

Efektivitas Pemberian Jamu Kunyit Asam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banjar

Ketut Trisika Pibryana^{*1}, Luh Putu Widiastini², Pande Putu Indah Purnamayanthi³, Putu Ayu Dina Saraswati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali, Indonesia
Email: ¹trisikaipa218@gmail.com, ²enick.dilaga@gmail.com, ³pandeindah25@gmail.com, ⁴dhiinaadriana@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan kematangan seksual yaitu mengalami haid, fase luruhnya dinding endometrium yang disertai dengan nyeri perut bagian bawah yang mengakibatkan ketidaknyamanan saat beraktivitas. Jamu kunyit asam merupakan ramuan herbal tradisional Indonesia yang dapat digunakan sebagai alternatif untuk meringankan nyeri haid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian jamu kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Banjar. Penelitian ini menggunakan metode *Non Equivalent Control Group Design*. Sampel yang digunakan berjumlah 60 orang, dibagi menjadi dua kelompok yaitu 30 orang kelompok perlakuan yang diberikan intervensi berupa jamu kunyit asam dan 30 orang kelompok kontrol yang diberikan edukasi cara mengatasi nyeri haid dengan teknik pernafasan dalam. Intensitas nyeri haid pada kedua kelompok diukur dengan pemberian *pretest* dan *posttest* menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)*. Data dianalisis secara deskriptif dan komparatif menggunakan uji *Mann Whitney*. Hasil analisis efektivitas pemberian jamu kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri didapatkan nilai *p value* = 0,000 yang artinya terdapat efektivitas jamu kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Banjar. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif penanganan nyeri haid secara non farmakologi bagi remaja putri sehingga dapat menurunkan angka kasus nyeri haid.

Kata Kunci: Antioksidan, Jamu Kunyit Asam, Non Farmakologi, Nyeri Haid, Visual Analog Scale

Abstract

Adolescence is a transition period between childhood and adulthood which is marked by the growth sexual maturity that is menstruation i.e. the phase of shedding of the endometrium which is accompanied by lower abdominal pain which causes discomfortable condition when doing activities. Turmeric tamarind tonic is an Indonesian traditional herbal drink that can be used as an alternative to relieve menstrual pain. The aim of this research was to determine the effectiveness of tamarind turmeric tonic towards menstrual pain suffered by adolescent girls at SMP Negeri 1 Banjar. This research used a *Non-Equivalent Control Group Design* involving two groups. The sample used was 60 adolescent girls who were divided into two groups; 30 girls in treatment group who were given intervention of turmeric tamarind herbal medicine and 30 girls in control group who were given education about how relieve menstrual pain with deep breathing techniques. The intensity of menstrual pain in both groups was measured by administering a *pretest* and *posttest* using the *Visual Analog Scale (VAS)*. Data were analyzed descriptively and comparatively using the *Mann Whitney* test. The analysis results of the effectiveness of tamarind turmeric tonic for menstrual pain in adolescent girls are *p value* = 0.000 so it can be concluded that there is an effective impact of tamarind turmeric tonic for relieving menstrual pain in adolescent girls at SMP Negeri 1 Banjar. The results of this study can be used as an alternative for non-pharmacological treatment of menstrual pain for adolescent girls so that it can reduce the number of cases of menstrual pain.

Keywords: Antioxidants, Menstrual Pain, Non-Pharmacological, Turmeric Tamarind Herbal Medicine, Visual Analog Scale

