



PENERAPAN MINUMAN KUNYIT ASAM UNTUK MENGURANGI NYERI HAID (DYSMENORRHEA) PADA REMAJA

Mery Arianti¹, Praty Milindasari²

Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung, Indonesia.

meryarianti@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja atau sering dikenal dengan istilah masa pubertas ditandai dengan datangnya haid pertama pada wanita (Menarche). Masalah umum kesehatan pada remaja salah satu diantaranya adalah masalah kesehatan reproduksi. Sebagian besar remaja putri sejalan dengan masa perkembangannya biasanya belum siap menghadapi gejala-gejala yang timbul akibat perubahan pada sistem reproduksi itu sendiri, masalah sistem reproduksi yang dikenal di kalangan remaja adalah PMS (PreMenstmal Syndrome). Pada remaja putri terjadi suatu penubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. menstruasi adalah keluarnya darah dari dalam uterus yang diakibatkan oleh terlepasnya dinding rahim disertai pelepasan endometrium dan terjadi setiap bulan. Sebagian be-sar kalangan wanita setiap bulannya selalu mengalami menstruasi dan sering mengalami nyeri (dismenore). Penanganan dismenore dapat dilakukan secara non-farmakologis seperti mengkonsumsi minuman kunyit asam sebagai pengurang rasa nyeri. Minuman kunyit asam adalah minuman kunyit yang dicampur dengan asam jawa. Tujuan literature review ini adalah untuk menggambarkan penerapan minuman kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid (dysmenorrhea) pada remaja. Jenis literature review ini adalah studi literature review dengan cara mengumpulkan hasil penelusuran jurnal secara online menggunakan google scholar dengan mencari 10 artikel lalu direduksi menjadi 5 artikel yang sesuai dengan kriteria literature.

Hasil : Setelah dilakukan penerapan minuman kunyit asam didapatkan skala nyeri ringan berjumlah 26 (68,4%) dan nyeri berat berjumlah 4. Ada perbedaan efektivitas pada minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid (dysmenorrhea) pada remaja yang ternyata pada penerapan minuman kunyit asam efektif untuk mengurangi nyeri haid (dysmenorrhea) pada remaja. Literature review ini menggambarkan minuman kunyit asam efektif untuk mengurangi nyeri haid (dysmenorrhea) pada remaja. Kata Kunci : Kunyit Asam , Nyeri Haid.

THE APPLICATION OF ACID TURMINO BEVERAGES TO REDUCE MENATORY PAIN (DYSMENORRHEA) IN ADOLESCENTS

Abstract

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood which includes all developments experienced in preparation for entering adulthood. The change from childhood to adolescence or often known as puberty is marked by the arrival of the first menstruation in women (Menarche). One of the common health problems in adolescents is reproductive health problems. Most of the young women in line with their development period are usually not ready to face the symptoms that arise due to changes in the reproductive system itself, the reproductive system problem known among teenagers is PMS (PreMenstrual Syndrome). In young women there is a physical change, namely changes in the reproductive organs which are marked by the arrival of menstruation. Menstruation is the discharge of blood from the uterus caused by the detachment of the uterine wall accompanied by the release of the endometrium and occurs every month. Most



of the women every month always experience menstruation and often experience pain (dysmenorrhea). Handling of dysmenorrhea can be done non-pharmacologically such as consuming sour turmeric drink as a pain reliever.

Tamarind turmeric drink is a turmeric drink mixed with tamarind. The purpose of this literature review is to describe the application of turmeric acid drink to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescents. This type of literature review is a study literature review by collecting online journal search results using Google Scholar by searching for 10 articles and then reducing them to 5 articles that match the criteria literature. Analysis of the data showed that after application of turmeric acid beverages obtained mild pain scale was 26 (68.4%) and severe pain amounted to 4. There are differences in the effectiveness of turmeric acid drinks to decrease menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescents who turn on the application of sour turmeric drink is effective for reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescents. This literature review describes that turmeric acid drink is effective for reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescents.

