



Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Jahe Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Bojongpicung Tahun 2024

The Effect of Giving Turmeric Tamarind and Ginger Drinks on Reducing Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMP Negeri 1 Bojongpicung in 2024

Intan Sapira Cahya¹, Siti Kamillah², Weslei Daeli³

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Email: intansapirac@gmail.com, sitikamillah0402@gmail.com, Wesly.daely@gmail.com

Abstract

Article Info

Article history :

Received : 06-03-2025

Revised : 08-03-2025

Accepted : 10-03-2025

Published : 12-03-2025

Adolescence is a transitional stage that involves biological, psychological and social changes, including menstruation in young women. Dysmenorrhea is pain during menstruation due to the production of prostaglandins, which can interfere with daily activities. The aim of this research is to determine the effect of giving sour turmeric and ginger drinks on reducing dysmenorrhea in adolescent girls at SMP Negeri 1 Bojongpicung. The method used is pretest-posttest control group. The sampling technique used stratified random sampling with a research sample of 30 respondents. The results showed that before the intervention the majority experienced severe pain, 10 people (66,7%), 5 people (33,3%) experienced moderate pain. After being given the turmeric and ginger drink intervention, there was a decrease in the level of pain in the experimental group, namely mild pain for 8 people (53,3%). Meanwhile, in the control group there was a decrease in pain levels, namely moderate pain in 11 people (73,3%). Therefore, there is an effect of giving sour turmeric and ginger drinks on reducing dysmenorrhea in young women based on the results of data processing using the Wilcoxon test with results obtained (p =value 0.000) for the experimental group and (p =0.001) for the control group. Conclusion: Providing sour turmeric and ginger drinks has a significant effect on reducing dysmenorrhea in adolescent girls at SMP Negeri 1 Bojongpicung in 2024.

Keywords: *Turmeric Tamarind, Ginger, Dysmenorrhea*

Abstrak

Masa remaja merupakan tahap peralihan yang melibatkan perubahan biologis, psikologis, dan sosial, termasuk menstruasi pada remaja putri. Dismenore adalah nyeri saat menstruasi akibat produksi prostaglandin, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung. Metode yang digunakan yaitu *pretest-posttest control group*. Teknik sampling menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah sampel penelitian 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar mengalami nyeri berat 10 orang (66,7%), nyeri sedang 5 orang (33,3%). Setelah diberikan intervensi minuman kunyit asam dan jahe pada kelompok eksperimen terdapat penurunan tingkat nyeri yaitu nyeri ringan 8 orang (53,3%). Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat penurunan tingkat nyeri yaitu nyeri sedang 11 orang (73,35). Maka dari itu ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja putri berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan hasil yang didapatkan (p =value 0,000) kelompok eksperimen dan (p =0,001) kelompok kontrol. Kesimpulan: Pemberian minuman kunyit



asam dan Jahe berpengaruh signifikan terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung Tahun 2024.

Kata Kunci : Kunyit Asam, Jahe, *Dismenore*

LATAR BELAKANG

World health organization (WHO) (2020) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Usia terendah masa remaja adalah antara 10 dan (Sutrisnawati et al., 2024). Remaja adalah periode pertumbuhan manusia, yang merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Parida et al., 2024).

Proses biologis yang terjadi pada remaja perempuan selama masa pubertas dikenal sebagai menstruasi. Menurut Nugroho et al. (2016) menstruasi adalah peristiwa siklus bulanan di mana lapisan rahim, yang disebut luruhnya endometrium, keluaranya darah. Remaja yang mengalami pelepasan lapisan endometrium mungkin mengalami ketidaknyamanan atau nyeri yang disebut dismenore. Menstruasi merupakan proses biologis yang terjadi pada remaja putri sebagai bagian dari masa pubertasnya (Chaliani et al., 2024).

Dalam penelitian (Oktavianto Eka, Timiyatun Endar, 2024) Dismenore adalah keluhan ginekologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, yang menyebabkan nyeri seperti kejang pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau setelah menstruasi pertama hari pertama hingga hari kedua. Dismenore bervariasi dalam intensitasnya, mulai dari yang paling ringan hingga yang paling parah, dan terjadi dari 12 jam pertama dari menstruasi hingga 24 jam setelah menstruasi. Seseorang yang mengalami dismenore harus beristirahat selama beberapa jam atau beberapa hari (Sutrisnawati et al., 2024).

Menurut (Desy Qomarasari, 2021) produksi prostaglandin menyebabkan gangguan dismenore, yang dialami setiap wanita. Gejala yang dirasakan termasuk kram, kontraksi otot polos rahim, sakit kepala, sakit perut, kecemasan berlebihan, rasa lelah dan lemah, hidung tersumbat, dan bahkan keinginan untuk menangis. Selain itu, ada juga orang yang merasa terlalu emosional, depresi, mual, ingin makan terlalu banyak, atau nyeri haid yang mengerikan (Sutrisnawati et al., 2024).

Menurut data World health organization information, 1.769.425 orang (90%) adalah wanita yang mengalami dismenore, dan 10–15% dari mereka mengalami tingkat dismenore yang berat. Menurut (Swandari, 2022) World Health Organization (WHO) lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita dismenore. Sekitar 90% wanita di Amerika Serikat mengalami dismenore, dan 10–15 % dari mereka mengalami tingkat yang berat, yang menyebabkan mereka tidak dapat melakukan apa pun dan menurunkan kualitas hidup mereka. Sebuah penelitian oleh National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) menunjukkan bahwa sekitar 60% hingga 70 % enam puluh hingga tujuh puluh persen remaja putri mengalami dismenore primer. Tiga perempat dari kasus tersebut mengalami intensitas nyeri yang ringan atau sedang. Di Indonesia, 64,25% kasus dismenore terdiri dari 54,89% primer dan 9,36% sekunder. Di Jawa Barat, jumlah perempuan yang mengalami dismenore cukup tinggi, dengan 24,5% menganggapnya ringan dan 21,28% menganggapnya sedang (Sutrisnawati et al., 2024).



