

THE EFFECT OF TURMERIC ON REDUCING DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS: SYSTEMATIC REVIEW**Pengaruh kunyit terhadap penurunan dismenore pada remaja putri: systematic review****Syifa Sulaimah, Nunung Siti Sukaesih*, Dedah Ningrum**

¹Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Kampus Daerah di Sumedang, Jalan Margamukti No. 93, Licin, Cimalaka, Sumedang, Jawa Barat, 45353, Indonesia;

*Corresponding author email: nunungss@upi.edu

How to cite: Sulaimah S, Sukaesih NS, Ningrum D. 2024. The effect of turmeric on reducing dysmenorrhea in adolescent girls: Systematic review. *Bul. Vet. Udayana*. 16(3): 877-894. DOI: <https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i3.p25>

Abstract

The prevalence of menstrual problems worldwide is very high, with an average of more than 50% of women in each country suffering from menstrual problems. Menstrual pain or dysmenorrhea is sometimes referred to as symptomatic disease or malaise, which means it is not a disease, but rather a symptom that occurs which can cause discomfort. Efforts to overcome dysmenorrhea complaints include non-pharmacological therapy, one of which is turmeric which has herbal and traditional medicinal properties for various types of diseases. The aim of this paper is to examine and synthesize the results of existing research findings regarding the effect of giving turmeric on reducing dysmenorrhea in adolescent girls using a systematic review method. The article search used 4 databases, namely Google Scholar, PubMed, Semantic Scholar, and the Cochrane Library, resulting in 19 relevant articles for further review. The results of a research review of 19 articles stated that turmeric is a non-pharmacological therapy that can reduce dysmenorrhea in adolescent girls by containing many ingredients that are good for health. There was an effect of turmeric on reducing dysmenorrhea in young women and also changes in the pain scale before and after being given turmeric drinks.

Keywords: Adolescent, dysmenorea, curcumin.

Abstrak

Prevalensi masalah menstruasi di seluruh dunia sangat tinggi, dengan rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita masalah menstruasi. Nyeri menstruasi atau dismenore kadang-kadang disebut sebagai penyakit simtomatik atau malaise, yang artinya bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu gejala yang terjadi yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Upaya mengatasi keluhan dismenore diantaranya dengan terapi non farmakologi salah satunya adalah kunyit yang mempunyai khasiat herbal dan obat tradisional untuk berbagai jenis penyakit. Tujuan penulisan ini adalah menelaah dan mensistesis hasil temuan riset yang ada tentang pengaruh pemberian kunyit terhadap penurunan dismenore pada remaja putri dengan menggunakan metode systematic review. Pencarian artikel menggunakan 4 database yaitu

Google Scholar, PubMed, Semantic Scholar, dan Cochrane Library sehingga didapatkan 19 artikel yang relevan untuk direview lebih lanjut. Hasil penelitian review dari 19 artikel menyatakan bahwa kunyit adalah salah satu terapi non farmakologi yang mampu menurunkan dismenore pada remaja putri dengan memiliki banyak kandungan yang baik bagi kesehatan. Ada pengaruh kunyit terhadap penurunan dismenore pada remaja putri dan juga adanya perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit.

Kata kunci: Remaja putri, nyeri menstruasi, kunyit

PENDAHULUAN

Nyeri menstruasi atau dismenore kadang-kadang disebut sebagai penyakit sytmomatic atau malaise, yang artinya bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu gejala yang terjadi yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman (Susanti, 2021). Prevalensi masalah menstruasi di seluruh dunia sangat tinggi, dengan rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita masalah menstruasi. Anurogo, 2008 dalam Suri & Nofitri, (2015). Menurut World Health Organization (WHO) yang dilakukan oleh Sulistyorini (2017), angka kejadian dismenore sangat tinggi di seluruh dunia. Rata-rata kejadian dismenore pada remaja putri berkisar antara 16,8 hingga 81%. Menurut data WHO wanita (90%) menderita dismenore, dimana 10-15% diantaranya menderita dismenore berat. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di berbagai negara, yang secara mengejutkan menunjukkan bahwa kejadian dismenore primer melebihi 50% di setiap negara (Astiza *et al.*, 2021). Berdasarkan tingginya angka kejadian nyeri haid di Indonesia (54,98% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder), sebagian besar wanita di Indonesia yang menderita dismenore tidak melaporkannya; Tidak memeriksakan diri ke dokter (Sari & Listiarini, 2021).

Nyeri menstruasi yang berdampak pada remaja putri antara lain kelelahan, nyeri di bawah pinggang, gelisah dan gugup, sakit kepala, kebingungan, mual, muntah, diare, kram perut, dan kesulitan beraktivitas. Permasalahan yang muncul mempengaruhi kualitas hidup remaja putri yang mengalami masalah menstruasi (Oktavianto *et al.*, 2018). Berbagai upaya telah dilakukan untuk meringankan keluhan wanita mengenai nyeri menstruasi atau dismenore pada wanita. Hal ini juga telah banyak dilakukan Penelitian juga telah banyak dilakukan mengenai pengobatan masalah menstruasi, termasuk asupan obat-obatan tradisional yang berasal dari bahan tanaman tradisional (Anisa & Handayani, 2023). Beberapa bahan tanaman tradisional yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi diantaranya adalah air kelapa (Rifiana *et al.*, 2021), jahe (Intiyaswati, 2022), tapak liman (Irman *et al.*, 2022) dan pemberian kunyit yang biasa digunakan sebagai pereda nyeri dan pelancar menstruasi (Wulandari *et al.*, 2018a)

