

## EFEKTIVITAS KUNYIT ASAM SEBAGAI PEREDA DISMINORE PADA REMAJA DI PANGSORAN PROVINSI BANTEN

Suryati<sup>1\*</sup>, Maryati Sutarno<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: Suryatisagitarius23@gmail.com

Disubmit: 22 Juli 2023

Diterima: 19 Maret 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11142>

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a menstrual disorder with painful cramps in the uterus occurring during menstruation. World Health Organization (WHO) dysmenorrhea is the most important cause of chronic pelvic disease. Pain manifests an unpleasant sensory and emotional experience associated with actual or potential tissue damage. There are two kinds of dysmenorrhea namely primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Data from WHO found an incidence of 1,769,425 people (90%) of women experiencing dysmenorrhea, 10-15% of whom had severe dysmenorrhea. Meanwhile, in Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is estimated at 55% of those of reproductive age who suffer from dysmenorrhea. According to the results of Basic Health Research (Riskesdes) in 2018, 20.9% of women aged 16-24 years were found to be underweight and 10.1% were obese. Research purposes to analyze the effect of giving tamarind turmeric drinks on reducing dysmenorrhea in adolescents. The research this type of research is Quasi experimental with Two Group Pre Post Design. The sample technique used is a total sampling of 50 respondents which was observed on teenagers in kp.pangSORAN, Bojonegara sub-district, Serang-Banten. Research results based on the results of the Mann-Whitney U statistical test, it obtained a p-value of 0.018 <0.05, so it can be concluded that  $H_0$  was rejected, that is, there was a significant difference in the average of adolescents who experienced dysmenorrhea in the intervention group who were given sour turmeric drinks and the control group who were not given drinks sour turmeric. Conclusions and suggestions there is a significant effect of giving turmeric tamarind as a reliever of dysmenorrhea in adolescents at kp.pangSORAN, Bojonegara sub-district, Serang-Banten.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Sour Turmeric, Teenager*

### ABSTRAK

Dismenore merupakan gangguan haid dengan adanya kram yang terasa menyakitkan pada rahim terjadi selama menstruasi. World Health Organization (WHO) dismenore adalah penyebab paling penting dari penyakit panggul kronis. Nyeri mewujudkan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial. Dismenore ada dua macam yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa ( 90 %) wanita yang mengalami

disminore , 10-15 % diantaranya mengalami disminore berat. Sementara di Indonesia sendiri angka kejadian disminore diperkirakan 55 % pada usia produktif yang tersiksa karena disminore. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018 ditemukan sebanyak 20,9 % wanita usia 16-24 tahun mengalami kekurangan berat badan dan sebanyak 10,1 % mengalami obesitas. Tujuan penelitian untuk Menganalisis pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan disminorea pada remaja. Metode penelitian jenis penelitian ini adalah *Quasi experimental* dengan rancangan *Two Group Pre Post Design*. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling sebanyak 50 responden yang dilakukan observasi pada remaja di kp.pangsoran kecamatan bojonegara serang-banten. Hasil penelitian berdasarkan hasil uji statistik Mann-Whitney U didapatkan nilai p- value 0,018 <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yaitu terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata remaja yang mengalami disminore pada kelompok intervensi diberikan minuman kunyit asam dan kelompok kontrol yang tidak diberikan minuman kunyit asam. Kesimpulan dan saran terdapat pengaruh yang signifikan pemberian minuman kunyit asam sebagai pereda disminore pada remaja di kp.pangsoran kecamatan bojonegara serang-banten.

**Kata Kunci:** Disminore, Kunyit Asam, Remaja

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, psikologik. Menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang wanita biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan mesntruasi disebut dismonore. Dismenore atau nyeri haid sering dialami oleh remaja. Dismenore merupakan gangguan haid dengan adanya kram yang terasa menyakitkan pada rahim terjadi selama menstruasi. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa dismenore adalah penyebab paling penting dari penyakit panggul kronis. Disminore biasanya terjadi 3-5 tahun setelah haid pertama (menarce) seiring dengan berlangsungnya gangguan menstruasi biasanya terjadi pada disminore primer dan mencapai klimaks diusia 15-25 tahun (Irianti, 2018) .