Studi sebelumnya di Cianjur menunjukkan bahwa nyeri dismenorea sering terjadi pada tahun 2020, dengan tingkat ringan 60,3% dan tingkat berat 40,1%. Pada tahun 2021, 62% orang mengalami dismenore ringan dan 42% mengalami dismenore berat. (Widiarti et al, 2023). Remaja perempuan dengan dismenore yang tidak ditangani dengan segera dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan mengganggu interaksi sosial. Menurut (Desy Qomarasari, 2021) selain itu, efek yang disebabkan oleh dismenore dapat mencakup keterbatasan dalam kehidupan sosial, keterbatasan dalam kegiatan belajar, absensi yang tinggi dari sekolah, prestasi akademik dan olahraga, serta gangguan yang menyebabkan remaja menjadi tidak fokus atau berkonsentrasi pada mata pelajaran di sekolahnya (Sutrisnawati et al., 2024).

Sebagian besar remaja di Indonesia tidak tahu bagaimana menangani dismenore. Beberapa dari mereka masih malu untuk memeriksakannya ke dokter dan percaya bahwa dismenore adalah masalah kecil yang akan hilang setelah wanita menikah. Penanganan dismenorea menjadi kurang efektif jika orang tidak tahu. Terapi untuk dismenorea dapat berupa farmakologi atau non-farmakologi. Terapi farmakologi dismenorea meliputi penggunaan obat anti inflamasi nonsteroid (OAINS). Selain pengobatan non-farmakologi, seperti berolahraga secara teratur, menggunakan kompres hangat, acupressure, dan mengonsumsi kunyit asam dan air jahe, juga terbukti membantu mengurangi dismenorea. Hal ini karena kandungan kurkumin dan anthocyanin dalam kunyit asam menghambat cyclooxygenase, yang mengurangi inflamasi dan menghentikan kontraksi uterus. Selain itu, kandungan curcuminol dalam kunyit sebagai analgetika dapat mengurangi jumlah prostaglandin yang diproduksi (Kartika Sari, 2023) .

Dalam penelitian (Purwono et al., 2023) Karena penggunaan herbal semakin meningkat di masyarakat, maka perlu untuk dilakukan penelitian dan pengembangan produk herbal untuk mendorong penggunaan mereka di bidang kesehatan (Rahman et al., 2024). Masyarakat saat ini menjadi lebih sadar dan mulai mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh, salah satunya yaitu minuman herbal. Menurut (Elfariyanti et al., 2022) salah satu minuman berbahan dasar tumbuhan yang berkhasiat bagi tubuh adalah minuman herbal, yang dibuat dari rempah-rempah, akar, batang, daun, umbi, dan buah. Dianggap memiliki sifat penyembuhan. Bahan aktif yang terkandung dalam tanaman memberikan manfaat tersebut. Sudah terbukti bahwa obat dan jamu yang dibuat dari bahan-bahan tradisional tidak memiliki efek samping yang berbahaya. Tidak seperti bahan kimia yang membahayakan tubuh manusia. Oleh karena itu, semakin banyak orang yang menikmati manfaat obat herbal yang telah terbukti tidak membahayakan (Farida Mutia, 2024).

Penggunaan obat herbal sampai saat ini masih meluas di Indonesia. Saat ini masyarakat tidak hanya dapat membuat obat-obatan herbal sendiri di rumah, tetapi juga banyak tersedia obat-obatan herbal dalam kemasan. Obat herbal rumahan memang praktis, tetapi juga lebih higienis dan aman karena tidak mengandung bahan kimia. Bagian yang biasa digunakan sebagai bahan dasar obat adalah bagian daun, buah, kulit batang, akar, biji, rimpang dan getah. Contoh seperti tanaman yang rimpangnya digunakan sebagai obat herbal adalah tanaman kunyit (Rustini et al., 2024). Kunyit, juga dikenal sebagai *Curcuma domestica* Val, adalah salah satu tanaman obat tradisional Indonesia yang mengandung senyawa alami (kurkuminoid) yang membuat kunyit berwarna kuning. Tubuh menggunakan kurkuminoid sebagai antioksidan, anti hepatotoksik, anti inflamasi, dan anti rematik. Kunyit bagian rimpangnya ternyata mempunyai aktivitas antioksidan tertinggi dibanding bagian empunya kunyitnya. Buah atau daun kunyit asam digunakan untuk membuat minuman kunyit asam.



Menurut rumus ekstrak kunyit 5D44, minuman kunyit asam memiliki aktivitas antioksidan yang cukup tinggi, dengan 0,123% vitamin C dan 0,688 mg/100 g (Safitri & Gustina, 2022). Dalam penelitian (Maera Kartikasari, 2023), pemberian minuman asam kunyit 150 ml per hari untuk mengatasi dismenore bahwa tingkat nyeri sebelum dan sesudah konsumsi kunyit asam berkurang pada remaja. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan tingkatan nyeri sebelum dan setelah pemberian kunyit asam (Kartika Sari, 2023).

