



Tersedia online di <https://akbid-dharmahasada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>

## **Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja Di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2024**

### ***The Influence of Consuming Turmeric Tamarind Drink on Reducing Dysmenorrhea Pain in Adolescents at SMA Negeri 1 Bengkulu City in 2024***

Nesi Aurilia<sup>1</sup>, Elly Wahyuni<sup>1</sup>, Suci Sholihat<sup>1</sup>, Septiyanti<sup>1</sup>, Diah Eka Nugraheni<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
email: [sucisholihat@poltekkesbengkulu.ac.id](mailto:sucisholihat@poltekkesbengkulu.ac.id)

#### **INFO ARTIKEL**

**Sejarah artikel:**

Menerima 19 September 2024  
Revisi 19 September 2024  
Diterima 18 Oktober 2024  
Online 30 Oktober 2024

**Kata kunci:**

Minuman Kunyit Asam,  
Dismenorea, Dismenorea  
Primer

**Keywords:**

Sour Turmeric Drink,  
Dysmenorrhea, Primary  
Dysmenorrhea

#### **ABSTRAK**

Dismenorea adalah nyeri yang dirasakan oleh Wanita pada saat menstruasi. Di Indonesia angka kejadian dismenorea diperkirakan mencapai 55% perempuan usia produktif, prevalensinya sebesar 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder<sup>1</sup>. Data Kemendikbud Kota Bengkulu, didapatkan data bahwa SMA Negeri 1 Kota Bengkulu siswi terbanyak ketiga dan angka dismenorea paling tinggi dengan persentase (96,6%). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu. Jenis penelitian menggunakan metode penelitian pre-Eksperimental dengan menerapkan rancangan One Grup Pretest Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Kota Bengkulu yang berjumlah 280 siswi dengan teknik pengambilan sampel secara purposive sampling sebanyak 45 siswi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan Pired T Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata sebelum diberikan intervensi adalah 3,9111 dan rata-rata setelah diberikan intervensi minuman kunyit asam menjadi 0,7333 yang berarti ada pengaruh signifikan konsumsi minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja dengan nilai P Value 0,000 (<0,05) maka terdapat pengaruh konsumsi minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja di SMANegeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2024.

#### **ABSTRACT**

Dysmenorrhea is pain felt by women during menstruation. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is estimated to reach 55% of women of productive age, the prevalence is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrher<sup>1</sup>. Data from the Ministry of Education and Culture for Bengkulu City showed that SMA Negeri 1 Bengkulu City had the third largest number of female students and the highest rate of dysmenorrhea with a percentage (96.6%). This study aims to determine the effect of consuming sour turmeric drinks on reducing dysmenorrhoea pain in adolescents at SMA Negeri 1 Bengkulu City. This type of research uses pre- experimental research methods by implementing a One Group Pretest Posttest Design. The population in this study were 280 female students in classes X and XI. Data analysis in this study used univariate and bivariate analysis using the Pired T Test. The results of the study showed that the average before the intervention was given

---

*was 3.9111 and the average after being given the tamarind turmeric drink intervention was 0.7333, which means that there was a significant effect of consuming turmeric tamarind drinks on reducing dysmenorrhoea pain in adolescents with a P value of 0.000 (< 0.05) then there is an effect of consuming sour turmeric drinks on reducing dysmenorrhoea pain in adolescents at SMA Negeri 1 Bengkulu City in 2024.*

---

## 1. PENDAHULUAN

Menstruasi adalah keluarnya darah, mukus, dan debris sel dari endometrium, disertai dengan deskuamasi (deskuamasi) periodik dan siklik endometrium yang dimulai kira-kira 14 hari setelah ovulasi (Sundari,dkk,2022). Berlangsungnya siklus menstruasi terkadang berfluktuasi setiap bulannya, sehingga menstruasi menjadi tidak teratur. Gangguan yang timbul pun bermacam-macam dan bisa terjadi saat, sebelum atau sesudah menstruasi, antara lain sindrom pramenstruasi, dismenorea, menstruasi, hipermenore, dan lainnya. Penelitian menyatakan bahwa dismenorea adalah gangguan menstruasi yang paling umum (Hossain, Md.Gola.,2020).