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (

90 %) wanita yang mengalami disminore , 10-15 % diantaranya mengalami disminore berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan berbagai negara dengan hasil yang mencengking dimana setiap kejadian disminore primer setiap negara dilaporkan lebih dari 50 %. Sementara di Indonesia sendiri angka kejadian disminore diperkirakan 55 % pada usia produktif yang tersiksa karena disminore.( Novriyana , 2018). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018, ditemukan sebanyak 20,9 % wanita usia 16-24 tahun mengalami kekurangan berat badan dan sebanyak 10,1 % mengalami obesitas.

Hasil penelitian lilis, et al 2020 ,penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa nilai rata-rata sebelum diberikan jamu kunyit asem adalah 3.2188 dan nilai standar deviasinya 1.03906 sedangkan nilai rata-rata sesudah minum jamu kunyit asam 1.4062 dan nilai strandar deviasinya 0.66524. dengan nilai signifikan= 0.000 berarti  $p <$

0,05 maka H1 diterima artinya ada potensi jamu kunyit asem terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri

Hasil penelitian Selvy Afrioza, Siti Srimulyati, 2022 menunjukkan bahwa skala nyeri setelah dilakukan intervensi minuman kunyit asam mengalami penurunan dari 3,41 menjadi 1,86. Hasil uji Wilcoxon signed rank test adalah terdapat pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian minuman kunyit asam pada remaja didesa sukasari.

### TINJAUAN PUSTAKA

PMS (Pre-menstruation Syndrom) biasa dialami sebagian besar wanita usia produktif ketika menjelang datang bulan. Disini jamu kunyit botolan di sinyalir dapat mengatasi masalah - masalah haid seperti : a. Mengatasi rasa nyeri pada saat haid b. Perasaan letih c. Bau badan tak sedap saat haid d. Keputihan e. Mood swings dan sensitif gang berlebihan (Priastuti, 2011); (Saitiri, 2018).

Kunyit/Rhizoma Kunyit terdiri dari sediaan rimpang Cursumasulonga dan curcumadoemstica (dari keluarga Zingberacea). Kunyit bersal dari Asia selatan, meskipun bentuk lainnya tidak lagi ditemukan. Namun kunyit berasal dari tetra merita dalam bahas latin, yang berarti "meritorious earth" atau tanah yang berharga, yang merujuk warna kunyit giling. Selama abad pertengahan, kunyit tidak digunakan karena dianggap lebih rendah mutunya dari pada jahe dan rempah-rempah lainnya. Sampai awal abad ke 19 kunyit dianggap memiliki manfaat kosmetik (Ilyas, 2023). Meskipun kunyit kadang-kadang diresepkan dalam obat sebagai pembersih, darah dan obat untuk penyakit hati serta diterpakan pada

kulit dan antiseptic, dan pigmen kuning kunyit, yakni kurkumin C12 H20 O6, diisolasi pada awal tahun 1815, bentuk Kristal murninya baru bisa diperoleh pada tahun 1953 (Asroyo, 2019).

Dismenore menurut etimologi berasal dari kata dalam bahasa Yunani kuno (greek). Kata tersebut berasal dari dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal; meno yang berarti bulan; dan rrhea yang berarti aliran atau arus. Dismenore diartikan sebagai menstruasi yang mengalami nyeri (Susan, 2016). Kram pada saat dismenore tersebut berasal dari sebuah kontraksi yang terjadi pada otot rahim intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi ini menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram pada bagian perut. Ketegangan otot tersebut tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga dapat terjadi pada otot-otot penunjang lainnya.