Kunyit mempunyai khasiat sebagai herbal dan obat tradisional. Senyawa yang terdapat pada kunyit (kurkumin dan minyak alsiri) berperan sebagai anti bakteri, anti pigmentasi, anti tumor, antioksidan, anti kanker, dan anti racun (Wulandari *et al.*, 2018). Di beberapa negara seperti India, Yunani Madagaskar, dan China, kunyit banyak digunakan sebagai astringen, diuretic, anti parasit, anti periodic, anti infeksi, stimulan, dan tonik. Juga digunakan sebagai obat luka, penyakit liver, sakit perut, penyakit saluran kencing, dll. Selain kunyit juga digunakan sebagai obat herbal, di beberapa negara tersebut juga kunyit dapat tumbuh dengan baik sehingga mudah untuk didapatkan dengan harga yang terjangkau (Wulandari *et al.*, 2018). Lebih spesifiknya, kandungan kurkumin dapat menghambat reaksi siklooksigenase (COX) sehingga menekan dan mengurangi peradangan serta mengurangi dan menekan kontraksi rahim yang menyebabkan ketidaknormalan menstruasi. Penelitian yang dilakukan Amelia *et al.*, (2020) menemukan bahwa pemberian kunyit asam sangat efektif dalam meredakan nyeri haid pada remaja, dan kunyit asam memiliki sifat antioksidan yang tinggi dan terbukti bermanfaat bagi tubuh. Pelepasan prostaglandin dan leukotrien pada endometrium menyebabkan kontraksi rahim yang

kuat sehingga menimbulkan nyeri haid yang dapat diatasi dengan mengkonsumsi kunyit asam (Amelia *et al.*, 2020).

Berdasarkan uraian diatas terkait manfaat tumbuhan herbal yaitu kunyit dapat digunakan sebagai penurunan dismenore pada remaja putri. Oleh karena itu penelitian ini diperlukan dengan tujuan untuk menelaah dan mensistesis hasil temuan riset yang ada untuk menyelidiki apakah konsumsi kunyit dapat dianggap sebagai alternatif atau tambahan yang efektif dalam penurunan dismenore pada remaja putri dengan menggunakan metode systematic review yang akan dilakukan secara komprehensif dan ketat dengan menyeleksi studi mengenai pengaruh pemberian kunyit terhadap penurunan dismenore pada remaja putri yang sesuai dengan kriteria-kriteria yang sudah ditentukan.

METODE PENELITIAN

Kriteria Kelayakan

Jenis Penelitian yang digunakan adalah systematic review, dengan kriteria PICO (*Population, Intervention, Comparison and Outcome*) yaitu *Population* (remaja putri), *Intervention* (pemberian kunyit), *Comparison* (tanpa perbandingan), *Outcome* (penurunan nyeri haid secara verbal dan non verbal dengan menggunakan skala nyeri *Numerical Rating Scale* (NRS), *Face Rating Scale* (FRS) dan *Visual Analogue Scale* (VAS).

Strategi Pencarian

Pencarian data melalui sumber database, yaitu Google Scholar, PUBMED, Semantic Scholar dan Cochrane library yang sifatnya resmi dan disesuaikan dengan judul penelitian, abstrak dan kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel/jurnal. Kata kunci yang digunakan pada database Google Scholar (816) yaitu remaja DAN nyeri menstruasi ATAU dismenore DAN kunyit. Kata kunci yang digunakan pada database PUBMED (14) yaitu *adolescent AND menstrual pain OR dysmenorrhea OR PMS AND curcumin*. Kata kunci yang digunakan pada database Semantic Scholar (131) yaitu *adolescent OR teenagers AND menstrual pain dysmenorrhea OR PMS AND curcumin*. Kata kunci yang digunakan pada database Cochrane library (228) yaitu *adolescent OR teenagers AND menstrual pain OR dysmenorrhea OR PMS AND curcumin*.

Proses Seleksi

Proses seleksi diawali dengan memindai semua judul dari 4 database tersebut yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pemindaian judul dilakukan pada tanggal 18 Maret 2024. Kemudian, artikel akan dibuka satu persatu untuk dinilai kesesuaian dengan kriteria inklusi. Artikel yang dapat diunduh dan abstrak yang memenuhi kriteria ceklis abstrak akan dipilih. Kemudian artikel yang lolos tersebut diseleksi Kembali dinilai kelayakannya. Hasil akhir seleksi, terdapat 19 artikel yang akan diteliti. Gambar 1. Menggambarkan hasil proses seleksi artikel yang sudah dilakukan.