Keywords: Turmeric Acid, Menstrual Pain.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa (Kusmiran, 2011). Perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja atau sering dikenal dengan istilah masa pubertas ditandai dengan datangnya haid pertama pada wanita (Menarche) (Proverawati, A., dan Misaroh, 2015). Masalah umum kesehatan pada remaja salah satu diantaranya adalah masalah kesehatan reproduksi. Sebagian besar remaja putri sejalan dengan masa perkembangannya biasanya belum siap menghadapi gejala-gejala yang timbul akibat perubahan pada sistem reproduksi itu sendiri, masalah sistem reproduksi yang dikenal di kalangan remaja adalah PMS (PreMenstrual Syndrome).

Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi (Kumalasari S dan Andhyantoro 1., 2012). Menstruasi adalah keluarnya darah dari dalam uterus yang diakibatkan oleh terlepasnya dinding rahim disertai pelepasan endometrium dan terjadi setiap bulan (Perry, 2010). Sebagian besar kalangan wanita setiap bulannya selalu mengalami menstruasi dan sering mengalami nyeri (dismenore). Nyeri ini timbul bersamaan

dengan menstruasi, sebelum menstruasi atau bisa juga setelah menstruasi. Nyeri ini biasanya lebih meningkat terjadi dari bulan keenam sampai tahun kedua setelah menstruasi pertama kali (Wijayanti, 2014). Nyeri haid dibedakan menjadi dua yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer lebih dikarenakan kontraksi uterus, sedangkan nyeri haid sekunder disebabkan oleh kelainan yang didapat di dalam rongga uterus (Gilly A., 2009). Pada masa remaja ini biasanya dismenore yang dialami adalah dismenore primer (Aulia, 2009).

Data World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa didapatkan angka kejadian Dismenore di dunia rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya (World Health Organization (WHO), 2016). Berdasarkan profil kesehatan Indonesia, 2017 angka kejadian dismenore terdiri 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2017 menyebutkan bahwa angka kejadian dismenore yaitu 19,375 jiwa (12,08%) (Dinkes Provinsi Lampung, 2017). Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis menggunakan obat-obatan anti nyeri dan Obat golongan non steroid anti prostaglandin (Anugroho, D, dan Wulandari, 2017). Dan non-farmakologis tren masa kini



pada remaja putri adalah mengkonsumsi minuman herbal seperti kunyit asam sebagai pengurang rasa nyeri (Kylenom, 2010).

Kunyit memiliki kandungan curcumine dan minyak atsiri yang mempunyai efek hampir sama dengan obat-obatan golongan analgesik yang dapat menurunkan nyeri dysmenorrhea dengan cara menghambat pembentukan prostaglandin (McPhee, Stephen dan Ganong, 2013). Asam jawa mengandung anthocyanin dan tanin yang mempunyai efek jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non stroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot pada miometrium saat menstruasi (Proverawati, 2014). Terapi pemberian kunyit asam dapat dilakukan dengan cara salah satunya dapat diolah menjadi rebusan kunyit asam. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik berfungsi sebagai analgetika, anti-inflamasi dan pembersih darah. Begitu juga asam yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai Obat penghilang rasa nyeri dan pelullh keringat (Yusuf Sina, 2016).

Berdasarkan penelitian Minuman kunyit asam merupakan ramuan tradisional yang terbuat dari perpaduan kunyit dan asam. Kandungan pada minuman kunyit asam untuk menurunkan intensitas nyeri haid (Marsaid; Nurjayanti; Rimbaga, Yockha, 2017). Berdasarkan hasil dari me-review jurnal online didapatkan hasil bahwa ada perbedaan efektivitas minuman kunyit asam terhadap nyeri haid (Dismenore) pada remaja. Tujuan dilakukan literature review ini untuk menggambarkan efektifitas penerapan kunyit asam untuk mengurangi nyeri menstruasi (Dismenore) pada Remaja.

