

## **PENGARUH KONSUMSI MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP DISMINORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI MTS WALISONGO**

**Putri Maha Pertiwi**<sup>1CA</sup>

Email: pertiwiputri65@yahoo.com (*Corresponding Author*)

<sup>1</sup>Program Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V

**Reny Retnaningsih**<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V

**Widia Shofa Ilmiah**<sup>3</sup>

<sup>3</sup>Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V

### **ABSTRAK**

Remaja putri sering mengalami nyeri menstruasi (dismenore) sebagai bagian dari siklus menstruasi. Dampak dismenore banyak yang mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore dengan pemberian minuman kunyit asam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi minuman kunyit asam terhadap dismenore primer pada remaja putri di MTS Wali Songo. Jenis penelitian pre eksperimental design dengan pretest and posttest one group design. Jumlah sampel sebanyak 32 responden ditentukan dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu SPO pemberian minuman kunyit asam dan kuisioner skala nyeri numerik. Data dianalisis menggunakan uji wilcoxon sign rank test. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan perlakuan sebagian besar responden memiliki nyeri sedang sebanyak 27 responden (84,4%) dan sesudah diberikan perlakuan sebagian besar responden mempunyai nyeri ringan sebanyak 26 responden (81,2%). Hasil analisis menunjukkan nilai  $p=0,000 < \alpha < 0,05$ , artinya signifikan. Ada Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Asam terhadap Disminore primer pada Remaja Putri di MTS Wali Songo.

**Kata kunci:** Dismenore primer, minuman kunyit asam, remaja

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik tampak lebih jelas, tubuh berkembang pesat mencapai bentuk tubuh orang dewasa disertai berkembangnya kapasitas reproduksi. Salah satu ciri menandai masa pubertas perempuan adalah menstruasi yang biasanya dialami oleh perempuan usia 10 tahun, namun bisa juga lebih lambat. Pada saat menstruasi darah yang keluar merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim. Siklus rata-rata menstruasi sekitar 2-8 hari. Remaja putri sering mengalami nyeri menstruasi (dismenore) sebagai bagian dari siklus menstruasi mereka. Dismenore merupakan gejala yang umum terjadi dan dapat memengaruhi kualitas hidup remaja putri (Naldi & Aisah, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Prevalensi dismenore di Indonesia tahun 2020 angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%. Kejadian dismenore di Jawa Timur tahun 2021 sebanyak

55% di kalangan usia reproduktif, 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenorea (Widyanthi et al., 2021). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di MTS Walisongo Kecamatan Pasrujambe kabupaten Lumajang pada tanggal 14 oktober 2023 didapatkan bahwa Seluruh remaja putri di MTS ini angka kejadian nyeri disminore primer sebanyak 7 responden dari 10 resppnden yang dilakukan wawancara. Dari hasil wawancara didapatkan 6 responden dari 4 responden mengalami nyeri sangat sehingga harus izin tidak melakukan kegiatan belajar.

Dismenorea pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya perubahan hormonal yang signifikan selama masa pubertas. Ketidakseimbangan hormon seperti estrogen dan progesteron dapat mengakibatkan siklus menstruasi yang tidak teratur, termasuk menstruasi yang lebih pendek, lebih lama, atau bahkan hilang. Apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, dismenorea dapat mengganggu kualitas hidup remaja dan dalam beberapa kasus dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang seperti gangguan reproduksi atau gangguan nutrisi. Oleh karena itu, penting untuk mencari bantuan medis dan penanganan yang sesuai jika mengalami dismenorea pada masa remaja (Suban et al., 2017).

Ada berbagai upaya untuk meredakan dismenorea pada saat menstruasi dengan cara farmakologi

dan non-farmakologi. Analgesik dan anti inflamasi atau obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory*) seperti asam mefenamat, feminax, ibuprofen merupakan terapi farmakologi yang sering digunakan. Akan tetapi penggunaan obat farmakologi dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan anemia. Pengobatan non-farmakologi, banyak yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri, misalnya dengan olahraga teratur, kompres hangat dan mengkonsumsi produk herbal yang teruji khasiatnya. Terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan rasa nyeri dapat diperoleh dengan cara menggunakan bahan-bahan tanaman seperti kayu manis, kunyit asam, jahe, temulawak (Arfiana, 2014). Selain harganya yang murah, tanaman kunyit asam ini mudah didapat di daerah sekitar.

Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetik, begitu juga asam jawa memiliki bahan aktif sebagai analgetik. Dengan mengonsumsi kunyit asam, remaja putri dapat mengharapkan bahwa senyawa-senyawa ini akan membantu mengurangi peradangan dan mengendurkan otot rahim, sehingga mengurangi nyeri menstruasi secara teoritis. Dengan demikian, kunyit asam memiliki potensi sebagai solusi alami untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang

lebih baik tentang apakah minuman kunyit asam dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri. Dalam jangka panjang, hasil penelitian ini dapat membantu memperbaiki kualitas hidup remaja putri dan memberikan alternatif yang lebih alami dalam mengatasi masalah kesehatan reproduksi mereka (Widiatami et al., 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri disimnore primer pada remaja putri di MTS Wali Songo.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif, pendekatan pre eksperimental dan desain penelitian *pretest and posttest one group design*. Penelitian ini dilaksanakan di MTS Walisongo Kecamatan Pasrujambe kabupaten Lumajang. Pelaksanaan penelitian berupa pretest (pengukuran intensitas nyeri), kemudian intervensi berupa pemberian minuman kunyit asam sebanyak 100 cc yang dibuat oleh peneliti dan diberikan kepada remaja putri yang mengalami dismenorhea, sesudah diberikan intervensi 30 – 1 jam kemudian dilakukan pretest (pengukuran intensitas nyeri). Pemberian intervensi hanya satu kali pemberian.

Populasi pada penelitian ini seluruh remaja putri yang mengalami dismenorhea pada tanggal 1-20 November tahun 2023. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini

remaja putri di MTS Wali Songo dengan rentang usia antara 12-14 tahun. Jumlah sampel sebanyak 32 orang di MTS Walisongo Kecamatan Pasrujambe Kabupaten Lumajang berdasarkan teknik *purposive sampling* (Sugiyono, 2018). Instrumen penelitian berupa skala numeric (mengukur nyeri) dan SOP pembuatan minuman kunyit asam terdiri dari kunyit segar 10 gr, asam jawa 6 gr, gula merah 0,25 ons dan air matang 300 cc. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* dengan nilai signifikansi sebesar 5%.

## HASIL

Hasil analisis bivariat meliputi karakteristik responden terdiri dari usia dan kelas pada remaja putri disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Usia</b>		
15 tahun	9	28,1
16 tahun	11	34,4
17 tahun	12	37,5
<b>Kelas</b>		
Kelas 1	10	31,2
Kelas 2	8	25
Kelas 3	14	43,8
<b>Nyeri pre</b>		
Nyeri ringan	5	15,6
Nyeri sedang	27	84,4
<b>Nyeri post</b>		
Nyeri ringan	26	81,2
Nyeri sedang	6	18,8

Sumber: Data frekuensi, 2024

Tabel 1 menyajikan data karakteristik responden. Berdasarkan usia menunjukkan hampir setengah dari responden usia 17 tahun

sebanyak 12 responden (37,5%). Berdasarkan kelas menunjukkan hampir setengah dari responden kelas 3 sebanyak 14 responden (43,8%).

Hasil analisis univariat intensitas nyeri disminore sebelum dan sesudah diberikan intervensi akan disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Pengaruh nyeri disminore sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam pada remaja putri

Nyeri Dismonore	n (%)	p-value*
<b>Pretest</b>		
Nyeri ringan	5 (15,6)	0,000
Nyeri sedang	27 (84,4)	
<b>Nyeri post</b>		
Nyeri ringan	26 (81,2)	
Nyeri sedang	6 (18,8)	

\*Uji *wilcoxon test sign. p-value* <  $\alpha = 0,05$

Berdasarkan intensitas nyeri menunjukkan sebelum diberikan perlakuan hampir keseluruhan dari responden nyeri sedang sebanyak 27 responden (84,4%). Kemudian diberikan intervensi berupa minuman kunyit asam sebanyak 100 cc yang merupakan hasil olahan sesuai SOP. Setelah 30 menit – 1 jam kemudian dilakukan pengukuran *posttest* menunjukkan hampir seluruh dari responden nyeri ringan sebanyak 26 responden (81,2%).

