

# STUDI LITERATURE: EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI

Marwasariaty<sup>1</sup>, Hasna<sup>2</sup>, Ulul Asmy<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi D3 Keperawatan Akper Sawerigading Pemda Luwu

[Marwasariaty13@gmail.com](mailto:Marwasariaty13@gmail.com)

## Abstrak

Latar Belakang : Menstruasi dapat didefinisikan sebagai perdarahan periodik dari rahim yang terjadi setiap bulan dan sepanjang reproduksi aktif seorang Wanita. Siklus menstruasi terjadi secara periodik pada setiap bulannya dengan rentang normal 28 hari, sedangkan siklus menstruasi itu sendiri adalah 3 sampai 7 hari. Disminore adalah rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Dismenorea dibedakan menjadi dua, yaitu dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer adalah dismenorea yang terjadi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi. Sedangkan dismenorea sekunder adalah dismenorea yang berhubungan dengan kelainan pada organ reproduksi, seperti endometriosis, adenoma, dan mioma uteri. Salah satu intervensi untuk mengatasi dismenorea adalah Minuman Kunyit Asam. Tujuan : penulisan *Literature Review* ini adalah untuk menganalisis efektivitas pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenorea. Desain : yang digunakan adalah *Literature Review* menggunakan artikel yang dipublikasikan pada periode 2018-2023, dari 247 yang ditemukan pada *Google Scholar* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 3 artikel. Metode : format *PICO framework* dengan *keyword* yang disesuaikan dengan topik terkait efektivitas pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenorea. Hasil : dari review keempat jurnal menyimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenorea. Kesimpulan : Terdapat pengaruh efektivitas minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenorea.

**Kata kunci** : Minuman Kunyit Asam, Dismenorea, Remaja Putri

## Abstract

*Background: Menstruation can be defined as periodic bleeding from the uterus that occurs monthly and throughout a woman's active reproduction. The menstrual cycle occurs periodically every month with a normal range of 28 days, while the menstrual cycle itself is 3 to 7 days. Dismenorrhea is pain felt in the lower abdomen or cramps before menstruation which lasts 2-3 days, starting the day before menstruation begins. Dysmenorrhea is divided into two, namely primary and secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is dysmenorrhea that occurs without any abnormalities in the reproductive organs. Meanwhile, secondary dysmenorrhea is dysmenorrhea associated with abnormalities in the reproductive organs, such as endometriosis, adenoma, and uterine myoma. One of the interventions to treat dysmenorrhea is Turmeric Acid Drink. Purpose: the writing of this Literature Review is to analyze the effectiveness of giving sour turmeric drink on reducing dysmenorrhea pain. Design: what was used was Literature Review using articles published in the period 2018-2023, out of 247 found on Google Scholar that met the inclusion and exclusion criteria, 3 articles were obtained. Method: PICO framework format with keywords tailored to topics related to the effectiveness of giving sour turmeric drink on reducing dysmenorrhea pain. Results: from the review of the four journals concluded that there was a significant effect of giving sour turmeric drink on reducing dysmenorrhea. Conclusion: There is an effect of the effectiveness of sour turmeric drink on reducing dysmenorrhea.*

**Keywords:** Sour Turmeric Drink, Dysmenorrhea, Adolescent Girls

## PENDAHULUAN

Menstruasi dapat didefinisikan sebagai perdarahan periodik dari rahim yang terjadi setiap bulan dan sepanjang reproduksi aktif seorang wanita (Michael et al., 2020). Siklus menstruasi terjadi secara periodik pada setiap bulannya dengan rentang normal 28 hari, sedangkan siklus menstruasi itu sendiri adalah 3 sampai 7 hari (Rahayu et al., 2017). Dismenorea adalah rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid (Andriana, 2018). Dismenorea dibedakan menjadi dua yaitu dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer adalah dismenorea yang terjadi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi. Sedangkan dismenorea sekunder adalah dismenorea yang berhubungan dengan kelainan pada organ reproduksi, seperti endometriosis, adenoma, dan mioma uteri (Osuga et al., 2020). Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* tahun 2022, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021). Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,98% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Dewi, 2019). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018, angka kejadian dismenorea cukup tinggi yaitu tingkat nyeri ringan sebesar 57,7%, nyeri sedang 38,5% dan nyeri berat sebesar 3,8%.

