

Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri Di Panti Asuhan X

Raudhatul Jannah^{1*}, Agnes Fridolin², Elisa Oktaviani Dewi Anggraeni³, Tri Yana Ayani⁴, Tiara⁵, Wayan Niken Ardani⁶

^{1,4,5,6} Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

^{2,3} Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 2 Juli 2026

Direvisi: 27 Juli 2026

Diterima: 27 Juli 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

raraudhatuljannah94@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri haid terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah. Kunyit mengandung kurkumin yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik dengan cara menghambat pembentukan prostaglandin, sedangkan asam jawa mengandung flavonoid dan antosianin yang berperan sebagai antioksidan dan membantu mengurangi rasa nyeri. Panti Asuhan X Banjarbaru merupakan salah satu lembaga sosial yang menaungi remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan masih ditemukan remaja putri yang mengalami nyeri haid sehingga mengganggu aktivitas. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di Panti Asuhan X Banjarbaru. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental Design menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian adalah 20 remaja putri. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan Uji *Paired T-Test*. **Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p=0,000$ ($0 < 0,05$), yang artinya pemberian kunyit asam secara statistik efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri. **Kesimpulan:** Pemberian kunyit asam terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri di Panti Asuhan X Banjarbaru. Kunyit asam dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diperoleh, dan ekonomis untuk membantu mengurangi dismenore pada remaja putri.

Kata kunci: Kunyit Asam, Menstruasi, Nyeri Haid, Remaja Putri

ABSTRACT

Background: Menstrual pain occurs due to increased prostaglandin production, which causes excessive uterine contractions and results in pain in the lower abdomen. Turmeric contains curcumin, which has anti-inflammatory and analgesic properties by inhibiting prostaglandin synthesis, while tamarind contains flavonoids and anthocyanins that act as antioxidants and help reduce pain. Panti Asuhan X Banjarbaru is a social institution that accommodates adolescent girls who have experienced menstruation, and several of them still experience menstrual pain that interferes with their daily activities. **Objective:** To determine the effect of turmeric-tamarind drink on reducing the level of menstrual pain among adolescent girls at Panti Asuhan X Banjarbaru. **Methods:** This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The study participants consisted of 20 adolescent girls. Bivariate analysis was performed using the Paired t-test. **Results:** The results showed a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating that the administration of turmeric-tamarind drink was statistically effective in reducing the intensity of menstrual pain among adolescent girls. **Conclusion:** The administration of turmeric-tamarind drink was proven to be effective in reducing the level of menstrual pain among adolescent girls at Panti Asuhan X Banjarbaru. Therefore, turmeric-tamarind drink can be recommended as a safe, affordable, and easily accessible non-pharmacological therapy to help alleviate primary dysmenorrhea in adolescent girls.

Keywords: Adolescent girls, Dysmenorrhea, Menstrual pain, Menstruation, Turmeric-tamarind drink

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri. Nyeri haid terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah. Dismenore dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan remaja, seperti menurunnya konsentrasi belajar, terganggunya aktivitas sehari-hari, ketidakhadiran di sekolah, gangguan tidur, serta penurunan kualitas hidup. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja putri masih cukup tinggi, baik di tingkat global maupun nasional, sehingga menjadi salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang perlu mendapatkan perhatian khusus (Hasnia et al., 2024; Mutammamah & Ningrum, 2025).

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) memang efektif dalam mengurangi nyeri haid, namun penggunaan yang berulang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung dan mual. Oleh karena itu, pemanfaatan terapi nonfarmakologis semakin banyak dikembangkan karena dinilai lebih aman, mudah diperoleh, dan memiliki efek samping yang minimal. Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia adalah minuman kunyit asam yang berasal dari bahan herbal tradisional (Hidayati & Hanifah, 2023).

Kunyit asam merupakan kombinasi kunyit (*Curcuma longa*) dan asam jawa (*Tamarindus indica*) yang mengandung berbagai senyawa bioaktif. Kunyit mengandung kurkumin yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik dengan cara menghambat pembentukan prostaglandin, sedangkan asam jawa mengandung flavonoid dan antosianin yang berperan sebagai antioksidan dan membantu mengurangi rasa nyeri. Kombinasi kedua bahan tersebut dipercaya mampu menurunkan intensitas nyeri haid secara alami dan telah lama dimanfaatkan sebagai minuman kesehatan tradisional oleh masyarakat Indonesia (Rimadani et al., 2025).

