

EFEKTIVITAS PEMBERIAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 MEDAN TAHUN 2022

Winda Agustina^{1*}, Nuriah Arma², Putri Hidayah Sayekti³

^{1,2,3}Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia

*Email: windaagustina@helvetia.ac.id

ABSTRACT

Produced in greater amounts during menstruation, which can result in excessive uterine contractions and dysmenorrhea discomfort. The WHO estimates that 50% of countries in the world have a very high incidence of dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is more common (54.89%) and secondary dysmenorrhea is more common (45.11%) in Indonesia. Non-pharmacological treatments like tamarind can be used to ease the pain of primary dysmenorrhea. The purpose of this study is to compare the average pain scale for dysmenorrhea before and after receiving turmeric acid treatment compared to the control group. This study used a non-equivalent control group and a quasi-experimental methodology. The sample was 20 respondents, divided into 10 experimental groups and 10 control groups. employing the paired sample T-test and the independent sample T-test to analyze univariate and bivariate data. Showed that the average dysmenorrhea pain scale after being given turmeric acid in the experimental group was 3.40 while in the control group (posttest) it was 4.80 with a mean difference of -1.400 and p-value 0.050 (0.05). According to the study's findings, the experimental group and the control group received different results from administering turmeric acid to reduce the pain scale associated with dysmenorrhea. To lessen the pain of dysmenorrhea, it is advised for young women to consume 400 ml.

Keywords : Tamarind Turmeric, Pain Scale, Dysmenorr

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan masa dimana seorang wanita akan mengalami perdarahan fisiologis yang berasal dari peluruhan dinding rahim (*endometrium*). Darah dari hasil peluruhan *endometrium* akan mengalir menuju ke leher rahim dan akhirnya dikeluarkan melalui vagina. Pada saat menstruasi pertama kali (*menarche*) kebanyakan wanita akan mengalami nyeri perut atau yang biasa disebut dengan nyeri *dismenore*.

Nyeri *dismenore* merupakan nyeri atau kram perut yang biasanya dirasakan pada perut bagian bawah dan biasanya dialami oleh wanita yang baru pertama kali mengalami menstruasi. Nyeri *dismenore* ini ada dua jenis, yaitu *dismenore primer* dan *dismenore sekunder* (1).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa angka

kejadian *dismenore* di dunia sangat besar, karena lebih dari 50% wanita disetiap Negara mengalami nyeri *dismenore*. Di Amerika angka kejadian *dismenore* sekitar 60% dan di Swedia angka kejadian *dismenore* sebesar 72%. Sedangkan di Indonesia diperkirakan sebesar 55% wanita usia produktif yang tersiksa karena mengalami *dismenore* dan angka kejadian *dismenore* berkisar 45-95% terjadi pada wanita usia produktif yang mengalami *dismenore*. Angka kejadian *dismenore primer* di Indonesia sekitar 54,89%, sedangkan yang mengalami nyeri *dismenore sekunder* sebesar 45,11% (2).

Dismenore primer merupakan nyeri yang diduga karena adanya kontraksi otot dinding rahim yang bertujuan untuk mengeluarkan darah menstruasi. Sedangkan *dismenore sekunder* merupakan nyeri yang disebabkan karena adanya kelainan, peradangan, dan penyakit pada organ

reproduksi. Nyeri *dismenore* yang biasanya dirasakan oleh remaja yang baru pertama kali mengalami menstruasi adalah nyeri *dismenore primer* (1).

Nyeri *dismenore primer* memiliki dampak yang dapat merugikan responden, karena dapat mengganggu atau menghentikan aktivitas sehari-hari sementara waktu atau pada saat menstruasi. Meskipun nyeri *dismenore* ini tidak terlalu berbahaya, sebaiknya nyeri *dismenore* tidak dibiarkan begitu saja, karena nyeri *dismenore* ini merupakan salah satu penyebab gejala *endometriosis*, yang mana dapat menurunkan kesehatan dan kesuburan wanita, jika nyeri *dismenore* dibiarkan begitu saja (3).

Untuk meredakan atau mengurangi nyeri pada saat menstruasi bisa dilakukan dengan menggunakan dua cara yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian atau penggunaan obat *analgesik* atau *inflamasi* seperti ibu profen, asam mefenamat dan lain-lain. Namun penggunaan terapi farmakologi ini memiliki efek samping seperti gangguan pada lambung dan dapat menyebabkan ketergantungan meminum obat di setiap menstruasi. Sedangkan untuk terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan cara memberikan kompres hangat, berolahraga, dan mengonsumsi minuman atau produk herbal, misalnya seperti mengonsumsi minuman kunyit asam (4).