Patofisiologi terjadinya dismenore disebabkan dari terjadinya peningkatan pada prostaglandin F2 $\alpha$ , hal ini merupakan stimulan yang terjadi pada miometrium poten dan vasokonstriktor dari endometrium. Hal ini 9 menyebabkan Kadar prostaglandin yang mengalami peningkatan sehingga menimbulkan rasa nyeri. Peningkatan pada kadar tersebut ini dapat mencapai 3 kali hal ini dimulai dari fase proliferasi hingga fase luteal, akan bertambah ketika saat menstruasi berlangsung. Peningkatan kadar prostaglandin ini meningkatkan tonus miometrium dan kontraksi uterus menjadi berlebihan. Hormon tersebut dihasilkan pituitari posterior yaitu vasopresin yang terlibat dalam penurunan aliran menstrual yang menyebabkan terjadinya menstruasi. (Karim, 2013).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Quasi experimental* dengan rancangan *Two Group Pre Post Design*. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling sebanyak 50 responden yang dilakukan observasi pada remaja di

kp.pangsoran kecamatan bojonegara serang-banten. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel independen yaitu minuman kunyit asam, dan variabel dependen adalah disminore.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik Responden di Pangsoran Kecamatan Bojonegara Provinsi Banten

NO	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Usia		
	12 tahun	20 orang	40 %
	13 tahun	17 orang	34 %
	14 tahun	13 orang	26 %
2	Siklus menstruasi		
	Teratur	47 orang	94 %
	Tidak Teratur	3 orang	6 %
3	Lama siklus menstruasi		
	28 hari	47 orang	94 %
	<28 hari	1 orang	2 %
	>28 hari	2 orang	4 %
4	Lama menstruasi		
	2-3 hari	1 orang	2 %
	5-7 hari	49 orang	98 %
5	Hari datang disminore		
	Hari ke 1	45 orang	90 %
	Hari ke 2	5 orang	10 %

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat usia 12 tahun berjumlah 20 orang atau sebanyak 40 %. Usia 13 tahun berjumlah 17 orang atau sebanyak 34 %, dan usia 14 tahun berjumlah 13 orang atau sebanyak 26 %. Siklus menstruasi dari responden remaja yaitu teratur berjumlah 47 orang atau sebanyak 94 % dan tidak teratur berjumlah 3 orang atau sebanyak 6 %. Untuk lama siklus menstruasi pada remaja yaitu 28 hari berjumlah 47 orang atau sebanyak 94 %, <28 hari berjumlah 2 %

dan >28hari berjumlah 2 orang atau sebanyak 4 %. Sedangkan lama menstruasi pada remaja yaitu 2-3 hari berjumlah 1 orang atau sebanyak 2 % dan 5-7 hari berjumlah 49 orang atau sebanyak 98 %. Dari dua kelompok remaja yang mengalami disminore hari ke 1 berjumlah 45 orang atau sebanyak 90 % dan pada hari ke 2 berjumlah 5 orang atau sebanyak 10 %. Dari kedua kelompok responden di Pangsoran Kecamatan Bojonegara Provinsi Banten Tahun 2023.

**Tabel 2. Distribusi Pengukuran Skala Disminore Sebelum Perlakuan Pada Remaja Di Pangsoran Kecamatan Bojonegara Provinsi Banten**

Kategori	Metode intervensi	%	Metode kontrol	%	Total
	N: 25		N : 25		50 orang
Ringan	11	22 %	22	44 %	
Sedang	14	28 %	3	6 %	
Berat	0	0	0	0	
Total	25 orang	50 %	25 orang	50 %	50/ 100%

Berdasarkan tabel 2 tersebut, diperoleh bahwa rasa disminore pada kelompok intervensi dari 25 responden dengan hasil kategori ringan sebanyak 11 orang (22 %), dan sedang sebanyak 14 orang (28 %). Sedangkan pada kelompok kontrol dari 25 responden mengalami

kategori ringan sebanyak 22 orang (44 %) dan sedang 3 orang (6%) sebelum diberikan minuman kunyit asam pada remaja di Pangsoran Kecamatan Bojonegara Provinsi Banten Tahun 2023.