Kajian Literature

Menurut (Bobak I M, 2014) bahwa menstruasi merupakan proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik atau siklik endometrium yang secara fisiologis menandakan terbuangnya sel telur yang sudah matang dan merupakan pertanda masa reproduksi pada kehidupan seorang perempuan. Tujuan menstruasi adalah membersihkan endometrium yang lama sehingga endometrium yang baru dan segar dapat dibentuk kembali untuk bulan berikutnya. Jika ovum tidak dibuahi, korpus luteum mengalami regresi, sekresi estrogen dan progesteron menurun. Saat endometrium mengalami degenerasi, pembuluh darah kecil mengalami hipertensi disertai terjadinya hemoragi. Endometrium yang luruh disertai darah dan sekresi dari kelenjar keluar menuju rongga uterus, melewati serviks dan keluar melalui vagina disertai ovum kecil yang telah dibuahi. Fase siklus ini (berlangsung sekitar hari pertama sampai kelima) disebut fase menstruasi (Reeder, Sharon. J, Martin, Leonide L, dan Griffin, 2011). Siklus menstruasi jika endometrium, lapisan membran uterus, diobservasi setiap hari beberapa perubahan luar biasa dapat ditemukan perubahan ini hanya memiliki satu tujuan, untuk memberi tempat yang cocok untuk ovum yang telah dibuahi guna mendapatkan makanan dan tumbuh. Jika ovum tidak dibuahi perubahan pada endometrium ini tidak memiliki fungsi penting (Reeder, Sharon. J, Martin, Leonide L, dan Griffin, 2011). Menurut (Kusmiran, 2011) mengatakan gangguan pada siklus menstruasi di bagi menjadi 3 yaitu polimenore adalah panjang siklus yang menendek dari siklus normal, oligomenore adalah panjang siklus yang memanjang dari siklus normal tetapi volume perdarahan lebih sedikit dari biasanya, amenore adalah panjang siklus menstruasi yang



memanjang dari siklus normal (oligomenore) atau tidak terjadi perdarahan minimal 3 bulan befiuftlt-tuftlt. Pada masa remaja ini biasanya mengalami nyeri haid (dismenore)

Dismenore yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore merupakan suatu fenomena simtomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit pinggang (Kusmiran, 2016). Etiologi dismenore berdasarkan (Anugroho, D, dan Wulandari, 2011), sebagai berikut: Pertama Dismenore primer yaitu banyak teori yang telah ditemukan untuk menerangkan penyebab terjadi dismenore primer, tapi meskipun demikian patofisiologisnya belum jelas. Etiologi dismenore primer diantaranya: Faktor psikologis, Faktor endokrin dan Faktor alergi dan Kedua dismenore sekunder yaitu Faktor konstitusi seperti: anemia, Faktor seperti obstruksi kanalis servikalis, Endometriosis dan adenomiosis, Pelvic inflammatory disease (penyakit radang panggul), Ovarian cysta (kista ovarium). Manifestasi Klinis seperti Malaise (rasa tidak enak badan), Fatigue (lelah), Nausea (mual) dan vomiting (muntah), Nyeri punggung bawah, Sakit kepala, Terkadang dapat juga disertai vertigo atau sensasi jatuh, perasaan cemas, gelisah, hingga jatuh pingsan. Intensitas nyeri menurut (Larasati & Alatas, 2016) sebagai berikut dismenore ringan terdapat pada skala nyeri dengan tmgkatan 1-4, dismenore sedang terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 5-6, dismenore berat terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 7-10.

Penanganan dysmenorrhea dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Secara farmakologis menggunakan obat-obatan anti nyeri dan Obat golongan non stroid anti prostaglandin (Anugroho, D, dan Wulandari, 2017). Secara tradisional (non-fanmkologis) tren

masa kini pada remaja putri adalah mengkonsumsi minuman herbal seperti kunyit asam sebagai pengurang rasa nyeri, karena sedikit bahkan tanpa adanya efek samping (Kyleneorto, 2010).

Kunyit memiliki kandungan curcumine dan minyak atsiri yang mempunyai efek hampir sama dengan obat-obatan golongan analgesik yang dapat menurunkan nyeri dysmenorrhea dengan cara menghambat pembentukan prostaglandin dengan mekanisme biosintesis sehingga dapat memblokade Implus-implus nyeri yang berasal dari korteks nyeri yang ada dimedula oblongata (McPhee, Stephen dan Ganong, 2013). Manfaat Kunyit bersifat mendinginkan, membersihkan, mempengapahi bagian pellit (Fauzi, 2014).

Asam jawa mengandung anthocyanin dan tanin yang mempunyai efek jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non stroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot pada miometrium saat menstruasi (Proverawati, 2014). Asam jawa dipercaya memiliki kandungan sebagai antioksidan, analgetika, antimikroba, antiinflamasi, anti-piretik dan dapat membersihkan darah (Supriadi, 2014).