Peningkatan produksi *prostaglandin* dan pelepasannya terutama (*PGF2 $\alpha$* ) dari *endometrium* selama menstruasi menyebabkan uterus lebih sering berkontraksi dan tidak terkoordinasi atau tidak teratur. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal tersebut, aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan timbulnya nyeri. (Reeder, 2013). Dismenorea dapat menyebabkan penderita menjadi lemas tidak bertenaga sehingga berdampak negatif pada aktifitas sehari-hari dan secara psikologis akan sangat mengganggu, bahkan menjadi salah satu alasan penderita tidak bisa melakukan aktifitas (sekolah, bekerja, dan lain-lain). Selain dari dampak tersebut, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan semua itu dapat

memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing.

Ada beberapa penatalaksanaan dalam mengatasi dismenorea yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesik dan antiinflamasi sedangkan terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenorea adalah dengan pengobatan herbal, hipnoterapi dan akupuntur. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan olahan tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman yang dipercaya dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri yaitu kayu manis, kedelai, cengkeh, kunyit, jahe dan herbal cina (Rosmiati, 2018). Data menurut *IOT (Industri Obat Tradisional)* dan *IKOT (Industri Kecil Obat Tradisional)* dari 4187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengkonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu haid dalam (Leli, Rahmawati & Atik, 2018). Kunyit memiliki kandungan *curcumin* dan *curcumenol*, *curcumin* bekerja menghambat reaksi *cyclooxygenase (COX-2)* yang menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan menghambat atau mengurangi kontraksi uterus. *Curcumenol* dalam kunyit yang sebagai analgesik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel yang halus dan akan menghambat kontraksi uterus yang akan mengurangi terjadinya dismenorea (Safitri, 2018). Sedangkan asam jawa mengandung anthocyanin dan tanin yang mempunyai efek jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti *prostaglandin* non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot pada *miometrium* saat menstruasi (Proverawati, 2014).

Penelitian Anindita (2018), dengan judul “pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenorea primer pada remaja putri di Kotamadya Surakarta”, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenorea, yang dimana remaja putri yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam tersebut tidak merasakan gejala dismenorea lagi pada saat menstruasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan

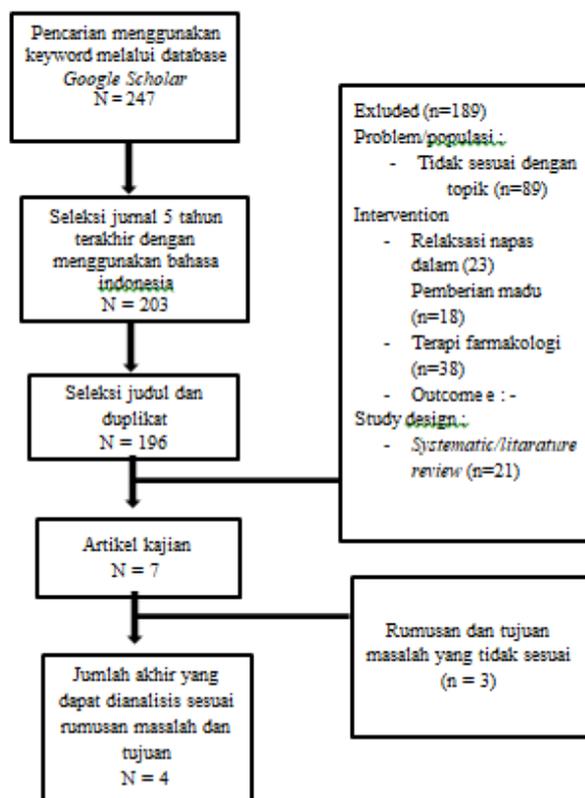
Hanum & Sa'diya (2018) dengan metode penelitian eksperimental pendekatan kuantitatif pre dan post test dengan uji Wiloxon dengan sampel 40 responden. Hasil penelitian didapatkan *p value* (0,000) <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan tingkat efektivitas penurunan nyeri haid lebih baik dengan penggunaan kunyit asam.

