

PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS XI DI SMAN 4 CIMAHI

Dedeh Sri Rahayu¹, Rudi Karmi², Nurlaela¹

¹)Program Studi Pendidikan Ners, STIKes Budi Luhur

²)Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Budi Luhur

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan percepatan pertumbuhan (growth sput) sehingga mereka harus menghadapi tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Pada masa remaja biasanya terjadi nyeri dismenore, biasanya dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan. Bentuk intervensi yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut dapat berupa pengobatan non farmakologi, dengan menggunakan rebusan kunyit asam yang dapat berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri, karena terdapat kandungan kurkumin yang dapat mensterilkan radikal bebas dan meningkatkan aktivitas enzim antioksidan, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah preekperimental dengan design one group pretest & posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan Random Sampling dengan jumlah 30 responden, pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale. Analisis data menggunakan uji Marginal Homogeneity diperoleh hasil yaitu skala nyeri haid responden sebelum diberikan minuman kunyit asam yaitu 30 responden dengan nyeri berat terkontrol, sedangkan skala nyeri setelah diberikan minuman kunyit asam yaitu nyeri dengan skala ringan 29 responden dan 1 responden dengan skala nyeri sedang. Hasil analisis pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI di SMAN 4 Cimahi. diperoleh nilai P 0,000. Nilai $P 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak. Dengan demikian disimpulkan terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI di SMAN 4 Cimahi Hasil penelitian diharapkan dapat diterapkan pada siswi yang mengalami dismenore sehingga jumlah siswi yang tidak masuk sekolah dapat berkurang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan atau diterapkan pada siswi sehingga jumlah siswi yang tidak masuk sekolah berkurang.

Kata kunci : Minuman Kunyit Asam, Nyeri Haid Pada Remaja

Korespondensi:

Nurlaela

Pendidikan Ners STIKes Budi Luhur Cimahi

Jl. Kerkof No 243, Leuwigajah, Cimahi

nurlaelaellaw@gmail.com

Abstract

Adolescence is a time of transition from childhood to adult and growth spurt so they have to deal with conflicting emotional and social pressures. In adolescence there is usually prime dysmenorrhea pain that can interfere with activities and require treatment. The intervention is given to overcome the problem can be in non-pharmacological treatment, one of them is by using a decoction of sour turmeric which can, function to reduce pain, because there is curcumin content that can sterilize free radicals and increase the activity of antioxidant enzymes, so to reduce pain, the method used in this study is preexperimental with one group pre test & post test design. Sampling technique used random sampling with a total of 30 respondents, instrument used to assess pain levels using the Numeric Rating Scale. Data analysis using the Marginal Homogeneity test. The menstrual pain scale of respondents before being given sour turmeric drinks was 30 respondents with controlled severe pain, while the pain scale after being given sour turmeric drinks, pain with a mild scale of 29 respondents and 1 respondent with a moderate pain scale. The results of the analysis the effect of giving sour turmeric drinks on reducing the scale of primary dysmenorrhea pain in grade XI students at senior high school 4 Cimahi obtained a P- value of 0.000. $P\text{-value } 0.000 < \alpha 0.05$ H_0 was rejected. Thus, it was concluded that there was an influence of giving sour turmeric drinks on reducing the scale of primary dysmenorrhea pain in grade XI students at Senior High School 4 Cimahi. The results of this study are expected to be applied or applied to female students so that the number of female students who do not attend school can be reduced.

Keywords: *sour turmeric drink, menstrual pain in adolescence*

Pendahuluan

Kesehatan reproduksi merupakan keadaan sejahtera baik fisik, mental dan social yang utuh dalam berbagai aspek yang berkaitan dengan fungsi peran dari system reproduksi perempuan. Pengetahuan kesehatan reproduksi sebaiknya dilakukan sejak dini, karena seseorang akan dapat mengalami kelainan pada kesehatan alat reproduksinya sedini mungkin, terutama tentang menstruasi pada perempuan (Saputri dkk., 2020). Remaja atau adolescence berasal dari bahasa latin yaitu adolescere yang berarti tumbuh kearah kematangan atau batasan usia remaja (Andriyani, 2017).

