



Pengaruh Pemberian Seduhan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea pada Siswi SMPN 19 Bandar Lampung Provinsi Lampung

Clara Sartika^{1*}, Kamidah²

^{1,2} Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat: JL. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

Korespondensi penulis: clarasartika67@gmail.com

Abstract. Background: Menstruation is the process of shedding of the uterine wall (the inner layer of the endometrium) which is accompanied by bleeding that occurs repeatedly every month, except during pregnancy. Dysmenorrhea consists of primary and secondary dysmenorrhea. This study aims to determine the impact of giving sour turmeric infusion on changes in the level of dysmenorrhoea. Giving tamarind turmeric infusion on changes in desmenorrhoea in female students at SMPN 19 Bandar Lampung. **Research Objective:** To determine the impact of giving sour turmeric infusion on changes in the level of dysmenorrhoea in female students at SMPN 19 Bandar Lampung **Research Method:** The type of research used is quantitative with a cross sectional approach. Pre-experimental research design with a one group pretest-posttest design without a control group. The sampling technique uses the Accidental Sampling technique. The data analysis technique used is the Wilcoxon test. **Research result :** Giving tamarind turmeric is a feasible intervention given to reduce dysmenorrhoea pain experienced by young women. Suggestion for health workers to provide knowledge about treatment non-pharmacological dysmenorrhoea by administering tamarind turmeric drink. **Conclusion :** Giving tamarind turmeric is a suitable intervention to reduce dysmenorrhoea pain experienced by young women. Suggestions for health workers to provide knowledge about non-pharmacological treatment of dysmenorrhoea by giving tamarind turmeric drinks

Keywords: Dysmenorrhea, Adolescent women, Sour turmeric, Curcumin

Abstrak. Latar Belakang : dysmenorrhea merupakan gangguan yang dialami wanita ketika menstruasi. Presentase terbanyak wanita yang mengalami dismenore adalah remaja. Dismenore menimbulkan dampak antara lain rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Paduan kunyit dan asam dapat sebagai alternatif untuk menurunkan dismenore. Kunyit memiliki kandungan curcumin dan minyak atsiri yang mempunyai efek hampir sama dengan obat golongan analgesik yang dapat menurunkan dysmenorrhea dengan cara menghambat pembentukan prostaglandin dengan mekanisme biosintesis sehingga dapat memblokir impuls-impuls nyeri. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian seduhan kunyit asam terhadap perubahan tingkat dismenorea. **Metode:** Desain penelitian pra eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design Populasi 27 Sampel 20 responden. Teknik sampling menggunakan teknik consecutive Sampling. Teknik analisa data adalah uji Wilcoxon. **Hasil : Kesimpulan :** Kesimpulan pemberian kunyit asam merupakan intervensi yang layak diberikan untuk penurunan nyeri Dysmenorhoe yang dialami remaja putri. Saran bagi tenaga kesehatan agar dapat memberikan pengetahuan tentang penanganan dismenorea secara non farmakologis dengan pemberian minuman kunyit asam.

Kata Kunci: Dysmenorrhea, Remaja putri, Kunyit asam, Curcumin

1. LATAR BELAKANG

Nyeri haid atau dysmenorrhea merupakan salah satu gangguan yang dialami hampir seluruh wanita ketika mengalami menstruasi, tidak memandang usia tetapi prosentase terbanyak wanita yang mengalami hal ini adalah kelompok usia remaja awal yang baru saja mengalami dysmenorrhea Gejala – gejala yang sering muncul saat dysmenorrhea adalah nyeri pada perut bagian bawah menjalar sampai ke pinggang yang biasanya mulai dirasakan 2 – 3 hari sebelum menstruasi, saat menstruasi selama 1 – 2 hari dengan karakteristik nyeri seperti mulas – mulas, ngilu ataupun tertusuk – tusuk (Gant & Cunningham, 2016).