**METODE**

Metode karya tulis ilmiah ini adalah menggunakan format *PICO framework* dengan *keyword* yang disesuaikan dengan topik terkait efektivitas pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenorea. Artikel dipilih berdasarkan judul, peninjauan pada abstrak atau teks lengkap sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebelum dimasukkan dalam ulasan dan dilakukan *review*.

**HASIL**

Skema Alur Review Jurnal



Berdasarkan pencarian artikel melalui *Google Scholar* didapatkan 247 artikel dengan memasukkan kata kunci "minuman kunyit asam" AND "dismenore" AND "remaja putri"

setelah dilakukan skrining didapatkan 4 jurnal sesuai dengan kriteria inklusi yaitu :

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Maya Safitri pada tahun 2018, menggunakan metode *pre posttest one group design* yaitu suatu rancangan sebelum dan sesudah intervensi, dengan jumlah sampel 20 mahasiswa yang mengalami dismenorea. Dari 20 mahasiswa tersebut didapatkan hasil nyeri haid sebelum intervensi sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 13 responden (65%), sedangkan nyeri haid setelah intervensi sebagian besar responden berada pada kategori tidak nyeri yaitu sebanyak 8 responden (40%). Berdasarkan hasil dengan menggunakan *uji T berpasangan* didapatkan ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid primer.

Pada penelitian kedua yang dilakukan oleh Nurul Hidayah (2021), menggunakan metode desain *quasi eksperimen* menggunakan *pre and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 orang mahasiswa, dengan jumlah sampel 15 mahasiswa yang mengalami dismenorea. Dari 15 responden menunjukkan rata-rata dismenorea sebelum diberikan rebusan kunyit asam jawa yaitu sebesar 5,73 dengan skala tertinggi dari nyeri haid adalah 9 dan terendah adalah 4. Rata-rata nyeri haid sesudah diberikan rebusan kunyit asam jawa yaitu sebesar 1,93 dengan skala tertinggi dari nyeri haid yang diteliti adalah 6 dan terendah adalah 0. Berdasarkan hasil uji *T dependent* yaitu *p value* (0,000) < (0,05) maka hipotesis (*Ha*) diterima, dan dapat disimpulkan bahwa rebusan kunyit asam jawa berpengaruh terhadap penurunan dismenorea.

Pada penelitian ketiga yang dilakukan oleh Sutrisno<sup>1</sup>, Vitri Dyah Herawati<sup>2</sup>, Wa Ode Adilla Putri Muna<sup>3</sup> pada tahun 2022, menggunakan metode *pre eksperiment* menggunakan *one group pretest and posttest design*. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 52 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa sebelum dilakukan intervensi dengan minuman kunyit asam 100cc per harinya menunjukkan bahwa skala nyeri yang dialami remaja putri sebagian besar terjadi pada nyeri berat 36 (69,20%). Sedangkan setelah dilakukan intervensi dengan minuman kunyit asam 100cc per harinya menunjukkan bahwa skala nyeri yang dialami remaja putri

pada skala nyeri ringan dan sedang masing-masing 26 (50%) responden. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan pemberian minuman kunyit asam efektif terhadap penurunan skala nyeri dismenorea yang ditunjukkan mean sesudah perlakuan lebih kecil daripada sebelum dilakukan perlakuan.

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Triya Mila Intani<sup>1</sup>, Defi Yulita<sup>2</sup>, Radian Ilmaskal<sup>3</sup> pada tahun 2022, dengan metode Non-Equivalent Control Group yang melibatkan dua kelompok. Sampel penelitian ini yaitu 30 responden (15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol) yang mengalami dismenorea. Dari hasil pretest didapatkan nyeri haid pada kelompok kontrol sebanyak 7 (46,7%) responden mengalami nyeri haid ringan sedangkan pada kelompok intervensi mengalami nyeri haid sedang sebanyak 8 (53,3%), nyeri haid setelah intervensi pada kelompok kontrol mengalami nyeri haid ringan sebanyak 7 (46,6%) sedangkan pada kelompok intervensi mengalami nyeri haid ringan sebanyak 12 (80%). Berdasarkan hasil uji *T tak berpasangan*  $p\text{ value}=0,047$  yang berarti  $< 0,05$  yang menunjukkan bahwa ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid.