**Tabel 3. Efektivitas Kunyit Asam Sebagai Pereda Disminore Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol**

Skala disminore	Kelompok intervensi	Kelompok kontrol
Mean	3.00	3.48
Median	3.00	3.00
Std.Deviation	.815	1.005
Minimum	2	2
Maximum	5	5

Berdasarkan Tabel 3 tersebut didapat hasil rata-rata rasa disminore pada kelompok intervensi setelah diberikan minuman kunyit

asam adalah 3,00 dengan standar deviation 0,815 sedangkan pada kelompok kontrol 3.48 dengan standar deviation 1.005 .

**Tabel 4. Uji Mann- Whitney**

	Skala Disminore
Mann-Whitney U	197,500
Wilcoxon W	522,500
Z	-2,363
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,018

Berdasarkan hasil uji statistik Mann-Whitney didapatkan nilai p-value 0,018 <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yaitu terdapat perbedaan yang signifikan

rata-rata remaja yang mengalami disminore pada kelompok intervensi diberikan minuman kunyit asam dan kelompok kontrol yang tidak diberikan minuman kunyit asam.

## PEMBAHASAN

### Disminore Sebelum Diberikan Minuman Kunyit Asam

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa dari 50 responden yang masuk kelompok intervensi, 25 orang memberikan respon dengan hasil ringan sebanyak 11 orang (22%) dan sedang sebanyak 14 orang (28%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 25 responden, 22 orang (44%) mendapat tipe 3 ringan dan sedang (6%). Menurut pendapat Asroyo, Nugraheni dan Masfiroh (2019), menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan bersiklus dari rahim disertai deskuamasi endometrium. Banyak faktor yang memicu terjadinya dismenore, namun faktor endokrin berperan penting dalam menyebabkan dismenore karena pada saat menstruasi, sel endometrium mengeluarkan prostaglandin. Ramuan atau produk herbal atau fitofarmaka adalah kunci lain untuk anak perempuan yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapatkan efek samping.

### Disminore Setelah Diberikan Minuman Kunyit Asam

Hasil penelitian didapat hasil rata-rata rasa disminore pada kelompok intervensi setelah diberikan minuman kunyit asam adalah 3,00 dengan standar deviation ,815 sedangkan pada kelompok kontrol 3.48 dengan standar deviation 1.005 . penelitian ini didapatkan tanda objektif responden antara lain dapat berkomunikasi dengan baik, nyeri sudah berkurang, dapat beraktifitas dengan nyaman. Perubahan ini menunjukkan bahwa seduhan hangat kunyit asam sangat berpengaruh terhadap skala nyeri pada siswi dengan dismenore. Hal ini sejalan dengan dengan Asroyo, Nugraheni dan Mafiroh (2019) menjelaskan pada skala disminore 1-3

dikategorikan sebagai disminore ringan dengan ciri-ciri terasa kram pada perut bagian bawah, masih dapat ditahan, masih dapat beraktifitas, masih bisa berkonsentrasi belajar. Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi disminore yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu teknik non farmakologi adalah menggunakan minuman kunyit asam. Terapi ini tidak membutuhkan dana yang banyak dan mudah didapat karena untuk membuat caranya sangat mudah dan bahan-bahan yang digunakan ada disekitar kita. Seduhan hangat kunyit asam memiliki khasiat dasar sebagai analgetika dan antiinflamasi. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretika adalah curcumine. Sedangkan sebagai analgetika adalah curcumenol. Buah asam jawa, memiliki agen aktif alami anthocyanin sebagai antiinflamasi dan antipiretika. system saraf (Jamila dan A'yun, 2018). Selain itu buah asam jawa juga memiliki kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins untuk mengurangi aktivitas system saraf (Jamila dan A'yun, 2018).

Mekanisme dalam minuman kunyit asam dalam menurunkan disminore adalah kandungan bahan alami minuman kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenorea primer dengan jalan masing-masing. Curcumine dan anthocyanin akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumine adalah dengan mengurangi influks ion

kalsium ( $\text{Ca}^{2+}$ ) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga bisa mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika, curcumenol akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan (Asroyo, Nugraheni dan Masfiroh, 2019).