Analisis Penilaian Kualitas

Penilaian kualitas pada penelitian kuantitatif harus bisa mengidentifikasi akan risiko bias, maka akan menggunakan instrument JBI (Joint Base Integrated) yang sesuai dengan desain penelitian. Dengan kriteria kelayakan yaitu 70% skor "Ya" dari semua pertanyaan. Penilaian kualitas studi ini dilakukan oleh dua orang penulis. Artikel lolos seleksi dimasukkan kedalam hasil tabulasi dan dirangkum dalam sintesis naratif temuan. menyajikan hasil penelitian. Sebutkan uji statistic yang dilakukan dan apa tujuannya menggunakan uji tersebut.\

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pencarian yang didapatkan dari 4 database didapatkan 19 artikel yang relevan mengenai pengaruh/efektifitas kunyit terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. 19 artikel termasuk yang dipublikasikan baik dalam jurnal nasional ataupun internasional. Desain penelitian dalam artikel yang ditetapkan yaitu pre eksperimen/ quasi eksperimen/semi eksperimen dengan sampel penelitian yang diambil yaitu pada remaja putri. Artikel yang telah ditetapkan sebanyak 19 artikel pada Tabel 1 menunjukkan adanya pengaruh kunyit terhadap penurunan dismenore pada remaja putri dan juga adanya perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit yang memiliki banyak khasiat di dalamnya.

Pembahasan

Dismenore pada remaja putri

Menstruasi pertama (*menarche*) merupakan menstruasi pertama yang biasanya terjadi antara usia 10 hingga 16 tahun atau awal masa remaja, sebelum memasuki masa reproduksi (Wulandari *et al.*, 2018). Tahun-tahun awal menstruasi adalah waktu dimana terdapat beberapa gangguan. Salah satu gangguan yang terjadi saat menstruasi adalah dismenore. Penyebab nyeri haid dan dismenore adalah prostaglandin pada daerah endometrium meningkat melebihi nilai normal selama proses proliferasi hingga sekresi sehingga menyebabkan miometrium berkontraksi dan menyebabkan iskemia. Kemudian, pada akhir proses luteal, jumlah progesteron menurun. Hal ini menyebabkan nyeri pada otot rahim saat menstruasi (Susanti, 2021). Jika penyebab nyeri haid tidak segera diobati, remaja putri dapat mengalami ketidakmampuan belajar, kurangnya perhatian terhadap guru, dan kecenderungan tertidur selama pelajaran. Hal ini mempengaruhi prestasi akademik dan non-akademik. Semakin parah rasa sakitnya, maka aktivitas akan semakin terganggu (Wulandari *et al.*, 2018).

Ada banyak metode farmakologis dan nonfarmakologis serta kombinasi metode untuk menghilangkan atau meringankan dismenore seperti pergi ke rumah sakit, puskesmas, dokter keluarga, minum obat herbal, minum obat di toko terdekat, kompres hangat, dan istirahat (Gustina & Djannah, 2017). Sedangkan dari penelitian Farotimi *et al.* (2015) Remaja usia 13 hingga 15 tahun lebih cenderung mengabaikan dibandingkan mengatasi nyeri dismenore, dan Gustina & Djannah (2017), menemukan bahwa sikap remaja putri terhadap tindakan mengatasi dismenore lebih tinggi pada kalangan non medis dibandingkan pada medis.

Pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri

Salah satu terapi non farmakologis yang dapat meredakan nyeri haid adalah minuman kunyit. Kunyit mengandung yang mengandung protein (6,3%), lemak (5,1%), mineral (3,5%), karbohidrat (69,4%), dan moisture (13,1%). Terdapat minyak esensial (5,8%) yang diperoleh melalui distilasi uap dari rhizome/rimpang tanaman kunyit yang mendandung phellandrene (1%), sabinene (0.6%), cineol (1%), borneol (0.5%), zingiberene (25%) dan sesquiterpenes (53%). Curcumin (diferuloylmethane) (3– 4%) membuat warna rhizoma kunyit menjadi kuning dan terdiri dari curcumin I (94%), curcumin II (6%) dan curcumin III (0.3%) (Ekasari *et al.*, 2019). Minuman kunyit yang mengandung bahan-bahan yang bermanfaat sebagai analgesik (pereda nyeri), anti oksidan, anti inflamasi, anti pikun, anti mikroba, anti septic, seperti kurkuminoid, minyak atsiri, dan flavonoid (Suri & Nofitri, 2015).

Kandungan alami yang terdapat pada kunyit dapat mengurangi gejala dismenore primer, seperti kurkumin dan antosianin akan bekerja dalam menghambat rekasi cyclooxygenase sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan

menghambat kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumin adalah dengan mengurangi influks ion kalsium (Ca^{2+}) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga bisa mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika, curcumenol akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan (Muna *et al.*, 2022).

Hasil penelitian Apriyani *et al.* (2022) menunjukkan bahwa pemberian air kunyit (Curcuma longa) pada remaja putri di Desa Sukasari berpengaruh terhadap skala nyeri dismenore. Uji wilcoxon membuktikan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini sesuai dengan penelitian Saputri *et al.* (2020) menunjukkan terdapat perbedaan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian minuman kombinasi asam jawa dan kunyit, dengan hasil uji statistik didapatkan hasil p -value $0,000 < 0,05$. Penelitian Sugiharti & Sundari, (2018) menunjukkan sebelum diberi ekstrak kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu 14 responden (53,8%). Sedangkan setelah diberi ekstrak kunyit asam sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 19 responden (73,1%).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil menelaah dan mensistesis temuan riset yang ada dengan metode *systematic review* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kunyit terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. Minuman kunyit yang mengandung bahan-bahan yang bermanfaat sebagai analgesik (peredam nyeri), anti oksidan, anti inflamasi, anti pikun, anti mikroba, anti septic, seperti kurkuminoid, minyak atsiri, dan flavonoid. Sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi.

