



Pengaruh Pemberian Ramuan Kunyit, Jahe dan Madu terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2025

The Effect of Turmeric, Ginger, and Honey Concoction on Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls at State Senior High School 1 Ciranjang in 2025

Aliya Nurhalifa¹, Irma Herliana², Saiful Gunardi³

Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Email: aliyanurhalifa22@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 19-04-2026

Revised : 21-04-2026

Accepted : 23-04-2026

Published : 25-04-2026

Abstract

The teenage period is the transition period from children to adulthood which is marked by the maturity of the reproductive organs, one of which is through the first menstruation (menarche). Menstruation is often accompanied by pain complaints known as dysmenorrhea. Dysmenorrhea occurs due to increased production of prostaglandins which triggers excessive uterine contractions that cause pain and can interfere with the daily activities of young women. One of the efforts to treat dysmenorrhea that can be done is non-pharmacological therapy by using natural herbal ingredients such as turmeric, ginger, and honey which have anti-inflammatory and analgesic properties. This research aims to find out the effect of giving turmeric, ginger, and honey on the reduction of dysmenorrhea pain in teenage girls at SMA Negeri 1 Ciranjang in 2025. The research method used is a quantitative approach with a pretest-posttest control group design. The research sample consisted of 40 respondents which was taken using the stratified random sampling technique and divided into experimental groups and control groups. The results of the study showed that before the intervention most of the respondents in the experimental group experienced severe pain (75%). After being given turmeric, ginger, and honey, there is a decrease in pain level to moderate pain (65%), mild pain (15%), and painless (20%). The results of the Wilcoxon test showed a value of $p = 0.000$ in the experimental group and $p = 0.005$ in the control group, while the Mann-Whitney U test obtained a value of $p = 0.001$. This study concluded that giving turmeric, ginger, and honey has a significant effect on reducing dysmenorrhea pain.

Keywords: *Turmeric, Ginger, Honey*

Abstrak

Periode remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi, salah satunya melalui menstruasi pertama (menarche). Menstruasi sering disertai keluhan nyeri yang dikenal sebagai dismenore. Dismenore terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus secara berlebihan sehingga menimbulkan rasa nyeri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri. Salah satu upaya penanganan dismenore yang dapat dilakukan adalah terapi nonfarmakologis dengan memanfaatkan bahan herbal alami seperti kunyit, jahe, dan madu yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian ramuan kunyit, jahe, dan madu terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain pretest–posttest control group. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang diambil menggunakan teknik stratified random sampling dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden pada kelompok eksperimen mengalami nyeri berat (75%). Setelah diberikan ramuan kunyit, jahe, dan madu terjadi penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri sedang (65%), nyeri ringan (15%), dan tidak nyeri (20%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p =$



0,000 pada kelompok eksperimen dan $p = 0,005$ pada kelompok kontrol, sedangkan uji Mann-Whitney U diperoleh nilai $p = 0,001$. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian ramuan kunyit, jahe, dan madu berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore.

Kata Kunci : Kunyit, Jahe, Madu, Dismenore

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) (2020) menyebutkan bahwa periode remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja berada pada rentang usia 11–21 tahun yang terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11–14 tahun), remaja menengah (15–17 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun) (Syamsuryanita & Nurul Ikawati, 2020). Pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisik dan psikologis, termasuk perkembangan kemampuan reproduksi. Perubahan tersebut meliputi aspek kognitif, mental, sosial, dan moral yang menandai masa pubertas, salah satunya ditandai dengan munculnya menstruasi pertama (menarche) (Afrioza & Srimulyati, 2022).

Menstruasi merupakan tanda kematangan reproduksi pada perempuan. Umumnya menstruasi dimulai pada usia 9–12 tahun, meskipun sebagian remaja mengalaminya pada usia 13–15 tahun. Siklus menstruasi berlangsung setiap bulan hingga menopause pada usia sekitar 45–55 tahun, dengan lama menstruasi berkisar antara 3–8 hari dan siklus rata-rata 28 hari (Sri Rahayu et al., 2024). Namun, banyak perempuan mengalami gangguan saat menstruasi, salah satunya adalah dismenore atau nyeri haid (Nur Fadzrin et al., 2023).

