



PENGARUH PEMBERIAN JAMU KUNYIT ASEM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DESMINORE PADA REMAJA PUTRI DI PERUMAHAN BUMI SAKINAH LESTARI BOGOR TAHUN 2023

Sinta Amelia

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Rindu

Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Mustopa

Universitas Indonesia Maju

Korespondensi penulis : snaamellia0109@gmail.com

Abstract Introduction: Dysmenorrhea is severe pain or pain felt by a woman in the lower part of her stomach during menstruation and generally occurs on the first day of menstruation/menstruation until the end of menstruation. To overcome this problem, non-pharmacological treatment is needed, namely consuming the herbal medicine turmeric tamarind. **Objective:** To determine the effect of administering tamarind turmeric herbal medicine on reducing the desminore pain scale in adolescent girls at the Bumi Sakinah Lestari Housing Complex, Bogor. **Method:** The research design used a pre-experimental method with one group pretest-posttest, with purposive sampling and using Wilcoxon signed rank test data analysis. The research population was female teenagers in Bumi Sakinah Lestari Bogor Housing, the sample size was 20 respondents. **Results:** The Wilcoxon test obtained a p-value of 0.000 (<0.05), meaning that there was an effect of giving tamarind turmeric herbal medicine on reducing the desminore pain scale in young women in the Bumi Sakinah Lestari Housing Complex, Bogor. **Conclusion:** There is an effect of giving tamarind turmeric herbal medicine on reducing the desminorrhea pain scale in young women at Bumi Sakinah Lestari Housing in 2023.

Keywords: Tamarind turmeric herbal medicine, Desminore, young women

Abstrak Pendahuluan: Dismenoreia adalah nyeri hebat atau rasa sakit yang dirasakan oleh seorang wanita pada bagian bawah perutnya saat mengalami menstruasi dan umumnya terjadi pada hari pertama haid/menstruasi sampai berakhirnya menstruasi. Untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan upaya penanganan dengan non farmakologi yaitu mengkonsumsi jamu kunyit asam. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh pemberian jamu kunyit asem terhadap penurunan skala nyeri desminore pada remaja putri di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor **Metode :** Desain penelitian menggunakan metode *pra-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest*, dengan pengambilan sample *purposive sampling* dan menggunakan analisis data *Wilcoxon signed rank test*. Populasi penelitian remaja putri di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor, jumlah sample 20 responden. **Hasil :** Uji Wilcoxon didapatkan nilai p-value 0,000 ($<0,05$) artinya ada pengaruh pemberian jamu kunyit asem terhadap penurunan skala nyeri desminore pada remaja putri di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor. **Kesimpulan :** Ada pengaruh pemberian jamu kunyit asem terhadap penurunan skala nyeri desminore pada remaja putri di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor tahun 2023.

Kata kunci : Jamu kunyit asem, Desminore, remaja putri

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan pada tubuh, pikiran, dan interaksi sosial.

Perempuan yang telah menginjak masa remaja akan mengalami menstruasi. Hal ini dikarenakan adanya perubahan perkembangan yang terjadi pada organ reproduksi pada masa remaja. Menstruasi merupakan keluarnya darah secara berkala dari rahim perempuan melalui vagina, yang sering kali disertai dengan nyeri perut bagian bawah (Hamdayani, 2018).

Dismenorea merupakan rasa tidak nyaman yang hebat yang dialami oleh perempuan pada perut bagian bawah saat menstruasi, biasanya dimulai pada hari pertama dan berlangsung hingga akhir periode menstruasi (Ratnawati, 2018). Penyebab dismenore yang paling umum adalah endometriosis, penyakit radang panggul, stres ekstrem, ketidakseimbangan hormon, dan kelainan rahim. Meskipun biasanya tidak berbahaya, dismenore dapat mengganggu aktivitas wanita, terutama bagi remaja (Nurjanah, Yuniza, & Iswari, 2019). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 50% remaja di seluruh dunia menderita dismenore, sehingga menjadikannya kondisi yang sangat umum. Sembilan puluh persen remaja di AS, tujuh puluh empat persen di Malaysia, dan enam puluh lima persen di India menderita dismenore (Lail, 2017). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa prevalensi dismenorea di India adalah 55%, dengan Jawa Tengah sebesar 56% dan Jawa Barat sebesar 54,9% di antara remaja yang mengalami kondisi ini (Wongkar, 2015). Prevalensi dismenorea di wilayah Bogor adalah 88,4%. Sebuah studi pendahuluan di Perumahan Bumi Sakinah Lestari di Bogor mengungkapkan bahwa 20 orang mengalami dismenorea selama menstruasi.

