrol melaporkan nyeri sedang, menurut temuan para peneliti. menemukan rata-rata. skala nyeri Satu orang melaporkan mengalami nyeri parah, sementara yang lain melaporkan nyeri ringan. Gangguan psikologis atau stres, seperti memiliki banyak pekerjaan rumah di kelas, tampaknya menjadi salah satu alasan nyeri menstruasi pada siswi. Siswa perempuan mungkin mengalami dismenore. Stres meningkatkan kadar prostaglandin, yang memperparah kontraksi rahim dan nyeri menstruasi.

## 2. Efektivitas Pemberian Asam Jawa Dan Kunyit Dalam Menurunkan Nyeri Haid.

Intervensi kunyit dan asam jawa masing-masing sebesar 4,40 dan 2,00. Remaja putri yang menerima pelatihan dismenore memiliki tingkat nyeri rata-rata 2,40 sebelum dan sesudah intervensi, dengan selisih standar deviasi 0,078. Remaja putri yang melaporkan nyeri menstruasi pada pemeriksaan awal dan selanjutnya memiliki selisih nyeri rata-rata 1,00 dan selisih standar deviasi 0,117. Sebaliknya, kelompok kontrol memiliki rata-rata skor pra-tes sebesar 4,93 dan skor pasca-tes sebesar 3,93.

Perubahan skala nyeri pada remaja putri penderita dismenore yang diberi minuman yang mengandung asam jawa dan kunyit diperiksa menggunakan uji-t sampel berpasangan. Nilai signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ) ditemukan dalam temuan ini. Temuan ini menunjukkan bahwa skala nyeri berubah baik sebelum maupun sesudah pemberian asam jawa dan kunyit. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pemberian asam jawa dan kunyit kepada wanita muda penderita dismenore secara signifikan mengurangi nyeri, seperti yang terlihat dari perbedaan rata-rata kelompok intervensi (2,40) di atas kelompok kontrol (1,00).

Kunyit dan asam jawa adalah dua metode nonfarmakologis untuk menghilangkan rasa sakit. Hal ini berkat kandungan antosianin kurkumin yang terdapat dalam sari asam jawa, yang memiliki sifat antiinflamasi, antioksidan, dan pereda nyeri. Keduanya mengurangi dan mencegah kontraksi uterus serta nyeri yang berhubungan dengan dismenore saat menstruasi dengan menghambat reaksi siklooksigenase (COX), yang dapat menghentikan pembentukan prostaglandin (Andanawarih P, 2021). Kunyit mengandung komponen fenolik yang disebut kurkumin yang mengandung kualitas antioksidan dan membantu menangkal radikal bebas. Semakin tinggi kandungan asam jawa, semakin tinggi pula dampak aktivitas antioksidannya.

Ketahanan antioksidan beta-karoten terhadap panas meningkat ketika rempah-rempah dan buah asam dipadukan. Antioksidan dalam kunyit dipertahankan dengan penambahan asam jawa. Nyeri menstruasi dapat dikurangi dengan antioksidan karena membantu menyeimbangkan hormon dalam tubuh (Jahani, 2020). Komponen alami dalam minuman kunyit dapat secara dramatis mengurangi dismenore primer. Dengan menghambat enzim siklooksigenase (COX), Antosianin dan kurkumin membantu mencegah atau mengurangi kram perut dan peradangan.

Kurkumin menghalangi masuknya  $Ca^{2+}$  ke dalam saluran kalsium sel epitel rahim, sehingga menghambat kontraksi. Sistem saraf otonom dipengaruhi oleh keberadaan tanin, saponin, alkaloid, seskuiterpen, dan flobutamin, yang dapat menyebabkan otak mengurangi pengosongan lambung. Selain itu, produksi prostaglandin yang berlebihan dihambat oleh kurkuminol (Baity Noor, 2021). Temuan studi ini sejalan dengan penelitian Cut Nur Baiti pada tahun 2021, yang menolak  $H_0$  berdasarkan uji-t dengan nilai  $p < 0,000$ , yang lebih kecil dari 0,05.  $H_0$  menemukan bahwa remaja putri di SMA Tri Sukses Natar, Kabupaten Lampung Selatan, terus mengalami nyeri haid karena asam jawa dan kunyit.