## PEMBAHASAN

### 1. Metode Penelitian

Dari keempat penelitian tersebut ada tiga menggunakan desain yang sama dan satu penelitian dengan desain yang berbeda. Metode pengumpulan data dari ketiga jurnal dengan cara pemberian kuesioner dan wawancara. Satu jurnal diantaranya tidak menjelaskan metode dari pengumpulan data yang digunakan. Pada penelitian pertama, kedua dan keempat menggunakan metode *quasi eksperiment*. Metode *quasi eksperiment* ialah metode yang melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga ada komparasi dari hasil perlakuan yang diberikan. Sama halnya dengan jurnal penelitian keempat dengan uji statistik *T dependent*. Penggunaan metode *quasi eksperiment* yaitu penelitian yang dirancang untuk mengetahui ada tidaknya hasil dari perlakuan yang diberikan kepada responden seperti jurnal

penelitian pertama dan kedua namun tidak memiliki kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Cara untuk mengetahui yaitu dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam.

Sementara penelitian ketiga menggunakan metode *pre eksperiment*. Metode *pre eksperiment* ialah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok yang diberikan pra dan pasca uji atau tanpa adanya kelompok kontrol (pembanding). Disebut *pre eksperiment* karena jenis ini belum bisa dapat dikatakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Hal tersebut terjadi karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara acak. Sugiyono (2018).

Menurut analisis penulis, penelitian yang paling efektif adalah penelitian yang dilakukan oleh Triya Mila Intani<sup>1</sup>, Defi Yulita<sup>2</sup>, Radian Ilmaskal<sup>3</sup> pada tahun 2022, dengan mengonsumsi minuman kunyit asam terjadi peningkatan penurunan dismenorea. Pada penelitian ini juga menggunakan rancangan penelitian *Non Equivalent Control Group* yang melibatkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Artinya ada kelompok pembanding dan hasil penelitian yang didapatkan lebih akurat. Hasil penelitian tersebut didukung oleh Ayu Wulandari (2018) tentang pengaruh pemberian ekstrak kunyit dalam mengatasi dismenorea yang menunjukkan bahwa dengan pemberian kunyit asam dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non farmakologis.

Dari segi jumlah responden dalam praktek, teorema limit sentral telah dapat diterapkan untuk ukuran sampel minimal 30. Distribusi normal telah dapat dipakai untuk mendekati distribusi binomial (Agung, 2006: 83). Ukuran sampel lebih besar daripada 30 dan lebih kecil daripada 500, cocok dipakai untuk kebanyakan penelitian. Dari keempat jurnal di atas ada dua yang sesuai dengan persyaratan yaitu jurnal kedua dan ketiga, sedangkan jurnal pertama dengan jumlah responden 20 yang berarti tidak sesuai dengan jumlah

responden yang seharusnya. Khusus untuk penelitian eksperimen dan komparatif, menurut Borg and Gall (2007: 176) diperlukan sampel 15-30 responden setiap kelompok. Pada jurnal keempat menggunakan jumlah responden memenuhi persyaratan ini yaitu 15-30 responden.

Dari hasil analisis bahwa minuman kunyit asam merupakan salah satu intervensi yang paling tepat dalam mengatasi dismenorea. Namun metode penelitian yang lebih tepat untuk diterapkan pada penelitian selanjutnya adalah *True Eksperiment* dengan rancangan penelitian *posttest only control design* dan *pretest group design* karena dalam desain ini peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen artinya intervensi yang diberikan hanya minuman kunyit asam saja tidak ada tambahan intervensi lain sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal dan hasil yang didapatkan adalah hasil yang sesungguhnya. Dilihat dari desain yang digunakan dalam jurnal penelitian di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa metode *quasi eksperiment* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group* lebih efektif karena ada pembandingan dari hasil penelitian yang akan dilakukan.