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan proses transisi tubuh anak menjadi dewasa dari rentang usia 8-14 tahun yang ditandai dengan terjadinya proses maturitas reproduksi yaitu mengalami kematangan secara seksual atau berfungsinya organ reproduksi (Widiastini, *et al.*, 2024). Ciri kematangan seksual yang dialami oleh remaja putri adalah mengalami haid yang disertai dengan nyeri perut bagian bawah yang meluas hingga ke pinggang, punggung bawah dan paha (Ekawati *et al.*, 2021). Menurut WHO kejadian nyeri haid sebanyak 1.769.425 remaja putri dengan 10-16 % mengalami nyeri haid berat dan sangat mengganggu. Data di Indonesia menunjukkan angka kejadian nyeri haid sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36 % nyeri haid sekunder. Angka kejadian nyeri haid di Bali juga masih cukup tinggi yaitu diperkirakan sebesar 29.505 jiwa, diantaranya mengalami nyeri haid dengan intensitas ringan sampai intensitas berat (Widyanthi *et al.*, 2021). Tatalaksana nyeri haid secara non farmakologi dapat dilakukan dengan mengonsumsi jamu kunyit asam. Jamu kunyit asam telah dipraktikkan selama berabad-abad oleh masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan mengobati berbagai penyakit (Kurniawan *et al.*, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lilis, F., Yuanita, S., & Kusrotin, N. (2020) secara alamiah kunyit memiliki kandungan bahan aktif jenis kurkumin yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, antioksidan dan anti inflamasi. Buah asam juga memiliki manfaat sebagai antioksidan, antibakteri serta untuk mengurangi nyeri haid primer. Jamu kuyit asam merupakan produk minuman tradisional yang dibuat dengan bahan dasar berupa kunyit (*Curcuma domestica*), dan buah asam (*Tamarindus Indica L.*). Jamu kunyit asam memiliki potensi untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Penelitian yang dilakukan oleh Siska Indrayani dan Indah Setia Ningsih (2020) dengan judul Efektivitas Ekstrak Kunyit Dalam Mengurangi Disminorhea Pada Mahasiswi Di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak. Penelitian ini dilakukan terhadap 40 mahasiswi yang mengalami disminorhea, metode penelitian yang digunakan Quasy Eksperimental dengan desain penelitian *pretest and posttest control group design* dengan hasil penelitian mennjukkan bahwa adanya efektivitas pemberian ekstrak kunyit dalam mengurangi dismenorhea pada mahasiswi di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak.

Penelitian yang dilakukan oleh Baiti, C. N., Evrianasari, N., dan Yuliasari, D. (2021) dengan judul Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses. Penelitian ini dilakukan terhadap 30 responden remaja putri dengan metode penelitian pre eksperiment dan desain penelitian one group pretest-postest. Hasil penelitian nya yaitu ada pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMA Tri Sukses Kecamatan Natar Lampung Selatan.

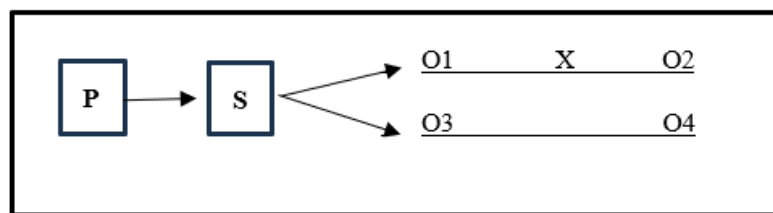
Hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 1 Banjar menunjukkan bahwa dari 20 orang remaja putri yang diwawancarai, diketahui 7 orang mengalami nyeri haid dengan intensitas ringan, 12 orang mengalami nyeri haid dengan intensitas sedang dan satu orang mengalami nyeri haid berat serta mengganggu aktifitas. Seluruh remaja putri yang diwawancarai belum pernah mengonsumsi jamu atau minuman herbal untuk mengatasi nyeri haid yang dirasakan. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Pemberian Jamu Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banjar" yang secara umum berujuan untuk menguji efektivitas pemberian jamu kunyit asam terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Banjar menggunakan pendekatan kuasi eksperimental.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *Quasi Experimental* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design*. Desain ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (Masturoh & Anggita T, 2018). Kelompok perlakuan diberikan intervensi berupa jamu kunyit asam untuk diminum saat mengalami nyeri haid dengan dosis satu kali sehari yaitu sebanyak 150 ml. Jamu kunyit asam diolah oleh penulis dengan menggunakan pedoman SOP (satuan operasional prosedur) yang meliputi komposisi, cara pengolahan, penyimpanan serta cara pemberian jamu kunyit asam, sehingga kualitas dan takarannya terjamin. Jamu kunyit asam diberikan oleh bidan (penulis) secara langsung kepada responden. Kelompok kontrol diberikan edukasi tentang cara mengatasi nyeri haid dengan teknik pernafasan dalam. Kedua kelompok