Dismenore dapat diatasi dengan intervensi farmakologis maupun nonfarmakologis. Teh herbal kunyit dan asam jawa dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis. Karena mengandung lemak, karbohidrat, vitamin C, dan garam mineral dengan sifat analgesik, antipiretik, dan antiradang, kunyit dan asam jawa dikatakan dapat membantu melancarkan menstruasi. Antosianin, yang ditemukan dalam tomat, memiliki sifat antipiretik dan antiradang yang membantu mengatur aliran darah. Astuti dan rekan, 2020).

Karena kunyit memiliki kandungan obat seperti kurkumin dan desmetoksikumin serta senyawa bermanfaat lainnya seperti minyak atsiri, maka kunyit dan asam jawa berfungsi sebagai antioksidan. Rasa tidak nyaman saat haid dapat diatasi secara efektif, peredaran darah dapat ditingkatkan, fungsi metabolisme dapat dipertahankan, tukak lambung dapat disembuhkan, panas dalam dapat diatasi, lambung dapat didinginkan, dan haid dapat dibantu

dengan penggunaan kunyit dan asam jawa (Novianti, 2021). Obat-obatan herbal seperti kunyit dan asam jawa lebih aman dikonsumsi karena tidak memiliki efek samping yang tidak diinginkan seperti obat-obatan.

Menurut penelitian Sugiharti dan Sundari (2018), penggunaan asam jawa dan kunyit secara bersamaan dapat mengurangi rasa nyeri dengan cara yang berbeda. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut tentang asam jawa dan kunyit, terutama dalam formula obat herbal yang menggabungkan keduanya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah obat herbal asam jawa dan kunyit dapat mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan dismenore pada remaja putri yang tinggal di Perumahan Bumi Sakinah Lestari, Bogor.

METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian adalah remaja putri penghuni Perumahan Bumi Sakinah Lestari, Bogor. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed-rank. Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang berjumlah 20 orang, yang dilaksanakan di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor pada tahun 2023. Prosedur operasi standar dan lembar observasi digunakan sebagai instrumen pengumpulan data pada variabel bebas yang berkaitan dengan penyediaan jamu kunyit asam Empat kategori pada lembar kuesioner yang digunakan peneliti untuk mengukur intensitas nyeri dalam penelitian ini adalah (0) tidak nyeri, (1-3) nyeri ringan, (4-6) nyeri sedang, dan (7-10) nyeri berat. Kategori-kategori ini digunakan untuk menilai tingkat nyeri (Potter & Perry, 2011). Selama dua puluh menit, peneliti memberikan obat herbal asam jawa dan kunyit sebagai tambahan untuk memantau tingkat keparahan nyeri. Sebelum dan selama intervensi, tingkat keparahan nyeri dievaluasi menggunakan skala nyeri.

HASIL

Analisa Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Table 1.3

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor tahun 2024

	USIA	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12-15	7	35,0	35,0	35,0
	15-18	9	45,0	45,0	80,0
	18-21	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Sumber: Data SPSS

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa sembilan remaja berusia antara 15 dan 18 tahun memiliki ciri-ciri usia paling umum di antara mereka yang mengalami dismenore.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Table 1.4

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Remaja Putri di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor Tahun 2024

	Pendidikan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	10	50.0	50.0	50.0
	SMA	6	30.0	30.0	80.0
	PT	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Sumber: Data SPSS

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor, rata-rata remaja putri yang mengalami dismenore adalah 10 orang (atau 50%) yang tamat SMP, dan 6 orang (30%) yang tamat SMA.

Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Pemberian Minuman Jamu Kunyit Asem

Table 1.5

Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Pemberian Jamu Kunyit Asem Pada Remaja Putri di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor Tahun 2024

Tingkat Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Sedang	10	50%
Nyeri berat	7	35%
Nyeri sangat berat	3	15%
Total	20	100

Sumber: Data SPSS

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa mayoritas responden, atau hingga 10 responden, melaporkan mengalami ketidaknyamanan sedang sebelum menerima minuman herbal kunyit dan asam jawa.

Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Pemberian Minuman Jamu Kunyit Asem

Table 1.6

*Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Pemberian Jamu Kunyit Asem Pada Remaja Putri di
Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor Tahun 2024*

Tingkat Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak nyeri	9	45%
Nyeri Ringan	11	55%
Total	20	100

Sumber: Data SPSS

Menurut tabel 5.4, mayoritas responden melaporkan berkurangnya rasa nyeri secara keseluruhan, dengan 11 orang melaporkan hanya sedikit ketidaknyamanan setelah mengonsumsi minuman herbal kunyit dan asam jawa.

Analisa Bivariat

Table 1.7

Uji Wilcoxon Signed Rank Test

*Nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan pemberian jamu kunyit asam Pada Remaja
Putri di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor Tahun 2024*

Uji Statistik “Wilcoxon”		
	Z	P-Value
Post test – Pre test	-3.976 ^b	0.000

Sumber: Data SPSS

Tabel 5.5 menunjukkan data hasil uji Wilcoxon Signed Rank. Bila nilai sig kurang dari 0,05 dan nilai p 0,000, maka Ha diterima dan Ho ditolak. Pemberian jamu asam jawa dan kunyit terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Perumahan Bumi Sakinah Lestari tahun 2024.

PEMBAHASAN

4.2.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden berdasarkan usia, sembilan remaja putri usia 15-18 tahun melaporkan mengalami dismenore.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Widyathi (2021) yang menemukan bahwa 88 responden (86,3) mengalami menarche pada usia 12-16 tahun (41,7%). Menarche pada usia 12-14 tahun tergolong cepat, menarche pada usia 13-14 tahun tergolong normal, dan menarche setelah usia 15 tahun tergolong lama. Usia pertama kali menstruasi pada perempuan memengaruhi risiko dismenore yang lebih besar, dibandingkan dengan mereka yang usia menstruasi pertamanya normal (Romlah dan Agustin, 2020).

Menurut asumsi peneliti dari hasil Mayoritas remaja yang mengalami dismenorea berusia antara 15 sampai 18 tahun, berdasarkan dugaan peneliti berdasarkan temuan karakteristik responden berdasarkan usia. Dismenorea pada kelompok usia menarche di atas 12 tahun dapat disebabkan oleh organ reproduksi yang belum berkembang dan penyempitan serviks, sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi. Masalah yang paling umum dialami remaja putri saat menstruasi adalah dismenorea. Selain itu, siklus menstruasi yang tidak teratur pada usia muda dapat memperparah rasa nyeri yang hebat. Yuliza, Herlina, dan Nurlinda (2022)

4.2.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pada tahun 2024, dilakukan analisis latar belakang pendidikan 20 responden di Perumahan Bumi Sakinah Lestari dan diperoleh hasil bahwa sebanyak 10 orang perempuan (50%) atau remaja putri yang mengalami menstruasi merupakan lulusan SMP dan 6 orang perempuan (30%) merupakan lulusan SMA.

Asumsi peneliti mengenai capaian pendidikan lulusan SMP dan SMA serta karakteristik responden, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar menstruasi remaja pada masa tersebut terjadi pada masa pematangan fisik, biologis, dan psikologis.

4.2.1 Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Pemberian Minuman Jamu Kunyit Asem Di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor Tahun 2024

Berdasarkan analisis derajat ketidaknyamanan, sebagian besar responden—hingga sepuluh orang—mengalami nyeri ringan setelah mengonsumsi jamu yang mengandung asam

jawa dan kunyit. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sutrisno, Vitri Dyah Herawati, dan Wa Ode Adilla Putri Muna (2022) yang menunjukkan bahwa 69,20% partisipan mengalami nyeri berat dan 30,80% individu mengalami nyeri sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid yang termasuk dalam kategori nyeri berat hingga sedang.