Dismenorea merupakan keluhan yang sering dialami oleh perempuan muda yang datang ke fasilitas kesehatan atau bidan. Umumnya, wanita mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi, seperti kram perut, mual, dan pusing, bahkan ada yang sampai pingsan. Rasa sakit saat menstruasi bisa membuat aktivitas fisik sehari-hari terasa tidak nyaman. Keluhan ini berkaitan dengan seringnya absen di sekolah atau tempat kerja, yang dapat mengganggu produktivitas wanita dalam rentang usia reproduksi yang mengalami nyeri haid sebanyak 40-70%, serta 10% dari mereka juga mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari. sekitar 70-90% remaja nyeri haid yang dapat memengaruhi aktivitas, akademis, sosial, dan olahraga mereka (Made, and Sri Dewi.,2013). Angka kejadian dismenorea cukup tinggi, yaitu angka kejadian dismenorea primer 50% perempuan disetiap negara, didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) perempuan yang mengalami dismenore, 10-15% mengalami dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di Asia

adalah 74,5% yang dialami oleh remaja putri. Sedangkan di Indonesia angka kejadian dismenorea diperkirakan mencapai 55% perempuan usia produktif yang terkena nyeri selama menstruasi dimana angka kejadian (prevelensi) dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore (Risikesdes,2018)

Penanganan dismenorea yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan penanganan non farmakologi yaitu pemberian minuman kunyit. kunyit asam merupakan suplemen nutrisi yang mengandung senyawa kurkumin, jenis aluminium magnesium, seng, zat besi, kalsium, kalium, vitamin A dan C. Asam sendiri mengandung vitamin B, C, antikosidan, betakaroten dan mineral yang bermanfaat untuk tubuh. Curcumin pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan bekerja dalam menghambat rekasi cyclooxygenase sehingga menghambat terjadinya inflamasi dan akan mengurangi kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang dipicu oleh prostaglandin melalui jaringan epitel uterus mampu dikurangi dengan mengkonsumsi minuman kunyit asam (Safitri,dkk.,2017). Penelitian lain menunjukkan bahwa setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam responden mengalami Penurunan Skala Nyeri Haid, yang artinya terdapat Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea). di Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai (Ningsih,R.,2011) Berdasarkan data primer yang diambil oleh peneliti didapatkan hasil bahwa SMA Negeri 1 Kota Bengkulu dengan angk dismenorea tertinggi berjumlah 96,6%. SMK Negeri 3 Kota Bengkulu dengan 70,8% siswi yang mengalami dismenorea dan SMK Negeri 1 Kota Bengkulu

dengan 44,8% siswi yang mengalami dismenorea.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-Eksperimental dengan menerapkan rancangan One Grup Pretest Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Kota Bengkulu dengan jumlah sampel sebanyak 45 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan stratified sampling dan purposive sampling. Intervensi diberikan selama 3 hari pertama menstruasi. Skala nyeri dismenorea akan diukur dengan menggunakan skala NRS (Numeric Rating Scale) pada hari pertama menstruasi sebelum diberikan intervensi minuman kunyit asam dan pada hari ketiga menstruasi setelah diberikan minuman kunyit asam, pengukuran dilakukan 30 menit setelah diberikan intervensi minuman kunyit asam.

## 3. HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, usia menarche, lama menstruasi, munculnya nyeri, lama nyeri dan tindakan yang dilakukan.

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
15 tahun	7	15,6
16 tahun	28	62,2
17 tahun	9	20,0
18 tahun	1	2,2
Total	45	100
<b>Usia menarche</b>		
11 tahun	7	15,5
12 tahun	15	33,3
13 tahun	18	40,0
14 tahun	2	4,4
15 tahun	3	6,7
Total	45	100
<b>Lama menstruasi</b>		
≤ 7 hari	23	51,1
>7 hari	22	48,9
Total	45	100
<b>Munculnya nyeri</b>		
Sebelum menstruasi	0	0,0
Saat menstruasi	45	100
Total	45	100

Lamanya nyeri		
1 hari	11	24,4
2 hari	20	44,4
3 hari	9	20,0
>3 hari	5	11,1
	45	100
Tindakan yang dilakukan		
Dibiarkan	28	62,2
Minum obat	0	0,0
Kompres hangat	15	33,3
Minum jamu	0	0,0
Tarik nafas	2	4,4
Total	45	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar (62,2%) siswi SMA Negeri 1 Kota Bengkulu yang diberikan minuman kunyit asam berusia 16 tahun, hampir Sebagian (40,0%) siswi memiliki usia menarche yaitu 13 tahun, Sebagian besar (51,1%) siswi memiliki lama menstruasi ≤7 hari munculnya nyeri keseluruhan (100%) siswi terjadi saat menstruasi, untuk lama nyeri yang dirasakan hampir Sebagian (44,4%), pada dua hari pertama menstruasi, untuk tindakan penanganan nyeri dismenore Sebagian besar (62,2%) siswi membiarkan nyeri sampai nyeri hilang dengan sendirinya.

