Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 47711-47714

PENGARUH REBUSAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA SISWI DI SMAS MUHAMMADIYAH RAMBAH

Siti Nurkhasanah[1], Yurizka Putri[2]

[1]Program Studi Pendidikan Profesi Bidan,
[2]Program Studi Sarjana Kebidanan,
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian

Email : nurhasanahzhuhri@gmail.com/sitinurkhasanah@upp.ac.id[1], yurizkaputri@upp.ac.id[2],

Published: September , 2026

ABSTRAK

Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi selama menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta aktivitas belajar remaja putri. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang digunakan untuk membantu mengurangi keluhan tersebut adalah rebusan kunyit asam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas rebusan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada siswi di SMAS Muhammadiyah Rambah. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen dengan one group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 35 siswi kelas IX dan X, sedangkan sampel sebanyak 16 siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi skala nyeri 0–10. Rebusan kunyit asam diberikan mulai hari pertama menstruasi selama tiga hari berturut-turut. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji t-dependent. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor dismenorea sebelum pemberian rebusan kunyit asam sebesar 3,94 ± 1,289 dengan rentang 2–6, sedangkan setelah intervensi sebesar 0,19 ± 0,403 dengan rentang 0–1. Beda rata-rata sebesar 3,750 dengan standar deviasi 1,238 dan hasil uji statistik menunjukkan p<0,001. Dengan demikian, terdapat efektivitas rebusan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada siswi SMAS Muhammadiyah Rambah.

Kata kunci: Dismenorea, Kunyit Asam, Remaja Putri

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami perempuan secara berkala. Pada sebagian remaja putri, menstruasi disertai keluhan berupa dismenorea dengan tingkat nyeri yang bervariasi dari ringan hingga berat. Dismenorea dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar dan konsentrasi di sekolah. Ini menunjukkan bahwa dismenorea pada remaja dapat menyebabkan pembatasan aktivitas dan penurunan kualitas hidup.

Dismenorea dapat ditangani melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis antara lain kompres hangat, mandi air hangat, relaksasi, latihan fisik, pijat, dan penggunaan minuman herbal. Kunyit dan asam jawa merupakan bahan yang digunakan dalam minuman herbal untuk membantu mengurangi keluhan nyeri menstruasi. Kunyit mengandung curcumin yang dalam kajian pada skripsi dikaitkan dengan sifat analgesik dan antiinflamasi, sedangkan asam jawa mengandung anthocyanin yang dikaitkan dengan penghambatan cyclooxygenase dan prostaglandin.

Studi pendahuluan di SMAS Muhammadiyah Rambah pada 20 Januari 2026 terhadap 35 siswi menemukan 16 siswi mempunyai riwayat dismenorea dengan kategori ringan sampai sedang. Keluhan

terutama dirasakan pada hari pertama menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas. Kondisi tersebut menjadi dasar penelitian mengenai pengaruh rebusan kunyit asam pada siswi di sekolah tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas rebusan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada siswi di SMAS Muhammadiyah Rambah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Pengukuran nyeri dilakukan sebelum intervensi, kemudian responden diberikan rebusan kunyit asam, dan selanjutnya dilakukan pengukuran setelah intervensi. Penelitian dilaksanakan di SMAS Muhammadiyah Rambah pada bulan Februari–Juni 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas IX dan X yang berjumlah 35 orang. Sampel berjumlah 16 siswi dengan teknik non-probability sampling menggunakan purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi siswi yang bersedia menjadi responden, mengalami dismenorea, tidak mengonsumsi obat farmakologis untuk keluhan tersebut, tidak sedang menjalani perawatan medis, tidak mempunyai penyakit penyerta, dan tidak alergi terhadap kunyit asam.

Data primer diperoleh melalui lembar observasi, sedangkan data sekunder berupa data jumlah siswi dari sekolah. Intensitas nyeri dinilai menggunakan skala 0–10. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan data, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji t-dependent dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

Rebusan kunyit asam dibuat dari 10 gram kunyit, 10 gram asam jawa, 15 gram gula jawa, dan 400 ml air. Bahan direbus hingga volume tersisa sekitar 200 ml kemudian disaring. Berdasarkan prosedur dalam skripsi, rebusan diminum satu kali sehari mulai hari pertama menstruasi selama tiga hari berturut-turut.

HASIL

Tabel 1. Rata-rata dismenorea sebelum dan sesudah diberikan rebusan kunyit asam

Variabel	N	Mean	SD	Min–Max
Sebelum rebusan kunyit asam	16	3,94	1,289	2–6
Sesudah rebusan kunyit asam	16	0,19	0,403	0–1

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor dismenorea sebelum diberikan rebusan kunyit asam adalah 3,94 dengan standar deviasi 1,289 dan rentang skor 2–6. Setelah diberikan rebusan kunyit asam, rata-rata skor menjadi 0,19 dengan standar deviasi 0,403 dan rentang skor 0–1.