10% remaja putri yang mengalami dismenore, penyakit ginekologis yang cukup umum yang menyebabkan mereka tidak dapat beraktivitas selama satu hingga tiga hari setiap bulan, termasuk dalam 50% remaja putri yang mengalami ketidaknyamanan panggul bawah sebelum dan selama menstruasi. Dismenore primer dan sekunder adalah dua jenis dismenore, menurut Kumarah et al. (2023). Nyeri haid juga terkait dengan masalah fisik seperti ketidaknyamanan selama siklus menstruasi. Karena prostaglandin mencapai sirkulasi, gejala mual, muntah, sakit kepala, atau diare sering terlihat bersamaan dengan dismenore.

Studi ini berasumsi bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, berat, atau sangat berat sebelum memulai terapi karena mereka tidak menyadari cara untuk mengurangi nyeri haid atau tidak mengambil tindakan untuk melakukannya. Remaja yang sering melakukan aktivitas fisik akan melaporkan tingkat nyeri yang sangat mengganggu. Remaja ini menyebabkan masalah tidak hanya pada aktivitas fisik sehari-hari tetapi juga pada konsentrasi, sampai-sampai hal itu menjadi hambatan atau mengganggu semua pekerjaan rumah sehari-hari.

Hal ini dapat memengaruhi nilai rapor, ketidakhadiran, tanggal kelulusan, dan nilai jelek di kelas. Remaja dapat melakukan berbagai tindakan untuk meredakan gejala dismenore, seperti mengonsumsi minuman herbal yang dicampur kunyit dan asam jawa untuk meredakan ketidaknyamanan saat menstruasi. Minat remaja terhadap minuman ini meningkat seiring dengan seberapa baik mereka mengatasi ketidaknyamanan saat menstruasi dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

4.2.2 Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Pemberian Jamu Kunyit Asem Di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor Tahun 2024

Berdasarkan pemeriksaan nyeri haid setelah mengonsumsi minuman herbal yang mengandung asam jawa dan kunyit, mayoritas responden melaporkan berkurangnya rasa tidak nyaman, dengan hingga 11 responden melaporkan nyeri ringan. Telah dibuktikan bahwa

tingkat ketidaknyamanan menstruasi remaja berkurang ketika mereka diberi minuman herbal yang mengandung asam jawa dan kunyit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian kuasi-eksperimental Safitri (2018) tentang khasiat minuman asam jawa dan kunyit dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian, minuman asam jawa dan kunyit dapat membantu remaja mengurangi nyeri haid primer. Para peneliti sampai pada kesimpulan bahwa buah asam jawa dan rimpang kunyit yang dikombinasikan dan diolah menjadi minuman kunyit mengandung berbagai bahan aktif yang dapat menurunkan pelepasan prostaglandin selama menstruasi, menghambat aktivitas sistem saraf otonom untuk mencegah kontraksi, dan mengurangi stres emosional.

Para peneliti percaya bahwa karena para peserta menerima minuman asam jawa dan kunyit setiap hari, tingkat ketidaknyamanan menstruasi mereka menurun. Namun, dalam penelitian khusus ini, obat tersebut hanya diberikan kepada remaja yang mengalami menstruasi selama dua hari selama perawatan.

4.2.4 Analisa Bivariat

4.2.4.1 Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asem Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian statistik dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test terhadap 20 responden perempuan yang telah menerima jamu asam jawa dan kunyit. Dengan nilai p sebesar 0,000 dan nilai $sig < 0,05$, maka hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian jamu asam jawa dan kunyit terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri di Perumahan Bumi Sakinah Lestari tahun 2024 ditolak. Berdasarkan hasil penelitian pemberian jamu asam jawa dan kunyit, hampir seluruh responden menyatakan nyeri haid berkurang, sebelum pemberian rata-rata responden menyatakan nyeri sedang sampai berat dan setelah pemberian nyeri dikatakan berkurang sampai ringan.

"Minuman kunyit dan asam jawa" adalah ramuan yang menggabungkan asam jawa dan kunyit (Fauzi, 2014). Menurut Laila (2007), penggunaan obat herbal yang telah terbukti efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk dismenorea memperkuat kesimpulan penelitian

tersebut. Minuman yang dibuat dengan asam jawa dan kunyit termasuk obat herbal yang sering digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi. Said (2007) menyatakan bahwa komponen aktif kunyit, kurkumin, memiliki efek analgesik, sedangkan antosianin asam jawa memiliki efek antiinflamasi dan antipiretik (Nair et al, 2004).