Menstruasi adalah salah satu ciri kematangan yang terjadi pada perempuan. Menstruasi biasanya diawali pada usia remaja 9-12 tahun, namun ada sebagian kecil yang mengalami keterlambatan yaitu usia 13-15 tahun. Perempuan akan mengalami menstruasi setiap bulan hingga mencapai usia 45-55 tahun atau yang biasa disebut dengan menopause. Waktu perempuan sedang mengalami menstruasi antara 3-8 hari dengan siklus haid yang bervariasi rata-rata 28 hari (Sari, 2022). Pada saat menstruasi sebagian perempuan biasanya mengalami nyeri dibagian perut, yang biasa disebut dengan dismenore. Dismenore adalah kekakuan atau kejang dibagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi, yang memaksa perempuan untuk beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari (Ediningtyas, 2017).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50 % perempuan disetiap Negara mengalami nyeri menstruasi (dismenore). Di Amerika angka persentasenya berkisar 60% dan di swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan sekitar 55% perempuan produktif yang terganggu oleh dismenore. Angka kejadian (prevalensi) dismenore sekitar 45-95% dikalangan wanita produktif (Baiti, 2018).

Dinas Kesehatan Jawa Barat menyatakan bahwa kejadian dismenore pada remaja mencapai 35% pada remaja SMA dan 27% berada di beberapa perguruan tinggi di Jawa Barat. Angka kejadian dismenore di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore, terdiri dari 24,5% mengalami dismenore ringan, 21,28% mengalami dismenore sedang, sedangkan 9,36% mengalami dismenore berat (Herawati, 2022).

Upaya penanganan dismenore, terdapat beberapa terapi yaitu dengan menggunakan obat-obat anti sakit (*analgetic*). Obat-obatan penghambat pengeluaran hormon prostaglandin seperti aspirin, endomethacin, dan asam mefenamat. Selain menggunakan terapi, penanganan dismenore juga dapat dilakukan dengan olahraga ringan, mengonsumsi buah dan sayur, serta mengurangi kadar gula dan kafein. Apabila permasalahan semakin tidak terkendali, maka harus berkonsultasi dengan dokter. Untuk mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik seperti novalgin, ponstan, aspirin, terapi herbal, obat nonsteroid prostaglandin seperti ibuprofen dan naproksen, dan dilatasi kanalis servikalis (Irkhamni, 2021). Untuk terapi non farmakologi yang dapat mengurangi dismenore yaitu seperti kompres hangat, olahraga, terapi Mozart, Relaksasi dan minuman herbal (Mulyani, 2014).

Keunggulan yang terkandung dalam kunyit dan asam adalah kunyit atau *curcuma domestica val*. Dapat digunakan sebagai anti-inflamasi (peradangan) aktivitas reuptake, antitoksik, anti *hiperlipidemia*, dan aktivitas kanker dan asam jawa (*Tamarindus Indica*) yang mengandung senyawa kimia antara lain asam apel, asam sitrat, asam anggur, asam tetrat, *curcumine* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX-2) sehingga dapat mengurangi inflamasi sehingga akan mengurangi kontraksi uterus, dan *curcumine* sebagai analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenore. dijelaskan pada penelitian yang dilakukan Leli tahun 2019, bahwa kandungan curcumine pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat reaksi pada *cyclooxygenase* (COX-2) sehingga dapat menghambat atau mengurangi inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid (Fatmawati, 2021).