Dismenore merupakan nyeri atau kram pada saat menstruasi yang disebabkan oleh kontraksi otot rahim. Dismenore dibagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer yang tidak disertai kelainan organ reproduksi dan umumnya terjadi pada remaja hingga dewasa muda usia 15–25 tahun, serta dismenore sekunder yang berkaitan dengan kelainan organ reproduksi dan biasanya terjadi pada wanita usia di atas 30 tahun (Aulya et al., 2021; Safitri & Gustina, 2022). Nyeri ini terjadi akibat meningkatnya produksi hormon prostaglandin pada lapisan endometrium yang memicu kontraksi rahim secara berlebihan selama menstruasi (Safriana & Mulyani, 2023).

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi dismenore di dunia cukup tinggi. Lebih dari 50% perempuan di berbagai negara mengalami nyeri menstruasi, bahkan sekitar 10–15% mengalami nyeri berat. Di Amerika Serikat prevalensi dismenore berkisar antara 45–90%, sedangkan di Swedia sekitar 90% wanita berusia di bawah 19 tahun mengalami nyeri menstruasi. Di Indonesia tercatat sekitar 107.673 kasus dismenore yang terdiri dari 59.671 kasus dismenore primer dan 9.496 kasus dismenore sekunder (Prabowo et al., 2022).

Penelitian di Cianjur menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada tahun 2020 mencapai 60,3% dismenore ringan dan 40,1% dismenore berat. Pada tahun 2021 prevalensi tersebut meningkat menjadi 62% dismenore ringan dan 42% dismenore berat (Widiarti & Hanifa, n.d.). Dismenore dapat menimbulkan berbagai dampak, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek antara lain mengganggu aktivitas belajar, menurunkan semangat, dan mengurangi konsentrasi. Sedangkan dalam jangka panjang dismenore yang disebabkan oleh kondisi patologis dapat meningkatkan risiko gangguan reproduksi (Nur Fadzrin et al., 2023).



Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Secara farmakologis biasanya menggunakan obat analgesik golongan Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs (NSAID) seperti ibuprofen, asam mefenamat, dan aspirin. Namun, sebagian perempuan juga menggunakan terapi nonfarmakologis seperti relaksasi, distraksi, kompres hangat atau dingin, serta penggunaan ramuan herbal (Ramdania & Legiati, 2022). Tanaman herbal seperti jahe dan kunyit telah lama digunakan sebagai pengobatan tradisional karena memiliki sifat analgesik, antipiretik, dan antiinflamasi (Safriana & Mulyani, 2023).

Kunyit (*Curcuma domestica* Val) mengandung kurkuminoid yang berfungsi sebagai antioksidan dan antiinflamasi. Jahe (*Zingiber officinale* Rosc) mengandung senyawa gingerol yang memiliki aktivitas antioksidan dan mampu menghambat aktivitas cyclooxygenase (COX) sehingga dapat mengurangi peradangan dan kontraksi rahim. Selain itu, madu juga memiliki kandungan flavonoid dan vitamin E yang berperan sebagai antiinflamasi dan analgesik sehingga dapat membantu mengurangi nyeri dismenore (Febriyani, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ramuan herbal dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa campuran kunyit dan madu efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Selain itu, masyarakat saat ini semakin banyak memanfaatkan minuman herbal sebagai alternatif untuk menjaga kesehatan (Made Ida Damma et al., n.d.; Elita, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa remaja putri yang mengalami dismenore, mereka mengeluhkan nyeri pada perut bagian bawah serta nyeri pada pinggang saat menstruasi. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Ramuan Kunyit, Jahe dan Madu terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2025.”

METODE

Penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian adalah *pretest – posttest control group desain* yang terdiri dari dua kelompok dipilih secara acak, kemudian diberikan pretest untuk mengetahui apakah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat perbedaan dalam keadaan awal. O 1 : *Pretest* kelompok eksperimen, O 2 : *Posttest* kelompok eksperimen, X : Pemberian intervensi pada kelompok eksperimen memberikan ramuan kunyit, jahe dan madu ,O 3 : Hasil *pretest* kelompok kontrol, O 4 : Hasil *posttest* kelompok kontrol.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Ramuan Kunyit, Jahe dan Madu di SMA Negeri 1 Ciranjang tahun 2025

Kategori	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0%	4	20%
Nyeri Ringan	0	0%	3	15%
Nyeri Sedang	5	25%	13	65%
Nyeri Berat	15	75%	0	0%

Sumber : SPSS



Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan ramuan kunyit, jahe dan madu (*pretest*), sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebanyak 15 orang (75%) dan nyeri sedang sebanyak 5 orang (25%). Setelah pemberian ramuan (*posttest*), terjadi penurunan tingkat nyeri dismenore, dengan 4 responden (20%) tidak nyeri, 3 responden (15%) nyeri ringan, dan sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 13 responden (65%).