Paduan kunyit dan asam dapat sebagai alternatif untuk menurunkan dismenore. Kunyit memiliki kandungan curcumin dan minyak atsiri yang mempunyai efek hampir sama dengan obat-obatan golongan analgesik yang dapat menurunkan dysmenorrhea dengan cara menghambat pembentukan prostaglandin dengan mekanisme biosintesis sehingga dapat memblokir impuls-impuls nyeri yang berasal dari korteks nyeri yang ada di medulla oblongata (McPhee & Ganong, 2016).

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, angka kejadian dysmenorrhea 64,25 % dari total wanita usia subur dan 78,6 % merupakan kelompok remaja awal..Di Provinsi Lampung angka kejadian dismenore cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore (Rosmiyati, 2018). Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2017 dismenore belum diklasifikasikan, kejadian dismenore di Kota Bandar Lampung masuk pada kategori lain-lain yaitu 19,375 jiwa (12,08%) (Dinkes Provinsi Lampung 2017).

Di antara perempuan yang mengalami dismenore, ada yang mengatasi dan menyembuhkan nyeri haid dengan mengkonsumsi obat-obatan. Namun obat-obatan tersebut hanya menghilangkan rasa nyeri, sehingga menyebabkan ketergantungan obat yang jika dikonsumsi terus menerus akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan (Anurogo dan Wulandari, 2016).

2. KAJIAN TEORITIS

Berdasarkan penelitian yang berjudul pemberian seduhan hangat kunyit asam terhadap perubahan tingkat dismenore pada siswi kelas VII SMPN 1 Babadan Kabupaten Ponorogo, diperoleh hasil Ada perubahan yang signifikan terhadap pemberian seduhan hangat kunyit asam pada siswi kelas VII di SMPN 1 Babadan. (Lusi, 2020)

Nina Rahmadiliyani dan Ainun Qomariah (2016), Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Saat Haid Pada Remaja tingkat SMA Di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri, didapat hasil mean sebelum pemberian kunyit asam yaitu 2,43, SD sebesar 0,641 sedangkan setelah pemberian kunyit asam yaitu 1,63, SD sebesar 0,687 yang berarti ada penurunan skala nyeri saat haid sebelum dan sesudah pemberian sebanyak 0,83. Yang berarti pemberian kunyit asam terhadap intensitas nyeri saat haid bermakna $p < \alpha$ (0,05) maka didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha$ (0,05), ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenore

Rosmiyati(2018), Pengaruh Air Rebusan Kunyit Asam Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Budaya Bandar Lampung Tahun 2018 di dapat hasil mean atau

nilai rata-rata nyeri haid sebelum diberikan air rebusan kunyit asam adalah sebesar 5,59, SD sebesar 2,108 dan nilai rata-rata nyeri haid sesudah diberikan air rebusan kunyit asam adalah sebesar 1,50. SD 1,144 Hasil p- value diperoleh 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan nyeri desminorea

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimen. Menurut Sugiyono (2014) pre-eksperimental design adalah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji. Penelitian ini menggunakan penelitian one group pretest-posttest. Dengan rancangan penelitian yang digunakan one group pretest-posttest. Dalam desain ini, sebelum diberikan perlakuan, sampel diberi pretest dan diakhir penelitian diberikan posttest.

Tabel 1. Desain penelitian one group pretest-posttest

Pretest	Treatment	Post Test
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Pre Test dilakukan sebelum diberikan Perlakuan

X : Perlakuan

O2 : Post Test dilakukan setelah diberikan Perlakuan

Kontrol Pretest (X2) : Pengurangan Dismenorea sebelum penelitian.

Eksperimen Posttest (Y1) : Pengurangan Dismenorea sesudah mendapat perlakuan.

Kontrol Posttest (Y2) : Pengurangan Dismenorea sesudah penelitian

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini merupakan gambaran dari responden atas skala nyeri sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan pemberian seduhan kunyit asam.