Berdasarkan dari teori Katharine Kolcaba memandang bahwa kenyamanan merupakan kebutuhan dasar seorang individu yang bersifat holistic, meliputi kenyamanan fisik, psikospiritual, sosiokultural dan lingkungan. Kenyamanan fisik berhubungan dengan mekanisme sensasi tubuh. Beberapa alternatif untuk memenuhi kebutuhan fisik adalah memberikan obat, merubah posisi, kompres hangat atau dingin, sentuhan terapeutik. Teori kenyamanan ini menjadi salah satu pilihan teori keperawatan yang dapat diaplikasikan langsung di lapangan karena bersifat universal dan perancangan kenyamanan digunakan untuk mengukur suatu kebutuhan dan penelitian kembali digunakan untuk mengukur suatu kebutuhan dan penilaian kembali digunakan untuk mengukur kenyamanan setelah dilakukan implementasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 Januari 2023 terhadap siswi kelas XI di SMAN 4 Cimahi. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa kualitas nyeri yang dirasakan pada siswi adalah seperti di remas-remas pada bagian bawah perut, dan 1 siswi yang merasakan nyeri yang merambat ke daerah lutut, 1 siswi juga merasakan nyeri pada payudara saat nyeri timbul, 6 siswi mengalami nyeri sedang dan 1 orang siswi yang mengalami nyeri berat. Rata-rata lama nyeri yang dirasakan 3 hari sebelum haid dan sampai 2 hari saat menstruasi nyeri berkurang sekitar 10-15 menit akan tetapi beberapa kemudian nyeri akan timbul kembali. Menurut persepsi para siswi nyeri yang dirasakan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari karena saat nyeri siswi hanya diam saja tidak mau melakukan apa-apa, bahkan nyeri dapat mengganggu konsentrasi belajar siswi karena

pikiran siswi terfokus terhadap nyeri yang dirasakan, sikap mereka dalam mengurangi nyerinya yaitu 2 siswi dengan minum air putih, 1 siswi mandi dengan air hangat, 2 orang siswi dengan minum kiranti, 4 siswi membiarkan nyerinya tanpa diberikan tindakan karena beranggapan nyerinya akan hilang sendiri, 1 siswi tidak tahu bagaimana untuk mengurangi nyerinya dan mendapatkan informasi yang salah dalam mengurangi rasa nyerinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismonore primer pada siswi kelas XI di SMAN 4 Cimahi.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode *pre-experimental* desain tipe *one group pretest posttest*. Rancangan ini tidak memakai kelompok pembanding (kontrol), akan tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang kemungkinan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan eksperimen. [43] Populasi dalam penelitian yaitu siswi kelas XI di SMAN 4 Cimahi dengan jumlah 240 siswi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 siswi dengan teknik pengambilan sampel *non probability sampling*.

Instrument yang digunakan adalah berupa lembar observasi untuk mengukur pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). NRS adalah skala berbentuk horizontal yang menunjukkan angka dari 0-10 yaitu 0 menunjukkan tidak nyeri dan angka 10 menunjukkan nyeri hebat. Pemberian intervensi minuman kunyit asam dilakukan selama 6 hari. Analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri pada dismenore primer adalah menggunakan uji *marginal homogeneity*.

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI Sebelum Diberikan Minuman Kunyit Asam Di SMAN 4 Cimahi

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Nyeri (0)	0	0
Nyeri Ringan (1-3)	0	0
Nyeri Sedang (4-6)	0	0
Nyeri Berat Terkontrol (7-9)	30	100
Nyeri Berat Tidak Terkontrol (10)	0	0
Total	30	100.0

Sumber : Data Penelitian (2023)

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.2 yang dilakukan. Diketahui bahwa dari 16 responden, semuanya responden yaitu 30 orang responden (100%) merasakan nyeri dengan skala nyeri (7-9) yaitu nyeri berat terkontrol.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid Pada Siswi Kelas XI Sesudah Diberikan Minuman Kunyit Asam Di SMAN 4 Cimahi

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Nyeri (0)	0	0
Nyeri Ringan (1-3)	29	96.7
Nyeri Sedang (4-6)	1	3.3
Nyeri Berat Terkontrol (7-9)	0	0
Nyeri Berat Tidak Terkontrol (10)	0	0
Total	30	100.0

Sumber : Data Penelitian (2023)

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan bahwa dari 30 responden, paling banyak 29 orang responden (96.7) yang merasa nyeri dengan skala (1-3) nyeri ringan, 1 orang responden (3.3) yang merasa nyeri dengan skala (4-6) nyeri sedang.