Secara spesifik kandungan kunyit (curcumine) dan asam (anthocyanin) dapat menghambat terjadinya reaksi cylooxygenase (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi, kemudian akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi. Terapi pemberian kunyit asam dapat dilakukan dengan cara salah satunya dapat diolah menjadi rebusan kunyit asam. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik berfungsi sebagai analgetika,



anti-inflamasi dan pembersih darah. Begitu juga asam yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai Obat penghilang rasa nyeri dan pelliftlh keringat (Yusuf Sina, 2016).

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah studi literature review dalam penelitian pada remaja yang mengalami nyeri haid (dismenore) dengan terapi pemberian minuman kunyit asam sehingga dapat disimpulkan pada remaja yg menderita nyeri haid (dismenore) dengan menggunakan study literature dan menggunakan sample sebanyak 148 remaja. Prosedur pengambilan data disesuaikan dengan literature review dengan cara mengumpulkan hasil pencarian jurnal secara online melalui google scholar dengan kata kunci : kunyit asam, nyeri haid (Dysmenorrhea), Remaja. Analisis data dilakukan dengan cara menggumpulkan dan meringkas literature kemudian membandingkan beberapa literature dan selanjutnya dituangkan dalam pembahasan. Untuk me-review sebuah literature bisa melakukannya dengan beberapa cara yaitu Mencari kesamaan (Simmilarity), Mencari ketidaksamaan (contras), Memberikan pandangan (criticize), Membandingkan (compare) dan Meringkas (summarize).

Hasil dan Pembahasan

Tergambarnya nyeri haid sebelum penerapan minuman kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) pada remaja.

Dari hasil 5 jurnal yang telah di review, remaja sebelum pemberian minuman kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) dari 107 responden dengan rata-rata sebelum diberikan minuman kunyit asam mengalami nyeri sedang (6,60%) dan nyeri berat (15,06%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri pada responden sebelum dilakukan terapi rata-rata pada nyeri sedang. Remaja putri pada saat menstruasi sering mengalami nyeri menstruasi sedang sehingga mengakibatkan gangguan pada proses belajar mengajar gangguan istirahat dan aktivitas lainnya. Selain itu, beberapa faktor seperti stress, antisietas, usia, lingkungan yang bising, dan pengalaman nyeri sebelumnya juga mempengaruhi nyeri menstruasi. Persepsi seseorang yang bersifat subjektif mengakibatkan respon nyeri yang bervariasi. Perempuan yang mengalami nyeri menstruasi biasanya memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami nyeri. Prostaglandin ini menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus yang menimbulkan rasa nyeri.

Hal ini sejalan dengan teori (Wijayanti, 2014) beberapa penyebab yang menjadi pemicu terjadinya nyeri dismenore antara lain pelepasan prostaglandin, peningkatan frekuensi kontraksi uterus, vasospasme arteriol uterus, faktor endokrin, faktor psikis (sikap yang cemas), faktor keturunan, kurang olahraga, penyempitan pembuluh darah dan kondisi tubuh yang menurun.

Hal ini sejalan dengan teori (Wijayanti, 2014) beberapa penyebab yang menjadi pemicu terjadinya nyeri dismenore antara lain pelepasan prostaglandin, peningkatan frekuensi kontraksi uterus, vasospasme arteriol uterus, faktor endokrin, faktor psikis (sikap yang cemas), faktor keturunan, kurang olahraga, penyempitan pembuluh darah dan kondisi tubuh yang menurun.

Manajemen non-farmakologis lebih aman untuk digunakan karena tidak menimbulkan efek samping sepefti obat-obatan.



Ada beberapa cara non farmakologis yang dapat meredakan dismenore di antaranya adalah dapat dilakukan dengan mengonsumsi produk-produk herbal. Salah satu produk yang biasa dikonsumsi untuk mengurangi nyeri haid dengan minuman kunyit asam (Sina, 2012). Adanya responden yang mengalami nyeri dismenore dikarenakan responden tersebut sering mengalami stres serta ada juga yang kurang olahraga dan sikap juga mempengaruhi akan terjadinya dismenore. Sikap yang mudah cemas akibat ketidaksiapan mereka dalam menghadapi menstruasi sehingga mengakibatkan penurunan terhadap derajat nyeri. Sikap yang tidak mengambil apa-apa sebelum ataupun saat nyeri haid dapat membuat nyeri haid menjadi lebih berat.