Hasil penelitian yang memiliki nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) ini sesuai dengan penelitian Winarso (2014) tentang pengaruh konsumsi asam jawa dan kunyit terhadap tingkat nyeri haid yang dirasakan oleh siswi MTsN Jatinom Klaten. Menurut penelitian lain yang relevan oleh Marlina (2012) minuman kunyit memiliki pengaruh terhadap tingkat nyeri dismenorea yang dirasakan oleh siswi SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam (0,000, $p < 0,05$).

Berdasarkan premis peneliti, dapat disimpulkan bahwa penggunaan jamu kunyit asam dapat meredakan nyeri dismenore. Minuman herbal yang mengandung asam jawa dan kunyit, yang juga membantu mengatur metabolisme, melancarkan peredaran darah, mengatasi panas dalam, mencegah tukak lambung, dan memiliki efek mendinginkan lambung, dapat membantu wanita muda mengurangi nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas, remaja putri di Perumahan Bumi Sakinah Lestari, Bogor pada tahun 2024 akan mengalami nyeri haid yang lebih ringan apabila diberikan jamu kunyit asam jawa. Sebanyak 10 responden atau mayoritas mengalami nyeri sedang sebelum diberikan jamu kunyit asam jawa. Setelah diberikan jamu kunyit asam jawa, sebanyak 11 responden menyatakan nyeri haidnya hanya sedikit membaik. Salah satu cara penanganan nyeri haid yang mudah, menguntungkan, murah, dan mujarab bagi remaja putri yang mengalami nyeri haid adalah dengan pemberian jamu kunyit asam jawa yang dapat diproduksi dalam bidang keperawatan.

Keterbatasan Penelitian

Remaja dalam penelitian ini memiliki siklus menstruasi yang berbeda-beda, oleh karena itu untuk mengumpulkan data secara bersamaan, peneliti harus mendatangi rumah-rumah responden. Karena keterbatasan waktu dan siklus yang berbeda-beda, sulit untuk mendapatkan banyak tanggapan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembicaraan dan temuan penelitian yang diuraikan peneliti pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik usia yang lebih dominan remaja yang mengalami desminore sebanyak 9 remaja berusia 15-18 tahun.
2. Karakteristik analisis responden berdasarkan pendidikan dengan jumlah 20 responden di Perumahan Bumi Sakinah Lestari tahun 2024 bahwa rata-rata remaja putri yang mengalami desminore di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor terdapat 10 orang (50%) SMP, dan terdapat 6 orang (30%) dengan pendidikan SMA. Tingkat nyeri sebelum dilakukan pemberian minuman jamu kunyit asem di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor tahun 2024, diperoleh data dari 20 responden yang lebih dominan yaitu mengalami nyeri sedang sebanyak 10 responden.
3. Nyeri haid sesudah dilakukan pemberian minuman jamu kunyit asem di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor tahun 2024, diperoleh data hasil yang lebih dominan mengalami penurunan skala nyeri yaitu mayoritas 11 responden mengalami nyeri ringan.
4. Adanya pengaruh pemberian jamu kunyit asem terhadap penurunan skala nyeri desminore pada remaja putri di Perumahan Bumi Sakinah Lestari Bogor Tahun 2024. Diperoleh nilai p-value 0,002, diketahui nilai sig <0,05.

Saran

1. Bagi Responden

Selain memberikan informasi kepada keluarga dan masyarakat setempat tentang manfaat obat herbal kunyit pada skala nyeri dismenore, penelitian ini diharapkan dapat membantu responden dalam menerapkan hasil penelitian ketika mengalami dismenore dan memanfaatkan obat herbal kunyit sebagai obat herbal sendiri.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan penelitian ini akan memajukan ilmu keperawatan, khususnya di bidang keperawatan maternitas. Selain itu, para ilmuwan pada umumnya dan mahasiswa