Tabel 3 Distribusi Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI Di SMAN 4 Cimahi

				Skala Nyeri Pre			Total	P
				Nyeri Ringan	Nyeri Ringan	Nyeri sedang		
Skala Nyeri	Nyeri Berat	Nyeri Berat	Terkontrol	12	3	0	15	0,000
Sebelum diberikan Kunyit Asam	Nyeri Berat	Nyeri Berat	Terkontrol	6	8	1	15	
Total				18	11	1	30	

Sumber : Data Penelitian (2023)

Hasil analisis pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI di SMAN 4 Cimahi dengan menggunakan uji Marginal homogeneity diperoleh nilai P 0,000. Nilai $P 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak. Dengan demikian disimpulkan terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI di SMAN 4 Cimahi.

Pembahasan

Gambaran tingkat nyeri haid pada remaja siswi kelas XI sebelum diberikan minuman kunyit asam di SMAN 4 Cimahi

Berdasarkan hasil tabel pengukuran nyeri dismenore pada siswi kelas XI sebelum di berikan minuman kunyit asam di SMAN 4 Cimahi sebelum pemberian minuman kunyit asam yaitu 30 orang (100%) merasakan nyeri dengan skala nyeri (7-9) yaitu termasuk pada kategori nyeri berat terkontrol.

Menstruasi merupakan perdarahan akibat proses pelepasan dinding Rahim (endometrium). Setiap bulan wanita akan mengalami menstruasi secara berulang kecuali wanita pada masa kehamilan (Wiranto, 2011). Dismenore adalah nyeri yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan hormone prostaglandin di dalam darah (Puji, 2009).

Berdasarkan dari hasil penelitian diperoleh data umur siswi kelas XI Di SMAN 4 Cimahi menunjukan rata-rata 16 tahun (13.3) berjumlah 4 orang responden dengan usia terendah, dan usia tertinggi yaitu 17 tahun (86.7) berjumlah 26 orang responden.

Sejalan dengan penelitian dari penelitian Teguh Asroyo dan Tyas putri “Pengaruh Pemberian Minum Kunyit Asam sebagai terapi Dismenore terhadap penurunan skala nyeri”. Yang menunjukan bahwa Sebagian besar responden adalah umur 17 tahun sebanyak 42 siswi (87,7%) dan sisanya yaitu umur 16 tahun sebanyak 6 siswi (12,5%). Sedangkan untuk hasil berdasarkan lama menstruasi pada responden sebagaian besar lebih dari 7 hari sebanyak 27 siswi (56,3%) dan Sebagian kecil ≤ 7 hari berjumlah 21 siswi (43,7%). Dari data diatas dapat diketahui bahwa lama menstruasi menjadi salah satu faktor resiko terjadinya dismenore. Penderita haid lebih banyak terjadi saat haid pertama dan meningkat dihari kedua dan ketiga karena produksi progesterone semakin meningkat. Dari uraian diatas peneliti berpendapat bahwa faktor resiko dismenore pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah Kudus adalah usia dan lama menstruasi.

Menurut Kristina (2010). Dismenore primer terjadi saat haid pertama dan meningkat dihari kedua dan ketiga karena pada hari 1-3 prostaglandin yang dikeluarkan semakin banyak produksi prostaglandin yang berlebihan, maka timbul rasa nyeri . reaksi kontraksi uterus yang terus-menerus juga menyebabkan suplai darah ke uterus berhenti sementara , sehingga terjadi dismenore primer.