Tanaman Jahe Menurut (Suwanto, 2021) adalah senyawa bioaktif yang terbuat dari shogaol dan gingerol yang berfungsi untuk menghentikan enzim cyclooxygenase dan lipoxigenase hormone. Gingerol, di sisi lain, memiliki kemampuan untuk menutup serotonin, sebuah transmitter yang berfungsi pada neuron saraf pusat serta saluran pencernaan. Selain itu, berdasarkan (Apriliya Putri Arnida et al., 2021) menyatakan bahwa air jahe membantu mengobati dismenore primer. Per hari, sampel menerima 200 mililiter minuman jahe. Untuk mengukur tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah 24 jam pengobatan, lembar Numeric Rating Scale (NRS) digunakan (Ramdania & Legiati, 2022).

Gingerol, yang memiliki sifat antioksidan dan antikoagulan, adalah salah satu aleoresin rimpang jahe, yang berarti mencegah penggumpalan darah. Aleorisin menghentikan inflamasi, yang mengurangi kontraksi uterus, dengan menghentikan reaksi COX, juga dikenal sebagai cyclooxygenase. Tujuan dari pengaruh minuman jahe saat dismenore adalah untuk memberi tahu remaja tentang masalah Kesehatan, produksi dan efek konsumsi jahe saat dismenore (Novia Fransiska et al., 2023).

Maka dari itu berdasarkan latar belakang tersebut, wawancara dan pengisian sebaran kuesioner pada remaja putri mengalami dismenore. Mereka mengatakan memiliki gejala sakit kepala, sakit perut bagian bawah, dan sakit pinggang. Dari masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Jahe Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif, dengan rancangan pretest-posttest control group desain, yang terdiri dari dua kelompok yang dipilih secara acak. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan pretest untuk mengetahui apakah ada perbedaan dalam keadaan awal. (Suparman et al., 2020) Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah siswi dari kelas VII, VIII, IX berjumlah 446 orang. Kelas VII berjumlah 152 siswi, kelas VIII berjumlah 149 siswi dan kelas IX berjumlah 145 siswi. Dalam penelitian ini, 30 remaja putri diambil sebagai sampel, dengan 15 remaja putri kelompok intervensi dan 15 remaja putri diambil sebagai kelompok control. Penelitian ini menggunakan Teknik *Stratified Random Sampling* proses pengambilan sampel stratifikasi melibatkan pembagian populasi menjadi strata atau subkelompok, dan sampel acak diambil dari setiap strata atau subkelompok. Penelitian akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bojongpicung, peneliti mengambil tempat penelitian tersebut karena sesuai dengan hasil studi pendahuluan dan fenomena pada remaja putri yang mengalami dismenore. yang dilaksanakan pada rentang waktu Oktober 2024 sampai dengan Desember 2024. Pada penelitian ini, instrument yang digunakan merupakan kuesioner dengan Numeric Rating Scale (NRS) yang akan diberikan pada responden atau sampel penelitian untuk menurunkan dismenore yang dirasakannya.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Data survei yang dilaksanakan pada bulan Desember 2024 sebagai bagian dari judul survei disajikan dalam bab ini. “Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Jahe Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Bojongpicung Tahun 2024” dengan pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikannya intervensi, penelitian ini dilaksanakan selama 4 hari yang diperoleh dari hasil pengumpulan data sebanyak 30 responden, penyajian data ini diperoleh dianalisis dengan Analisa Univariat dan Bivariat yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi.

1. Analisis Univariat

- a. Intensitas Nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian minuman kunyit asam dan jahe

Tabel 4.1 Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Jahe di SMP Negeri 1 Bojongpicung

Tingkat Nyeri		Jumlah (N=15)	Persentase (%)
Kategori	Tingkat Nyeri		
Dismenore			
Pretest			
1.	Nyeri Sedang	5	33,3 %
2.	Nyeri Berat	10	66,7 %
Total		15	100 %
Post test			
1.	Tidak Nyeri	6	40,0 %
2.	Ringan	8	53,3 %
3.	Sedang	1	6,7 %
Total		15	100 %

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan tingkat nyeri dismenore responden sebelum diberikan minuman kunyit asam dan jahe yaitu terdapat nyeri sedang 5 orang (33,3%), dan nyeri berat 10 orang (66,7%). Sedangkan responden yang mengalami penurunan nyeri dismenore setelah diberikan minuman kunyit asam dan jahe yaitu terdapat tidak nyeri 6 orang (40,0%), nyeri ringan 8 orang (53,3%), dan nyeri sedang 1 orang (6,7%).

- b. Intensitas nyeri sebelum dan sesudah yang tidak diberikan minuman kunyit asam dan jahe (kelompok control)

Tabel 4.2 Nyeri Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Jahe di SMP Negeri 1 Bojongpicung

Tingkat Nyeri		Jumlah (N=15)	Persentase (%)
Kategori Tingkat Nyeri Dismenore			
Pretest			
1.	Nyeri Sedang	5	33,3 %
2.	Nyeri Berat	10	66,7 %
Total		15	100 %
Post test			
1.	Ringan	2	13,3 %
2.	Sedang	11	73,3 %
3.	Berat	2	13,3 %
Total		15	100 %

Sumber : SPSS



Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan tingkat nyeri dismenore responden yang tidak diberikan minuman kunyit asam dan jahe yaitu terdapat nyeri sedang 5 orang (33,3%), dan nyeri berat 10 orang (66,7%). Sedangkan responden yang mengalami penurunan nyeri dismenore yang tidak diberikan minuman kunyit asam dan jahe yaitu terdapat nyeri ringan 2 orang (13,3%), nyeri sedang 11 orang (73,3%), dan nyeri berat 2 orang (13,3%).