Efektivitas kunyit asam dalam menurunkan nyeri haid telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Safitri dan Gustina (2023) melaporkan bahwa konsumsi kunyit asam secara rutin berhubungan dengan penurunan kejadian

dismenore pada remaja putri. Penelitian Lestari, Erwin, dan Astuti (2023) juga menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan setelah pemberian kunyit asam. Selain itu, Pertiwi, Retnaningsih, dan Ilmiah (2025) menemukan bahwa minuman kunyit asam efektif menurunkan intensitas dismenore primer pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kunyit asam berpotensi menjadi alternatif terapi komplementer yang aman dan efektif dalam mengatasi nyeri haid.

Panti Asuhan X Banjarbaru merupakan salah satu lembaga sosial yang menaungi remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, masih ditemukan remaja putri yang mengalami nyeri haid sehingga mengganggu aktivitas belajar, beribadah, dan kegiatan sehari-hari di lingkungan panti. Sampai saat ini, pemanfaatan terapi herbal seperti kunyit asam untuk mengatasi dismenore belum dilakukan secara optimal. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid pada Remaja Putri di Panti Asuhan X Banjarbaru” guna memperoleh bukti ilmiah mengenai efektivitas kunyit asam sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental Design menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design. Populasi pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Sampel penelitian adalah 20 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu remaja putri yang sudah mengalami menstruasi serta sedang mengalami nyeri haid dengan pengambilan teknik Total Sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan intervensi berupa pemberian kunyit asam dengan 1 kali/ hari sebanyak 250ml, selama 15 hari dimulai dari 7 hari sebelum hari perkiraan haid. Instrumen yang digunakan merupakan Lembar Observasi untuk mencatat kepatuhan responden dalam mengonsumsi Kunyit asam, dan juga Lembar SOP NRS (*Numeric Rating Scale*). Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan Uji *Paired T-Test* untuk menguji perbedaan rata-rata nyeri haid pada remaja putri sebelum dan setelah perlakuan.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden

	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	10-14 tahun	11	55
	15-18 tahun	9	45
Usia Menarche	Menarche Dini (<9 tahun)	1	5
	Menarche Normal (9-13 tahun)	18	90
	Menarche Terlambat (>13 tahun)	1	5
Siklus Menstruasi	Panjang (>35 hari)	1	5
	Normal (21-35 hari)	14	70
	Pendek (< 21 hari)	5	25
Total		20	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas responden berdasarkan usia adalah berusia 10-14 tahun sebanyak 11 orang

(55%). Sedangkan pada distribusi frekuensi menstruasi responden, diketahui lebih banyak dengan siklus normal sebanyak 14 orang (70).

Tabel 2
Distribusi Intensitas Nyeri Haid Sebelum Pemberian Kunyit Asam

Intensitas Nyeri	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri ringan	1–3	0	0%
Nyeri sedang	4–6	6	30,0%
Nyeri berat	7–10	14	70,0%
Total		20	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan kunyit asam, sebagian besar responden mengalami nyeri berat (skala 7–10) yaitu sebanyak

14 orang (70,0%), sedangkan nyeri sedang (skala 4–6) sebanyak 6 orang (30,0%).

Tabel 3
Distribusi Intensitas Nyeri Haid Sesudah Pemberian Kunyit Asam

Intensitas Nyeri	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri ringan	1–3	5	25,0%
Nyeri sedang	4–6	15	75,0%
Nyeri berat	7–10	0	0%
Total		20	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan kunyit asam, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (skala 4–6) yaitu sebanyak

15 orang (75,0%), sedangkan nyeri ringan (skala 1–3) sebanyak 5 orang (25,0%).

Tabel 4
Hasil Pemeriksaan Skala Nyeri

Responden	Skala Nyeri Haid		Selisih
	Pre	Post	
R1	6	4	2
R2	8	4	1
R3	8	6	2
R4	7	4	3
R5	7	5	2
R6	7	3	4
R7	6	5	1
R8	8	5	3
R9	7	2	5
R10	8	4	4
R11	7	4	3

R12	8	5	3
R13	6	2	4
R14	8	6	2
R15	6	5	1
R16	7	4	3
R17	6	1	5
R18	7	4	3
R19	8	5	3
R20	6	3	3
Rata-rata	7,05	4,05	3,00

Tabel 5
Hasil Uji Paired Sample T-Test

Klasifikasi	N	Mean	t hitung	P Value
Pre-test	20	7,05		
Post-test	20	4,05	11,937	0,000
Selisih		3,000		

Hasil uji menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum pemberian kunyit asam adalah 7,05, setelah diberikan intervensi intensitas nyeri menurun menjadi 4,05. Selisih rata-rata (*mean difference*) yang diperoleh sebesar 3,000, yang menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri haid setelah pemberian kunyit asam.