Tabel 2 Nyeri Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Ramuan Kunyit, Jahe dan Madu di SMA Negeri 1 Ciranjang tahun 2025

Kategori	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0%	1	5%
Nyeri Ringan	0	0%	10	50%
Nyeri Sedang	4	20%	9	45%
Nyeri Berat	16	80%	0	0%

Sumber : SPSS

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan tingkat nyeri dismenore pada kelompok yang tidak diberikan ramuan kunyit, jahe, dan madu (*pretest*), sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebanyak 16 orang (80%) dan nyeri sedang sebanyak 4 orang (20%). Pada *posttest*, tingkat nyeri dismenore menunjukkan 1 responden (5%) mengalami nyeri ringan, 10 responden (40%) nyeri sedang, dan 9 responden (45%) nyeri berat.

2. Uji Normalitas

Uji Normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji Shapiro - Wilk, karena responden dalam penelitian ini berjumlah kurang dari 50 sampel (<50 sampel)

Tabel 3 Uji Normalitas Pada Kelompok Eksperimen Sebelum Dilakukan Pemberian Ramuan Kunyit, Jahe dan Madu di SMA Negeri 1 Ciranjang tahun 2025

Variabel	N	Shapiro - Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Pretest	20	.544	20	.000

Sumber : SPSS

Tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas Shapiro – Wilk dengan hasil yang didapat yaitu untuk nilai pre – test sebesar 0,014 dimana nilai sig uji normalitas Shapiro – Wilk yaitu sig <0,5 hal ini dibuktikan bahwa data sebelum (pre-test) dilakukan pemberian ramuan kunyit, jahe dan madu berdistribusi tidak normal. Maka dari itu, perlu dilakukan pengujian data uji signifikansi menggunakan uji Wilcoxon yang merupakan uji non parametrik dan alternatif dari uji t berpasangan.



Tabel 4 Uji Normalitas Pada Kelompok Kontrol Sebelum Dilakukan Pemberian Ramuan Kunyit, Jahe dan Madu di SMA Negeri 1 Ciranjang tahun 2025

Variabel	N	Shapiro - Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Pretest	20	.659	20	.000

Sumber : SPSS

Tabel 4 menunjukkan hasil uji normalitas Shapiro–Wilk pada kelompok kontrol sebelum dilakukan pengukuran intensitas nyeri dismenore. Hasil uji normalitas pada data pre-test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data intensitas nyeri dismenore pada kelompok kontrol sebelum eksperimen tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian signifikansi data selanjutnya dilakukan menggunakan uji Wilcoxon, yaitu uji non-parametrik sebagai alternatif dari uji t berpasangan.

3. Analisis Bivariat

Tabel 5 Perbedaan Rerata Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Ramuan Kunyit, Jahe dan Madu pada Kelompok Eksperimen di SMA Negeri 1 Ciranjang tahun 2025

Pengukuran	Mean	Std Deviation	95% Confidence Interval		z	Asym.sig. (2-tailed)
			Lower	Upper		
Pre-test	2.75	.444	2.54	2.96	-4.099	.000
Post-test	1.45	.826	1.06	1.84		

Sumber : SPSS

Berdasarkan Tabel 5, hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan rerata tingkat nyeri dismenore pada kelompok eksperimen antara sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan intervensi ramuan kunyit, jahe, dan madu. Rerata nyeri dismenore pada pre-test sebesar 2,75, sedangkan pada post-test menurun menjadi 1,45. Hasil uji statistik diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian ramuan kunyit, jahe, dan madu terhadap penurunan nyeri dismenore. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa "terdapat perbedaan nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi ramuan kunyit, jahe dan madu pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang tahun 2025".

Tabel 4.6 Perbedaan Rerata Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Ramuan Kunyit, Jahe dan Madu pada Kelompok Kontrol di SMA Negeri 1 Ciranjang tahun 2025

Pengukuran	Mean	Std Deviation	95% Confidence Interval		z	Asym.sig. (2-tailed)
			Lower	Upper		
Pre-test	2.80	.410	2.81	2.99	-2.828	.005
Post-test	2.40	.598	2.12	2.68		

Sumber : SPSS



Berdasarkan Tabel 6, hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan rerata tingkat nyeri dismenore pada kelompok kontrol antara sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test). Rerata nyeri dismenore pada pre-test sebesar 2,80, sedangkan pada post-test menurun menjadi 2,40. Hasil uji statistik diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,005 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore pada kelompok kontrol meskipun tidak diberikan intervensi minuman kunyit, jahe, dan madu. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan nyeri dismenore antara sebelum dan sesudah pengukuran pada kelompok kontrol pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang tahun 2025”.