Kunyit memiliki banyak manfaat bagi kehidupan manusia, misalnya sebagai bumbu dapur dan sebagai obat herbal salah satunya dapat dimanfaatkan untuk mengurangi nyeri *dismenore*, karena didalam kunyit mengandung *curcumin* dan *anthocyanin* yang berfungsi untuk membantu melancarkan haid dan mengurangi kram atau nyeri pada perut. Curcumin juga mampu bekerja untuk menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) yang dapat menghambat terjadinya kontraksi uterus dan dapat mengurangi terjadinya inflamasi, sehingga dapat mengurangi nyeri *dismenore* pada saat menstruasi (5).

Sama halnya dengan kunyit, asam jawa juga memiliki banyak manfaat untuk kehidupan manusia, yaitu sebagai bumbu dapur dan sebagai obat herbal salah satunya dapat

dimanfaatkan untuk mengurangi nyeri *dismenore*, karena asam jawa mengandung *anthocyanin* yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretika. *Anthocyanin* berperan sebagai agen yang mampu menghambat kerja enzim *cyclooxygenase* (COX) sehingga dapat mengurangi atau menghambat pelepasan prostaglandin. Selain itu, asam jawa juga mengandung bahan *tannins*, *saponins*, dll yang berfungsi untuk menenangkan pikiran dan mengurangi tekanan psikis (6).

Berdasarkan hasil penelitian Nurul Hidayah tahun 2021 mengenai “Efektivitas Rebusan Kunyit Asam Jawa Terhadap *Dismenore* Primer pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru”, menjelaskan bahwa rebusan asam jawa berkhasiat untuk antiinflamasi, antipiretika, dan analgetika yang dapat menekan hormon prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri *dismenore* (7).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rindang Fitriana, dkk tahun 2020, mengenai “Pengaruh Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswi Semester 3 di AKBID Harapan Mulya Ponorogo”, menjelaskan bahwa kandungan *curcumin* dan minyak atsiri pada kunyit yang dikombinasi dengan *anthocyanin* dan *tannin* pada asam jawa dapat menurunkan tingkat nyeri *dismenore* (8).

Berdasarkan survei awal pada tanggal 28 mei 2022 yang telah dilakukan peneliti dengan menggunakan metode pengisian lembar penilaian nyeri *Numerical Rating Scale* (NRS) pada 20 orang siswi SMA Negeri 9 Medan, didapatkan bahwa siswi mengalami menstruasi untuk pertama kalinya (*menarche*) berkisar mulai dari usia 11 tahun sampai 13 tahun, dan untuk siswi yang mengalami nyeri *dismenore primer* yang sangat hebat tidak ada (0%), untuk siswi yang mengalami nyeri *dismenore primer* hebat sebanyak 3 orang (15%), siswi yang mengalami nyeri *dismenore primer* sedang sebanyak 15 orang (75%) , siswi yang mengalami nyeri *dismenore primer* ringan sebanyak 2 orang (10%) dan siswi yang tidak mengalami nyeri *dismenore primer* tidak ada (0%).

Berdasarkan latar belakang dan survei awal peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian dengan judul “Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Medan Tahun 2022”.

frekuensi dan dinasrasikan sesuai dengan isi tabel.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimen* dengan menggunakan rancangan *Non Equivalent control group*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 9 Medan yang dilakukan mulai dari bulan Maret s/d September Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi dikelas XI SMA Negeri 9 Medan yang berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan tehnik *Total Sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 responden kelompok eksperimen dan 10 responden kelompok kontrol.

Sebelum dan sesudah melakukan pemberian kunyit asam pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (*pretest-posttest*) terlebih dahulu dilakukan pengukuran skala nyeri *dismenore* dengan menggunakan *Numerical rating scale* (NRS). Pada penelitian ini pemberian kunyit asam diberikan pada responden yang mengalami nyeri *dismenore* pada saat menstruasi di hari pertama, dengan pemberian 2 kali/hari sebanyak 400 ml/hari yaitu 200 ml dipagi hari dan 200 ml di siang hari(9).

