



**PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN KUNYIT (*CURCUMIN*)
ASAM (*TAMARINDUS INDICA*) TERHADAP INTESITAS
NYERI HAID (*DISMINORE*) PADA SISWI KELAS X
MAN 2 PADANG TAHUN 2020**

***THE EFFECT OF GIVING BOILED WATER TURMERIC (*CURCUMIN*)
ACID (*TAMARINDUS INDICA*) AGAINST INTENSITY
HAID PAIN (*DISMINORE*) IN CLASS X STUDENTS
MAN 2 PADANG IN 2020***

Veolina Irman¹, Etriyanti²

^{1,2} Prodi S-1 Keperawatan, Stikes Syedza Saintika

E-mail : veolina123@gmail.com/085376741599

ABSTRAK

Jumlah siswi yang nyeri haid (*disminore*) di MAN 2 Padang masih tinggi. Nyeri haid (*disminore*) ini menyebabkan proses belajar di MAN 2 Padang terganggu. Ada yang meminta izin pulang dan juga ada yang meminta izin pergi ke UKS. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian air rebusan kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*) pada siswi kelas X MAN 2 Padang tahun 2020. Jenis penelitian ini yaitu pra eksperimen dengan pendekatan *pre test post test one group design*. Jumlah sampel yaitu 16 orang siswi kelas X yang dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian air rebusan kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*) pada siswi kelas X MAN 2 Padang tahun 2020. Disarankan kepada pihak sekolah MAN 2 Padang untuk mengoptimalkan upaya meningkatkan pengetahuan tentang penurunan nyeri haid dengan cara manajemen stress dengan baik, mengkosumsi makanan yang sehat dan memberikan edukasi kepada siswi untuk mengkosumsi minuman kunyit asam.

Kata Kunci : Kunyit, Asam Jawa, Nyeri, Disminore

ABSTRACT

The number of students with menstrual pain (dysminorrhea) in MAN 2 Padang is still high. Menstrual pain (dysminorrhea) has disrupted the learning process at MAN 2 Padang. There were those who asked for permission to go home and there were also those who asked for permission to go to the UKS. The purpose of this study was to determine the effect of giving tamarind turmeric boiled water on the intensity of menstrual pain (dysminorrhea) in class X students of MAN 2 Padang in 2020. This type of research is a pre-experiment with a pre test post test one group design approach. The number of samples was 16 students of class X which were carried out by using purposive sampling technique. It can be concluded that there is an effect of giving tamarind turmeric boiled water on the intensity of menstrual pain (dysminorrhea) in class X students of MAN 2 Padang in 2020. It is recommended to the school MAN 2 Padang to optimize efforts to increase knowledge about reducing menstrual pain by managing stress well, consuming healthy food and educate students to consume tamarind and turmeric drinks.



Keywords : *Turmeric, Tamarind, Pain, Dysminorrhea*

PENDAHULUAN

Perubahan perkembangan biologis pada masa remaja ditandai dengan keremajaan secara biologi yaitu di mulainya haid. Haid (menstruasi) merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita dewasa yang terjadi secara periodik (Maulana, 2009). Pada saat dan sebelum haid (menstruasi), seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Nyeri haid dibedakan menjadi dua yaitu Nyeri haid primer dan Nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer biasanya terjadi dari mulai pertama haid kurang lebih usia 10-15 tahun (menarke) sampai usia 25 tahun. Nyeri pada Nyeri haid primer lebih dikarenakan kontraksi uterus, sedangkan Nyeri haid sekunder disebabkan oleh kelainan yang didapat di dalam rongga uterus (Gilly, 2009). Pada masa remaja ini biasanya dismenorea yang dialami adalah dismenorea primer (Aulia, 2009).

Menurut data organisasi kesehatan dunia *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2016 didapatkan angka kejadian *Disminore* didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalaminya. Dari penelitian di Amerika Serikat persentasi kejadian *Disminore* sekitar 60%, Swedia 72% (WHO, 2016).

Di Indonesia angka kejadian *disminore* sebesar 107.673 (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami *disminore* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *disminore* sekunder (Kemenkes RI, 2016).

Di Sumatera Barat angka kejadian *dismenore* mencapai 57,3% dari mereka yang mengeluh nyeri, 9% nyeri berat, 39% nyeri sedang dan 52% nyeri ringan.

Kejadian ini menyebabkan 12% remaja sering tidak masuk sekolah (Putra, 2014).

Nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* ialah keluhan ginekologi yang diakibatkan karena ketidakseimbangan hormon progesteron yang berada dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri dan yang paling sering terjadi pada perempuan. Perempuan yang mengalami nyeri menstruasi biasanya memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami nyeri menstruasi. Prostaglandin ini menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus yang menimbulkan rasa nyeri pada saat menstruasi.

Akibat *disminore* bila tidak diatasi menurut Penelitian Linda (2014) tentang pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baso 2014 didapatkan keterangan bahwa banyak siswi yang mengeluh nyeri pada saat menstruasi, bahkan ada beberapa siswi yang sampai pingsan tidak sadarkan diri karena menahan rasa nyeri yang dirasakan. Dan dari beberapa pertanyaan terkait *dismenore* yang ditanyakan ke semua siswi kelas X dan kelas XI SMA Negeri 1 Baso dari 258 siswa didapatkan 79% siswa mengalami nyeri 5 menstruasi. Dan melalui wawancara secara langsung dengan 5 orang siswi SMA Negeri 1 Baso juga menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar serta merasa lemah dan malas, bahkan ada yang tidak masuk sekolah karena tidak sanggup menahan nyeri yang dirasakan.

Beberapa perempuan yang mengalami nyeri menstruasi mengatasi serta menyembuhkannya dengan



mengonsumsi obat-obatan anti nyeri secara berkala. Namun sifat obat tersebut hanya menghilangkan rasa sakit dan akan menimbulkan ketergantungan terhadap obat tersebut. Jika dikonsumsi dalam jangka panjang dapat memberikan efek negatif bagi kesehatan.

Data menurut Industri Obat Tradisional (IOT) dan Industri Kecil Obat Tradisional (IKOT) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu menstruasi (Leli, Rahmawati & Atik, 2011).

Produk herbal atau jamu maupun fitofarmaka sudah menjadi pilihan alternatif bagi perempuan untuk mengurangi nyeri menstruasi tanpa mendapat efek samping (Kyleneorton, 2010). Salah satu diantaranya adalah dengan minum kunyit asam. Secara alamiah kunyit mengandung senyawa fenolik yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, antimikroba, anti-inflamasi dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung pada kunyit, yaitu curcumine (Sina, 2012). Asam jawa memiliki kandungan aktif, yaitu anthocyanin yang dapat digunakan sebagai antipiretika dan anti-inflamasi. Secara lebih spesifik kandungan curcumine dan anthocyanin dapat menghambat terjadinya reaksi *cyclooxygenase (COX)* sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi, kemudian akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi.

Kunyit asam diolah dengan bahan utama kunyit dan asam. Salah satunya dapat diolah menjadi rebusan kunyit asam. Rebusan kunyit asam ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan biasanya sering digunakan dalam berbagai obat tradisional. Rebusan kunyit asam

mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik. Juga bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antioksidan, antimikroba, serta pembersih darah. Begitu juga asam jawa yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai obat penghilang rasa nyeri dan peluruh keringat. (Sina, 2012).

Penelitian Hamed Fanaei dkk pada tahun 2016, dalam penelitiannya yang berjudul "*Effect of curcumin on serum brain-derived neurotrophic factor levels in women with premenstrual syndrome: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial*" mengatakan bahwa pengaruh curcumine dapat menurunkan gejala suasana hati, perilaku dan nyeri menstruasi (PMS) (Hamed Fanaei dkk, 2016).

Didukung juga dengan penelitian Marsaid dkk (2017) dalam penelitiannya yang berjudul "Efektivitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di desa tambang kecamatan pudak Kabupaten ponorogo" dengan hasil bahwa ekstrak kunyit asam efektif menurunkan *dismenore* pada remaja putri di desa tambang kecamatan pudak kabupaten ponorogo (Marsaid dkk, 2017).