keperawatan pada khususnya dapat memperoleh manfaat dari informasi ini karena dapat digunakan untuk menginformasikan intervensi keperawatan untuk kasus dismenore.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Agar dapat membandingkan hasil penelitian ini dengan penelitian-penelitian lainnya, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah hari partisipan menerima minuman air kunyit dan waktu partisipan menilai rasa nyerinya pada skala nyeri di pagi dan malam hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo dan Wulandari (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Aris, D. (2012). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Dismenore. Jurnal AKP. 3 (1 :28-33).
- Astuti, S. A., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. Indonesian Journal of Midwifery (IJM), 3(2), 143. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618>
- Budiman Chandra. (2013). Metodologi Penelitian Kesehatan. Kedokteran EGC.
- Fauzi. (2014). Buku Pintar Deteksi Dini Gejala dan Pengobatan Asam Urat, Diabetes dan Hipertensi (Araska).
- Fitriana, Dkk. Panduan Penanganan Dismenore. pertama. Ayu GD, editor. Yogyakarta: CV. Budi Utama; 2019. 4 p.
- Hamdayani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat Ii Prodi S1 Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang. Menara Ilmu, XII(80), 24–29. <https://doi.org/10.33559/mi.v12i8.0.619>
- Hartati, M. & K. (2018). Mekanisme koping mahasiswa keperawatan dalam menghadapi dysmenore. In dissertation abstracts international: section b: the science and engineering.

- Hermawati, N. Ayu Gustia YD. Pemberian Air Rebusan Kunyit Asam (Curcumin Tamarindus Indica) Terhadap Intesitas Nyeri Haid (Disminore). *J Kesehat Saintika Meditory J Kesehat Saintika Meditory* [Internet]. 2018;1(August):79–88. Available from: <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/244>
- Judha (2012). *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lail, N. H. (2017). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenore pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017, 9 (2).
- Laila NN. *Buku Pinter Menstruasi + Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. cetakan ke. Wijaya D, editor. Yogyakarta: Buku Biru; 2018.
- Leli, Rahmawati & Atik. (2011). Pengaruh kunyit asam terhadap penanganan nyeri haid pada siswi kelas XI SMAN 1 Sugihwaras. <http://journalakes.files.com/2012/06/jurnalakes-rajekwesi-vol-4-pdf>. Akses tanggal 2 Juli 2013
- Lilis F, Yuanita S, Kurotin, N (2020). *Journal of ners community* V. 11, No. 01, Juni 2020. Kunyit Asam (Curcuma Doemstica Val) Menurunkan Intensitas Nyeri Haid. <https://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/download/1002/835>
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Novianti, cahaya. (2021). *Aneka Ramuan Jamu Tradisional untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Permata Ilmu.
- Nugroho PS. *Analisa Data Penelitian Bidang Kesehatan*. pertama. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2020.
- Nurjanah, I., Yuniza, & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa' Medika*, 10 (1).
- Perry, P. P. A. (2010). *Fundamental Of Nursing (EGO)*.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu kebidanan edisi keempat*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- 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>
- Saputri, Nur, Ika, Handayani, Dwi, Yasara, J. (2020). Pengapah Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, vol. 3. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3il.491>
- Sugiharti, R. K., & Sundari, R. I. (2018). Efektivitas minuman kunyit asam dan rempah jahe asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer. *Medisains*, 16(2), 55. <https://doi.org/10.30595/medisain.s.v16i2.2714>
- Sutrisno, Vitri D & Wa Ode Adilla Putri Muna (2022). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asem Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminorea. *JIKI VOL 15 NO.2 OKTOBER 2022 ISSN 1979-8261, e-ISSN 2657-0076*
- Ulaa M, Dkk. Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri. Vol. 13. 2022.
- Widiatami, D. 2018. Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Vol. 8 No. 2 October 2018 p- ISSN.2089- 7669 e-ISSN. 2621-2870*
- Wijayanti, B. (2014). *Reproduksi Wanita*. EGC.
- World Health Organization (WHO). (2016). *Dismenore. Dismenore.*
- Wulandari, A., Supiati, S., & Handayani, R. (2019). Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Studi Kasus Pada Siswi Smk Bhakti Nusantara Sidoharjo). *Inisiasi*, 8(1).
- Yusuf Sina, M. (2016). *Khasiat superminuman alami tradisional beras kencur & kunyit asem : menyehatkan dan menyegarkan tubuh tanpa efek samping / M. Yusuf Sina ; editor, M.Solikin. Diandra Pustaka Indonesia*