Pada saat uji normalitas data, didapatkan bahwa hasil dari uji tersebut menyatakan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai *pvalue* > 0,05. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa univariat dan analisa bivariat dengan menggunakan uji parametrik yaitu *paired sample T-test* dan *Independent sample T-test*, yang digunakan untuk mengetahui perbedaan rerata antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol, serta untuk mengetahui perbedaan rerata pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (*Posttest*)(10).

Sedangkan apabila data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji non parametric yaitu *uji Wilcoxon* dan *uji Mann Whitney* (11). Kemudian hasil dari penelitian ini disajikan dengan menggunakan tabel distribusi

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Usia dan Usia *Menarche* Siswi pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol di SMA Negeri 9 Medan Tahun 2022.

No	Karakteristik	Eksperimen		Kontrol	
		F	%	f	%
Usia					
1	16 tahun	7	70,0	5	50,0
2	17 tahun	3	30,0	5	50,0
Usia <i>Menarche</i>					
1	11 tahun	2	20,0	1	10,0
2	12 tahun	5	50,0	7	70,0
3	13 tahun	3	30,0	2	20,0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Usia dan Usia *Menarche* Siswi pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol di SMA Negeri 9 Medan Tahun 2022.

No	Skala Nyeri (Eksperimen)	Pretest		Posttest	
		f	%	f	%
1	Nyeri ringan	1	10,0	7	70,0
2	Nyeri sedang	7	70,0	3	30,0
3	Nyeri hebat	2	20,0	0	0,0
No	Skala Nyeri (Kontrol)	Pretest		Posttest	
		f	%	f	%
1	Nyeri ringan	1	10,0	2	20,0
2	Nyeri sedang	8	80,0	7	70,0
3	Nyeri hebat	1	10,0	1	10,0

Tabel 3. Uji Normalitas

Skala Nyeri	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Eksperimen_Pretest	0,948	10	0,646
Eksperimen_Posttest	0,837	10	0,041
Kontrol_Pretest	0,966	10	0,854
Kontrol_Posttest	0,916	10	0,321

Berdasarkan tabel 3 ditunjukkan bahwa mayoritas data berdistribusi normal dengan nilai sig nya $> 0,05$, sehingga langkah selanjutnya adalah melakukan uji *Parametrik* dengan uji

paired sampel T-test dan uji *Indenpnendent sampel T-test*. Pada uji normalitas ini menggunakan Shapiro-wilk karena jumlah responden < 50 orang.

Tabel 4. Uji *Paired Sample T-test*

	Kelompok	N	Mean	Mean diference	Sig (2-tailed)
Pretest_Posttest_Eksperimen	Pretest	10	5,90	2,500	0,000
	Posttest	10	3,40		
Pretest_Posttest_Kontrol	Pretest	10	5,30	0,500	0,015
	Posttest	10	4,80		

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa terlihat nilai rata-rata skala nyeri *dismenore* pada kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) diberikan kunyit asam adalah sebesar 5,90

sedangkan nilai rata-rata skala nyeri *dismenore* sesudah (*posttest*) diberikan kunyit asam adalah sebesar 3,40. Dari hasil uji juga terlihat bahwa rata-rata perbedaan skala nyeri *dismenore*

sebelum dan sesudah diberikan kunyit asam adalah sebesar 2,500 dengan nilai *Sig 2 – tailed* sebesar 0,000 (<0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji tersebut yaitu ada perbedaan nilai rata-rata skala nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan kunyit asam. Sedangkan nilai rata-rata skala nyeri *dismenore* pada kelompok kontrol (*pretest*) adalah sebesar 5,30 sedangkan nilai rata-rata skala nyeri *dismenore* pada kelompok kontrol

(*posttest*) adalah sebesar 4,80. Dari hasil uji juga terlihat bahwa rata-rata perbedaan skala nyeri *dismenore* pada kelompok kontrol (*pretest*) dan (*posttest*) adalah sebesar 0,500 dengan nilai *Sig 2 – tailed* sebesar 0,015 (<0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji tersebut yaitu ada perbedaan nilai rata-rata skala nyeri *dismenore* pada kelompok kontrol (*pretest*) dan (*posttest*).