Tabel 4.7 Perbedaan Pengaruh Pemberian Ramuan Kunyit, Jahe dan Madu pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di SMA Negeri 1 Ciranjang tahun 2025

Kelompok	N	Mean Rank	z	p-value
Intervensi	20	14.48	-3.651	.001
Kontrol	20	26.53		

Sumber : SPSS

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri dismenore antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Jumlah responden pada masing-masing kelompok sebanyak 20 orang. Nilai mean rank pada kelompok intervensi sebesar 14,48, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 25,88. Hasil uji statistik diperoleh nilai $Z = -3.651$ dengan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian ramuan kunyit, jahe, dan madu berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore dibandingkan dengan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

1. Skala Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Ramuan Kunyit, Jahe dan Madu Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ciranjang tahun 2025.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa responden yang merupakan remaja putri sebelum diberikan ramuan kunyit, jahe dan madu pada kelompok intervensi mengalami tingkat nyeri dengan nyeri berat (7-10) sebanyak 15 orang dengan nilai rerata 75%, dan nyeri sedang (4-6) sebanyak 5 orang dengan nilai rerata 25%, sedangkan pada kelompok kontrol mengalami tingkat nyeri dengan nyeri berat (7-10) sebanyak 16 orang dengan nilai rerata 80%, dan nyeri sedang (4-6) 4 orang dengan nilai rerata 20%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Afrioza & Srimulyati, 2022) sebelum intervensi diberikan, sebagian besar responden mengalami nyeri dengan tingkat nyeri berat, 15 responden (65,8%), dan tingkat nyeri sedang, 8 responden (34,8%).

Dismenore merupakan nyeri yang dialami saat menstruasi, umumnya disertai kram dan terlokalisasi di perut bagian bawah. Nyeri haid bisa muncul selama menstruasi, sehingga wanita tersebut tidak mampu beraktivitas seperti biasanya. Dismenore di Nyeri biasanya terkait dengan sakit kepala, sensasi pingsan, mual, dan kemarahan. Dismenore terbagi menjadi dua tipe, yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi dengan anatomi panggul normal dan biasanya dimulai pada masa remaja. Dismenore



sekunder merupakan dismenore yang disebabkan oleh adanya masalah patologis di dalam rongga panggul. Terdapat sejumlah faktor yang berpengaruh pada dismenore, seperti berat badan yang kurang atau berlebih, paparan asap rokok, riwayat penyakit dalam keluarga, kualitas tidur, serta tingkat stres (S. Hidayah, 2023).

Menurut (Utami, 2020) Patogenesis nyeri haid adalah karena stimulant miometrium yang kuat dan *vasoconstrictor* yang ada di endometrium sekretori. Respon terhadap penghambat prostaglandin pada pasien dengan nyeri haid mendukung menyatakan bahwa nyeri haid diperantarai oleh prostaglandin. Banyak bukti kuat menghubungkan nyeri haid dengan kontraksi uterus yang memanjang dan penurunan aliran darah ke miometrium hal ini menyebabkan terjadinya kram pada otot rahim sehingga menyebabkan terjadinya nyeri pada saat menstruasi berlangsung.

Menurut (A. Hidayah, 2022) Dismenore pada remaja putri dapat menurunkan kualitas hidup serta mengganggu interaksi sosial apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Kondisi ini juga berdampak pada aktivitas belajar, membatasi kehidupan sosial, meningkatkan tingkat ketidakhadiran di sekolah, menurunkan prestasi akademik, serta menghambat partisipasi dalam kegiatan olahraga. Gangguan pada proses belajar tersebut menyebabkan remaja kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran.

Menurut asumsi peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya intensitas nyeri yang dialami baik oleh kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berkaitan dengan meningkatnya produksi prostaglandin saat menstruasi. Peningkatan hormon tersebut menyebabkan kontraksi rahim yang lebih kuat sehingga menimbulkan rasa nyeri. Kondisi ini juga mengindikasikan bahwa sebelum pemberian intervensi belum terdapat penanganan yang efektif, sehingga nyeri yang dirasakan cukup berat dan berpengaruh terhadap aktivitas harian remaja, seperti menurunnya kemampuan berkonsentrasi dalam belajar, terganggunya aktivitas sosial, serta berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik.