Tabel 2 Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Minuman Kunyit Asam di SMA Negeri 1 Bengkulu

Variabel	Mean	Strander Deviasi	Min-Max
Skala nyeri (pre test)	3,9111	1,44320	2.00-6.00
Skala nyeri (post test)	0,7333	0,78044	0.00-3.00

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum diberikan intervensi minuman kunyit asam sebesar 3,9111 dengan standar deviasi 1,44320. Skala terendah yaitu skala 2 dan skala tertinggi yaitu skala 6. Dapat diketahui juga bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea setelah diberikan minuman kunyit asam sebesar 0,7333 dengan standar deviasi 0,78044. Skala terendah yaitu 0 dan skala tertinggi yaitu 3.

Tabel 3 Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu

Kunyit Asam	N	Mean	ΔMean	P value
Pre test	45	3,9111	3,1778	
Post test	45	0,7333		0,000

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui rata-rata sebelum diberikan minuman kunyit asam yaitu 3,9111 dan rata-rata setelah diberikan minuman kunyit asam yaitu 0,7333, dengan selisih sebesar 3,1778. Nilai p value 0,000(<0,05) yang artinya ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi minuman kunyit asam. Dengan kata lain ada pengaruh konsumsi minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenoreapada remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu.

#### 4. DISKUSI

##### a. Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Sebelum Diberikan Minuman Kunyit Asam Di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum pemberian minuman kunyit asam, dilakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan skala NRS (Numeric Rating Scale) diketahui bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum diberikan intervensi minuman kunyit asam sebesar 3,9111 dengan standar deviasi 1,44320. Skala terendah yaitu skala 2 dan skala tertinggi yaitu skala 6. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Etryanti (2020), hasil pengukuran yang dilakukan sbeelum diberikan intervensi minuman kunyit asam memiliki rata-rata di skala 5 yang termasuk kedalam skala nyeri sedang (Etryanti, Iman., 2020).

Sebelum diberikan intervensi minuman kunyit asam, siswi memiliki nyeri yang bervariasi, berkisar dari skala 2 sampai dengan skala 6 yang masuk kedalam skala nyeri sedang. Banyaknya siswi yang mengalami dismenorea maka siswi memiliki gangguan seperti sakit dan nyeri dibagian perut bawah, sakit pada bagian

pinggang, sulit berkonsentrasi, nafsu makan yang menurun, serta dapat mengganggu aktivitas belajar disekolah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2011) pada skala nyeri sedang (skala 4-6) ciri-ciri yang dapat dirasakan seperti kram pada perut bagian bawah, sakit menjalar kepinggang, nafsu makan menurun, dan sulit berkonsentrasi (Ningsih,R., 2011).

Berdasarkan hasil penelitian ini, pada distribusi frekuensi siswi didapatkan bahwa siswi yang berusia lebih muda lebih banyak yang mengalami dismenorea, usia menarche juga sangat mempengaruhi terjadinya nyeri dismenorea, semakin muda usia menarche maka semakin besar kemungkinan untuk mengalami nyeri dismenorea, lama nyeri juga bisa dilihat dari seberapa lamanya menstruasi, karena semakin lama durasi menstruasi maka semakin lama juga nyeri yang dirasakan oleh siswi sampai nyeri yang dirasakan benar-benar hilang

Hal ini sejalan dengan dengan Anugroho D, Wulandari A(2011) dikatakan bahwa faktor risiko yang bisa mempengaruhi terjadinya nyeri dismenorea yaitu usia, usia menarche terlalu muda, belum pernah melahirkan, dan lama menstruasi (Anugroho,D., Wulandari,A., 2011).

##### b. Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Setelah Diberikan Minuman Kunyit Asam Di SMANegeri 1 Kota Bengkulu.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti melakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan skala NRS (Numeric Rating Scale) setelah diberikan intervensi minuman kunyit asam, diketahui bahwa didapatkan bahwa 45 siswi yang mengalami nyeri dismenorea memiliki rata-rata skala nyeri 0,7333 yang mengalami penurunan dari skala sebelum diberikan minuman kunyit asam sebesar 3,9111.

Setelah pemberian intervensi minuman kunyit asam, didapatkan bahwa pada hari ketiga menstruasi skala nyeri yang dirasakan adalah 0-3. siswi sudah mulai

bisa berkomunikasi dengan baik, nyeri sudah berkurang, serta aktivitas belajar dan sehari-hari menjadi lebih optimal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2011) skala nyeri ringan (skala 1-3) dengan ciri-ciri seperti sedikit merasakan nyeri dibagian perut bawah, nyeri masih bisa ditahan, masih bisa beraktivitas, serta masih dapat berkonsentrasi dalam belajar (Ningsih,R., 2011).

Nyeri dismenorea yang dirasakan siswi akan terjadi penurunan dengan sendirinya seiring berjalannya waktu, namun penurunannya tidak signifikan yang akan membuat siswi merasakan nyeri dalam jangka waktu 3 hari bahkan lebih dan akan membuat aktivitas siswi terganggu dan sulit berkonsentrasi dalam belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Anugroho D dan Wulandari A (2011), dijelaskan bahwa nyeri dismenorea terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi, dan akan menurun pada hari ketiga dikarenakan pengeluaran darah menjadi cukup banyak yang akan membuat nyeri turun (Anugroho,D., Wulandari,A., 2011).