Saran

Minuman kunyit bisa digunakan untuk meredakan nyeri haid dan dapat digunakan sebagai cara non farmakologi yang aman dan mudah didapatkan di rumah. Sehingga dapat diimplementasikan oleh teman dan keluarga untuk meredakan nyeri haid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT, Orang tua, Dosen Pembimbing, dan rekan-rekan semua yang telah memberikan bantuan moril atau materi baik secara langsung ataupun tidak langsung dalam penulisan artikel ini sampai artikel ini terbit.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, S., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(2), 143–150. <https://doi.org/10.35473/IJM.V3I2.618>
- Anisa, V. V. D., & Handayani, Y. (2023). *Pengaruh Pemberian Jus Nanas Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smpn 3 Jember*. Skripsi. STIKES Dr. Soebandi.
- Apriyani, D., Ningsih, N., & Hasana, R. S. N. (2022). Pengaruh Pemberian Minuman Air Kunyit (Curcuma Longa) Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sukasari. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 146-154.

Aritonang, R. A. (2020). *Efektifitas Kapsul Ekstrak Kunyit Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2018*. Skripsi Poltekkes Medan.

Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1), 24–28. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/IJF/article/view/801>

Astiza, V., Indrayani, T., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 94–103. <https://doi.org/10.30994/JQWH.V4I1.109>

Ekasari, S. P. F., Rachmawati, R., Yorita, E., Destariyani, E., & Ismiati, I. (2019). Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Disminorhea Pada Siswi Di Sman 03 Kota Bengkulu Tahun 2019. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Farotimi, A. A., Esike, J., Nwozichi, C. U., Ojediran, T. D., & Ojewole, F. O. (2015). Knowledge, attitude, and healthcare-seeking behavior towards dysmenorrhea among female students of a private university in Ogun State, Nigeria. *Journal Of Basic And Clinical Reproductive Sciences*, 2015, 33.

Fauzia, E. (2023). The Effect of Giving Acid Turmeric On Reducing Dysmenorrhea In Adolescent Women. *Jurnal Smart Kebidanan*, 10(2), 93–97. <https://doi.org/10.34310/sjkb.10i2.435>

Gustina, E., & Djannah, S. N. (2017). Impact of dysmenorrhea and health-seeking behavior among female adolescents. *International Journal of Public Health Science*, 6(2): 140-145. <https://doi.org/10.11591/v6i2.6644>

Hafizhah, P. N., & Ramadhan, G. E., (2023). The Effect of Giving Tamarind Turmeric Decoction on Reducing Dysmenorrhea Pain Scale in Adolescents at Muhammadiyah High School 25 Pamulang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 6(2), 9–16.

Intiyaswati, I. (2022). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 1–7. <https://doi.org/10.47560/KEB.V11I2.375>

Irman, V., Suherlin, N., Yanti, E., & Niken, N. (2022). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Tapak Liman (*Elephantopus Scaber*) Terhadap Intesitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi Smp Pada Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 5(1), 63–71. <https://doi.org/10.30633/JSM.V5I1.1477>

Jamal, M., Ohorella, F., Ahmad, A., Studi DIII Kebidanan, P., & Keperawatan dan Kebidanan, F. (2022). The Effect Of Giving Tamarind Turmeric Herbal Medicine To Decrea Dysmenorrhea In Midwifery Students At Megarezky University. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 5(1), 111–116. <https://doi.org/10.35451/JKK.V5I1.1352>

Jamila, F., Qurota, S., & Yun, A. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Disminorea) Primer Pada Remaja Putri Di Mts Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018. *Infokes*, 8(02), 1–7. <https://doi.org/10.30643/INFO>

Lestari, N., N, T. E., & Astuti, S. N. (2023). The Effectiveness of Tamarind Turmeric Water on the Dysmenorrhea Pain Scale in Teenage Girl. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 5(2), 87–92. <https://doi.org/10.32734/IJNS.V5I2.13467>

Mahdiyah, D., Hidayah, N., & Helvina, E. (2016). Efektivitas Pemberian Minuman Sari Kunyit Putih Terhadap Penurunan Nyeri Haid Disminore Primer Pada Siswi Kelas Xi Smkn 3

- Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 7(1), 45–55. <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/59/48>
- Makiah, A. C., & Anggraini, N. (2023). The Effectiveness of Giving Tumeric Tamarind in Reducing Menstrual Pain (Dismenoree) in Young Girls at Mts Al-Muqowamah. *Asian Journal of Community Services*, 2(1), 23–34. <https://doi.org/10.55927/AJCS.V2I1.2449>
- Muna, W., Sutrisno, S., & Herawati, V. (2022). *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di Mangkuyudan Desa Ngabeyan Kartasura*. Skripsi. <http://repository.usahidsolo.ac.id/id/eprint/2380>
- Nufus, F., Sutarno, M., & Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, S. (2023). Efektivitas Pemberian Minuman Curcuma Domestica (Kunyit) terhadap Dismenorea di SMAN 1 Ciomas Kabupaten Serang Banten Tahun 2023. *Jurnal Ners*, 7(2), 1280–1284. <https://doi.org/10.31004/JN.V7I2.17252>
- Nurunnayah, S., & Nurinda, E. (2018). Effectiveness Of Turmeric Extract In Reducing Symptoms Of Hyperhidration Pre Menstrual Syndrome In Young Women. *The Ist International Conference on Health Alma Ata University 2018*, Pp. 43-49.
- Oktavianto, E., Dian Kurniati, F., Badi, A., Angelina Bengu, M., Studi Ilmu Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta, P., & Studi Ilmu Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, P. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22–29. <https://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/hspj/article/view/24>
- Pratiwi, R., Gurning, M., & Mansoben, N. (2023). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kota Sorong. *Journal Of Midwifery And Nursing Studies*, 5(2), 60-68. <https://doi.org/10.57170/jmns.v5i2.111>
- Rifiana, A. J., Chirunnisa, R., Handayani, N., Kebidanan, P., & Kesehatan, I. (2021). Efektivitas Pemberian Air Kelapa Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi Di Sman 11 Sepatan Tangerang Banten. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Nasional*, 3(2). 41-49.
- Sali, A., & Risal, M. (2021). The Effect Of Drinking Turmeric Stew Towards Reducing Dysmenorrheal Pain Scale On Students Of Senior High School 1 Of East Pamona, Poso Regency. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 106–117. <https://doi.org/10.30650/JIK.V9I2.3118>
- Saputri, I. N., Handayani, D., & Yasara, J. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 3(1), 55–60. <https://doi.org/10.35451/JKK.V3I1.491>
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215. <https://doi.org/10.33087/JIUBJ.V21I1.1154>
- Sartiwi, W., & Hasrinal. (2020). Pemberian Air Rebusan Kunyit Asam (Curcumin Tamarindus Indica) Terhadap Intesitas Nyeri Haid (Disminore) The Giving Acid Turmeric Boiled Water To The Intensity Of Menstrual Pain (Disminore). *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 3(1), 19–27. <https://doi.org/10.30633/JSM.V3I1.844>
- Sugiharti, R. K., & Sundari, R. I. (2018). Efektivitas minuman kunyit asam dan rempah jahe asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer. *Medisains*, 16(2), 55-59. <http://dx.doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2714>
- Sulistyorini. (2017). *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Pustaka Rihanna.

- Suri, S. I., & Nofitri, M. D. (2015). Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 1 Di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingsung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan 'Afiyah*, 2(1), 1-7. <https://ejournal.umnyarsi.ac.id/index.php/JAVIN1/article/view/44>
- Susanti, N. Y. (2021). Terapi Akupreseur Untuk Penurunan Nyeri Haid. *Oksitosin, Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), 145–150. <https://doi.org/10.35316/OKSITOSIN.V8I2.1376>
- Sutrisno, Dyah H. V., Wa O. A. P. M., W. (2022). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 15(2), 108–114. <https://doi.org/10.47942/JIKI.V15I2.1087>
- Utami, R. B., Damayanti, D. F., & Rodiah, D. (2020). The effectiveness of curcuma longa drink in decreasing the intensity of dysmenorrhea. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 13(4), 2055–2060. <https://doi.org/10.13005/BPJ/2085>
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 5(2), 468-476.
- Wulandari, A., Rodiani, R., & Sari, D. R. P. (2018a). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (Curcuma longa linn) dalam Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Majority*, 7(2), 193–197. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1874>
- Wulandari, A., Rodiani, R., & Sari, R. D. P. (2018b). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (Curcuma longa linn) dalam Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Majority*, 7(2), 193–197.
- Yulia, B., Aprian, S., & Susanti, R. (2023). Pengaruh Minuman Kunyit Dari Industri X Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1), 369–374. <https://doi.org/10.18051/JBIOMEDKES.2022.V5.109-115>

Tabel

Tabel 1. Hasil studi literature review

Penulis	Tujuan	Desain Penelitian	Sampel Penelitian	Bentuk kunyit	Aturan minum	Hasil
Yulia <i>et al.</i> , 2023	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh minuman kunyit industri terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada siswi SMAN 9 Semarang Banyumanik Jawa Tengah.	Desain penelitian bersifat <i>preexperimental</i> dengan menggunakan pendekatan <i>one group pretest-posttest design</i> .	Jumlah sampel penelitian yaitu berjumlah 25 orang usia 15-17 tahun.	Minuman kunyit	-	Hasil penelitian ini didapatkan ada pengaruh minuman kunyit industri x terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja. ada pengaruh minuman kunyit dari industry x terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja siswi SMAN 9 Semarang banyumanik, jawa tengah
Aritonang, 2020	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas kapsul ekstrak kunyit terhadap pengurangan nyeri dismenore pada mahasiswa di asrama kebidanan poltekkes medan	Desain penelitian bersifat <i>Quasi Eksperimen</i> dengan <i>Post test-Pretest</i>	Jumlah sampel penelitian yaitu berjumlah 20 orang usia 17-19 tahun.	Kapsul kunyit	-	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada perbedaan sebelum diberikan kapsul ekstrak kunyit dan setelah diberikan kapsul ekstrak kunyit dalam pengurangan nyeri menstruasi atau dismenore pada mahasiswa kebidanan
Apriyani <i>et al.</i> , 2022	Penelitian ini bertujuan menganalisis adanya pengaruh pemberian minuman air	Desain penelitian bersifat <i>Quasi Ekperimen</i> dengan <i>one group</i>	Jumlah sampel penelitian yaitu 42 orang usia 12-19 tahun.	Minuman kunyit	3 hari (satu kali meminum minuman kunyit)	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian minum air kunyit (curcuma longa) terhadap skala nyeri dismenore pada