Tabel 2. Efektivitas rebusan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea

Variabel	N	Beda Rata-rata	SD	p-value
Sebelum–sesudah	16	3,750	1,238	<0,001

Tabel 2 menunjukkan beda rata-rata skor dismenorea sebelum dan sesudah pemberian rebusan kunyit asam sebesar 3,750 dengan standar deviasi 1,238. Hasil uji t-dependent memperoleh $p<0,001$, lebih kecil dari $\alpha=0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara skor sebelum dan sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor dismenorea dari 3,94 sebelum intervensi menjadi 0,19 setelah intervensi. Penurunan tersebut diperkuat oleh hasil uji t-dependent dengan $p<0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa pada kelompok responden penelitian, pemberian rebusan kunyit asam diikuti oleh penurunan intensitas dismenorea.

Secara teoritis, skripsi menjelaskan bahwa kunyit memiliki kandungan curcumin yang dikaitkan dengan sifat analgesik dan antiinflamasi. Curcumin disebut dapat menghambat reaksi cyclooxygenase sehingga membantu mengurangi inflamasi dan kontraksi uterus yang berhubungan dengan nyeri menstruasi. Asam jawa mengandung anthocyanin yang dalam sumber yang digunakan peneliti

dikaitkan dengan penghambatan cyclooxygenase dan prostaglandin. Kombinasi kedua bahan tersebut menjadi dasar penggunaan rebusan kunyit asam sebagai pendekatan nonfarmakologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dikutip dalam skripsi. Sutrisno, Herawati, dan Muna (2022) melaporkan bahwa konsumsi minuman kunyit asam secara teratur diikuti penurunan skala nyeri dan hasil paired sample t-test menunjukkan p=0,001. Sugiharti dan Sundari juga dilaporkan menemukan perbedaan penurunan rata-rata skala nyeri haid primer sebelum dan sesudah intervensi, dengan minuman kunyit asam dinilai lebih efektif dibandingkan minuman rempah jahe asam pada remaja.

Penelitian lain yang dikutip dalam skripsi, yaitu penelitian Claudia, Darsini, dan Sa'adi, menunjukkan adanya perbedaan signifikan dismenorea sebelum dan sesudah pemberian kombinasi asam jawa dan kunyit dengan p=0,006. Temuan-temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa kunyit asam dapat menjadi salah satu pilihan pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mengurangi keluhan dismenorea.

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol dan jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu 16 responden. Oleh karena itu, hasil penelitian lebih tepat dipahami pada kelompok yang diteliti dan belum dapat langsung digeneralisasikan kepada seluruh remaja putri.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh rebusan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada siswi SMAS Muhammadiyah Rambah. Rata-rata skor dismenorea menurun dari 3,94 sebelum intervensi menjadi 0,19 setelah intervensi, dengan beda rata-rata 3,750. Hasil uji t-dependent menunjukkan p<0,001 sehingga perbedaan sebelum dan sesudah intervensi bermakna secara statistik.

SARAN

Siswi dapat meningkatkan pengetahuan mengenai penanganan dismenorea dan menggunakan pendekatan nonfarmakologis yang sesuai. Institusi pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian sebagai bahan referensi pembelajaran mengenai penanganan keluhan menstruasi. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, kelompok pembanding, serta mengembangkan variasi komposisi dan metode penyajian kunyit asam.

REFERENCES

Amelia, S., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Indonesia Journal of Midwifery, 3(2), 143.

Anurahyu, C. A., Darsini, N., & Sa'adi, A. (2018). Minuman kedelai (Glycine max) dan kombinasi asam jawa (Tamarindus indica) dengan kunyit (Curcuma domestica) dalam mengurangi nyeri haid. Jurnal Farmasi dan Ilmu Kefarmasian Indonesia, 5(1).

Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh pemberian minuman kunyit asam sebagai terapi dismenorea terhadap penurunan skala nyeri. Indonesia Jurnal Farmasi, 4(1), 24–28.

Gutman, G., Munez, A. T., & Fisher, M. (2022). Dysmenorrhea in adolescents. Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care, 52(5), 101186.

Hayati, S., & Agustin, S. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung. Jurnal Keperawatan BSI, 8(1), 132–142.

Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenorea primer dan faktor risiko dismenorea primer pada remaja. Jurnal Majority, 5(3), 79–84.

Rezkiyanti, A., & Rusli, R. (2022). Efektivitas minuman kunyit asam sebagai terapi dismenorea primer terhadap penurunan skala nyeri. Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas, 3(2), 59.

Salamah, U. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap perilaku penanganan dismenorea. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 9(3), 123–127.

Sugiharti, R. K., & Sundari, R. I. (2018). Efektivitas minuman kunyit asam dan rempah jahe asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer. Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan, 16(2).

Sugiharti, R. K., & Febriana, D. (2021). Kebiasaan minum jamu kunyit asam dalam mengatasi keluhan dismenorea pada remaja putri, 12(2), 67–73.

Sutrisno, U. D., Herawati, V. D., & Muna, W. O. A. P. (2022). Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenorea. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia, 15(2), 108–114.

Unnisa, H., Annam, P., Gubba, N. C., Begum, A., & Thatikonda, K. (2022). Assessment of quality of life and effect of non-pharmacological management in dysmenorrhea. Annals of Medicine and Surgery, 81, 104407.

Winarso, A. (2014). Pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea pada siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, 3(2), 106–214.