2. Skala Nyeri Dismenore Sesudah Diberikan Ramuan Kunyit, Jahe dan Madu Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ciranjang tahun 2025.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa sesudah diberikan minuman kunyit asam dan jahe pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai rerata yang berbeda, yaitu pada kelompok eksperimen tingkat nyeri menurun dengan rerata nilai tidak nyeri (0) sebanyak 4 orang (20%), nyeri ringan (1-3) sebanyak 3 orang (15%), dan nyeri sedang (4-6) sebanyak 13 orang (65%). Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki tingkat nyeri ringan (1-3) 1 orang (5%), nyeri sedang (4-6) sebanyak 10 orang (50%) dan nyeri berat (7-10) sebanyak 9 orang (45%). Perubahan ini menunjukkan bahwa pemberian ramuan kunyit, jahe dan madu berpengaruh terhadap penurunan dismenore yang dialami remaja putri.

Nyeri terjadi di perut bagian bawah (suprapubic), rasa sakit yang menjalar ke punggung dan sepanjang paha yang dimulai beberapa jam sebelum atau selama menstruasi (biasanya berlangsung 2-3 hari), disertai dengan mual, muntah, sakit kepala, dan diare (Widodo, 2024).

Menurut (Safitri & Gustina, 2022) potensi minuman kunyit dengan formula ekstrak kunyit 5% menunjukkan aktivitas antioksidan yang cukup tinggi yaitu 0,123%, kandungan vitamin C 0,688 mg/100 g, dan mendapat kesukaan dari panelis, karena memiliki warna coklat



kekuningan yang sedikit jernih. Jahe berperan sebagai antipiretik, antiinflamasi, dan analgesic. Dalam aleoresin rimpang jahe terkandung gingerol yang memiliki aktivitas antioksidan, serta gingerol yang bersifat antikoagulan (Dini Rahayu et al., 2018). Madu mengandung flavonoid yang berperan dalam menghambat produksi siklooksigenase sehingga dapat membantu meredakan dismenore. Selain itu, kandungan vitamin E dalam madu memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang turut berkontribusi dalam mengurangi nyeri menstruasi (Febriyani, 2022).

Sebagian besar remaja di Indonesia masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai cara penanganan dismenore. Beberapa di antaranya enggan memeriksakan diri ke tenaga kesehatan karena rasa malu, serta beranggapan bahwa dismenore merupakan keluhan ringan yang akan hilang dengan sendirinya setelah menikah. Kurangnya pemahaman tersebut menyebabkan upaya penanganan dismenore menjadi kurang optimal. Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Secara farmakologis dengan memberikan obat analgesik golongan non steroidal anti inflammatory drugs (NSAID) seperti ibuprofen, asam mefenamat, dan aspirin. Sedangkan secara nonfarmakologis dapat melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin dan pemberian ramuan herbal (Ramdania & Legiati, 2022).

Penelitian yang dilakukan sesuai dengan penelitian (Trisnawati et al., 2021) yang berjudul upaya menurunkan dismenore pada mahasiswa dengan pemberian rebusan kunyit asam dan air jahe, hasil penelitian ini menyatakan terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian 150 ml kunyit asam selama 3 hari pada saat menstruasi. Sedangkan pada penelitian (Ekasari, 2019) Setelah diberikan minuman kunyit, sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi ringan, sementara sebagian lainnya masih merasakan nyeri sedang. Secara umum, tingkat nyeri menstruasi setelah pemberian minuman kunyit berada pada kategori ringan.

Berdasarkan anggapan peneliti, hasil studi mengindikasikan bahwa pengurangan tingkat nyeri pada kelompok eksperimen dapat dianggap sebagai dampak dari kandungan alami kunyit, jahe, dan madu yang memiliki sifat antiinflamasi serta analgesik. Gabungan ketiga bahan itu berfungsi untuk mengurangi produksi prostaglandin yang menjadi penyebab utama nyeri saat menstruasi. Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang menunjukkan bahwa konsumsi minuman kunyit, jahe, dan madu efektif dalam mengurangi tingkat dismenore pada remaja putri. Penemuan ini mendukung pandangan bahwa intervensi tersebut bisa menjadi pilihan yang berguna dalam menurunkan efek dismenore terhadap kualitas hidup remaja yang mengalami masalah menstruasi.