Menurut rahmadini (2018) tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang pelaksanaan non farmakologi pada *dismenorea*. Hasil penelitian yang dilakukan di MAN 2 Padang Didapatkan hasil wawancara dengan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dari hasil pembukuan piket perhari nya menjelaskan ada yang meminta izin pulang karena merasakan nyeri menstruasi dan juga ada yang meminta izin beristirahat di Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

Survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tanggal 6 januari 2020 di MAN 2 Padang. Peneliti memilih



kelas X karena jadwal atau kegiatan siswi yang lebih sedikit dibandingkan dengan kelas XI yang sudah melakukan kelas sampai sore dan XII mempersiapkan untuk Ujian Nasional. Survei pendahuluan didapatkan bahwa dari 13 orang siswi yang sedang mengalami menstruasi, dari hasil wawancara didapatkan 12 orang siswi yang mengalami nyeri saat haid, 2 siswi diantaranya mengalami nyeri ringan pada skala 2, 4 siswi diantaranya mengalami nyeri ringan pada skala 3, 3 siswi diantaranya mengalami nyeri sedang pada skala 5, 2 siswi diantaranya mengalami nyeri sedang pada skala 6, dan 1 siswi mengalami sangat nyeri pada skala 7.

Berdasarkan keterangan dari siswi tersebut, apabila nyeri haid ringan mereka masih bisa mengikuti proses pelajaran, apabila nyeri haid sedang maka aktivitas belajarnya mulai terganggu dan siswi konsentrasinya berkurang. Apabila ada siswi yang mengalami sangat nyeri pada saat haid maka mereka akan meminta izin untuk ke UKS atau bahkan mereka minta izin pulang. Upaya remaja putri untuk menghilangkan atau mengatasi nyeri haid ada yang dengan minum air hangat sebanyak 3 dari 13 siswi meminum air hangat, 1 siswi melakukan kompres hangat, dan selebihnya hanya membiarkan sampai nyeri haidnya hilang dengan sendirinya. Sebelumnya siswi kelas X belum pernah ada yang mencoba untuk mengatasi nyeri haid dengan meminum kunyit asam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre experimental design* dengan rancangan *pretest posttest one group design* (Notoadmodjo, 2012). Desain penelitian ini akan melakukan observasi (pengukuran) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada satu kelompok (dilakukan pengukuran skala intensitas nyeri pada penderita nyeri haid (*dismenore*) sebelum

dan sesudah pemberian minuman kunyit asam) dan tidak terdapat kelompok pembandingan (kontrol).

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di MAN 2 Padang Tahun 2020

Karakteristik Responden	F	%
Umur		
15 Tahun	4	25.0
16 Tahun	12	75.0
Jumlah	16	
Jenis Kelamin		
Perempuan	16	100.0
Jumlah	16	
Skala Nyeri		
Sedang		
Derajat 4	3	18.8
Derajat 5	10	62.5
Derajat 6	3	18.8
Jumlah	16	

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa hampir separuh yaitu (75,0%) responden dengan umur 16 tahun, semua responden (100%) berjenis kelamin perempuan, lebih dari separuh yaitu (62,5%) responden dengan skala nyeri sedang derajat 5.

2. Analisa univariat

Analisa univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari variabel dependen dan variabel independen.

- Skala nyeri haid (*Dismenore*) sebelum diberikan minuman kunyit asam



Tabel 4.2

Rata-rata Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman kunyit Asam pada Siswi Kelas X MAN 2 Padang Tahun 2020

Variabel	Mean	SD	Max- Min	N
<i>Pre Test</i>	5,00	0,632	6-4	16

Berdasarkan hasil tabel 4.1 diperoleh nilai rata-rata skala nyeri haid (*disminore*) sebelum diberikan minuman kunyit asam yaitu 5,00 dengan standar deviasi adalah 0,632. Skor tertinggi dari nyeri haid (*disminore*) yang diteliti adalah 6 dan terendah adalah 4 pada siswi kelas X MAN 2 Padang yang berjumlah 16 responden.

- b) Skala Nyeri Haid (*Disminore*) Setelah Diberikan Minuman Kunyit Asam

Tabel 4.3

Rata-rata Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman kunyit Asam pada Siswi Kelas X MAN 2 Padang Tahun 2020

Variabel	Mean	SD	Max- Min	N
<i>Post Test</i>	1,63	0,957	3-0	16

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh rata-rata skala nyeri haid (*disminore*) sesudah diberikan minuman kunyit asam yaitu 1,63 dengan standar deviasi 0,957. Skor tertinggi dari nyeri haid (*disminore*) yang diteliti adalah 3 dan terendah adalah 0 pada siswi kelas X MAN 2 Padang berjumlah 16 responden.

3. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

1. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*disminore*).