Uji *Paired T-Test* menghasilkan nilai t hitung sebesar 11,937 dengan nilai signifikansi (p) = 0,000. Karena nilai signifikansi $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pemberiannya kunyit asam. Dengan demikian, pemberian kunyit asam secara statistik efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden menurut umur menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berada pada kelompok usia 10–14 tahun, yaitu sebanyak 11 responden (55%), sedangkan kelompok usia 15–18 tahun sebanyak 9 responden (45%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase remaja awal. Pada periode ini terjadi proses pematangan organ reproduksi dan perubahan hormonal yang cukup pesat sehingga remaja lebih rentan mengalami gangguan menstruasi, termasuk dismenore primer. Ketidakstabilan hormon reproduksi pada masa remaja awal dapat meningkatkan produksi prostaglandin selama menstruasi yang berperan dalam menimbulkan kontraksi uterus dan rasa nyeri. Oleh karena itu, usia remaja awal merupakan kelompok yang sering melaporkan keluhan nyeri

haid dibandingkan usia yang lebih dewasa (Hasnia et al., 2024).

Karakteristik responden berdasarkan usia menarche menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami menarche normal, yaitu sebanyak 18 responden (90%), sedangkan menarche dini dan menarche terlambat masing-masing sebanyak 1 responden (5%). Menarche merupakan menstruasi pertama yang menandai kematangan sistem reproduksi perempuan. Usia menarche yang normal mencerminkan perkembangan hormonal yang berlangsung sesuai dengan tahapan pertumbuhan. Namun demikian, baik menarche dini maupun menarche terlambat dapat memengaruhi kejadian dismenore karena berkaitan dengan proses adaptasi hormonal dan fungsi ovarium. Penelitian menunjukkan bahwa usia menarche merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi munculnya nyeri haid, meskipun intensitas nyeri juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kadar prostaglandin, status gizi, aktivitas fisik, stres, dan faktor genetik (Mutammamah & Ningrum, 2025).

Berdasarkan siklus menstruasi, sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 14 responden (70%), sedangkan siklus pendek sebanyak 5 responden (25%) dan siklus panjang sebanyak 1 responden (5%). Siklus menstruasi yang normal menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki fungsi hormonal yang relatif baik. Akan tetapi, siklus menstruasi yang normal tidak selalu terbebas dari keluhan dismenore. Nyeri haid lebih erat kaitannya dengan peningkatan produksi prostaglandin selama menstruasi daripada panjang atau pendeknya siklus menstruasi. Oleh karena itu, baik responden dengan siklus normal maupun tidak normal tetap

berpotensi mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda sesuai respons fisiologis masing-masing individu (Hidayati & Hanifah, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di Panti Asuhan X Banjarbaru. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 responden, diperoleh nilai mean difference sebesar 3,000, yang menunjukkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri haid setelah pemberian kunyit asam. Hasil analisis menggunakan Paired T-Test menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000, yaitu lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di Panti Asuhan X Banjarbaru. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian kunyit asam efektif sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi intensitas nyeri haid.

Penurunan intensitas nyeri haid yang terjadi pada penelitian ini dapat dijelaskan berdasarkan mekanisme fisiologis terjadinya dismenore primer. Nyeri haid primer disebabkan oleh meningkatnya produksi prostaglandin, terutama prostaglandin $F2\alpha$, pada lapisan endometrium selama menstruasi. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan, vasokonstriksi pembuluh darah uterus, serta penurunan suplai oksigen ke jaringan sehingga menimbulkan rasa nyeri. Semakin tinggi kadar prostaglandin yang diproduksi, semakin berat kontraksi uterus dan semakin tinggi intensitas nyeri yang dirasakan. Oleh karena itu, salah satu pendekatan terapi dismenore adalah menghambat pembentukan prostaglandin sehingga kontraksi uterus berkurang dan nyeri dapat menurun.

Kunyit asam merupakan salah satu minuman herbal tradisional yang telah lama dimanfaatkan masyarakat Indonesia sebagai terapi komplementer untuk mengatasi nyeri haid. Menurut penelitian Sulaimah et al., 2024, kunyit terbukti efektif sebagai terapi non-farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja putri karena mampu menghambat produksi prostaglandin. Kunyit (*Curcuma longa*) juga mengandung senyawa aktif kurkumin yang memiliki efek antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan. Kurkumin bekerja dengan menghambat aktivitas enzim cyclooxygenase (COX) dan lipoxygenase (LOX) sehingga sintesis prostaglandin berkurang. Penurunan produksi prostaglandin menyebabkan

kontraksi otot uterus menjadi lebih ringan sehingga intensitas nyeri menstruasi ikut menurun. Selain itu, kurkumin juga memiliki efek antioksidan yang membantu mengurangi proses inflamasi selama menstruasi.