Tergambarnya nyeri haid sesudah penerapan minuman kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) pada remaja

Dari hasil 5 jurnal yang telah di review, remaja sesudah pemberian minuman kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) dari 112 responden dengan rata-rata sesudah diberikan minuman kunyit asam mengalami nyeri sedang (0,06⁰/0) dan nyeri berat (09/0).

Minuman kunyit asam adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit. Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang berfungsi sebagai analgetika, antipiretik, dan antiinflamasi (Limananti, 2013). Adapun manfaat minuman kunyit asam menurut (Utami, 2013) memberikan rasa nyaman dan menurunkan tingkat nyeri dismenore. Hal ini karena di dalam kunyit terbukti mengandung kurkumin (zat berwarna kuning) paling tinggi dan memiliki kemampuan farmakologis yang bermanfaat dalam mengurangi kejang otot, anti bakteri, anti radang dan anti oksidan.

Peneliti berpendapat bahwa kandungan curcumine dan minyak atsiri pada kunyit kombinasi anthocyanin dan tanin pada asam jawa dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi atau dismenore dengan memanfaatkan sistem blokade terhadap produksi prostaglandin dalam hal ini yaitu F2a (PGF2a) yang menyebabkan jumlah hormon prostaglandin menurun sehingga intensitas nyeri yang dirasakan pada remaja putri yang mengalami dismenore berkurang. Pembentukan reseptor stimulus nyeri subuh sehingga tingkat nyeri pada dismenore dapat di minimalkan. Secara spesifik kandungan curcumine dan anthocyanin yang dapat menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi.

Minuman kunyit, suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit. Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetik, antipiretik, dan antiinflamasi. Selain itu dijelaskan bahwa minuman kunyit asam sebagai pengurang rasa nyeri pada dismenore primer memiliki efek samping minimal, senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit adalah kurkumin.

Tergambarnya efektifitas penerapan minuman kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) pada remaja.

Dari hasil 5 jurnal yang telah di review diketahui bahwa yang dihasilkan berarti signifikan dengan p-value < 0,05 adanya pengaruh efektifitas penerapan minuman kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) pada remaja, ada tiga jurnal menggunakan teknik digunakan teknik uji statistik wilcoxon test, ada satu jurnal menggunakan teknik



Chisquare, safti lagi menggunakan teknik univariat dan bivariate.

Dari hasil penerapan minuman kunyit asam diperoleh hampir seluruh responden terjadi penurunan pada nyeri haid, sebelum pemberian nyeri yang dialami responden rata-rata mengalami nyeri sedang hingga berat dan sesudah pemberian nyeri dapat berkurang ke tingkat ringan.

Minuman Kunyit asam yaitu minuman kunyit yang dicampur dengan asam jawa (Fauzi, 2014). Hasil penelitian di dukung oleh pendapat (Laila, 2007) bahwa penanganan dismenore secara non-farmakologi dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya, salah satu produk herbal yang biasa di konsumsi untuk mengurangi nyeri saat haid adalah minuman kunyit asam. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai analgetika adalah curcumine (Said, 2007), sedangkan kandungan dari asam jawa sebagai antiinflamasi dan antipiretik adalah anthocyanin (Nair et al, 2004).

Dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai p-value $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan sebelum pemberian minuman kunyit asam mayoritas kategori nyeri sedang sebanyak 30 orang (83,3%) dan sesudah pemberian minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri menstruasi (dysmenorrhea) dengan kategori ringan sebanyak 23 orang (63,9%) pada remaja putri. Hal ini sesuai dengan penelitian (Suri, 2014), (Jamila, 2018), (Marsaid et al, 2017) dan (Handayani, 2018) bahwa terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Adapun manfaat minuman kunyit asam menurut (Utami, 2013), memberikan dan

menurunkan tingkat nyeri dismenore. Hal ini karena di dalam kunyit terbukti mengandung kurkumin (zat warna kuning) paling tinggi dan memiliki kemampuan farmakologis yang bermanfaat dalam mengurangi kejang otot, anti bakteri, anti radang, anti oksidan, dan anti parasit.