2. Uji Normalitas

Uji Normalitas dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *Shapiro - Wilk*, karena responden dalam penelitian ini berjumlah kurang dari 50 sampel (<50 sampel). Data yang diuji normalitas distribusi adalah data intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian kunyit asam dan jahe, akan dijelaskan pada sub bab berikut:

- a. Uji Normalitas Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Kunyit Asam dan Jahe

Tabel 4.3 Uji Normalitas Nyeri Sebelum Dilakukan Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Jahe di SMP Negeri 1 Bojongpicung

Variable	N	Shapiro – Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Pre Test	15	.842	15	.014

Sumber : SPSS

Tabel 4.3 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 minuman kunyit asam dan jahe 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.

- b. Uji Normalitas Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah yang tidak diberikan Minuman Kunyit Asam dan Jahe (Kelompok Kontrol)

Tabel 4.4 Uji Normalitas Nyeri Pada Kelompok Kontrol Sebelum Dilakukan Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Jahe di SMP Negeri 1 Bojongpicung

Variable	N	Shapiro – Wilk		
		Statistic	df	Sign
Pre Test	15	.868	15	.032

Sumber : SPSS

Tabel 4.4 menunjukkan hasil uji normalitas *Shapiro – Wilk* dengan hasil yang didapat yaitu untuk nilai *pre – test* sebesar 0,032 dimana nilai sig uji normalitas *Shapiro – Wilk* yaitu sig <0,5 hal ini dibuktikan bahwa data sebelum (pre-test) pada kelompok control 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



Analisa Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung. Karena data yang telah dihasilkan berdistribusi tidak normal, maka *uji statistic non parametrik two related sample test Wilcoxon* merupakan jenis analisis bivariat yang akan digunakan dalam penelitian ini. *Uji statistic Wilcoxon* ini merupakan uji alternatif dari uji t berpasangan. Hasil uji yang didapatkan yaitu :

Tabel 4. 5 Perbedaan Rerata Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Jahe pada kelompok eksperimen di SMP Negeri 1 Bojongpicung

Pengukuran	Mean	Std Deviation	95% Lower Upper	Confidence Interval	Z	Asym.sig. (2-tailed)
Pre – test	7.20	1.014	6.64	7.76	- 3.530	0.000
Post – test	1.20	1.207	.53	1.87		

Sumber : SPSS

Pada tabel 4.5 menunjukkan hasil rerata tingkat nyeri dismenore pada kelompok intervensi antara pre – test dan post – test menggunakan analisis uji Wilcoxon dengan hasil yang di dapatkan yaitu terdapat signficancy 0.000 ($P < 0,05$) yang berarti ada pengaruh dari intervensi pemberian minuman kunyit asam dan jahe terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri yang mengalami dismenore. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan nyeri dismenore antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi minuman kunyit asam dan jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung”.

Tabel 4.6 Perbedaan Rerata Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Jahe di SMP Negeri 1 Bojongpicung

Pengukuran	Mean	Std Deviation	95% Lower Upper	Confidence Interval	Z	Asym.sig. (2- tailed)
Pre – test	7.07	.961	6.53	7.60	-3.477	0.001
Post – test	4.73	1.309	4.27	5.73		

Sumber : SPSS

Pada tabel 4.6 menunjukkan hasil rerata tingkat nyeri dismenore pada kelompok control antara pre – test dan post – test menggunakan analisis uji Wilcoxon dengan hasil yang di dapatkan yaitu terdapat signficancy 0,001 ($P < 0,05$) yang berarti ada pengaruh dari kelompok yang tidak dilakukan intervensi pemberian minuman kunyit asam dan jahe terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri yang mengalami dismenore. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan nyeri dismenore antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi minuman kunyit asam dan jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung”.



PEMBAHASAN

Pembahasan Hasil

1. Skala Nyeri Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Jahe Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Control Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa responden yang merupakan remaja putri sebelum diberikan minuman kunyit asam dan jahe pada kelompok eksperimen mengalami tingkat nyeri dengan nyeri berat (7-10) sebanyak 10 orang dengan nilai rerata 66,7%, dan nyeri sedang (4-6) sebanyak 5 orang dengan nilai rerata 33,3%. Sedangkan pada kelompok control mengalami tingkat nyeri dengan nyeri berat (7-10) sebanyak 10 orang dengan nilai rerata 66,7%, nyeri sedang (4-6) sebanyak 5 orang dengan nilai rerata 33,3%, dan nyeri berat (7-10) sebanyak 6 orang dengan nilai rerata 40,0%. 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%).

Dalam penelitian (Oktavianto Eka, Timiyatun Endar, 2024) Dismenore adalah keluhan ginekologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, yang menyebabkan nyeri seperti kejang pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau setelah menstruasi pertama (menarche) hingga hari kedua. Dismenore bervariasi dalam intensitasnya, mulai dari yang paling ringan hingga yang paling parah, dan terjadi dari 12 jam pertama dari menstruasi hingga 24 jam setelah menstruasi. Seseorang yang mengalami dismenore harus beristirahat selama beberapa jam atau beberapa hari (Sutrisnawati et al., 2024).

Menurut (Desy Qomarasari, 2021) produksi prostaglandin menyebabkan gangguan dismenore, yang dialami setiap wanita. Gejala yang dirasakan termasuk kram, kontraksi otot polos rahim, sakit kepala, sakit perut, kecemasan berlebihan, rasa lelah dan lemah, hidung tersumbat, dan bahkan keinginan untuk menangis. Selain itu, ada juga orang yang merasa terlalu emosional, depresi, mual, ingin makan terlalu banyak, atau nyeri haid yang mengerikan (Sutrisnawati et al., 2024).