3. Pengaruh Pemberian Ramuan Kunyit, Jahe dan Madu Terhadap Nyeri Dismenore Pada Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ciranjang tahun 2025.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian ramuan kunyit, jahe dan madu terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang, dibuktikan dengan hasil analisis statistic menggunakan uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen dengan hasil P – value = 0,000 dan kelompok kontrol dengan hasil P – value = 0,005 yang artinya P – value < 0,05, maka dari itu Ho di tolak dan Ha diterima bahwa terdapat pengaruh pemberian



ramuan kunyit, jahe dan madu terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang.

Studi sebelumnya yang dilakukan (Seputra, 2025), melakukan penelitian dengan memberi remaja putri kunyit asam selama 3 hari pertama menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (Ha) diterima, yang berarti ada pengaruh signifikan pada tingkat nyeri remaja. Hasil analisis statistik dari Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $P=0,001$ ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada tingkat nyeri dismenore pada remaja.

Kunyit telah lama dimanfaatkan sebagai jamu dan obat tradisional untuk berbagai penyakit karena kandungan senyawa aktif di dalamnya yang memiliki efek analgetik, antipiretik, dan antiinflamasi. Selain itu, minuman kunyit diketahui efektif dalam membantu mengurangi nyeri pada dismenore primer dengan risiko efek samping yang relatif minimal (Made Ida Damma et al., 2022).

Diketahui bahwa kandungan oleoresin pada rimpang jahe, terutama senyawa gingerol, memiliki aktivitas antioksidan dan antikoagulan yang berperan dalam mencegah terjadinya penggumpalan darah. Selain itu, oleoresin jahe mampu menghambat proses inflamasi sehingga dapat menurunkan kontraksi uterus melalui penghambatan aktivitas enzim cyclooxygenase (COX). Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Sumber lain mengatakan bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid (Ayuni, 2023)

Berdasarkan hasil analisis penelitian, pemberian ramuan kunyit, jahe dan madu terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Kandungan aktif pada kunyit dan jahe memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang berperan dalam meredakan peradangan serta nyeri saat menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yang bermakna setelah konsumsi ramuan tersebut. Dengan demikian, ramuan kunyit, jahe dan madu memberikan dampak positif dalam mengurangi keluhan dismenore serta berkontribusi terhadap peningkatan kenyamanan dan kualitas hidup remaja putri. Oleh karena itu, ramuan ini dapat digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid sekaligus menekan penggunaan obat-obatan, mengingat bahan-bahannya mudah diperoleh dan aman dikonsumsi.

Pemberian minuman kunyit asam dan jahe dengan dosis 150 ml selama 3 hari dinilai cukup efektif dalam menurunkan skala nyeri saat menstruasi. Hal ini disebabkan oleh kandungan kurkumin dan antosianin dalam kunyit dan jahe yang terbukti mampu menghambat aktivitas enzim siklooksigenase, sehingga dapat menekan proses inflamasi dan mencegah terjadinya kontraksi rahim yang berlebihan. Jahe ampuh mengurangi rasa sakit setara dengan obat analgesik asam mefenamat dan ibuprofen (Dini Rahayu et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa penurunan intensitas nyeri dismenore pada kelompok eksperimen dipengaruhi oleh kandungan senyawa aktif dalam kunyit, jahe, dan madu yang bekerja secara sinergis menekan pembentukan prostaglandin serta mengurangi kontraksi uterus. Faktor kepatuhan konsumsi, kondisi psikologis yang lebih rileks, dan efek minuman hangat juga turut mendukung penurunan nyeri. Sementara itu, penurunan



pada kelompok kontrol diduga terjadi karena proses fisiologis alami dan perbedaan respons nyeri individu. Dengan demikian, ramuan kunyit, jahe, dan madu berpotensi menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja putri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan pembahasan pengaruh pemberian ramuan kunyit jahe dan madu terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan ramuan kunyit, jahe dan madu pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2025 sebagian besar berada pada kategori nyeri berat (skala 7-10).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore sesudah diberikan ramuan kunyit, jahe dan madu pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2025 sebagian besar berada pada kategori tidak nyeri (skala 0) dan nyeri ringan (skala 1-3).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian ramuan kunyit, jahe dan madu berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2025, sehingga ramuan tersebut dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologis dalam penanganan nyeri dismenore.

SARAN

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian yang telah peneliti lakukan, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi tenaga kesehatan dalam penatalaksanaan nyeri dismenore serta meningkatkan pengetahuan dan kompetensi dalam terapi non-farmakologis melalui pemanfaatan ramuan kunyit, jahe, dan madu, sekaligus mendukung edukasi kepada remaja putri terkait penanganan nyeri dismenore.

2. Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2025, remaja putri diharapkan dapat menerapkan konsumsi ramuan kunyit, jahe, dan madu selama menstruasi sebagai salah satu terapi non-farmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait nyeri dismenore pada remaja putri dengan menambah jumlah sampel serta memvariasikan metode dan durasi intervensi, sehingga efektivitas terapi non-farmakologis dapat dikaji lebih optimal. Selain itu, sebagai bentuk etika penelitian, kelompok kontrol diharapkan tetap diberikan ramuan kunyit, jahe, dan madu setelah penelitian selesai.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, Z., Ketut Ngurah Ardiawan, M., Eka Sari Karimuddin Fadilla, M., Jannah Ummul Aiman, M., & Hasda, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. [Http://Penerbitzaini.Com](http://Penerbitzaini.Com)
- 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>
- Agung. (2017). Pengoalhan Data Coding Editing.
- Apriyani R. (2022). Hubungan Self-Esteem.
- Arifin, Z. (2021). Pedoman Dan Standar Etik.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). 2580-8104-1-Pb.
- Ayuni, R. (2023). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Man 3 Banda Aceh Tahun 2023 Skripsi Disusun Oleh : Reza Ayuni Nim: 1912210202 Program Studi Sarjana Keperawatan fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan universitas Bina Bangsa Getsempena 2023.
- Bayu Purnama, T., & Kesehatan Masyarakat, F. (2020). Buku Diktat Manajemen Dan Analisis Data Kesehatan.
- Dewi Trisna N. (2022). Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Selemadeg.
- Dini Rahayu, K., Nujulah, L., & Kebidanan Sakinah Pasuruan, A. (2018). Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. In *Jurnal Kebidanan* (Issue 2).
- Ekasari, S. (2019). Skripsi_Serly%20putri%20febriani%20ekasari (1).
- Elita, S. (2021). Perbandingan Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Dengan Air Jahe Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Damar Sari Kota Tebing Tinggi Tahun 2021.
- Faradiba. (2020). Penggunaan Aplikasi Spss Untuk Analisis Statistika.
- Febriawan, R., & Dokter, P. (2020). Manfaat Senyawa Kurkumin Dalam Kunyit Pada *Pasien Diare*.
- Febriyani, R. (2022). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dan Madu Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Di Ponpes An-Nur Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara Karya Tulis Ilmiah*.
- Hafni Sahir, S. (2022). Metodologi Penelitian. www.Penerbitbukumurah.Com
- Hartati R. (2024). Skripsi%20rima%20hartati%20ok%20%28burning%29.
- Hidayah, A. (2022). Pengaruh Rebusan Jahe Merah Terhadap Skala Nyeri Haid (Disminorea) Pada Mahasiswi Diasrama Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan.
- Hidayah Nur E. (2023). Skripsi%20utih%20estu%20nur%20hidayah.
- Hidayah, S. (2023). Skripsi%20utih%20estu%20nur%20hidayah.
- Kurniawa, A. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Masa-Lah Terhadap Motivasi Belajar Dan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Geografi Di Sma Tahfidz Darul Ulum Banyuanyar Pamekasan. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan Ips (Jppi)*, 13(1), 1–13. [Http://Ejournal.Unikama.Ac.Id/Index.Php/Jppi](http://Ejournal.Unikama.Ac.Id/Index.Php/Jppi)