Tabel 4.4

Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*disminore*) pada Siswi Kelas X di MAN 2 Padang Tahun 2020

T - Test	Mean	SD	95 % confidence Interval of the Difference		T	Df	P Value
			Lower	Upper			
Pre Test Dan Post Test	3.375	0,957	2.86	3.885	14,10	15	.000

Berdasarkan tabel diperoleh nilai selisih rata-rata skala nyeri haid (*disminore*) sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam yaitu 3,375 dengan standar deviasi 0,957. Hasil uji statistik *t-test* didapatkan nilai $p=0,000$ berarti pada $\alpha = 0,005$ terlihat adanya pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*) pada siswi kelas X di MAN 2 Padang Kecamatan Padang.

PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Tingkat Skala Nyeri Haid (*disminore*) Sebelum Diberikan Minuman Kunyit Asam

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai pada tabel 4.1 yaitu rata-rata tingkat nyeri haid (*disminore*) sebelum diberikan minuman kunyit asam adalah 5,00 dengan standar deviasi 0,632. Skor tertinggi adalah 6 dan skor terendah adalah 4 pada siswi kelas X di MAN 2 Padang Kecamatan Padang Utara.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan Jamila, dkk (2018) tentang *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Primer Pada*



Remaja Putri Di MTS Nurul Hikmah Kota Surabaya diketahui nilai rata-rata sebelum diberikannya minuman kunyit asam sebesar 3,50.

Numeric Rating Scale (NRS) digunakan untuk menilai intensitas atau keparahan nyeri dan memberi kebebasan penuh klien untuk mengidentifikasi keparahan nyeri (Potter & Perry, 2010). Pasien dapat menyebutkan intensitas nyeri berdasarkan angka 0 – 10. Titik 0 berarti tidak nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 adalah nyeri sedang dan 7-9 adalah nyeri berat, dan nilai 10 adalah nyeri berat yang tidak tertahankan. NRS digunakan jika ingin menentukan berbagai perubahan pada skala nyeri, dan juga menilai respon turunya nyeri pasien terhadap terapi yang diberikan (Mubarak et al., 2015 dalam KD Anggarini, 2018).

Menurut Asumsi peneliti Hal yang dapat mempengaruhi siklus haid yang tidak teratur dan nyeri haid (*disminore*) adalah tingkat stres yang dapat mengganggu kestabilan hormon dan nutrisi yang dikonsumsi Responden. Jajanan disekolah atau pun disekitar rumah siswi berupa gorengan, jajanan yang mengandung micin serta berbagai jenis mie instan atau mie pedas yang turut berpartisipasi dalam mengganggu produksi hormon estrogen dan progesteron siswi MAN 2 Padang karena nutrisi yang dikandung jajanan tersebut kurang baik bagi tubuh.

2. Tingkat Skala Nyeri Haid (*Disminore*) setelah Diberikan Minuman Kunyit Asam

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa nilai pada tabel 4.2 yaitu rata-rata tingkat nyeri haid (*disminore*) sesudah diberikan minuman kunyit asam adalah 1,63 dengan standar deviasi 0,957. Nilai tertinggi 3 dan nilai terendah 0 pada siswi kelas X MAN 2 Padang Kecamatan Padang Utara.

Hasil penelitian oleh Rahmadiliyani, N (2016) tentang Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri didapatkan rata-rata setelah diberikannya minuman kunyit asam sebesar 1,63.

Pemberian minuman kunyit asam ketika mengalami nyeri haid (*disminore*) dapat menurunkan intensitas nyeri haid. Secara alamiah kunyit mengandung senyawa fenolik yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, antimikroba, anti-inflamasi dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung pada kunyit, yaitu curcumine (Sina, 2012). Asam jawa memiliki kandungan aktif, yaitu anthocyanin yang dapat digunakan sebagai antipiretika dan anti-inflamasi. Secara lebih spesifik kandungan curcumine dan anthocyanin dapat menghambat terjadinya reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi, kemudian akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi.

Menurut Asumsi peneliti pemberian minuman kunyit asam dapat menurunkan nyeri haid. Hal ini dapat terjadi karena kandungan senyawa fenolik yang terdapat pada kunyit asam. Selain itu responden harus bisa memanejemen stres dengan baik dan lebih memperhatikan pola makan atau mengkosumsi jajanan yang baik dan sehat.

B. Analisa Bivariat

1. Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Disminore*)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai pada tabel 4.3 yaitu selisih rata-rata skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam yaitu sebesar 3,375 dengan standar deviasi 0,957.