Menurut (Desy Qomarasari, 2021) Remaja putri dengan dismenore dapat mengalami kualitas hidup yang buruk dan interaksi sosial yang terganggu jika tidak ditangani segera. Selain itu, dampak yang muncul juga dapat berdampak pada kegiatan belajar remaja, keterbatasan kehidupan sosial, tingkat absensi tinggi dari sekolah, prestasi akademik, dan aktifitas olahraga. Terganggunya aktivitas belajar menyebabkan remaja menjadi tidak fokus atau berkonsentrasi pada pelajarannya (Sutrisnawati et al., 2024).

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa tingkat nyeri tinggi pada kedua kelompok perlakuan dan kelompok kontrol disebabkan oleh produksi prostaglandin yang berlebihan selama menstruasi, yang memicu kontraksi otot rahim sehingga menyebabkan nyeri. Tingginya intensitas nyeri ini juga mencerminkan kurangnya upaya penanganan efektif sebelum intervensi dilakukan, gangguan nyeri yang signifikan, yang dapat terjadinya hal negatif pada aktivitas sehari-hari, seperti menurunnya konsentrasi belajar, terganggunya kehidupan sosial, dan aktivitas fisik.



2. Skala Nyeri Sesudah Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Jahe Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Control Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Bojongsapung

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa sesudah diberikan minuman kunyit asam dan jahe pada kelompok perlakuan dan kelompok control memiliki nilai rerata yang berbeda, yaitu pada kelompok perlakuan tingkat nyeri menurun dengan rerata nilai tidak nyeri (0) sebanyak 6 orang (40,0%), nyeri ringan (1-3) sebanyak 8 orang (53,3%), dan nyeri sedang (4-6) sebanyak 1 orang (6,7%). Sedangkan pada kelompok control memiliki tingkat nyeri ringan (1-3) 2 orang nilai rerata (13,3%), nyeri sedang (4-6) sebanyak 11 orang (73,3) dan nyeri berat (7-10) sebanyak 2 orang (13,3). Perubahan ini menunjukkan bahwa pemberian minuman kunyit asam dan jahe berpengaruh terhadap penurunan dismenore yang dialami remaja putri.

Menurut (Judha Muhammad, 2019) nyeri dapat terjadi sebelum, selama, atau setelah menstruasi. Nyeri disebabkan oleh prostaglandin, hormon yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Namun, jika nyeri dirasakan begitu parah sehingga mengganggu atau membuat aktivitas menjadi terganggu maka nyeri tersebut tidak normal. Nyeri dapat terjadi di perut, punggung bawah, dan bahkan punggung (Susanti et al., 2024).

Sebagian besar remaja di Indonesia tidak tahu bagaimana menangani dismenore. Beberapa dari mereka masih malu untuk memeriksakannya ke dokter dan percaya bahwa dismenore adalah masalah kecil yang akan hilang setelah wanita menikah. Penanganan dismenore menjadi kurang efektif jika orang tidak tahu. Terapi untuk dismenore dapat berupa farmakologi atau non-farmakologi. Terapi farmakologi dismenore meliputi penggunaan obat anti inflamasi nonsteroid (OAINS). Selain pengobatan non-farmakologi, seperti berolahraga secara teratur, menggunakan kompres hangat, acupressure, dan mengonsumsi kunyit asam dan air jahe, juga terbukti membantu mengurangi dismenore. Hal ini karena kandungan kurkumin dan anthocyanin dalam kunyit asam menghambat cyclooxygenase, yang mengurangi inflamasi dan menghentikan kontraksi uterus. Selain itu, kandungan curcuminol dalam kunyit sebagai analgetika dapat mengurangi jumlah prostaglandin yang diproduksi (Kartika Sari, 2023).

Pengaruh minuman jahe (*Zingiber officinale*) sebagian besar dikonsumsi remaja pada saat dismenore, kandungan yang terdapat di dalam jahe termasuk shogaol dan gingerol, minuman jahe memiliki efek penaruh terhadap dismenore (Ramli & Santy, 2017) dalam (Novia Fransiska & Laily Hilmi, 2023).

Penelitian yang dilakukan sesuai dengan penelitian (Kartika Sari, 2023) yang berjudul Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja, hasil penelitian ini menyatakan terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian 150 ml kunyit asam selama 3 hari pada saat menstruasi, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh terhadap penurunan dismenore pada remaja. Sedangkan penelitian (Syarah & Jayatmi, 2024) terjadi penurunan skala nyeri dismenore setelah diberikan intervensi air rebusan jahe, kandungan pada jahe yang mengandung zingeron, minyak atsiri, gingerol, shogaol, aleoresin, pati, serat, dan vitamin.

Berdasarkan asumsi peneliti, penelitian ini telah membuktikan bahwa penurunan nyeri pada kelompok perlakuan dapat diasumsikan sebagai efek dari kandungan alami kunyit dan jahe yang memiliki sifat anti inflamasi dan analgesik, yang dapat membantu mengurangi produksi



prostaglandin penyebab nyeri. Perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kontrol menunjukkan bahwa pemberian minuman kunyit asam dan jahe secara efektif mengurangi dismenore pada remaja putri. Hal ini menguatkan asumsi bahwa intervensi ini memberikan solusi yang bermanfaat untuk mengurangi dampak dismenore pada kualitas hidup remaja yang mengalami permasalahan pada menstruasi.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa saat menstruasi, kelenjar pituitari akan melepaskan LH (*luteinizing hormone*) dan FSH (*follicle-stimulating hormone*) yang dipengaruhi oleh *Releasing Hormon* (RH) dan merespon produksi gonadotropin. Gonadotropin adalah estrogen dan progesteron. Hormon-hormon ini memengaruhi pertumbuhan endometrium. Jika pembuahan tidak terjadi, terjadi regresi korpus luteum, kadar progesteron menurun, dan prostaglandin meningkat. Menurut (Luky Febriani, 2021) Fluktuasi kadar endorfin memengaruhi tingkat nyeri, kadar endorfin yang tinggi dapat mengurangi nyeri sedangkan kadar yang rendah dapat meningkatkan nyeri. Selain itu, prostaglandin menstimulasi saraf sensori nyeri di rahim, sehingga meningkatkan intensitas nyeri (Herawati et al., 2025).