	kunyit (<i>curcuma longa</i>) terhadap skala nyeri dismenorea pada remaja putri di Desa Sukasari.	<i>pretest and posttest.</i>				remaja putri di Desa Sukasari.
Suri & Nofitri, 2015	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri Pondok Pesantren kelas 1 Nurul Yaqin Ringan- ringan Pakandangan.	Desain penelitian bersifat <i>Pre- Eksperime ntal Designs</i> dengan metode pendekata n <i>One Group Pretest Posttest</i>	Jumlah sampel penelitian yaitu 10 orang.	Minuman - kunyit		Hasil penelitian ini didapatkan ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri setelah diberikan minuman kunyit.
Nufus <i>et al.</i> , 2023	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian minuman <i>Curcuma Domestica</i> (Kunyit) terhadap penurunan dismenore di SMAN 1 Ciomas Kabupaten Serang Banten Tahun 2023	Desain penelitian bersifat <i>Quasy eksperime n</i> dengan rancangan <i>non Equivalent control group.</i>	Jumlah sampel penelitian yaitu 32 orang yang dibagi menjadi dua kelompok usia 16-18 tahun.	Minuman - kunyit		Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan nilai skala dismenore sesudah mengkonsumsi Minuman Kunyit dengan kelompok kontrol. Hasil perbedaan rata-rata bernilai negatif menunjukkan bahwa Skor skala dismenore lebih rendah pada kelompok intervensi. Dapat disimpulkan bahwa pemberian minuman kunyit

						pada SMAN 1 Ciomas Serang Banten pada tahun 2023 efektif untuk mengatasi dismenore.
Mahdiyah <i>et al.</i> , 2016	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian minuman sari kunyit putih terhadap penurunan nyeri haid (disminore) primer pada siswi kelas XI SMKN 3 Banjarmasin	Desain penelitian bersifat <i>pre eksperimentone group pre test and post test design</i> .	Jumlah sampel penelitian yaitu 30 orang.	Minuman kunyit putih sebanyak 10 gram dan direbus dengan 300 ml dan menyusut menjadi 150 ml.	-	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada efektivitas pemberian sari kunyit putih terhadap penurunan nyeri haid (disminore) primer pada siswi kelas XI SMK Negeri 3 Banjarmasin.
Sali & Risal, 2021	Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh pemberian rebusan kunyit terhadap skala nyeri yang digunakan untuk mendiagnosis dismenore pada siswa SMA Negeri 1 Pamona Timur Kabupaten Poso	Desain penelitian bersifat <i>Quasy Experiment dengan desain non-randomized control group pre-posttest design</i>	Jumlah sampel penelitian yaitu 34 orang dibagi menjadi dua kelompok usia 16-18 tahun.	Minuman kunyit		Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara pra-tes dan post-tes dari kelompok perlakuan adalah 3,19, menunjukkan bahwa rebusan kunyit memiliki dampak signifikan terhadap penurunan Tingkat keparahan ketidaknyamanan yang dialami oleh wanita yang menderita dismenore. Di sisi lain, pada kelompok kontrol, perbedaan rata-rata antara skor pre-test dan post-test adalah 1,5, menunjukkan bahwa skala nyeri sedikit berkurang

						jika rebusan kunyit tidak dikonsumsi.
Utami <i>et al.</i> , 2020	Penelitian ini bertujuan untuk menguji penggunaan minuman kunyit untuk mengurangi nyeri dismenore dengan membandingkan industri rumahan dan ramuan yang diteliti.	Desain penelitian bersifat <i>Quasi Eksperimental</i> dengan desain <i>pretest-posttest control group design</i> .	Jumlah sampel penelitian yaitu 32 orang usia 15-18 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok minuman kunyit industri rumahan dan kelompok minuman kunyit oleh peneliti.	Minuman kunyit (kunyit 250 gram ditambah 200 ml air dan di blender. Kemudian ditambahkan lagi air 110 ml dan direbus selama 10 menit. Saat mendidih dimasukkan 125 gram asam jawa, 150 gram gula jawa, 0,1 gram garam dan diaduk. Kemudian saring untuk memisahkan ampas dan air rebusan asam kunyit.	Sebanyak 4 kali pengamatan	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa pemberian minuman kunyit dapat menurunkan skala intensitas dismenorea. Secara statistik, terdapat perbedaan yang besar sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit. Sementara itu, peneliti menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan penurunan skala nyeri dismenore yang signifikan antara industri minuman kunyit dalam negeri dengan minuman kunyit. Kedua jenis minuman kunyit ini ampuh meredakan nyeri dismenore.
Nurunnayah & Nurinda, 2018	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas ekstrak kunyit dalam mengurangi gejala <i>Pre Menstrual Syndrome</i> (PMS) dan	Desain penelitian bersifat <i>Pre-Post Quasi Eksperimental</i> dengan <i>Control Group</i> .	Jumlah sampel penelitian yaitu 40 orang usia 15-17 tahun yang dibagi menjadi kelompok intervensi berjumlah	Kapsul ekstrak kunyit	50mg/hari selama 1 minggu sebelum haid – 1 minggu setelah haid pertama	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa kelompok pengguna kunyit terdapat perbedaan rerata skor total PMS yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai signifikansi 0,00.