## 2. Cara Pemberian

Dilihat dari cara pemberian dari setiap jurnal berbeda. Pada penelitian pertama, skala nyeri diukur sebelum pemberian minuman kunyit asam selanjutnya diberikan minuman kunyit asam sebanyak  $\pm 200$  ml pada hari kedua menstruasi, tetapi tidak dijelaskan selama berapa hari minuman kunyit asam dikonsumsi. Dalam selang waktu 1 jam setelah pemberian intervensi diukur kembali skala nyeri. Didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan nilai rata-rata dismenorea sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam yaitu 65% sebelum pemberian intervensi dan 40% setelah pemberian intervensi. Jurnal kedua minuman kunyit asam diberikan 100cc perharinya, namun tidak menjelaskan berapa hari pemberian kunyit asam tersebut. Hasil menunjukkan

sebelum pemberian minuman kunyit asam skala nyeri berat 69,20%, setelah pemberian minuman kunyit asam skala nyeri ringan dan sedang masing-masing 50%. Sedangkan jurnal ketiga dan keempat tidak menjelaskan terkait cara pemberian dari intervensi yang diberikan. pemberian.

Dari hasil penelitian Dewi Susanti (2018) kunyit asam diberikan dengan dosis kunyit 165 mg/KgBB sedangkan dosis asam jawa 1:3 berat kunyit. Jumlah air putih yang digunakan adalah 150 ml sebelum proses perebusan. Kunyit asam diminum setiap pagi hari setelah sarapan. Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian (Intan Ayu Dewi Astuti<sup>1</sup>, Mursudarinah<sup>2</sup>, Eska Dwi Prajayanti<sup>3</sup>) setelah selama 3 hari berturut-turut diberikan minuman kunyit asam 1 gelas belimbing setara dengan 200ml. Bahan-bahan yang digunakan 300 ml air, 10 gram kunyit, 6 gram asam jawa tanpa biji, 1 sendok makan gula pasir, 0,25 gram gula aren dan sejumput garam. Setelah diberikan perlakuan kedua responden mengalami penurunan skala nyeri dari hari pertama hingga pada hari ketiga. Terdapat penurunan rata-rata pada kedua responden yaitu sebesar 1,0.

Berdasarkan cara pemberian pada jurnal di atas, penulis menarik kesimpulan dimana rata-rata pemberian kunyit asam tidak lebih dari 200 ml, dan dikonsumsi hanya 1 kali dalam sehari. Jika mengonsumsi terlalu berlebihan bisa menyebabkan efek yang tidak diinginkan.

## 3. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil dari ketiga jurnal didapatkan terdapat penurunan dismenorea setelah diberikan minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam merupakan minuman yang sangat berkhasiat untuk mengurangi rasa sakit saat haid (Winarto, 2017). Kunyit asam diolah dengan bahan utama kunyit dan asam. Kunyit mengandung senyawa aktif *curcumine* dan *curcumenol*, *curcumine* menghambat kerja reaksi *cyclooxygenase (COX-2)* yang menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau menghambat

kontraksi uterus. *Curcumenol* dalam kunyit yang sebagai analgesik akan menghambat kontraksi uterus yang akan mengurangi terjadinya dismenorea (Safitri, 2018). Sedangkan senyawa aktif yang terkandung dalam asam jawa adalah *anthocyanin* yang bermanfaat sebagai antiinflamasi dan antipiretika, yang menghambat kerja enzim *cyclooxygenase* (COX) sehingga mampu menghambat dilepaskannya prostaglandin (Anindita, 2010).

Kandungan bahan alami minuman kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenorea dengan jalan masing-masing. *Curcumine* dan *anthocyanin* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* sehingga menghambat terjadinya inflamasi akan mengurangi kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui *curcumine* adalah dengan mengurangi influks ion kalsium ( $Ca^{2+}$ ) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Marsaid, et. all (2017) yang menyatakan bahwa senyawa aktif yang terkandung dalam kunyit berfungsi untuk menekan produksi *F2 $\alpha$*  sehingga prostaglandin menurun yang menyebabkan nyeri menstruasi berkurang. Asam jawa mengandung anthocyanin dan tanin yang berfungsi mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan kram otot pada miometrium saat menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2015).