Tabel 5. Uji *Independent Sample T-test*

	Kelompok	N	Mean	Mean difference	Sig (2-tailed)
Posttest_Eksperimen_Kontrol	Eksperimen	10	3,40	-1,400	0,050
	Kontrol	10	4,80		

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata skala nyeri *dismenore* pada kelompok eksperimen sesudah diberikan kunyit asam sebesar 3,40 sedangkan nilai rata-rata skala nyeri *dismenore* pada kelompok kontrol (*posttest*) sebesar 4,80. Dari hasil uji juga terlihat bahwa rata-rata perbedaan skala nyeri *dismenore* pada kelompok eksperimen dan kontrol (*posttest*) adalah sebesar -1,400 dengan nilai *Sig 2-tailed* sebesar 0,050 (=0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji tersebut yaitu ada perbedaan nilai rata-rata skala nyeri *dismenore* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (*posttest*).

PEMBAHASAN

Skala Nyeri *Dismenore* Sebelum dan Sesudah Diberikan Kunyit Asam

Hasil penelitian yang dilakukan pada 10 responden menunjukkan bahwa mayoritas skala nyeri *dismenore* sebelum diberikan kunyit asam adalah nyeri sedang, dan minoritas skala nyeri *dismenore* sebelum diberikan kunyit asam adalah nyeri ringan. Sebelum diberikan kunyit asam, responden mengatakan merasakan nyeri perut bagian bawah yang menjalar ke pinggang, pusing dan lain sebagainya. Sedangkan sesudah diberikan kunyit asam mayoritas skala nyeri *dismenore* responden adalah nyeri ringan dan minoritas skala nyeri *dismenore* responden adalah nyeri sedang.

Nyeri *dismenore* biasanya dirasakan oleh wanita yang mengalami menstruasi, yang disebabkan karena adanya peningkatan kadar *prostaglandin*, dan bukan karena ada kelainan atau pun penyakit pada alat reproduksi. Nyeri *dismenore* biasanya dirasakan pada perut bagian bawah kemudian menjalar ke pinggang sampai ke paha. Namun terkadang ada juga yang disertai dengan mual muntah, pusing dan bahkan emosi yang tidak stabil. Rasa nyeri tersebut disebabkan karena adanya kontraksi otot perut yang terjadi terus menerus saat mengeluarkan darah. Menurut teori, nyeri *dismenore* umum dirasakan oleh wanita pada hari pertama menstruasi. Nyeri *dismenore* biasanya akan timbul 2-3 tahun sesudah menarche (5).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri *dismenore* adalah minuman kunyit asam. Yang mana secara ilmiah kunyit memiliki kandungan yang berfungsi sebagai *analgetik* dan *anti inflamasi*. Selain itu kunyit juga memiliki senyawa aktif yaitu *curcumin*, yang dapat berfungsi untuk menghambat terjadinya reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga dapat mengurangi terjadinya *inflamasi* dan menghambat kontraksi uterus yang dapat menyebabkan nyeri *dismenore* (5).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lilis dkk tahun 2020 terhadap 32 remaja putri di desa Kendungsoko Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan,

diantaranya mengeluh merasakan nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri hebat dan nyeri sangat hebat. Menstruasi yang terjadi setiap bulan dapat menyebabkan beberapa gangguan seperti nyeri pada perut bagian bawah yang menjalar ke pinggang, pusing dan nyeri *dismenore* juga memaksa Wanita untuk beristirahat atau dapat menurunkan kinerja dan aktivitas sehari-hari. Penyebab gangguan nyeri pada saat menstruasi adalah karena adanya kelainan biologik dan adanya gangguan psikologi seperti keadaan stress dan keadaan emosi yang tidak stabil (12).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermawati dkk tahun 2020, yang mana hasil *uji t-test dependen* didapatkan nilai $p = 0.000$ berarti nilai $p \leq 0,05$. Dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian air rebusan kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada siswi kelas X MAN 2 Padang(13).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri siswi pada kelompok eksperimen adalah nyeri sedang dan terdapat beberapa yang mengalami nyeri hebat, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri yang dialami oleh responden adalah nyeri sedang dan terdapat beberapa yang mengalami nyeri hebat. Hal ini dapat

diketahui bahwa salah satu penyebab nyeri haid pada siswi karena adanya faktor kejiwaan atau pun stress, misalnya pada saat dikelas diberi tugas yang banyak dan pada saat itu siswi sedang menstruasi serta mengalami nyeri *dismenore*. Pada saat stress tubuh akan memproduksi hormon prostaglandin yang berlebihan, yang mana hormon prostaglandin ini jika di produksi secara berlebihan maka akan menyebabkan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga dapat menyebabkan nyeri pada saat menstruasi meningkat.