	jenis gejala yang paling dapat diatasi.		20 orang dan kelompok kontrol juga berjumlah 20 orang.			Sedangkan pada kelompok kontrol, rerata skor PMS sebelum dan sesudah perlakuan tidak menunjukkan perbedaan dengan nilai signifikansi 1,00.
Asroyo <i>et al.</i> , 2019	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam sebagai terapi dismenore terhadap penurunan skala nyeri pada siswi kelas XI di SMA muhammadiyah ah kudas	Desain penelitian bersifat <i>quasy eksperimen</i> dengan rancangan <i>one grup pretest-posttest</i> .	Jumlah sampel penelitian yaitu 48 orang usia 16-17 tahun.	Minuman kunyit	-	Hasil penelitian menunjukkan pemberian minuman asam kunyit sebagai pengobatan dismenore efektif menurunkan skala nyeri pada siswa XI Kelas SMA yang diselenggarakan oleh Muhammadiyah Kudus
Jamila <i>et al.</i> , 2018	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (<i>dysmenorrhea</i>) primer pada remaja putri di MTS. Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018.	Desain penelitian bersifat <i>praktal</i> dengan pendekatan <i>one group pre test post test</i> .	Jumlah sampel penelitian yaitu 26 orang usia 12-17 tahun.	Minuman kunyit 200 cc berisikan (kunyit 10 gr, asam jawa 6 gr, gula merah 0,25 ons, air 300 cc direbus dan menyusut menjadi 200 cc dan setelah dingin diberikan garam sedikit)	1x1 pada hari pertama menstruasi	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan derajat nyeri haid primer (dismenore) sebelum dan sesudah pemberian minuman asam kunyit pada remaja putri penderita MTS di Nurul Hikmah Kota Surabaya tahun 2018, rata-rata nyeri haid sebelum mengkonsumsi minuman asam kunyit adalah 3,50, sedangkan rata-rata nyeri haid setelah mengkonsumsi minuman asam

kunyit adalah 1,46. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden setelah mengkonsumsi minuman asam kunyit mengalami penurunan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) sebesar 2,04 poin.

Pratiwi & Mansobean, 2023	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Sorong.	Desain penelitian bersifat <i>preekspertmental design one group pre test – post test</i> .	Jumlah sampel penelitian yaitu 50 orang.	Minuman kunyit	-	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh skala dismenore ada sebelum intervensi minuman kunyit dan sesudah intervensi minuman kunyit asam pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Sorong. Hal ini menunjukkan bahwa minuman yang mengandung asam kunyit efektif dalam meringankan dismenore.
(afizhah & Ramadhan, 2023)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang.	Desain penelitian bersifat <i>quasy eksperiment dengan metode one group pretest posttest design</i> .	Jumlah sampel penelitian yaitu 18 orang.	Minuman kunyit	1x1 selama 3 hari	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian rebusan kunyit asam berpengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. Rerata skala nyeri dismenore sebelum pemberian rebusan kunyit asam adalah 4,61. Skor skala nyeri terendah

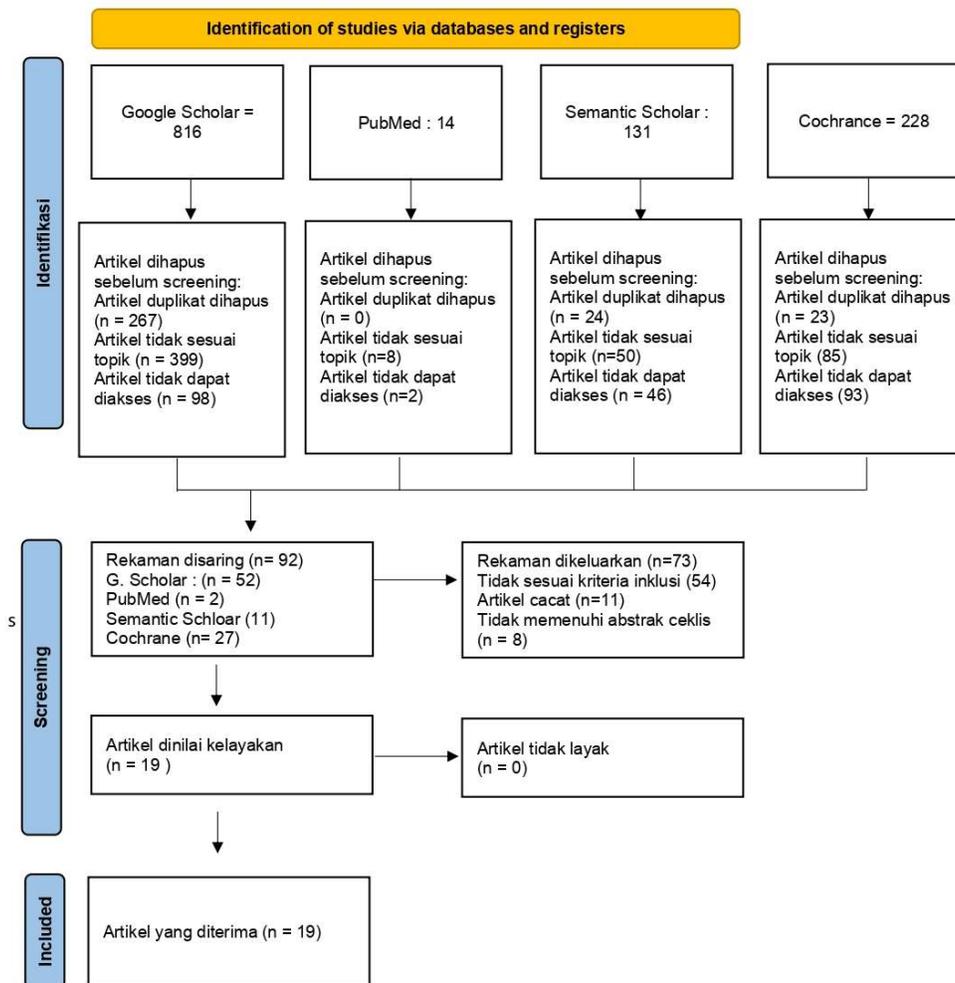
adalah 3 dan skor skala nyeri tertinggi adalah 6. Rata-rata skala nyeri dismenore pasca pemberian rebusan kunyit asam sebesar 1,44, dengan nilai skala nyeri terendah sebesar 0 dan nilai skala nyeri tertinggi sebesar 0.