Selain sebagai obat penurun dismenorea kunyit asam juga bermanfaat untuk proses penyembuhan luka perineum. Kunyit juga telah terbukti secara signifikan memiliki sifat penyembuhan luka. Kunyit bekerja pada berbagai tahap untuk mempercepat penyembuhan luka. Penelitian Ferrara (2005) menunjukkan bahwa asam jawa mempunyai aktivitas antibakteri, anti-peradangan, analgesik dan aktivitas antioksidan. Buah asam jawa dapat mempercepat penyembuhan luka terbuka dengan cara meningkatkan kontraksi luka dan mempercepat migrasi sel epitel dibawah luka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi

Susanti, 2018), dengan menggunakan desain *quasi eksperimen* dan total sampel yaitu 28 ibu nifas.

Dari hasil penelitian keempat jurnal di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa dalam mengatasi dismenorea akan lebih baik jika menggunakan bahan atau obat tradisional salah satunya minuman kunyit asam karena kita ketahui bahwa dismenorea pada saat menstruasi hal yang wajar dan dokter pun juga menyarankan untuk tidak mengonsumsi obat saat menstruasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan empat jurnal yang di *review* oleh penulis dalam bab sebelumnya, sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa minuman kunyit asam mempunyai pengaruh signifikan terhadap penurunan dismenorea. Pernyataan ini bisa dibuktikan, dari empat jurnal didapatkan hasil bahwa sebelum pemberian minuman kunyit asam skala nyeri yang dialami remaja pada rentang nyeri haid sedang dibandingkan pada saat setelah pemberian minuman kunyit asam skala nyeri berada pada rentang nyeri haid ringan.

Bagi pelayanan kesehatan diharapkan dapat mengajarkan penggunaan teknik non farmakologi dengan menggunakan minuman kunyit asam untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, Aldriana, N., Adriana 2018. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa di Universitas Pengarian. *Jurnal Maternity And Neonatal*. 2(5):271.
- Anindita, Yoga Ahimsa. 2018. Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Kotamadya Surakarta, Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Dewi, N. L. Y. J., & Runiari, N. (2019). Derajat Dismenorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 114–120. Retrieved

- from file:///C:/Users/Sandi Nugraha/Downloads/jurnalartikel/NENGAH RUNIANI.pdf.
- Hanum, S. M. F., & Sa'diya, L. K. (2018). Level Of Tumeric Acid Therapy Effectiveness To Reduce Intensity Of Menstrual Pain. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS)*.
- Herawati R. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian nyeri haid (dismenore) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *J Matern neonatal*. 2017;2(3):161–72.
- Michael, J., Iqbal, Q., et al. (2020). Knowledge and Practice Of Adolescent Females about Menstruation and Menstruation Hygiene Cisting a public Healthtcare Instutute of Quetta, Pakistan Pengetahuan dan Praktik Pada Remaja Wanita tentang Menstruasi dan Menstrual Hygiene di Institut Keshatan ma. *BMC Women's Health*, 20(1), 1-8.
- Osuga, Y., Hayashi, K., & Kanda, S. (2020). Long-term Use of Dienogest for the Treatment of Primary and Secondary Dysmenorrhea. *Ournal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 46(4), 606–617. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jog.14209>.
- Proverawati. (2014). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta : Mutiara Medika.
- Reeder, Martin, & Koniak-Griffin. (2013). Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Edisi 8 Vol 1. Jakarta: EGC.
- Rahayu, A. et al. (2017) 'Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017', Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017, 3(02), pp. 22–30.
- Rosmiati. (2018). Pengaruh Air Rebusan Kunyit Asam Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Budaya Bandar Lampung Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan*, 4(4), 151–156.
- Safitri, M. (2018). *Efektivitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid*. VOLUME 10/NOMOR 02/SFEBRUARI/2018, 47-53.
- WHO. (2022). Adolescent Health. World Health Organization. Adolescence is the phase of life between childhood and adulthood, from ages 10 to 19.