Tabel 2. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Nyeri Menstruasi

Skala Nyeri	Intervensi	
	Pretest	Posttest
Tidak Nyeri	0	3
Nyeri Ringan	4	13
Nyeri Sedang	11	7
Nyeri Berat	8	0

Berdasarkan sajian data pada Tabel 2. diketahui bahwa dari total masing-masing 26 responden pada kedua kelompok didapatkan hasil sebelum mengkonsumsi seduhan Asam Kunyit, terdapat responden dengan kategori nyeri berat yakni sebanyak 8 responden, dan dengan kategori nyeri sedang sebanyak 11 responden dan dengan kategori ringan sebanyak 4 responden. Setelah diberikan perlakuan seduhan asam kunyit, kemudian tidak terdapat responden dengan nyeri berat, dan responden dengan kategori nyeri ringan juga bertambah menjadi 13 responden, dan terdapat 3 responden yang sudah tidak merasakan nyeri.

Uji Normalitas Data

Uji asumsi normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan berdistribusi normal atau tidak. Untuk mendeteksi apakah data berdistribusi normal atau tidak, dapat dilihat melalui statistik uji Saphiro Wilk's. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai probability lebih dari alpha (5% atau 0,05). Berikut ini adalah hasil pengujian asumsi normalitas melalui statistik uji Saphiro Wilk's:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistic	Sig
Pretest	0.927	0.096
Posttest	0.919	0.063

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pengujian normalitas menghasilkan probabilitas lebih besar dari alpha (5% atau 0,05). Sehingga data pada semua kelompok dinyatakan berdistribusi normal. Sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Sehingga dapat menggunakan analisis t test

Analisis Bivariat Pengaruh Pemberian Seduhan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea

Pengujian pengaruh pemberian seduhan kunyit asam terhadap penurunan tingkat dismenorhea dilakukan menggunakan analisis *paired sample t-test*. Kriteria pengujian menyebutkan apabila nilai signifikansi \leq level of significance (alpha=5% atau 0,05) maka H0 ditolak, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan nilai dismenorhea setelah dan sebelum pemberian seduhan kunyit asam. Hasil uji pengaruh pemberian seduhan kunyit asam terhadap pengurangan dismenorhea dapat dilihat melalui tabel berikut :

Tabel 4. Analisis Pengaruh Pemberian Seduhan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea

Variabel	Rata-Rata	Statistic	Sig
Pretest	5.261	17.732	0.000
Posttest	3.044		

Berdasarkan Pada hasil kelompok Intervensi diketahui bahwa hasil pengujian pengaruh pemberian seduhan kunyit asam terhadap penurunan tingkat dismenorhea pada siswi kelas VII di SMPN 19 Bandar Lampung menghasilkan statistik uji sebesar 17,732 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini dapat diketahui bahwa signifikansi < alpha (5% atau 0,05), sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan nilai skala disminore saat sebelum dan sesudah mengkonsumsi seduhan kunyit asam. Hasil rata-rata mengkonsumsi seduhan kunyit asam lebih rendah dibandingkan tidak mengkonsumsi menunjukkan bahwa pemberian seduhan kunyit asam secara signifikan dapat menurunkan tingkat dismenorhea pada siswi kelas VII di SMPN 19 Bandar Lampung. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian seduhan kunyit asam terhadap penurunan tingkat dismenorhea pada siswi kelas VII di SMPN 19 Bandar Lampung.

5. PEMBAHASAN

Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Seduhan Hangat Kunyit Asam pada Kelompok Perlakuan pada Siswi dengan *Disminnore*

Berdasarkan hasil penelitian skala nyeri sebelum pemberian terapi dengan menggunakan pengukuran skala nyeri NRS (Numeric Rate Scale) pada siswi kelas VII di SMPN 19 Bandar Lampung dapat diketahui tanda objektif dari responden yang termasuk pada kelompok perlakuan dengan rata-rata nyeri 5,261 kram pada perut bagian bawah sampai ke pinggang terkadang sampai ke lutut, menurunnya nafsu makan, lebih sulit dalam mengontrol emosi, dan mengganggu konsentrasi belajar maupun aktivitas. Sesuai dengan teori Asroyo, Nugraheni dan Masfiroh (2019) menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklus dari uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Banyak faktor yang menjadi pencetus terjadinya disminore namun faktor endokrin memegang peran penting pada penyebab terjadinya disminore dikarenakan saat mengalami menstruasi sel-sel endometrium mengeluarkan postaglandin. Ramuan atau produk herbal atau fitofarmaka juga menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapatkan efek samping.