Selain kunyit, kandungan asam jawa (*Tamarindus indica*) juga diduga berperan dalam menurunkan nyeri haid. Asam jawa mengandung flavonoid, polifenol, tanin, dan antosianin yang memiliki aktivitas antioksidan serta antiinflamasi. Kombinasi kunyit dan asam jawa menghasilkan efek sinergis dalam mengurangi proses inflamasi, memperbaiki sirkulasi darah di uterus, serta membantu relaksasi otot polos sehingga rasa nyeri menstruasi menjadi berkurang. Oleh karena itu, konsumsi kunyit asam dapat menjadi salah satu pilihan terapi nonfarmakologis yang relatif aman, mudah diperoleh, ekonomis, dan memiliki efek samping yang minimal dibandingkan penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid secara terus-menerus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayati & Hanifah., 2023 yang membandingkan efektivitas minuman kunyit asam dengan kompres hangat pada remaja putri yang mengalami dismenore primer. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian minuman kunyit asam mampu menurunkan intensitas nyeri haid secara bermakna setelah intervensi. Peneliti menjelaskan bahwa kandungan kurkumin berperan dalam menghambat pembentukan prostaglandin sehingga kontraksi uterus menjadi lebih ringan dan nyeri menstruasi berkurang.

Penelitian ini juga didukung oleh Lestari et al., 2023 yang melaporkan bahwa pemberian air kunyit asam pada remaja putri memberikan penurunan skala nyeri haid yang signifikan dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kunyit asam efektif digunakan sebagai terapi herbal untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri sehingga dapat dijadikan alternatif selain terapi farmakologis.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mutammamah & Ningrum., 2025 mengenai fitoterapi kedelai, kunyit, dan asam jawa pada remaja putri yang mengalami dismenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis bahan herbal tersebut memberikan penurunan nyeri yang bermakna dibandingkan kondisi sebelum intervensi. Penelitian tersebut memperkuat bahwa pemanfaatan tanaman herbal yang mengandung senyawa antiinflamasi dapat menjadi salah satu strategi dalam penatalaksanaan dismenore primer.

Selain itu, penelitian Safitri & Gustina, 2023 menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kunyit asam secara rutin cenderung mengalami keluhan dismenore yang lebih ringan dibandingkan remaja yang tidak mengonsumsinya. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa konsumsi kunyit asam secara teratur dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam mengurangi keluhan nyeri menstruasi.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh tinjauan sistematis mengenai penggunaan kurkumin pada dismenore yang menyimpulkan bahwa kurkumin memiliki potensi dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi melalui mekanisme antiinflamasi. Meskipun masih diperlukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, bukti ilmiah yang tersedia menunjukkan bahwa kurkumin merupakan salah satu senyawa herbal yang menjanjikan dalam penatalaksanaan dismenore primer.

Nilai mean difference sebesar 3,000 pada penelitian ini menunjukkan bahwa secara klinis terjadi penurunan intensitas nyeri yang cukup besar setelah pemberian kunyit asam. Penurunan tersebut tidak hanya bermakna secara statistik, tetapi juga memberikan manfaat nyata bagi responden dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Berkurangnya nyeri memungkinkan remaja putri lebih nyaman mengikuti kegiatan belajar, beribadah, berinteraksi dengan teman sebaya, serta menjalankan aktivitas di lingkungan panti asuhan tanpa terganggu oleh keluhan dismenore. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana berupa pemberian kunyit asam memiliki potensi untuk diterapkan sebagai program promotif dan preventif di lingkungan panti asuhan maupun institusi pendidikan.

Selain efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid, konsumsi kunyit asam juga memberikan manfaat bagi kesehatan remaja putri secara umum. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang ditandai dengan perubahan hormonal, perkembangan organ reproduksi, serta peningkatan kebutuhan zat gizi dan antioksidan. Kunyit (*Curcuma longa*) mengandung kurkumin sebagai senyawa bioaktif utama yang memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, imunomodulator, dan antimikroba. Senyawa tersebut berperan dalam melindungi sel tubuh dari stres oksidatif, menjaga keseimbangan sistem imun, serta mendukung kesehatan reproduksi selama masa pubertas. Sementara itu, asam jawa (*Tamarindus indica*) mengandung flavonoid, polifenol, vitamin, dan mineral yang berfungsi sebagai antioksidan alami sehingga mampu

membantu menjaga metabolisme tubuh dan mengurangi proses inflamasi. Oleh karena itu, konsumsi kunyit asam secara rutin dalam jumlah yang sesuai dapat menjadi salah satu upaya promotif untuk mendukung kesehatan remaja putri, terutama dalam menghadapi perubahan fisiologis selama masa pubertas (Sharifipour et al., 2024).