Kesimpulan

Sebelum dilakukan penerapan minuman kunyit asam didapatkan skala nyeri ringan berjumlah 6 (15,8%) dan nyeri berat berjumlah 11 (28,9%). Setelah dilakukan penerapan minuman kunyit asam didapatkan skala nyeri ringan berjumlah 26 (68,4%) dan nyeri berat berjumlah 4. Bahwa penerapan minuman kunyit asam efektif terhadap penurunan nyeri haid (Dysmen01Thea) pada Remaja. Adapun saran untuk Peneliti selanjutnya yaitu sumber literature tidak hanya berasal dari jurnal nasional namun juga dari jurnal internasional

Referensi

- Anugroho, D., dan Wulandari, A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid (Andi Publisher (ed.)).
- Anugroho, D., dan Wulandari, A. (2017). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid (ANDI (ed.)).
- Aulia. (2009). Kupas Tuntas Menstruasi. Milestone.
- Bobak I M. (2014). Buku Ajar Keperawatan Maternitas (EGC).
- Dinkes Provinsi Lampung. (2017). Profil Kesehatan Lampung.



- Fauzi. (2014). Buku Pintar Deteksi Dini Gejala dan Pengobatan Asam Urat, Diabetes dan Hipertensi (Araska).
- Gilly A. (2009). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita (Edisi 2). EGC.
- Jamila, Fidatul, A'Yun, Qurota, S. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Primer Pada Remaja Putri Di MTS Nurul Hikmah Kota Surabaya. Vol. 8.
- Kumalasari S dan Andhyantoro I. (2012). Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. salemba Medika.
- Kusmiran. (2011). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. salemba Medika.
- Kusmiran. (2016). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita (Salemba Me).
- Kylenorto. (2010). Kylenorto. <http://hubpages.com/hub/MenstruationDisorders-Dysmenorrhea-HowChinese-Herbs-Can-Help-to-Treat-and-Prevent-Dysmenorrhea>
- Larasati & Alatas. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja.
- Marsaid; Nurjayanti; Rimbaga, Yockha, A. (2017). Efektifitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di desa tambang Kecamatan Puduk Kabupaten Ponorogo. Jurnal. Global Health Science., Vol. 2.
- McPhee, Stephen dan Ganong, W. (2013). Patofisiologi Penyakit Pengantar Menuju Kedokteran Klinis. Patofisiologi Penyakit Pengantar Menuju Kedokteran Klinis.
- Permadi, Yan, Ramasida, S. (2019). Hubungan Terapi Kompres Hangat Dan Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri SMK Swakarya Palembang. Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang, Vol. 9.
- Perry, P. P. A. (2010). Fundamental Of Nursing (EGO).
- Proverawati, A, dan Misaroh, S. (2015). Menarche Menstruasi Penama Penuh Makna. Nuha Medika.
- Proverawati. (2014). Menerche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Mutiara Medika.
- Reeder, Sharon. J, Martin, Leonide L, dan Griffin, D. K. (2011). Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga (Edisi 18). EGC.
- Saputri, Nur, Ika, Handayani, Dwi, Yasara, J. (2020). Pengapah Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. Jumal Kebidanan Kestra (JKK), vol. 3. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3il.491>
- Sartiwi, weni, H. (2020). Pemberian Air Rebusan Kunyit Asam (Curcumine Tamarindus Indica) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore). Jurnal Kesehatan Santika, Vol. 3. <https://jumal.syedzasaintika.ac.id>



- Supriadi. (2014). Peregangan Otot Pepat (Kata Hari).
- Wahyani, Sri, Indahsari, Nur, L. (2013).
Efektifitas terapi kombinasi abdominal exercise dan minuman kunyit asam terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Manba'u Chafidhil Qur'an Desa Tambakselo Wirosari Grobagan.
- Wijayanti, B. (2014). Reproduksi Wanita. EGC.
- World Health Organization (WHO). (2016). Dismenore. Dismenore.
- Yusuf Sina, M. (2016). Khasiat super minuman alami tradisional beras kencur & kunyit asam: menyehatkan dan menyegarkan tubuh tanpa efek samping (M. Solikin. Diandra (ed.)