Setelah diberikan seduhan hangat kunyit asam rata-rata skala nyeri yang sebelumnya 5,261 menurun menjadi 3,044 dan pada penelitian ini didapatkan tanda objektif responden antara lain dapat berkomunikasi dengan baik, nyeri sudah berkurang, dan dapat beraktifitas dengan nyaman. Perubahan ini menunjukkan bahwa seduhan hangat kunyit asam sangat berpengaruh terhadap skala nyeri pada siswi dengan disminore. Hal ini sejalan dengan dengan hasil penelitian Asroyo, Nugraheni dan Mafiroh (2019) menjelaskan pada skala nyeri 1-3 dikategorikan sebagai nyeri ringan dengan ciri-ciri terasa kram paada 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 seduhan hangat 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. Selain itu buah asam jawa juga memiliki kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins untuk mengurangi aktivitas sistem saraf (Jamila dan A'yun, 2018).

Hasil Pemberian Seduhan Hangat Kunyit Asam Terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Kelompok Perlakuan

Berdasarkan uji Paired T Test pemberian seduhan hangat kunyit asam didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana lebih kecil dari 0,05. Sehingga H1 diterima dan H0 ditolak yang artinya ada perubahan pada pemberian seduhan hangat kunyit asam terhadap skala nyeri di SMPN 19 Bandar Lampung. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian seduhan kunyit asam terhadap penurunan tingkat dismenorhea. Pemberian seduhan kunyit asam secara signifikan dapat mengurangi tingkat dismenorhea.

Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan pada kunyit terdapat senyawa Kurkumin dan anthocyanin pada asam jawa. Kedua kandungan tersebut bermanfaat sebagai antiinflamasi. Kurkumin dalam kunyit dapat mengurangi kadar histamine dan menaikkan kortison yang diproduksi oleh kelenjar adrenal. Mekanisme kurkumin sebagai anti-inflamasi adalah dengan menghambat produksi prostaglandin yang dapat diperantarai melalui penghambatan aktivitas enzim siklooksigenase. Sedangkan anthocyanin pada buah asam jawa sebagai antiinflamasi, Tannins, Saponins, Sesquiterpenes, Alkaloid, dan Phlobotamins yang akan

mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga dapat mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika (Novi dan Ayu, 2015). 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 (Astawan, 2019). Kandungan curcumine pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat proses inflamasi yang berperan sebagai inhibitor enzim siklooksigenase (COX) (Hartati, 2015).

Mekanisme dalam minuman kunyit asam dalam menurunkan nyeri 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 (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).

Kunyit asam memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetik (pengilang 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) yang menyatakan bahwa 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). Penelitian ini juga sesuai dengan teori (Proverawati, 2014) yang mengatakan Asam jawa mengandung anthocyanin dan tanin yang mempunyai efek tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan kram otot pada miometrium saat

menstruasi. Secara alamiah kandungan senyawa fenolik pada kunyit dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai, analgetika, anti-mikroba, anti-inflamasi, dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung pada kunyit yaitu curcumine (Sina, 2012). Berdasarkan hasil penelitian Fidatul J dan Salis Q (2018) responden diberikan minuman kunyit asam sebanyak 200 cc yang berisikan (kunyit 10 gr, asam jawa 6 gr, gula merah 0,25 ons, air matang 300 cc dijadikan 200 cc dengan cara direbus, pada saat dingin diberikan garam sejumput) diminum 1x1 pada hari pertama menstruasi. Dari 26 responden mengalami penurunan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian kunyit asam sebesar 2,04.