Kemudian berdasarkan hasil penelitian skala nyeri sesudah diberikan kunyit asam, pada kelompok eksperimen menurun dari yang nyeri hebat turun menjadi nyeri sedang dan nyeri sedang ada juga yang turun menjadi nyeri ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol yang sama sekali tidak diberikan kunyit asam, skala

nyerinya ada yang tetap di skala nyeri hebat dan nyeri sedang dan ada beberapa yang turun ke nyeri ringan. Perubahannya terlihat jelas terdapat pada kelompok eksperimen, karena pada kelompok eksperimen ini diberi perlakuan dengan cara mengonsumi kunyit asam, yang mana didalam kunyit memiliki kandungan sebagai *analgetik* dan *antiinflamasi* sehingga dapat menghambat kontraksi uterus yang menjadi penyebab terjadinya nyeri *dismenore*. Oleh karena itu, dengan mengonsumsi kunyit asam nyeri yang dialami responden akan mengalami penurunan, namun sebaliknya apabila tidak mengonsumsi kunyit asam kemungkinan nyeri haid yang dialami akan tetap atau malah bertambah.

Perbedaan Rerata Skala Nyeri *Dismenore* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol (*Posttest*)

Berdasarkan hasil uji dapat diketahui perbedaan rata-rata skala nyeri *dismenore* pada kelompok eksperimen sesudah diberikan kunyit asam sebesar 3,40 sedangkan nilai rata-rata skala nyeri *dismenore* pada kelompok kontrol (*posttest*) sebesar 4,80. Dari hasil uji juga terlihat bahwa rata-rata perbedaan skala nyeri *dismenore* pada kelompok eksperimen dan kontrol (*posttest*) adalah sebesar -1,400 dengan nilai *Sig 2-tailed* sebesar 0,050 ($=0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji tersebut yaitu ada perbedaan nilai rata-rata skala nyeri *dismenore* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (*posttest*).

Berdasarkan teori, untuk menurunkan skala nyeri bisa dilakukan dengan menggunakan terapi non farmakologi, salah satunya yaitu dengan menggunakan kunyit asam, karena didalam kunyit asam memiliki kandungan *curcumin* dan *anthocyanin* yang dapat berfungsi sebagai *analgetik*, *antioksidan* dan *antiinflamasi*. Keduanya bekerja untuk menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) yang mana dapat menghambat produksi *prostaglandin* sehingga dapat menghambat dan mengurangi kontraksi uterus dan dapat menurunkan nyeri *dismenore* pada saat menstruasi (6).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa dkk tahun 2020 tentang

pengaruh pemberian air rebusan kunyit (*curcumin*) asam (*tamarindus indica*) terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *independent sample T-test* diperoleh hasil nilai *pvalue* 0,000 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa dengan meminum kunyit asam responden akan mengalami penurunan skala nyeri *dismenore* pada saat menstruasi (14).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mar'atun dkk tahun 2021 tentang pengaruh minuman kunyit asam terhadap *dismenore primer* pada remaja putri. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *independent sample T-test* diperoleh perbedaan rerata pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai *pvalue* 0,000 < 0,05 yang berarti ada perbedaan pengaruh nyeri *dismenore* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (15).

Menurut asumsi peneliti dalam penelitian ini diketahui bahwa terdapat perbedaan antara responden yang diberikan kunyit asam dengan responden yang tidak diberikan kunyit asam. Diketahui bahwa responden pada kelompok eksperimen sesudah diberikan kunyit asam rata-rata responden mengalami penurunan skala nyeri menjadi nyeri ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan kunyit asam dan dilakukan penilaian *posttest* didapatkan bahwa rata-rata skala nyerinya tetap yaitu nyeri sedang, dengan perbedaan rerata skala nyeri *dismenore* sebesar -1,400 dan nilai *pvalue* 0,050. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh pemberian kunyit asam antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *posttest* nya.