Hasil penelitian dari Ika Nur Saputri dan Dwi Handayani “Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri”. Menunjukan bahwa hasil penelitian Analisa data yang telah dilakukan tentang pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap perubahan skala nyeri haid yang dilakukan 2 kali saat haid hari pertama dan hari kedua dari serbuk kunyit yang diberikan. Dapat disimpulkan bahwa pemberian minuman kunyit asam selama 2 hari dapat memberikan pengaruh pada penurunan skala nyeri haid.

Berdasarkan dari hasil Analisa tabel 4.3 yang dilakukan diketahui bahwa dari 30 orang responden sebelum diberikan minuman kunyit asam rata-rata skala nyeri yaitu 30 responden (100) yaitu dapat dikategorikan nyeri berat terkontrol, sedangkan setelah diberikan minuman kunyit asam yaitu 1 responden (3,3) dapat dikategorikan nyeri Sedang dan 29 responden (96,7) dapat dikategorikan nyeri ringan.

Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri dismenore Primer Pada Siswi Kelas XI Di SMAN 4 Cimahi

Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI di SMAN 4 Cimahi, menunjukan bahwa terdapat perbedaan antara nyeri haid sebelum diberikan rebusan kunyit asam dan nyeri haid setelah diberikan rebusan kunyit asam. Untuk mengetahui nyeri haid mengalami perubahan secara sistematis, maka data-data tersebut diperoleh melalui perhitungan statistic dengan menggunakan Uji *Marginal homogeneity test* untuk menguji pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI di SMAN 4 Cimahi.

Setelah dilakukan olah data menggunakan uji Marginal homogeneity diperoleh hasil yaitu skala nyeri haid responden sebelum diberikan minuman kunyit asam yaitu 30 responden dengan nyeri berat terkontrol, sedangkan skala nyeri setelah diberikan minuman kunyit asam yaitu nyeri dengan skala ringan 29 responden dan 1 responden dengan skala nyeri sedang. Hasil analisis pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI di SMAN 4 Cimahi dengan menggunakan uji Marginal homogeneity diperoleh nilai $P 0,000$. Nilai $P 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak.

Dari data diatas dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI di SMAN 4 Cimahi dengan nilai P sebesar 0,000. Nilai $P (0,000) < (0,05)$, dengan demikian disimpulkan terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi Kelas XI di SMAN 4 Cimahi..

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Mulia Sari dan Anggie Mareta (2019) tentang “Pengaruh Pemberian Minuman Jamu Kunyit Asam Dengan Penuruan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di MAN 3 Palembang”. Diketahui bahwa kunyit

asam mempunyai kandungan zat analgesik yang dapat memberikan efek anti nyeri sedangkan asam jawa memiliki kandungan efek yang tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot, kedua ramuan ini bertujuan untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri.

Pendapat responden dari siswi kelas XI di SMAN 4 Cimahi setelah diberikan minuman kunyit asam siswi mengatakan selain mengurangi nyeri khususnya nyeri haid, kunyit asam ini juga dapat memberikan kesegaran pada tubuh, dapat menjaga imunitas tubuh, tidak mudah merasa pegal-pegal, memberikan rasa nyaman pada tubuh dan dapat membuat tubuh kembali segar.

Simpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI di SMAN 4 Cimahi yang dilakukan pada bulan februari sampai dengan bulan Juni 2023 dengan jumlah 30 orang responden. Maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran skala nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI sebelum diberikan minuman kunyit asam sebanyak 30 responden (100%) merasakan nyeri dengan skala nyeri 7-9 yaitu nyeri berat terkontrol.
2. Gambaran skala nyeri dismenore primer sesudah diberikan minuman kunyit asam yaitu 30 responden, 1 orang responden (3,3) yang merasa nyeri sedang dengan skala nyeri 4-6, dan 29 responden (96,7) yang merasakan nyeri ringan dengan skala nyeri 1-3.
3. Terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer dengan nilai $p < 0,05$.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya untuk mengurangi nyeri haid selain dengan rebusan kunyit asam bisa juga mencoba untuk memberikan rebusan jahe merah, karena jahe merah mengandung alkaloid dalam ekstrak jahe merah mampu menghambat sintesis dan pelepasan leukotrin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan memperlebar pembuluh darah sehingga darah mengalir lebih cepat dan lancar.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan pengetahuan terapi komplementer dengan pemberian rebusan kunyit asam yang dapat digunakan sebagai tindakan keperawatan baik di masyarakat maupun di SMAN 4 Cimahi untuk mengurangi skala nyeri pada nyeri haid dan diharapkan dengan memberikan rebusan kunyit asam ini dapat mengurangi jumlah siswi remaja putri yang jarang masuk sekolah karena nyeri haid.

Daftar Pustaka

- A. Fatmawati, F. Wahyu Ariyanti, and H. Putri Kurniasari, "Faktor Yang Mempengaruhi Self Care Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore di Long Ikis – Kalimantan Timur," *J. Ilm. Ners Indones.*, vol. 2, no. 2, pp. 71–79, 2021, doi: 10.22437/jini.v2i2.15548.
- A. N. Ediningtyas, "Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran," *J. Heal. Stud.*, vol. Vol 1, p. Hal 1-3, 2017, [Online]. Available: https://www.researchgate.net/publication/334007483_Analisis_Faktor_Penyebab_Dis
- D. Untuk, S. Keperawatan, and (S Kep, "PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PERUBAHAN SKALA NYERI PADA SISWI KELAS VIII DENGAN DISMINORE PRIMER DI MTsN 6 MADIUN Oleh : ULFA NUR BAITI NIM : 201402050

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2018.”

menore_Primer_di_Kalangan_Mahasiswa_Kedokteran_FK_UNS

- I. N. Saputri, D. Handayani, and J. Yasara, “Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri,” *J. Kebidanan Kestra*, vol. 3, no. 1, pp. 55–60, Oct. 2020, doi: 10.35451/jkk.v3i1.491.
- Kristina., “dalam Novi Anggraeni dan Ayu Kistami Besfine. 2012. Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam Terhadap Derajat Nyeri Haid Primer Pada Remaja Puteri Di Asrama Akbid Ngudia Husada Madura. Skripsi.,” 2010.
- N. N. Irkhamni, “UJI AKTIVITAS ANTIBAKTERI SEDIAAN GEL EKSTRAK KUNYIT (*Curcuma domestica* val) TERHADAP BAKTERI *Staphylococcus aureus*,” *Undergrad. thesis, Univ. Muhammadiyah Malang*, p. BAB II-2, 2021, [Online]. Available: <https://eprints.umm.ac.id/81588/>
- S. Andriyani, S. Sumartini, and V. N. Afifah, “Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13 - 15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di Smpn 29 Kota Bandung,” *J. Pendidik. Keperawatan Indones.*, vol. 2, no. 2, p. 115, 2017, doi: 10.17509/jpki.v2i2.4746.
- S. Mulyani, B. A. Harsojuwono, and G. A. K. D. Puspawati, “Potensi minuman kunyit asam (*Curcuma domestica* Val . sebagai minuman kaya antioksidan,” *Agritech*, vol. 34, no. 1, pp. 65–71, 2014.
- S.- -, V. D. Herawati, and W. O. A. P. Muna, “Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea,” *J. Ilmu Keperawatan Indones.*, vol. 15, no. 2, pp. 108–114, 2022, doi: 10.47942/jiki.v15i2.1087.
- S. Y. Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, “3026-Article Text-7918-1-10-20220717 (1),” *J. Ilmu Kesehat. UMC*, vol. 11, no. 1, p. 42, 2022.