Salah satu cara untuk meredakan nyeri akibat Disminore adalah dengan mengkonsumsi minuman herbal. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Ramuan atau produk herbal atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapat efek samping (Kylenorton, 2016). Ada beberapa ramuan herbal yang biasa digunakan untuk mengurangi nyeri haid salah satunya kunyit asam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri, dkk (2020) yang menyimpulkan bahwa intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan minuman kunyit asam mayoritas adalah kategori sedang. Dan sesudah diberikan minuman kunyit asam mayoritas mengalami nyeri menstruasi ringan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seduhan hangat kunyit asam berpengaruh terhadap perubahan skala nyeri di SMPN 19. Bandar Lampung. Hal itu dapat dilihat dari hasil sebelum dan sesudah diberikan stimulasi. Hal ini tentu menjadi perhatian bagi siswi untuk tetap meningkatkan stimulasi agar hasil yang didapatkan semakin maksimal

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul pemberian seduhan kunyit asam terhadap perubahan tingkat dismenorea pada siswi kelas VII SMPN 19 Bandar Lampung. Dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Intensitas disminore atau tingkat ukuran dismenore pada siswi kelas VII SMPN 19 Bandar Lampung sebelum diberikan seduhan kunyit asam mayoritas adalah kategori nyeri sedang.
- b. Intensitas disminore atau tingkat ukuran dismenore pada siswi kelas VII SMPN 19 Bandar Lampung sesudah diberikan seduhan kunyit asam mayoritas adalah kategori nyeri ringan.

- c. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian seduhan kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada siswi kelas VII SMPN 19 Bandar Lampung.

Saran

- a. Bagi Siswi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa perbedaan skala nyeri pada kedua kelompok berbeda disarankan pada siswi untuk memulai minum seduhan hangat kunyit asam untuk mengurangi nyeri pada saat disminore.

- b. Bagi institusi kesehatan

Untuk tenaga kesehatan terutama kebidanan dapat menjadikan pemberian seduhan hangat kunyit asam sebagai salah satu alternatif terapi dalam upaya mengurangi tingkat *dismenorea*.

- c. Bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat mengetahui manfaat seduhan hangat kunyit asam untuk mengurangi tingkat disminorea

DAFTAR REFERENSI

- 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. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i2.463>
- Amelia, S., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 143. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618>
- Ani, M., *et al.* (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri [The Effect of Curcumin Tamarind as Therapy Against Decreasing Dysmenorrhea]. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1), 24–28.
- Fidatul Jamila, Salis Qurota A`yun. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Primer Pada Remaja Putri Di Mts Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018.
- Hamdayani, D. (2018). Menara Ilmu Vol. XII Jilid II No.80 Februari 2018. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswa Tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKes Mercubaktijaya Padang. *Jurnal Menara Ilmu*, XII(80), 137–145.
- Kylenorton. (2016). Skripsi Pengaruh Pemberian Kunyit Aam Terhadap Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Pedukuhan Dagen Pendowohardjo Sewon Bantul

- Proverawati. (2014). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Mutiara Medika
- Rezkiyanti, A., & Rusli, R. (2022). Efektivitas Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Primer Terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 3(2), 59. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v3i2.15500>
- Romlah, S. N., & Agustin, M. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan Di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang. *Prosiding Senantias 2020, Vol. 1*(No. 1), Hal: 384-392.
- Romlah, S. N., Fadilah, F., Haryanto, S., Rahmi, J., & Juniar, S. (2021). *Edu Dharma Journal : Jurnal Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Dismenore*. 5(2), 94–104.
- Saputri, I. N., Handayani, D., & Yasara, J. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(1), 55-60.
- Sartiwi, & Hasrinal. (2020). Pemberian air rebusan kunyit asam (Curcumin Tamarindus Indica) terhadap intensitas nyeri haid (Dismenore). *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 3(1), 19–27.
- 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/10.47942/jiki.v15i2.1087>
- Widiatami, T., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri [Literature Study for Curcumin Tamarind on Menstrual Pain Levels in Young Women]. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 139.