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa nyeri akan berkurang meskipun tidak diberikan intervensi apapun dikarenakan dengan pada hari ketiga kadar progesterone yang meningkat akan berkurang dan juga tubuh dapat beradaptasi dengan nyeri jadi siswi sudah terbiasa untuk merasakan nyerinya. Hal ini sejalan dengan Wulandari dan Kustriyani (2019) dijelaskan bahwa tanda gejala umum dari Disminore adalah nyeri dimulai pada masa awitan menstruasi. Menurut Azizah, Nisak dan Nisa (2015) dijelaskan bahwa disminore terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi rasa nyeri akan berkurang setelah darah keluar yang cukup banyak dan dari faktor endokrin yaitu peningkatan hormone prostaglandin yang meningkat pada hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi terjadi prostaglandin menurun.

Menurut teori bahwa dismenorea 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. Selain itu, kontraksi uterus yang terus-menerus juga menyebabkan suplai

### **Efektivitas Kunyit Asam Sebagai Pereda Disminore Pada Remaja Di Pangseran Provinsi Banten Tahun 2023.**

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai p- value  $0,018 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yaitu terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata remaja yang mengalami disminore pada kelompok intervensi diberikan minuman kunyit asam dan kelompok kontrol yang tidak diberikan minuman kunyit asam.

Kunyit asam tersebut memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetik (penghilang rasa nyeri), antiinflamasi dan sebagainya, sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi rebusan kunyit asam secara rutin. Hal ini sejalan dengan Setyowati dan Suryani(2013) kunyit mengandung kurkuminoid yang merupakan salah satu jenis antioksidan dan berkhasiat antara lain sebagai bakteriostatik, spasmolitik, antihepatotoksik, dan antiinflamasi. Asam adalah buah yang memiliki kadar antioksidan tinggi dan akan bertambah kadarnya antioksidannya apabila dipadukan dengan rempah lain. Sifat antioksidan buah asam dapat ditingkatkan apabila dipadukan dengan bahan rempah lainnya seperti salah satunya kunyit. Asam berfungsi untuk melancarkan peredaran darah sehingga dapat mencegah terjadinya kontriksi pembuluh darah ketika dismenore (Suciani, Utami dan Dewi, 2018). Sedangkan pada kelompok kontrol mengalami nyeri dikarenakan prostaglandin mengalami penurunan pada hari ketiga yang menyebabkan skala nyeri mengalami penurunan. Hal ini sejalan dengan Asroyo, Nugraheni dan Masfiroh (2019)

dijelaskan bahwa disminore terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi rasa nyeri akan berkurang setelah darah keluar yang cukup banyak dan dari faktor endokrin yaitu peningkatan hormone prostaglandin yang meningkat pada hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi terjadi prostaglandin menurun.

### KESIMPULAN

1. Dari hasil analisis data karakteristik responden di dapatkan hasil usia yang paling banyak mengalami disminore yaitu usia 12 tahun berjumlah 20 orang atau sebanyak 40 %. Siklus menstruasi dari pada remaja sebagian besar teratur (94 %). Untuk lama siklus menstruasi sebagian besar (94 %) kurang dari 28 hari. Sedangkan lama menstruasi sebagian besar 5-7 hari sebanyak 98 %. sebagian besar remaja mengalami disminore hari ke 1 sebanyak 90 %.
2. Hasil penelitian didapatkan rata-rata rasa disminore pada kelompok intervensi setelah diberikan minuman kunyit asam adalah 3,00 dengan standar deviation 0,815 sedangkan pada kelompok kontrol 3.48 dengan standar deviation 1.005. Berdasarkan hasil uji statistik Mann-Whitney U didapatkan nilai p- value 0,018 <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yaitu terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata remaja yang mengalami disminore pada kelompok intervensi dengan diberikan minuman kunyit asam dan kelompok kontrol yang tidak diberikan minuman kunyit asam.