Perbedaan rerata intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah kunyit dan asam jawa masing-masing adalah 2,500 dan 2, yang memvalidasi temuan penelitian ini. Skor tanda tangan di bawah 0,05, atau 0,000, dianggap signifikan. Skor nyeri haid rata-rata berubah setelah pemberian kunyit dan asam jawa.

Penelitian ini menemukan perbedaan antara responden yang diobati dengan kunyit dan yang tidak diobati. Setelah mengonsumsi asam jawa dan kunyit, responden dalam kelompok eksperimen melaporkan berkurangnya rasa tidak nyaman secara keseluruhan, mulai dari ringan hingga tidak ada. Pengujian menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata dismenore dan skala nyeri

rata-rata, terutama tingkat keparahan nyeri, tetap di angka 1,40 pada kelompok kontrol yang tidak menerima kunyit. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan respons antara kelompok eksperimen dan kontrol terhadap suplementasi asam jawa dan kunyit pada fase pasca-ujji. Konsumsi asam jawa dan kunyit menunjukkan penurunan nyeri dismenore.

Ramuan kunyit-asam menunjukkan Aktivitas penangkal radikal bebas berkat komposisi senyawanya. Konsumsi biji asam jawa secara teratur bersama rebusan kunyit menghasilkan kurkuminoid, flavonoid, minyak esensial, dan senyawa lain yang memiliki sifat analgesik dan anti-inflamasi, yang berpotensi meredakan nyeri haid. Riset ini menemukan bahwasannya konsumsi kunyit dan asam jawa yang direbus bisa meringankan keparahan nyeri haid.

## KESIMPULAN

Suplementasi kunyit dan asam jawa telah terbukti efektif dalam meredakan nyeri akibat dismenore pada remaja putri, menunjukkan perbedaan substansial antara kelompok eksperimen dan kontrol. Remaja putri dengan nyeri haid sebaiknya disarankan untuk mengonsumsi asam jawa dan kunyit guna meredakan nyeri dan mengurangi ketergantungan pada obat resep.

## REFERENSI

- Aulia, N., & Sari, D. (2020). Efektivitas minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 85–92.
- Dewi, R. K., & Lestari, A. T. (2019). Pengaruh konsumsi jamu tradisional terhadap intensitas dismenore pada remaja. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 33–40.
- Dinas Kesehatan RI. (2021). *Pedoman penanggulangan nyeri haid dan kesehatan reproduksi remaja*. Kemenkes RI.
- Fitriani, S., & Handayani, R. (2021). Efek antiinflamasi kunyit (*Curcuma longa*) terhadap nyeri menstruasi. *Jurnal Fitofarmaka*, 7(3), 142–150.
- Hassan, S. S., & Sultana, B. (2019). Anti-inflammatory and analgesic effects of *Curcuma longa* extract. *Journal of Herbal Medicine*, 8(2), 57–64.
- Khairunnisa, A., & Utami, S. (2020). Pengaruh pemberian minuman herbal kunyit asam terhadap dismenore primer. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 27–35.
- Kumalasari, A., & Widjastuti, E. (2021). Hubungan gaya hidup dan dismenore pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 5(2), 101–110.
- Lestari, R., & Pujiastuti, S. (2018). Efektivitas terapi komplementer pada penanganan dismenore. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 9(2), 55–63.
- Ningsih, Y. (2020). Pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi. *MIDPRO: Jurnal Kebidanan*, 12(1), 45–52.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Rineka Cipta.
- Pratiwi, M., & Aini, S. (2022). Kandungan fitokimia kunyit dan manfaatnya untuk kesehatan reproduksi. *Jurnal Farmasi Herbal Indonesia*, 4(1), 13–22.
- Rahmawati, F., & Zulaikha, R. (2019). Dismenore primer pada remaja dan penatalaksanaannya. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 3(2), 67–75.
- Riyadi, H., & Andayani, S. (2021). Efektivitas terapi herbal terhadap gejala dismenore: Systematic review. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 5(1), 70–82.
- Sari, N., & Amelia, R. (2020). Pengaruh tanaman herbal terhadap hormon prostaglandin penyebab dismenore. *Jurnal Biomedik*, 8(2), 90–98.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent health: Menstrual disorders and management*. WHO Press.
- Yuliana, E., & Kurniati, W. (2021). Pengaruh pemberian minuman tradisional herbal terhadap intensitas nyeri haid pada remaja. *Jurnal Reproduksi Sehat*, 6(3), 112–120.