tersebut diberikan *pretest* untuk pengukuran awal tingkat nyeri haid, dilanjutkan dengan pemberian intervensi pada kelompok perlakuan. Setelah 60 menit pemberian intervensi dilanjutkan dengan pemberian *posttest*. Pretest dan posttest yang digunakan untuk mengukur skala nyeri ialah kuesioner VAS (*Visual Analog Scale*) yang sudah valid dan *reliable* sehingga peneliti tidak perlu melakukan uji validitas dan reliabilitas lagi, telah divalidasi dan telah digunakan pada beberapa penelitian.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri haid primer di SMP Negeri 1 Banjar, dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 30 orang kelompok perlakuan dan 30 orang kelompok kontrol.



Gambar 1. Rancangan Penelitian *Non Equivalent Control Group Design*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari umur, usia *menarche* dan intensitas nyeri haid sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dan kontrol, data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden di SMP Negeri 1 Banjar

Karakteristik	Kelompok	N	Min	Max	Mean $\pm$ Std	p-value
Umur	Perlakuan	30	1	3	1,53 $\pm$ 0,629	0,678
	Kontrol	30	1	3	1,60 $\pm$ 0,770	
Usia <i>menarche</i>	Perlakuan	30	1	2	1,20 $\pm$ 0,407	1,000
	Kontrol	30	1	2	1,20 $\pm$ 0,407	
Intensitas Nyeri Haid Sebelum Diberikan Jamu Kunyit Asam	Perlakuan	30	2	3	2,47 $\pm$ 0,507	0,808
	Kontrol	30	2	3	2,43 $\pm$ 0,504	

Nilai *mean* umur remaja putri didapatkan 1,53 pada kelompok perlakuan dan 1,60 pada kelompok kontrol dengan *p-value* 0,678 $>$ 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan rata-rata umur antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Rata-rata umur kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah 14 tahun. Setiap orang memiliki tingkat nyeri haid yang berbeda-beda sehingga umur bukan faktor utama yang mempengaruhi tingkat nyeri haid yang dirasakan oleh seseorang (Pinzon, 2016). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Islamy dan Farida tahun 2019 di STIKES Hutama Abdi Husada Tulungagung yang menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan cross sectional study dan diperoleh nilai *p-value* = 0,386 yang artinya tidak ada hubungan antara umur dengan kejadian nyeri haid pada remaja putri tingkat III di STIKES Hutama Abdi Husada Tulungagung.

Hasil karakteristik usia *menarche* pada kedua kelompok didapatkan nilai *mean* 1,20 dengan *p-value* 1,000 $>$ 0,05 yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata usia *menarche* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sebagian besar remaja putri mengalami *menarche* yaitu umur $\leq$ 12 Tahun. *Menarche* merupakan haid yang pertama kali dialami oleh remaja putri, merupakan salah satu ciri bahwa seorang remaja putri telah memasuki pubertas. Usia *menarche* $<$ 12 tahun tergolong dalam usia *menarche* dini, sedangkan usia *menarche* 12-15 tahun masih tergolong normal. Kejadian nyeri haid primer lebih cenderung terjadi pada remaja putri yang mengalami *menarche* pada usia $<$ 12 tahun karena organ reproduksi belum berfungsi secara optimal dan masih dalam proses adaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi sehingga memicu terjadinya nyeri haid primer (Savitri *et al.*, 2019). Hal tersebut

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafriani, Aprilla & Zurrahmi pada tahun 2021 di SMAN 2 Bangkinang yang menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan cross sectional dan diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,002$ yang artinya ada hubungan antara umur *menarche* dengan kejadian nyeri haid pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang.

Intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan jamu kunyit asam, diketahui nilai *mean pretest* pada kelompok perlakuan 2,47 dan pada kelompok kontrol adalah 2,43 yang berarti rata-rata intensitas nyeri haid yang dialami remaja putri sebelum intervensi adalah nyeri ringan dengan $p\text{-value} 0,808 > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan nyeri menstruasi sebelum diberikan jamu kunyit asam pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Menurut *American College of Obstetritians and Gynecologists* nyeri haid juga disebut dengan *painful period* yang artinya haid yang menyakitkan. Sebagian besar perempuan yang mengalami haid pasti pernah mengalami nyeri haid dalam derajat keparahan yang berbeda-beda.

3.2. Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Banjar Sebelum dan Setelah Diberikan Jamu Kunyit Asam Pada Kelompok Perlakuan.

Intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum dan setelah diberikan jamu kunyit asam pada kelompok perlakuan dilakukan uji menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Banjar Sebelum dan Setelah Diberikan Jamu Kunyit Asam Pada Kelompok Perlakuan.

Karakteristik	N	Min	Max	Mean±Std	z	p-value
Perlakuan <i>Pretest</i>	30	2	3	2,47 ± 0,507	-4,243	0,001
<i>Posttes</i>	30	1	3	1,33 ± 0,606		

Nilai mean *pretest* pada kelompok perlakuan 2,47 yang berarti rata-rata nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri sebelum diberikan jamu kunyit asam adalah nyeri ringan, dan setelah diberikan jamu kunyit asam nilai mean *posttest* pada kelompok perlakuan menjadi 1,33 yang berarti rata-rata intensitas nyerinya adalah tidak nyeri. Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok perlakuan didapat hasil nilai $z -4,243$ yang artinya berada pada wilayah penerimaan H_a dan nilai $p\text{-value} 0,001 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan.

Jamu kunyit asam merupakan salah satu tatalaksana non farmakologi untuk mengatasi nyeri haid, selain itu jamu kunyit asam juga memiliki beberapa manfaat tambahan antara lain dapat memperlancar keluarnya darah haid, bersifat anti radang dan anti bakteri (Rahayu *et al.*, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Baiti *et al.*, tahun 2021 yang dilakukan terhadap 30 remaja putri di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Kecataman Natar Kabupaten Lampung yang mengalami nyeri haid dan diberikan intervensi berupa minuman kunyit asam satu gelas per hari pada hari pertama haid menunjukkan adanya pengaruh terhadap nyeri haid yang dirasakan. Nilai rata-rata nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan rebusan kunyit asam adalah sebesar 5,93 sedangkan sesudah diberikan rebusan kunyit asam rata-rata nyeri nya menjadi 2,17 dan hasil $p\text{-value} 0,000 < 0,05$. Hal tersebut menunjukan bahwa minuman kunyit asam yang diberikan pada remaja putri dapat mengurangi frekuensi nyeri haid yang dirasakan remaja putri di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Kecataman Natar Kabupaten Lampung.

3.3. Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Banjar Sebelum dan Setelah Pada Kelompok Perlakuan.

Intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum dan setelah pada kelompok kontrol dilakukan uji menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Banjar Sebelum dan Setelah Pada Kelompok Kontrol.

Karakteristik	N	Min	Max	Mean±Std	z	p-value
Kontrol <i>Pretest</i>	30	2	3	2,43 ± 0,504	-1,000	0,317
<i>Posttest</i>	30	2	3	2,40 ± 0,498		

Nilai mean *pretest* 2,43 yang berarti rata-rata nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri adalah nyeri ringan dan nilai mean *posttest* 2,40 yang berarti rata-rata nyeri haid yang dirasakan juga masih sama yaitu nyeri ringan. Didapatkan nilai *z* -1,000 yang artinya berada pada wilayah penerimaan *H₀* dengan *p-value* 0,317 > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara nyeri haid yang dirasakan remaja putri sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Kelompok kontrol diberikan edukasi tentang teknik relaksasi berupa latihan pernafasan untuk mengurangi nyeri haid. Menurut Widyanti *et al.*, (2021) salah satu tatalaksana nyeri haid secara non farmakologi yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Ketika dilakukan nafas dalam secara perlahan dan membayangkan pengalaman yang menyenangkan dari memori mimpi serta berfokus pada pengalaman yang dibayangkan maka tubuh akan merasakan rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) yang merangsang kelenjar *pituitary* dan menghasilkan hormon endorphen yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks.

Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi metode relaksasi nafas dalam tidak berpengaruh terhadap nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri pada kelompok kontrol yaitu kondisi lingkungan sekitar yang membuat para remaja putri susah untuk berfokus melakukan teknik pernafasan dalam, salah satu nya yaitu saat remaja putri mengikuti kegiatan sekolah di dalam maupun di luar ruangan yang dalam kondisi bising dan ramai. Selain kondisi lingkungan, tingkat stres dan status gizi juga dapat mempengaruhi siklus haid dan intensitas nyeri haid pada remaja putri disetiap bulannya (Herlina *et al.*, 2022).

3.4. Hasil Analisis Efektivitas Jamu Kunyit Asam Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Banjar.

Efektivitas jamu kunyit asam terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Banjar dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Efektivitas Jamu Kunyit Asam Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Banjar

Kelompok	Min	Max	Mean±Std	z	p-value
Perlakuan	1	3	1,33 ± 0,606	-3,630	0.000
Kontrol	2	3	2,40 ± 0,498		

Nilai mean *posttest* pada kelompok perlakuan 1,33 yang artinya nyeri haid yang dirasakan remaja putri setelah diberikan jamu kunyit asam adalah kategori tidak nyeri. Nilai mean *posttest* kelompok kontrol 2,40 yang artinya nyeri haid yang dirasakan dalam kategori nyeri ringan. Jamu kunyit asam adalah produk minuman tradisional dengan bahan baku berupa kunyit (*Curcuma domestica*) dan asam (*Tamarindus Indica L.*) dengan penambahan gula merah atau gula pasir (Rahayu *et al.*, 2018). Komposisi jamu kunyit asam pada penelitian ini yaitu terdiri dari kunyit sebanyak 25%, asam jawa 5%, dan air sebanyak 70% dari total larutan yang dibuat (Mulyati *et al.*, 2019). Jumlah gula yang ditambahkan pada jamu kunyit asam ≤ 10% (Rahayu *et al.*, 2018). Dosis jamu kunyit yang diberikan untuk remaja putri pada kelompok perlakuan yaitu satu kali sehari sebanyak 150 ml, dan dikonsumsi saat mengalami nyeri haid.

Kunyit mengandung senyawa enzim cyclooxygenase dan lipooxygenase dalam sintesis prostaglandin serta leukotriene. Zat tersebut dapat menghambat sintesis prostaglandin, merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah, sehingga darah mengalir lebih cepat dan lancar, serta meringankan kerja jantung saat memompa darah. Oleh sebab itu kunyit sering

dimanfaatkan sebagai bahan analgetik alami, salah satunya adalah untuk mengurangi nyeri haid (Indrayani & Ningsih, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis menggunakan uji *Mann Whitney* didapatkan *p-value* $0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan nyeri haid yang signifikan setelah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan. Sehingga hasil akhir didapatkan yaitu Ha diterima yang artinya terdapat efektivitas jamu kunyit asam terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Banjar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siska Indrayani dan Indah Setia Ningsih (2018) tentang Efektivitas Ekstrak Kunyit Dalam Mengurangi nyeri haid dengan hasil *p-value* $0,000 < 0,05$ pada saat sesudah pemberian intervensi, sehingga ekstrak kunyit dinyatakan efektif dalam mengurangi dismenoreia.