Menurut (Lina, 2017) Endorfin, neuropeptida yang dibuat oleh otak dan sumsum tulang belakang saat tubuh rileks atau tenang, membantu otak merasa nyaman dan menghilangkan rasa sakit selama kejang. Hormon endorphin adalah neurotransmitter yang mengikat reseptor yang ditemukan dalam opioid. Ketika otak mengirimkan sinyal untuk melepaskan endorfin, hormon endorphin mengikat reseptor opioid di dalam sistem saraf dan menghentikan protein yang menunjukkan rasa sakit. Oleh karena itu, hormon endorphin berperan dapat menghilangkan rasa sakit (Kusuma et al., 2023).

Salah satu teori yang ditemukan oleh *Ronald Melzack* dan *Patrick Wall* menjelaskan rasa sakit adalah *Gate Control Theory*. Menurut teori ini, transmisi impuls saraf tertentu menentukan keberadaan dan intensitas nyeri. Mekanisme "gerbang" atau "pintu" dalam sistem saraf mengatur atau mengendalikan transmisi rasa sakit. Jika pintunya terbuka, impuls yang menimbulkan rasa sakit dapat mencapai kesadaran, sehingga nyeri dapat dirasakan (Herawati et al., 2025).

3. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Jahe Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung, dibuktikan dengan hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen dengan hasil $P - \text{value} = 0,000$ dan kelompok control dengan hasil $P - \text{value} = 0,001$ yang artinya $P - \text{value} < 0,05$, maka dari itu H_0 di tolak dan H_a diterima bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung.

Studi sebelumnya yang dilakukan (Afrioza & Srimulyati, 2022), melakukan penelitian dengan memberi remaja putri kunyit asam selama tiga hari pertama menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (H_a) diterima, yang berarti ada pengaruh signifikan pada tingkat nyeri remaja. Hasil analisis statistik dari Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $P=0,00$ ($p>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada tingkat nyeri remaja.



Kandungan alami kunyit asam menurut (Ahmad, 2010), seperti curcumin dan anthocyanin, dapat membantu mengurangi dismenorea primer. Ini terjadi dengan menghentikan reaksi cyclooxygenase (COX-2). Dengan demikian, kontraksi uterus akan berhenti. Sebuah campuran kunyit asam memiliki aktivitas antioksidan yang lebih tinggi. Cara curcumin menghentikan kontraksi uterus adalah dengan mengurangi fluks kalsium ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel (Trisnawati et al., 2021).

Peneliti oleh (Novia Fransiska & Laily Hilmi, 2023) aleoresin rimpang jahe termasuk gingerol, yang memiliki sifat antioksidan dan antikoagulan, yang berarti mencegah penggumpalan darah. Aleorisin menghentikan inflamasi, yang mengurangi kontraksi uterus, dengan menghentikan reaksi COX, juga dikenal sebagai cyclooxygenase. Tujuan dari pengaruh minuman jahe saat dismenore adalah untuk memberi tahu remaja tentang masalah kesehatan produksi dan efek konsumsi jahe saat dismenore muncul.

Berdasarkan analisa penelitian yang dilakukan, pemberian minuman kunyit asam dan jahe dapat mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Kunyit dan jahe dikenal memiliki khasiat untuk meredakan peradangan dan nyeri. Hasil penelitian menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan setelah pemberian minuman tersebut, minuman kunyit asam dan jahe berpengaruh positif dalam mengurangi dismenore dan dapat meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup remaja putri yang mengalaminya. Oleh karena itu, minuman kunyit asam dan jahe harus dikonsumsi untuk mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh dismenore dan untuk mengurangi jumlah obat yang dikonsumsi. Selain itu, kunyit asam dan jahe mudah ditemukan di sekitar Anda.

Durasi waktu selama 3 hari dengan diberikannya dosis minuman kunyit asam dan jahe sebanyak 150 ml merupakan waktu yang cukup untuk penurunan skala nyeri pada saat menstruasi, hal ini disebabkan curcumin dan antosianin yang ditemukan dalam kunyit dan asam jawa terbukti dapat menghambat siklooksigenase, yang dapat mengurangi peradangan dan mencegah kontraksi rahim yang berlebihan. Kandungan tannin, saponin, sesquiterpen, alkaloid dan phlobotamin bekerja pada sistem saraf otonom, mengurangi kontraksi rahim di otak dan bertindak sebagai penghilang nyeri. Selain itu, kunyit dan asam jawa juga mengandung kurkuminoid, minyak atsiri, dan flavonoid yang berperan sebagai analgesik dan antiinflamasi, sehingga dapat membantu meredakan nyeri saat menstruasi (Kartika Sari, 2023). Aleoresin rimpang jahe mengandung gingerol, yang memiliki sifat antioksidan dan antikoagulan, yang berarti mencegah penggumpalan darah. Cara aleoresin bekerja adalah dengan menghentikan reaksi cyclooxygenase, atau COX, yang menghambat inflamasi, yang pada gilirannya mengurangi kontraksi uterus (Novia Fransiska et al., 2023).

Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat keterbatasan terkait desain penelitian yang menggunakan quasi eksperimen. Salah satu kelemahan dari desain *Quasy Eksperimen* dalam penelitian ini adalah proses pemilihan kelompok yang tidak sepenuhnya acak, meskipun teknik *Stratified Random Sampling* telah diterapkan. Pada kenyataannya, responden dikelompokkan berdasarkan karakteristik tertentu sebelum dilakukan randomisasi, yang dapat menyebabkan perbedaan awal antar kelompok dan berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Seharusnya, penelitian ini menggunakan desain *true-experimental design with pretest-posttest control group design*, yang



memungkinkan randomisasi penuh terhadap sampel tanpa perlu stratifikasi tambahan. Dengan desain tersebut, analisis responden dapat dilakukan dengan lebih tepat sasaran, karena seluruh peserta mendapatkan perlakuan pretest tanpa adanya pemilahan awal yang memakan waktu lama dan berisiko menimbulkan bias dalam pembagian kelompok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan pembahasan pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian bahwa tingkat nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam dan jahe pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung menunjukkan sebagian besar terdapat pengukuran skala nyeri dengan tingkat nyeri dengan nyeri sedang (4-6) dan nyeri berat (7-10).
2. Hasil penelitian bahwa tingkat nyeri sesudah diberikan minuman kunyit asam dan jahe pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung sebagian besar terdapat pengukuran skala nyeri dengan tingkat nyeri ringan (1-3), ada penurunan nyeri pada nyeri dismenore.
3. Hasil penelitian bahwa tingkat nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam dan jahe di SMP Negeri 1 Bojongpicung pada kelompok control Sebagian besar terdapat pengukuran skala nyeri dengan tingkatan nyeri sedang (4-6) dan nyeri berat (7-10).
4. Adanya pengaruh pemberian intervensi minuman kunyit asam dan jahe terhadap dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung.

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 dijadikan sebagai referensi bagi tenaga Kesehatan dalam pengelolaan nyeri pada saat dismenore. Serta dapat mengembangkan ilmu terkait alternatif terapi non farmakologis khususnya dengan cara memberikan minuman kunyit asam dan jahe sebagai intervensi yang mudah di dapatkan, dan aman untuk di konsumsi. Selain itu, tenaga Kesehatan dapat mengembangkan keterampilan dalam ilmu keperawatan komplementer dan memberikan edukasi kepada pasien yang mengalami nyeri pada saat dismenore.

2. Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian kunyit asam dan jahe pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bojongpicung, diharapkan remaja putri dapat mengaplikasikan bagaimana cara menanggulangi nyeri dismenore dengan mengkonsumsi minuman kunyit asam dan jahe pada saat mengalami menstruasi, sebagai salah cara alternatif terapi non farmakologis untuk mengurangi penurunan pada saat dismenore.



3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperdalam yang berkaitan dengan nyeri dismenore pada remaja putri, khususnya pada pemberian minuman kunyit asam dan jahe peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas dan mengembangkan variable yang di teliti dengan metode intervensi yang berbeda, sehingga pemberian terapi non farmakologis terhadap penurunan dismenore dapat lebih optimal.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, Rosdianto Octascriptiriani, Adyani Kartika, Rosyeni Yeni, Rusyanti Siti, & Sumarni. (2024). *Dismenore*. PT Nasya Expanding Management.
- Afrioza, S., & Srimulyati, S. (2022a). 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>
- Afrioza, S., & Srimulyati, S. (2022b). 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>
- Agustina, W., Arma, N., & Sayekti, P. H. (2023). EFEKTIVITAS PEMBERIAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 MEDAN TAHUN 2022. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(1).
- Amin Fadilah, N. G. ,Sabaruddin, A. K. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14, 15–31.
- Anggreni, D. (2022). *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN* (Anggreni Dhonna, Ed.).
- Chaliani, S., Afrina, R., & Kamillah, S. (2024). Pengaruh Komsumsi Coklat Hitam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyyah Kab. Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(3), 42–52. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i3.174>
- Fadilla R Annisa, & Wulandari A Putri. (2023). LITERATURE REVIEW ANALISIS DATA KUANTITATIF : TAHAP PENGUMPULAN DATA. *MITITA JURNAL PENELITIAN*, 1(3).
- Farida Mutia, M. A. S. (2024). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Di Gampong Meunasah Mesjid Lamlhon, Lhoknga, Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4, 198–204.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah, K. (2020). *KUNYIT ASAM (CURCUMA DOEMSTICA VAL) MENURUNKAN INTENSITAS NYERI HAID Herbal Turmeric Acid (Curcuma Domestica Val) Reduces Menstrual Pain Intensity* (Vol. 11).
- Fauziyah Anisa, Sakinah As Zahro, Mariyanto, & Juansah Erwin Dase. (2023). INSTRUMEN TES DAN NON TES PADA PENELITIAN. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(3).
- Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(02), 85–114. <https://doi.org/10.55927>
- Hansen, S. (2023). Etika Penelitian: Kajian Rektraksi Artikel Ilmiah Teknik Sipil. *Jurnal Teoretis Dan Terapan Bidang Rekayasa Sipil*, 30(1). <https://doi.org/10.5614/jts.2023.30.1.15>