Pada penelitian ini, untuk menurunkan skala nyeri *dismenore* dilakukan pemberian kunyit asam pada responden diberikan pada hari pertama menstruasi dengan 2 kali pemberian, yaitu 200 ml pada pagi hari dan 200 ml pada siang hari, dengan jumlah pemberian sebanyak 400 ml/hari. Penelitian dilakukan di pagi hari sampai siang hari. Setelah sampai disekolah peneliti langsung masuk ke dalam kelas responden, sebelum dilakukan pemberian kunyit asam, peneliti melakukan pengukuran

skala nyeri *dismenore* terlebih dahulu (*Pretest*) kemudian memberikan kunyit asam di pagi hari dan siang hari. Kemudian selanjutnya peneliti melakukan pengukuran skala nyeri *dismenore* (*posttests*) 30 menit setelah pemberian kunyit asam. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 18 agustus – 6 september 2022. Pada saat penelitian kendala yang dialami peneliti selama melakukan penelitian adalah terbatasnya waktu penelitian dikarenakan pada saat melakukan penelitian, peneliti masih melakukan pembelajaran di kelas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan pembahasan yang sudah diuraikan sebelumnya mengenai Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Medan Tahun 2022 dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada *posttest* nya dengan nilai perbedaan antara keduanya yaitu -1,400 dan nilai *pvalue* 0,050.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi tempat penelitian mengenai pemberian kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada siswi atau remaja putri serta sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang menggunakan topik atau judul yang sama.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapkan terimakasih untuk seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini yaitu kedua orang tua tercinta ayahanda Suropto dan ibunda Slamet yang selalu mendukung baik itu moril dan materi, dosen pembimbing yang sudah meluangkan waktu untuk membimbing peneliti serta pada responden dan seluruh pihak SMA Negeri 9 Medan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sibagariang EE. Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi Revisi. pertama. Maftuhin A, editor. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2016. 49 p.
2. Proverawati A, Dkk. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna.

- kedua. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019.
3. Fitriana, Dkk. Panduan Penanganan Dismenore. pertama. Ayu GD, editor. Yogyakarta: CV. Budi Utama; 2019. 4 p.
 4. Baiti N, Dkk. Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri [Internet]. Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
 5. Laila NN. Buku Pinter Menstruasi + Solusi Mengatasi Segala Keluhannya. cetakan ke. Wijaya D, editor. Jogyakarta: Buku Biru; 2018.
 6. Andanawarih P, Dkk. Khasiat Jamu Kunyit Asam Bagi Ibu Nifas. Semarang: NEM; 2021.
 7. Hidayah N, Kebidanan A, Pekanbaru SN, Timur S, Damai KM. Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan Efektivitas Rebusan Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenorea Primer. 6(3):2021–666. Available from: <http://doi.org/10.22216/endurance.v6i3.670>
 8. Ulfa RF, Dkk. Jurnal Delima Harapan: Pengaruh Kunyit Asem Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswi Semester 3 di Akbid Harapan Mulya Ponorogo. J Delima Harapan. 2019;6(2):69–81.
 9. Rengga WDP, Dkk. Suplemen Makanan Peningkat Kekebalan Tubuh, Antioksidan & Antiinflamasi yang Menargetkan Patogenesis COVID-19. pertama. Wicaksana DT, editor. Jawa Barat: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia; 2021.
 10. Rian, Dkk. Statistik untuk Perawat dan Kesehatan. pertama. Maftuhin A, editor. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2016.
 11. Nugroho PS. Analisa Data Penelitian Bidang Kesehatan. pertama. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2020.
 12. Fatmawati L, Syaiful Y, Nikmah K. Kunyit Asam (Curcuma Doemstica Val) Menurunkan Intensitas Nyeri Haid. Journals Ners Community. 2020;11(1):10–7.
 13. Hermawati, N. Ayu Gustia YD. Pemberian Air Rebusan Kunyit Asam (Curcumin Tamarindus Indica) Terhadap Intesitas Nyeri Haid (Disminore). J Kesehat Sainatika Meditory J Kesehat Sainatika Meditory [Internet]. 2018;1(August):79–88. Available from: <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/244>
 14. ulfa Husna Dhirah1, Sutami2 AN. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Kunyit (Curcumin) Asam (Tamarindus Indica) Terhadap Intesitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi Kelas X Man 2 Padang Tahun 2020. J Healthc Technol Med Vol 5 No 2 Oktober 2019 Univ Ubudiyah Indones. 2018;1(August):79–88.
 15. Ulaa M, Dkk. Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri. Vol. 13. 2022.