Hasil penelitian lain yang sejalan adalah penelitian Lilis, F., Yuanita, S., & Kusrotin, N. (2020) dengan judul Kunyit Asam (*Curcuma Doemstica Val*) Menurunkan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Desa Kedungsoko Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan. Penelitian ini dilakukan terhadap 35 orang remaja putri yang sudah menstruasi dan didapatkan hasil *p-value* $0,000 < 0,05$ yang artinya jamu kunyit asam memiliki potensi terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri. Sebelum dilakukan terapi jamu kunyit asam sebagian responden mengalami nyeri haid dengan kategori nyeri ringan. Sedangkan setelah dilakukan terapi kunyit asam sebagian besar responden dalam kategori tidak nyeri.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pemberian jamu kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Banjar dengan tingkat kepercayaan yang digunakan yaitu *p-value* $0,000 < 0,05$. Hasil penelitian ini dapat diimplementasikan dalam pelayanan kebidanan yaitu sebagai alternatif dalam menurunkan kasus nyeri haid yang dialami oleh remaja putri. Selain itu, hasil penelitian ini berguna untuk institusi pendidikan, perkembangan ilmu kebidanan khususnya dalam bidang pelayanan kebidanan komplementer.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, Z., Matondang, M., Latifah, T., Sari, D. P., & Nasution, F. (2022). Peran orangtua dalam perkembangan psikososial pada masa remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 11063–11068.
- Baiti, C. N., Astriana, Evrianasari, M. N., & Yuliasari, D. (2021). Kunyit asam mengurangi nyeri haid pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *E-Jurnal Malahayati*, 7(2), 222–228. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Ekawati, D., Subur, F., Umar, S., & Gasma, A. (2021). Efektivitas penyuluhan tentang perubahan fisik pada masa pubertas terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SDN No. 29 Cini Ayo Jeneponto. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2057. <https://doi.org/10.2307/40076689>
- Lilis, F., Yuanita, S., & Kusrotin, N. (2020). Kunyit asam (*Curcuma domestica Val*) menurunkan intensitas nyeri haid. *Journal of Ners Community*, 11(1), 10–17.
- Indrayani, S., & Ningsih, I. S. (2020). Efektivitas ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri dismenore pada mahasiswi di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak. *Menara Ilmu*, 12(5), 165–170.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13–18. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Kurniawan, F. Y., Jalil, M., Purwantoro, A., Daryono, B. S., & Purnomo. (2021). Jamu kunir asem: Ethnomedicine overview by Javanese herbal medicine formers in Yogyakarta. *Jurnal Jamu Indonesia*, 6(1), 8–15. <https://doi.org/10.29244/jji.v6i1.211>
- Masturoh, I., & Anggita, T. N. (2018). Bahan ajar rekam medis dan informasi kesehatan: Metodologi penelitian kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>

- Mulyati, S., Sasnitiari, N. N., Studi, P., Bogor, K., & Bandung, P. K. (2019). Pengaruh pola aktivitas fisik dan status gizi terhadap. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 318–325. <https://juriskes.com/index.php/jrk/article/download/831/190/1943>
- Pinzon, R. T. (2016). Pengkajian nyeri. *Buku Pengkajian Nyeri*.
- Rahayu, W. P., Pambayun, R., Ardiansyah, Giyatmi, & Santoso, U. (2018). *Produk pangan Indonesia Jilid 2. Ensiklopedia Produk Pangan Indonesia Jilid 2*.
- Sabila, L. (2024). Artikel review: Studi fitokimia dan farmakologi asam jawa (*Tamarindus indica* L.). *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 9(1), 15–21. <https://doi.org/10.61685/jibf.v9i1.129>
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenore siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/index>
- Syafriani, & Aprilla, N. Z. Z. (2021). Hubungan status gizi dan umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(23), 32–37. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1676/1255>
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Saraswati, P. A. D. (2024). Kenali masa pubertas pada remaja melalui pendidikan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 65–69.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran penanganan dismenorea secara non farmakologi pada remaja kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.

Halaman Ini Dikosongkan