**c. Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja di SMA Negeri 1 kota Bengkulu**

Berdasarkan hasil penelitian, menggunakan uji statistik T Test Pired didapatkan nilai p value sebesar 0,000 (<0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh konsumsi minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu. Dengan rata-rata sebelum diberikan minuman kunyit asam sebesar 3,9111 dan setelah diberikan intervensi minuman kunyit asam sebesar 0,7333, dengan rata-rata penurunan atau selisih sebesar 3,1778. hasil tersebut menunjukkan penurunan yang signifikan dibandingkan siswi yang tidak mengkonsumsi minuman kunyit asam. Hal ini berarti minuman kunyit asam berhasil menurunkan nyeri

dismenorea pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hafizah, Dkk (2023), didapatkan dari statistika uji Paired T-test menunjukkan nilai p value 0,001 (<0,05) artinya ada pengaruh rebusan kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutrisno and Herawati (2022), Hasil uji statistik paired sample t-test didapatkan nilai  $0,001 \leq \alpha 0,05$ , artinya minuman kunyit tersebut berpengaruh signifikan terhadap penurunan rasa nyeri (Sutrisno,Dkk., 2022). Penelitian lain yang juga sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Asroyo (2019) didapatkan nilai pvalue  $0,000 \leq \alpha 0,05$  menunjukkan adanya pengaruh dalam minuman kunyit asam dalam penurunan skala nyeri pada siswi (Asroyo,Dkk., 2019):

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswi yang mengkonsumsi minuman kunyit asam setiap hari selama tiga hari menstruasi akan mengalami penurunan nyeri dismenorea yang signifikan dibandingkan dengan siswi yang tidak mengkonsumsi minuman kunyit asam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Baiti, Dkk (2021), didapatkan bahwa jika remaja putri yang mengalami nyeri haid dan diberikan rebusan kunyit asam kemudian dikonsumsi setiap hari dari hari pertama menstruasi sampai hari terakhir menstruasi dapat mengurangi frekuensi nyeri yang dirasakan bahkan bisa menyembuhkan nyeri pada saat menstruasi (Baiti,Dkk., 2021)

## **5. SIMPULAN**

- Rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum diberikan intervensi minuman kunyit asam sebesar 3,9111.
- Rata-rata skala nyeri dismenorea sesudah diberikan intervensi minuman kunyit asam sebesar 0,7333.
- Ada pengaruh pemberian minuman

kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu.

## 6. REFERENSI

- Anugrogo, D., & Wulandari, A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Asroyo, Dkk. 2019. "Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Disminore Terhadap Penurunan Skala Nyeri." *Indonesia Jurnal Farmasi* 4(1): 24–28
- Baiti, Cut Nur, Astriana Astriana, Nita Evrianasari, and Dewi Yuliasari. 2021. "Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7(2): 222–28.
- Etriyanti, Irman dan. 2020. "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Kunyit (Curcumin) Asam (Tamarindus Indica) Terhadap Intesitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi Kelas X Man 2 Padang Tahun 2020." *jurnal kesehatan saintika meditory* vol 3 no 1 1(August): 79–88. <https://jurnal.Syedzasaintika.ac.id>.
- Hafizhah, Putri Nabila; Ramadhan, Gaung Eka. 2023. "Pengaruh Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang." *Jurnal Ilmiah Altruistik* Vol.6(2):8.<https://akper-manggala.e-journal.id/JIKA/article/view/103/90>
- Hossain, Md. Golam. 2020. "Risk Factors behind Menstrual Disturbance of School Girls (Age 10 To 12 Years) in Rajshahi District, Bangladesh." *Journal of Life Sciences* 12(1–2).
- Made, and Sri Dewi. 2013. "Pengaruh Disminorea Pada Remaja." : 323–29.
- Ningsih R. 2011. Efektivitas paket Perda terhadap intensitas nyeri pada remaja dengan disminor di SMAN Kecamatan Curup. Jakarta: universitas Indonesia.
- Riskesdas. 2019; Badan Pusat Statistik. 2021.
- Safitri, Dkk. 2017. "Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi D3 Kebidanan." *D3 Kebidanan*: 3–8.
- Sundari, Dkk. 2022. "Psychosocial Problems of Adolescent Girls during Menstruation." *Journal of mental health education* 3(2):47–63. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/35722026><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC9202820>.
- Sutrisno, and Muna Wa Ode Adilla Putri Herawati. 2022. "Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminorea." *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)* 15(2): 108–14.