Tabel uji analisis dengan menggunakan *Wilcoxon test* di dapatkan nilai *p-value* 0,000 yang berarti bahwa *p-value* <  $\alpha = 0,05$  dan dapat disimpulkan ada Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Asam terhadap Disminore primer pada Remaja Putri di MTS Wali Songo.

## **PEMBAHASAN**

### **Mengidentifikasi disminore primer pada Remaja Putri sebelum mengkonsumsi Minuman Kunyit Asam di MTS Wali Songo Pasrujambe**

Dari hasil penelitian di dapatkan bahwa sebagian besar responden yang sekolah di MTS Wali Songo mempunyai nyeri sedang sebelum diberikan Minuman Kunyit Asam sebanyak 27 responden (84,4%).

Masa pubertas ditandai dengan datangnya masa haid pertama (*menarche*), yaitu masa menstruasi awal sebelum remaja putri memasuki masa reproduksinya. Menstruasi adalah keluarnya darah secara teratur dari rahim. Menstruasi terjadi karena sel telur perempuan tidak dibuahi. Hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding uterus menebal yang pada akhirnya mengeluarkan darah haid melalui saluran reproduksi (Ani et al., 2022; Setiani et al., 2023). Menstruasi datang berulang kali setiap bulan, yang disebut dengan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang normal adalah 28 hari, namun beberapa perempuan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Pada saat menstruasi biasanya remaja mengalami nyeri di perut atau biasa disebut dengan dismenorea (Romlah et al., 2021). Dismenorea adalah rasa nyeri saat menstruasi, biasanya disertai kram yang berfokus pada perut bagian bawah.

Remaja putri sering mengalami nyeri menstruasi (dismenore) sebagai bagian dari siklus menstruasi mereka.

Dismenore merupakan gejala yang umum terjadi dan dapat memengaruhi kualitas hidup remaja putri (Naldi & Aisah, 2014). Disminorea pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya perubahan hormonal yang signifikan selama masa pubertas. Ketidakseimbangan hormon seperti estrogen dan progesteron dapat mengakibatkan siklus menstruasi yang tidak teratur, termasuk menstruasi yang lebih pendek, lebih lama, atau bahkan hilang. Apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, disminorea dapat mengganggu kualitas hidup remaja dan dalam beberapa kasus dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang seperti gangguan reproduksi atau gangguan nutrisi. Oleh karena itu, penting untuk mencari bantuan medis dan penanganan yang sesuai jika mengalami disminorea pada masa remaja (Suban et al., 2017).

Menurut asumsi peneliti, Skala nyeri yang dirasakan responden sangat bervariasi, hal ini terlihat dari hasil pengukuran skala nyeri yang telah dilakukan peneliti kepada responden. Pemahaman seseorang terhadap nyeri sangat berpengaruh dalam penanganan yang akan dilakukan untuk mengurangi nyeri yang dirasakannya. Sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka tidak menangani nyeri yang dirasakannya dan hanya mendiarkannya saja karena tidak tau bagaimana cara mengatasinya. Hal ini tentu memberikan dampak bagi responden terkait aktifitas sehari-

harinya yang terganggu sehingga menyebabkan terjadinya penurunan produktivitas terkait kegiatan belajar-mengajar di sekolah.

**Mengidentifikasi disminore primer pada Remaja Putri setelah mengkonsumsi Minuman Kunyit Asam di MTS Wali Songo Pasrujambe**

Berdasarkan dari hasil penelitian di dapatkan bahwa sebagian besar responden yang sekolah di MTS Wali Songo Pasrujambe mempunyai nyeri ringan setelah diberikan Minuman Kunyit Asam sebanyak 26 responden (81,2%).

Nyeri menstruasi merupakan masalah umum yang dialami oleh remaja putri selama masa menstruasi mereka. Meskipun ada berbagai metode pengobatan yang tersedia, seperti penggunaan analgesik, beberapa orang mungkin mencari solusi alami dan herbal untuk mengurangi nyeri tanpa efek samping yang berlebihan. Dalam beberapa tahun terakhir, minuman kunyit asam telah menjadi perhatian karena potensinya dalam meredakan nyeri menstruasi. Namun, hingga saat ini, belum ada penelitian yang cukup mendalam untuk mengonfirmasi manfaatnya (Asroyo et al., 2019).