### Saran

1. Bagi Remaja  
Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa perbedaan skala disminore pada kedua kelompok berbeda disarankan pada remaja untuk memulai minum kunyit asam untuk mengurangi nyeri pada saat disminore.
2. Bagi Institusi Kesehatan  
Untuk tenaga kesehatan terutama perawat anak dapat menjadikan pemberian minuman kunyit asam sebagai salah satu alternative terapi dalam upaya mengurangi tingkat dismenorea.
3. Bagi Masyarakat  
Diharapkan masyarakat mengetahui manfaat seduhan hangat kunyit asam untuk mengurangi tingkat disminorea.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Bagi penelitian selanjutnya diharapkan perlu lebih menyakinkan responden tentang teknik dan jalannya penelitian sehingga responden dapat mengikuti penelitian dan mendapatkan responden lebih besar.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afrioza, S., & Srimulyati, S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Sukasari. *Journal Of Nursing Practice And Education*, 2(02), 99-108.
- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenorea Terhadap Penurunan Skala Dismenorea, 4(2), 417-422
- Ilyas, D. (2023). Efektivitas Kunyit Asam Dalam Mengatasi Dismenorea Pada Remaja (Studi Kasus Siswi Kelas X Smk AzZawiyahTanjungBatu). *Jurn*



- al Pendidikan, Sains Dan Teknologi, 2(4), 883-891.
- Irawan Ria, R. (2023). *Efektivitas Kunyit Asam Terhadap Nyeri Haid Di Smk Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Timur Tahun 2023* (Doctoral Dissertation, Universitas Nasional).
- Jamila, F., & Qurota A'yun, S. (2018). Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorea) Primer Pada Remaja Putri Di Mts Nurul Hikmah Kota Surabaya. *Jurnal Info Kesehatan* Issn. 2087-877x, 8(2), 1-7.
- Lilis Fatmawati, Yuanita Syaiful, Kusrotin Hikmah. (2020) Kunyit Asam (Curcuma Doemstica Val) Menurunkan Intesitas Nyeri. Volume 11, Nomor 01, Juni Hal. 10 - 17
- Lisani, F., & Hudaya, I. (2021). Literatur Review: Pemberian Minuman Kunyit Asam (Curcuma Domestica Val.-Tamarindus Indica L.) Sebagai Penurun Tingkat Nyeri Menstruasi(Dysmenorrhoea). *Bh amada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 12(2), 33-37.
- Maidartati, H. A., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 6(2), 156-164.
- Nining Tunggal Sri Sunarti, Reni Tri Lestari (2023). Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Noya, F. (2023). Implementasi Pemberian Edukasi Cara Membuat Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(5), 4253-4262.
- Priastuti, G. L., Supatmi, S. K., Adyani, A., & St, S. (2011). *Hubungan Penggunaan Jamu Kunyit Botolan Saat Menstruasi Dengan Terjadinya Dismenorea Pada Remaja Putri Sman 1 Sidayu Gresik* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) Tahun 2018
- Safitri, M. (2018). Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2), 47-53.
- Safriana, R. E., & Mulyani, E. (2023). Literatur Review: Efektivitas Jahe Dan Kunyit Untuk Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Ijmt: Indonesian Journal Of Midwifery Today*, 2(2), 14-19.
- Selvy Afrioza, Siti Srimulyati, (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Didesa Sukasari
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta, Cv
- Wardani, P.K., Fitriani., & Saras, C.C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Usia Menarche Dengan Dismenor Primer Pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (Jiksi) E-Issn: 2745-8555* Vol. 2, No. 1, Februari
- Wulandari P, Kustriyani M. (2019) Upaya Cara Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri. *J Peduli Masy.*; 1(1):23-30.
- Zuraidah, Susmini, Intan Kumalasari, Intan Permata Sari. Penerapan Reflek Pijat Kaki Terhadap Penurunan Nyeri Dismenor