Sutrisno <i>et al.</i> , 2022	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja putri.	Desain penelitian bersifat <i>preeksperimen</i> dengan menggunakan desain <i>one group pretest and posttest design</i> .	Jumlah sampel penelitian yaitu 52 orang.	Minuman kunyit 100 cc	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami nyeri berat selama penelitian, yaitu 69,20% sebelum rutin mengonsumsi minuman kunyit sesuai skala nyeri (hingga 50% ringan dan sedang). Hasil uji statistik t-test berpasangan menunjukkan nilai $0,001 \leq \alpha 0,05$ artinya minuman kunyit berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri.
Sartiwi & Hasrinal, 2020	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian air rebusan kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid (disminore)	Desain penelitian bersifat pra eksperimen dengan pendekatan <i>pre test post test one group design</i> .	Jumlah sampel penelitian yaitu 16 orang.	Minuman kunyit -	Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor sebelum diberikan perlakuan sebesar 5,00 dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 1,63. Hasil uji t dependen menunjukkan p-value = 0,000 artinya nilai $p \leq 0,05$. Dapat

	pada siswi kelas X MAN 2 Padang tahun 2020.					disimpulkan bahwa pemberian air rebusan asam jawa dan kunyit berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada siswi X MAN 2 Padang angkatan 2020.
Jamal <i>et al.</i> , 2022	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap penurunan <i>dismenorhea</i> pada mahasiswi Kebidanan Universitas Megarezky.	Desain penelitian bersifat quasi eksperimen dengan rancangan <i>pretest-posttest</i> tanpa kelompok kontrol	Jumlah sampel penelitian yaitu 30 orang.	Minuman kunyit	250 cc	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap <i>dismenorhea</i> pada mahasiswi kebidanan Universitas Megarezky .
Makiyah & Anggraini, 2023	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian kunyit asam dalam menurunkan nyeri haid (<i>dismenorhea</i>) pada remaja putri di MTs Al-Muqowamah	Desain penelitian bersifat <i>pre-eksperimental</i> dengan desain <i>one group pretest-posttest design</i>	Jumlah sampel penelitian yaitu 42 orang usia 17-19 tahun,	Minuman kunyit	1x1 selama 3 hari	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari hasil statistik diperoleh nilai tanda sebesar 0,000 artinya pemberian kunyit asam efektif dalam menurunkan nyeri haid (<i>dismenoree</i>) pada remaja putri di MTs Al-Muqowamah.
Lestari <i>et al.</i> , 2023	Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas air kunyit asam dalam	Desain penelitian bersifat pra-eksperimental	Jumlah sampel penelitian yaitu 29 orang usia	Minuman kunyit	1x1 selama 3 hari	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa menunjukkan efektivitas pemberian air kunyit asam dalam

mengurangi nyeri haid pada remaja putri	dengan pendekatan <i>One Group Pre-Test Post Test</i>	16-19 tahun.	menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di SMK Waway Karya Lampung Timur pada tahun 2023 dengan rata-rata (rerata) nyeri dismenore pada remaja putri sebelum mendapat air kunyit asam adalah 7,03. Setelah pemberian air kunyit asam rata-rata nyeri berkurang menjadi 1,69 sehingga diperoleh selisih rerata sebesar 5,345.		
Fauzia, 2023	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kunyit asam terhadap perubahan skala nyeri pada remaja putri di Desa Tambe Kecamatan Bolo Kabupaten Bima	Desain penelitian bersifat preeksperi men Penelitian ini menggunakan jenis desain <i>one-group pretestpost test design</i>	Jumlah sampel penelitian yaitu 20 orang usia 12-15 tahun.	Minuman kunyit -	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di Desa Tambe Kecamatan Bolo Kabupaten Bima tahun 2023.

Gambar



Gambar 1 Diagram alur penelitian