Hasil uji statistik *t-test* didapatkan $p=0,000$ ($p \leq 0,05$) dimana terlihat adanya pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*) pada siswi kelas X di MAN 2 Padang Kecamatan Padang Utara. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jamila, dkk (2018) *Tentang Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri Di MTS Nurul Hikmah Kota Surabaya*, ditemukannya adanya pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*) dengan $p=0,000$ ($p \leq 0,05$).

Kunyit asam diolah dengan bahan utama kunyit dan asam. Salah satunya dapat diolah menjadi rebusan kunyit asam. Rebusan kunyit asam ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan biasanya sering digunakan dalam berbagai obat tradisional. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik. Juga bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antioksidan, antimikroba, serta pembersih darah. Begitu juga asam jawa yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai obat penghilang rasa nyeri dan peluruh keringat. (Sina, 2012).

Asumsi peneliti, setelah pemberian minuman kunyit asam terdapat adanya pengaruh terhadap intensitas nyeri haid. Hal ini terlihat di selisih rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam yaitu sebesar 3,375.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil yang telah didapatkan tentang Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Disminore*) Pada Siswi Kelas X Di MAN 4 Padang Kecamatan Padang Utara, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata Intensitas nyeri haid (*disminore*) sebelum diberikan minuman kunyit asam pada siswi kelas X di MAN 2 Padang Kecamatan Padang Utara diperoleh nilai 5,00.
2. Rata-rata Intensitas nyeri haid (*disminore*) setelah diberikan minuman kunyit asam pada siswi kelas X MAN 2 Padang Kecamatan Padang Utara diperoleh nilai 1,63.
3. Adanya pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*) pada siswi MAN 2 Padang Kecamatan Padang Utara dengan diperoleh nilai 3,375 dengan nilai $p=0,000$ ($p \leq 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian maka peneliti menyarankan:

1. Bagi Sekolah MAN 2 Padang Kecamatan Padang Utara
Diharapkan kepada MAN 2 Padang Kecamatan Padang Utara untuk lebih mengoptimalkan dalam upaya menurunkan skala nyeri haid (*disminore*) dan siswi agar mendapatkan informasi kesehatan melalui pemberian minuman kunyit asam serta melakukan kerja sama dengan tenaga kesehatan dalam melakukann sosialisasi tentang nyeri haid.
2. Bagi STIKES SYEDZA SAINTIKA PADANG

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan bacaan di perpustakaan STIKES SYEDZA SAINTIKA Padang khususnya tentang pengaruh pemberian air rebusan kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*).

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dan informasi tambahan untuk melakukan



penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan nyeri haid (*disminore*).

DAFTAR PUSTAKA

- Gilly A. 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Jamila, Fidatul. 2018. *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Primer pada Remaja Putri di MTS Nurul Hikmah Kota Surabaya*. Vol.8 No.2. Diakses pada tanggal 29 september 2020
- Rahmawati & Atik. 2011. *Pengaruh Kunyit Asam Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Sugihwaras*. Diakses pada 27 Februari 2020 dari <http://journalakes.files.com/2012/06/jurnalakes-rajekwesi-vol-4.pdf>
- Marlina, E. 2012. *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri di SMA N 1 Tanjung Mutiara Kab. Agam*. Diakses pada 25 Maret 2020 dari <http://repo.unand.ac.id/id/eprint/166>
- Marsaid, dkk.2017. *Efektifitas Pemberian Ekstrak Kunyit asam Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja Putri di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo*. *Global Health Science* vol.2 Issue 2. Diakses pada 25 february 2020.
- Putra, Y. & Putri, R.B. 2014. *Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di MAN 2 Padang Japang*. Vol.5 No.1. Diakses pada 5 mei 2020
- Rahmadiliyani, Nina. 2016. *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri*. Vol.VII No.1. Diakses pada 29 september 2020
- Rahmadini. 2019. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja putri tentang Penatalaksanaan Non Farmakologi pada Disminore di MAN 2 Padang Tahun 2019* [skripsi]. Syedza Sainika.
- World Health Organization (WHO). 2016. *Disminore : Indonesia*. WHO. Di akses 20 february 2020.
- Sina, M. Yusuf. 2012. *Khasiat Super Minuman alami Tradisional Beras Kencur dan Kunyit Asam Menyehatkan dan Menyegarkan Tubuh Tanpa Efek Samping*. Yogyakarta : Diandra Pustaka Indonesia