- Kusuma, A. (2019). Efektivitas Teknik Yoga Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore).
- Kusuma, T. A., Hikmanti, A., & Yanti, L. (2023). Penerapan Senam Dismenore Untuk Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(9), 3896–3909. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11447>
- Kusumawardani, A. (2024). Skripsi Potensi Produksi Madu Sumbawa Di Desa Kukin Kecamatan Moyo Utara, Sumbawa Besar.
- Made Ida Damma, N., Nisa Berawi, K., & Wulan Sumekar Rengganis Wardani, D. (N.D.). Pengaruh Minuman Kunyit Dan Madu Terhadap Nyeri Menstruasi (Disminore). In *J Agromedicine Unila*.
- Made Ida Damma, N., Nisa Berawi, K., & Wulan Sumekar Rengganis Wardani, D. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Dan Madu Terhadap Nyeri Menstruasi (Disminore). In *J Agromedicine Unila*.
- Mandasari, T. (2022). Oleh : Tia Mandasari Nim. 201808039 Program Studi S1 Farmasi Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun 2022.
- Ningsih, S., Dillah, U., Hidayah Bohari, N., Ariani Nur, N., Maya Rupa, A. A., Kamaruddin Program Studi Kebidanan, M., Kebidanan Tahirah Al Baeti, A., & Selatan, S. (N.D.). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba.
- Novia Fransiska, A., Laily Hilmi, I., Singaperbangsa Karawang, U., Barat, J., & Author, I. (N.D.). Review Articiel Journal Of Pharmaceutical And Sciences Electronic The Effect Of Consumption Of Ginger Drink (Zingibers Officinale) During Dysmenorrhea Among Adolescents. Pengaruh Konsumsi Minuman Jahe (Zingibers Officinale) Saat Dismenore Pada Kalangan Remaja. 183–187.
- Nur Ahnafani, M., Aulia, N., Laili Mega Lestrari, N., Ngongo, M., Rakhman Hakim, A., Studi Sarjana Farmasi, P., Kesehatan, F., & Sari Mulia, U. (2024). Jahe (Zingiber Officinale) : Tinjauan Fitokimia, Farmakologi, Dan Toksikologi. In *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* (Vol. 11, Issue 10). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Nur Fadzrin, R., Siti Sukaesih, N., Puspadianing, A., & Studi, P. D. (2023). Efektivitas Koyo Haid Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 4 Bandung. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Prabowo, A., Istiqomah, N., Rusdiana, W. W., & Kesehatan, F. I. (2022). Penurunan Skala Dismenorhe Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Gsh*, 11(2).
- Rahmawati, E. (2023). Penyuluhan Dismenore Serta Upaya Penanganan Kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo.
- Ramdania, F., & Legiati, T. (2022). Pengaruh Pemberian Air Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 896–905. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.791>
- Rani, & Setiorini, H. (2023). Analisis Kinerja Keuangan Sebelum Dan Sesudah Melakukan Merger Studi Kasus Pt Mitra Keluarga Karyasehat Tbk Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi Dan Manajemen Bisnis*, 3(2), 215–299. <https://doi.org/10.55606/jaemb.v3i2.1638>
- Safitri, S., & Gustina, G. (2022). Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenorea. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 4(2), 178. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.306>



- 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. <https://doi.org/10.30587/Ijmt.V2i2.5609>
- Seputra, V. (2025). Skripsi Pengaruh Konsumsi Jamu Kunyit Asam Gula Jawa Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri.
- Silviani, S., Trisyani, Y., & Emaliyawati, E. (2024). Manajemen Nyeri Pada Pasien Penurunan Kesadaran Di Ruang Perawatan Intensif: Scooping Review. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, 4(11), 5046–5059. <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V4i11.16099>
- Sri Rahayu, D., Karmi, R., Studi Pendidikan Ners, P., Budi Luhur, Stik., & Studi Diii Keperawatan, P. (2024). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Kelas Xi Di Sman 4 Cimahi. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 17(1), 2024.
- Sudiro Hari D. (2022). Skripsi Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smpn 9 Madiun Oleh : Ciela Dovila Hari Sudiro Nim. 201802056 Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun 2022.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. www.cvfabeta.com
- Syamsuryanita, & Nurul Ikawati. (2020). Perbedaan Pemberian Air Jahe Dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sman 3 Makassar Tahun 2020.
- Trisnawati, Y., Ambriana, D., Kebidanan, A., & Bintan, A. (2021). Upaya Menurunkan Dismenore Pada Mahasiswa Dengan Pemberian Rebusan Kunyit Asam Dan Air Jahe. In *Jurnal Cakrawala Kesehatan: Vol. Xii (Issue 02)*.
- Utami, P. (2020). Pratiwi Sri Utami (184330595) (1).
- Villasari Asasih. (2021). Fisiologi Menstruasi Asasih Villasari Strada Press.
- Wardana, F. (2021). The Effect Of Boiling Time Of Ginger Rhizome (*Zingiber Officinale Roscoe*) On Growth Inhibition Of *Escherichia Coli*.
- Widiarti, A., & Hanifa, F. (N.D.). Efektivitas Endorphine Massage Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Tpmb D Kabupaten Cianjur Tahun 2023.
- Widodo, F. (2024). Gambaran Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sman 2 Kota Palangka Raya Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan Politeknik Kesehatan Palangka Raya Program Studi Diii Kebidanan Tahun 2024.
- Widodo, Landayani, F., Astrianto, L., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, Wijayanti, Devriany, Hidayat, & Dalfian. (2023). Buku Ajar Metode Penelitian.