- Herawati, Y., Azmi Aprianti, N., & Kuslaila Dewi, E. (2025). *PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA WANITA USIA SUBUR DI PT. SHIN HWA BIZ I*. 14(1). <https://e-journal.mrh.ac.id/index.php/Jkk>
- Indrayani Triana. (2023). *PENGARUH SENAM PADA REMAJA PUTRI UNTUK MENGATASI PRIMARY DYSMENORRHEA*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Irfan Syahroni, M. (2023). ANALISIS DATA KUANTITATIF. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*, 1(3).
- Ismail, S. (2022). *Pengaruh Penggunaan Model Pemelajaran Berbasis Proyek "Project Based Learning" Terhadap Hasil Belajar Fisika Peserta Didik Kelas X IPASMA Negeri 35 Halmahera*. 8.
- Kartika Sari, M. (2023). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 2986–7886. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.525>
- 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>
- 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>
- Mustapa, P., Pipin Yunus, & Susanti Monoarfa. (2023). PENERAPAN PERAWATAN ENDOTRACHEAL TUBE PADA PASIEN DENGAN PENURUNAN KESADARAN DI RUANG ICU RSUD PROF. DR ALOEI SABOE KOTA GORONTALO. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(02), 105–113. <https://doi.org/10.52236/ih.v11i2.280>
- Namora, I., Siregar, P., Selvy, H., Roles, G., & Angga, E. (2019). *PENGARUH REKRUTMEN DAN KOMITMEN ORGANISASI TERHADAP KINERJA KARYAWA PADA PT. BUDI RAYA PERKASA* (Vol. 5). <http://ejournal.lmiimedan.net>
- Ningtyas, R., Amanupunnyo A. Notesya, & Manueke, I. (2023). *BUNGA RAMPAI MANAJEMEN NYERI*. PT MEDIA PUSTAKA INDO.
- Novia Fransiska, A., & Laily Hilmi, I. (2023). REVIEW ARTICEL 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. *JOURNAL OF PHARMACEUTICAL AND SCIENCES*, 6(1), 183–187.
- Parida, P. S. H. F. (2024). Edukasi Leaflet Terhadap Pengetahuan Seks Bebas Pada Remaja di SMK N 1 Jejawi Kabupaten Oki Sumatera Selatan. *NGABDI: Dcientific Journal of Community Servies*, 2(2), 1–10. <https://journal.csspublishing/index.php/ngabdi>
- Permana, R. A., & Ikasari, D. (2023). *UJI NORMALITAS DATA MENGGUNAKAN METODE EMPIRICAL DISTRIBUTION FUNCTION DENGAN MEMANFAATKAN MATLAB DAN MINITAB 19*.
- Pratiwi Liliek, H. I. A. O. M. M. K. (2024, March). Mengenal MENSTRUASI dan Gangguannya. *CV Jejak, Anggota IKAPI*, 129.
- Rahman, C. A., Rahmawati, L. M., Santosa, D., Indrasetiawan, P., & Purwanto. (2024). Essential Oil Profiling and Antibacterial Activity of Curcuma xanthorrhiza Roxb. Originated from



- Yogyakarta by GC-MS. *Majalah Obat Tradisional*, 29(2), 223–232. <https://doi.org/10.22146/mot.93649>
- 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>
- Rejeki, N. S., Kp, S., Kep, M., & Mat, S. (2020). *Buku ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka) i BUKU AJAR MANAJEMEN NYERI DALAM PROSES PERSALINAN (NON FARMAKA)*.
- Rustini, A., Nafisah, F., Anjani, J., Patmawati, N., Salifiyah, S., Jahronah, S., Sumiati, S., & Rahmatul Amin, D. (2024). Pemberdayaan Perempuan Untuk Mengatasi Nyeri Haid Dengan Jamu Kunyit Asam. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2064–2068. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3178>
- 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>
- Salwa Fadhillah, A., Dirga Febrian, M., Cahyo Prakoso, M., & Rahmaniah, M. (2024). *SISTEM PENGAMBILAN CONTOH DALAM METODE PENELITIAN* (Vol. 3).
- Silalahi, V. (2021). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR. *JURNAL KESEHATAN MERCUSUAR*, 4(2).
- Sinaga, E. (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*.
- Suparman, T., Giri Prawiyogi, A., Endah Susanti, R., Buana Perjuangan Karawang, U., & Barat, J. (2020). *PENGARUH MEDIA GAMBAR TERHADAP HASIL BELAJAR IPA PADA SISWA SEKOLAH DASAR* (Vol. 4, Issue 2). <https://jbasic.org/index.php/basicedu>
- Susanti, Y., Nency, A., & Sari, A. (2024). PERBANDINGAN PEMBERIAN JAHE MERAH DAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI TPMB Y KABUPATEN GARUT TAHUN 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4.
- Sutrisnawati, N., Jayatmi, I., & Ciptiasrini, U. (2024). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di PMB E Tahun 2024. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 4564–4575.
- Sutrisnawati, N., Jayatmi, I., Ciptiasrini, U., Studi, P., Profesi, P., Program, B., & Fakultas Vokasi, P. (n.d.). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di PMB E Tahun 2024. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 4564–4575.
- Syarah, M., & Jayatmi, I. (2024). PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE DAN KAYU MANIS TERHADAP PENURUNAN DISMENORE REMAJA PUTRI. *JURNAL KESEHATAN MERCUSUAR*, 7(1). <http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar>
- 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).



- Tsamara, G., Raharjo, W., & Ardiani Putri, E. (2020). *HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI The Relationship Between Lifestyle with The Incident of Primary Dysmenorrhea in Medical Faculty Female Students of Tanjungpura University* (Vol. 2).
- Widiarti, A., & Hanifa, F. (2023). Efektivitas Endorphine Massage dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di TPMB D Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Efektivitas Endorphine Massage Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di TPMB D Kabupaten Cianjur Tahun 2023*, 4, 1–11.
- Wujorso, R., Sumardi, B., & Pitoyo, S. B. (2023). *METODE PENELITIAN BISNIS PENDEKATAN JUANTITATIF*.