Ada berbagai upaya untuk meredakan dismenorea pada saat menstruasi dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Analgesik dan anti inflamasi atau obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory*) seperti asam

mefenamat, feminox, ibuprofen merupakan terapi farmakologi yang sering digunakan. Akan tetapi penggunaan obat farmakologi dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan anemia. Pengobatan non-farmakologi, banyak yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri, misalnya dengan olahraga teratur, kompres hangat dan mengkonsumsi produk herbal yang teruji khasiatnya. Terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan rasa nyeri dapat diperoleh dengan cara menggunakan bahan-bahan tanaman seperti kayu manis, kunyit asam, jahe, temulawak (Arfiana, 2014; Rahayu et al., 2019). Selain harganya yang murah, tanaman kunyit asam ini mudah didapat di daerah sekitar.

Menurut asumsi peneliti, salah satu penatalaksanaan non farmakologi dismenorea dengan pengobatan herbal yaitu pemberian rebusan kunyit dan asam jawa yang dikonsumsi oleh responden pada saat menstruasi secara efektif dapat menurunkan skala nyeri yang dirasakan oleh responden, hal ini dikarenakan terdapat berbagai macam kandungan yang dimiliki oleh kunyit dan asam jawa yang dapat menurunkan skala nyeri pada saat menstruasi. Oleh karena itu, rebusan kunyit asam dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan farmakologi dismenorea.

**Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Asam terhadap disminore**

**primer pada Remaja Putri di MTS Wali Songo Pasrujambe.**

Hasil analisis menggunakan *Wilcoxon* test di dapatkan nilai  $\alpha$ : 0,000 yang berarti bahwa  $\alpha < 0,05$  dan dapat disimpulkan ada Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Asam terhadap Disminore primer pada Remaja Putri di MTS Wali Songo Pasrujambe. Dari tabel 5.5 di dapatkan bahwa sebagian besar responden yang sekolah di MTS Wali Songo Pasrujambe mempunyai nyeri sedang sebelum diberikan Minuman Kunyit Asam sebanyak 27 responden (84,4%), setelah diberikan Minuman Kunyit Asam dari 27 responden menjadi 23 responden (71,9%) mengalami penurunan nyeri menjadidi nyeri ringan dan 4 responden (12,5%) tetap mengalami nyeri sedang.

Menurut Widiatami (2018) Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetik, begitu juga asam jawa memiliki bahan aktif sebagai analgetik. Dengan mengonsumsi kunyit asam, remaja putri dapat mengharapkan bahwa senyawa-senyawa ini akan membantu mengurangi peradangan dan mengendurkan otot rahim, sehingga mengurangi nyeri menstruasi secara teoritis. Dengan demikian, kunyit asam memiliki potensi sebagai solusi alami untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang apakah minuman kunyit asam dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi nyeri

menstruasi pada remaja putri. Dalam jangka panjang, hasil penelitian ini dapat membantu memperbaiki kualitas hidup remaja putri dan memberikan alternatif yang lebih alami dalam mengatasi masalah kesehatan reproduksi mereka (Widiatami et al., 2018).

Kunyit memiliki kandungan *curcumine* yang akan menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX-2), sehingga dapat mengurangi terjadinya inflamasi dan mampu menghambat kontraksi uterus. Sebagai analgetik, *curcumine* dapat menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga mengurangi terjadinya dismenorea (Noya & K., 2023; Sutrisno et al., 2022). Asam jawa mengandung bahan aktif yaitu *anthocyanin* yang dapat mengatasi, dan meredakan nyeri menstruasi dengan cara menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) yang menghasilkan prostaglandin yang menyebabkan terjadinya nyeri menstruasi (Hafizhah & Ramadhan, 2023). Kandungan bahan alami yang dimiliki minuman kunyit asam dapat mengurangi keluhan dismenorea. *Curcumine* pada kunyit dan *anthocyanin* pada asam jawa akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* sehingga menghambat terjadinya inflamasi dan akan mengurangi kontraksi uterus (Asroyo et al., 2019).

Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Sutrisno et al. (2022), menunjukkan

hasil penelitian bahwa sebagian besar remaja putri saat penelitian sebelum mengkonsumsi minuman kunyit asam secara teratur, mengalami nyeri berat sebanyak 69,20%, nyeri sedang sebanyak 30,80%. Setelah mengkonsumsi minuman kunyit asam secara teratur terjadi penurunan pada skala nyeri yaitu skala ringan dan sedang sebanyak 50%. Hasil uji statistik paired sample t-test didapatkan nilai  $0,001 \leq \alpha 0,05$ , artinya minuman kunyit tersebut berpengaruh signifikan terhadap penurunan rasa nyeri (Sutrisno et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti, penurunan skala nyeri pada responden menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan rebusan kunyit asam. Hal ini dikarenakan kandungan curcumin pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa bekerja dengan menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) yang menghasilkan prostaglandin sehingga kontraksi pada uterus akan menghambat dan mengurangi terjadinya dismenorea. Kandungan lain yang dimiliki asam jawa yaitu tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins dapat mengurangi aktivitas sistem saraf sehingga kontraksi pada uterus menurun dan nyeri dapat berkurang. Dengan demikian rebusan kunyit asam memiliki pengaruh untuk menurunkan skala nyeri dismenorea.

## **KESIMPULAN**

Ada pengaruh konsumsi minuman kunyit asam terhadap dismenore primer pada remaja putri di MTS Wali Songo. Pengaruh positif Minuman Kunyit Asam terhadap dismenore primer memperkuat potensi penggunaannya sebagai alternatif pengelolaan nyeri menstruasi pada remaja putri. Hal ini juga menunjukkan relevansi Minuman Kunyit Asam sebagai bagian dari pola makan sehat yang dapat membantu dalam kesehatan reproduksi remaja putri. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu waktu penelitian hanya dilakukan pemberian intervensi satu kali sehingga kinerja lama penurunan nyeri sesudah diberikan intervensi tidak dapat terukur.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ani, M., Aji, S. P., Sari, I. N., Syarif, S., Patimah, M., Nisa, H. K., Kamila, A., Argaheni, N. B., Megasari, A., Rismawati, S., Susilawati, S., Pasundani, N., Haryani, L., & Saleh, U. (2022). *anajemen Kesehatan Menstruasi*. PT.Global Eksekutif Teknologi.
- Arfiana, I. (2014). *Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe) terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswa D-IV Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo*. Stikes Ngudi Waluyo.
- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi*

- Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(3), 417–422.
- Hafizhah, P. N., & Ramadhan, G. E. (2023). The Effect of Giving Tamarind Turmeric Decoction on Reducing Dysmenorrhea Pain Scale in Adolescents at Muhammadiyah High School 25 Pamulang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altrustik (JIKA)*, 6(2), 9–16.
- Naldi, Y., & Aisah, I. S. (2014). Perbandingan Efektivitas Lengkuas Merah (*Alpinia Purpurata* K Schum) dan Lengkuas Putih (*Alpinia Galanga*) Terhadap Pertumbuhan Jamur *Candida albicans* Secara In Vitro. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 1(4).
- Noya, F., & K., M. F. L. (2023). Implementasi Pemberian Edukasi Cara Membuat Minuman Kunyit Asam untuk Mengatasi Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Masyarakat Mandiri: Universitas Muhammadiyah Mataram*, 7(5), 4253–4562.
- Rahayu, R., Patimah, S., & Rohmatin, E. (2019). Pengaruh Minuman Jahe Merah terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer pada Siswi Kelas VIII di SMPN 10 Tasikmalaya Tahun 2018. *Midwifery Journal*, 5(2), 26–35.
- Romlah, S. N., Fadillah, F., & Haryanto, S. (2021). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Dismonere pada Remaja di Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan RT 06/02 Kota Depok. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 94–105.
- Setiani, D. Y., Warsini, & Aminingsih, S. (2023). Efektivitas Terapi Fisik William Flexion terhadap Nyeri Disminorhea pada Mahasiswi di STikes Panti Kosala. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 15–21.
- Suban, P. A., Perwiraningtyas, P., & Susmini. (2017). Pengaruh Terapi Air Putih terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Kos Bambu Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Journal Nursing News*, 2(3), 174–192.
- Sugiyono. (2018). *Metode Peneiltian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. In Alfabeta.
- Sutrisno, Herawati, V. D., & Muna, W. O. A. P. (2022). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 15(2), 108–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.47942/jiki.v15i2.1087>
- Widiatami, T., Nurul, M., & Admini. (2018). Study Literatur Tentang Pemberian Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non

*Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Terhadap.....  
Putri Maha Pertiwi, Reny Retnaningsih dan Widia Shofa Ilmiah*

Farmakologi Pada Remaja Kelas  
X di SMA Dwijendra Denpasar.  
*Jurnal Inovasi Penelitian, 2(6).*