Manfaat kunyit asam dalam mengurangi nyeri haid berkaitan erat dengan mekanisme kerja kurkumin sebagai antiinflamasi alami. Kurkumin mampu menghambat aktivitas enzim *cyclooxygenase-2* (COX-2) dan *lipooxygenase* (LOX), sehingga pembentukan prostaglandin sebagai mediator utama penyebab kontraksi uterus dapat ditekan. Penurunan kadar prostaglandin menyebabkan kontraksi otot rahim menjadi lebih ringan, meningkatkan aliran darah ke jaringan uterus, serta mengurangi iskemia yang menjadi penyebab utama timbulnya nyeri menstruasi. Selain itu, kurkumin juga memiliki efek antioksidan yang mampu menurunkan stres oksidatif dan memperbaiki respons inflamasi selama menstruasi. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kurkumin dapat memengaruhi regulasi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri sekaligus memperbaiki suasana hati selama menstruasi (Boroujeni et al., 2024).

Temuan tersebut didukung oleh literature review yang dilakukan oleh Dewanti & Alivian, 2024, yang menyimpulkan bahwa kunyit asam merupakan salah satu terapi nonfarmakologis berbasis kearifan lokal yang efektif dalam menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri. Berdasarkan hasil telaah berbagai penelitian, konsumsi kunyit asam secara konsisten terbukti memberikan efek analgesik dan antiinflamasi yang membantu mengurangi nyeri haid, meningkatkan kenyamanan selama menstruasi, serta mendukung aktivitas sehari-hari remaja. Selain mudah diperoleh dan relatif murah, kunyit asam juga memiliki risiko efek samping yang rendah dibandingkan penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid dalam jangka panjang. Oleh karena itu, kunyit asam dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi komplementer yang aman, praktis, dan ekonomis untuk membantu mengatasi dismenore pada remaja putri, termasuk di lingkungan panti asuhan (Dewanti & Alivian, 2024).

Walaupun penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat nyeri haid selain pemberian kunyit asam, seperti status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, kualitas tidur, lama menstruasi,

riwayat keluarga, serta ambang nyeri masing-masing individu. Faktor-faktor tersebut belum sepenuhnya dapat dikendalikan selama penelitian sehingga menjadi salah satu keterbatasan penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, serta mengendalikan faktor-faktor perancu agar diperoleh hasil yang lebih kuat.

Berdasarkan seluruh hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian kunyit asam terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri di Panti Asuhan X Banjarbaru. Dengan nilai mean difference sebesar 3,000 dan p-value 0,000 ($<0,05$), kunyit asam dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diperoleh, ekonomis, dan dapat diterapkan sebagai salah satu upaya penanganan dismenore pada remaja putri.

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa nyeri haid yang dialami responden kemungkinan besar merupakan dismenore primer, yaitu nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan organ reproduksi. Dismenore primer merupakan jenis dismenore yang paling sering ditemukan pada remaja putri dan umumnya berkaitan dengan peningkatan kadar prostaglandin selama menstruasi. Oleh karena itu, pemberian kunyit asam sebagai terapi nonfarmakologis dinilai sesuai karena kandungan kurkumin pada kunyit memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang dapat menghambat sintesis prostaglandin, sedangkan asam jawa mengandung flavonoid dan antioksidan yang membantu mengurangi proses inflamasi. Mekanisme tersebut mendukung hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pemberian kunyit asam efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri di Panti Asuhan X Banjarbaru.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 remaja putri di Panti Asuhan X Banjarbaru, dapat disimpulkan bahwa pemberian kunyit asam berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri haid. Karakteristik responden didominasi oleh remaja usia 10–14 tahun (55%), memiliki usia menarche normal (90%), dan siklus menstruasi normal (70%). Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri haid setelah pemberian kunyit asam dengan nilai *mean difference* sebesar 3,000. Uji *Paired t-test* menghasilkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini membuktikan bahwa kunyit asam efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam

menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Kandungan kurkumin pada kunyit dan senyawa bioaktif pada asam jawa berperan dalam menghambat pembentukan prostaglandin sehingga kontraksi uterus berkurang dan intensitas nyeri menstruasi menurun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerja sama selama proses penelitian ini.

REFERENSI

- Boroujeni, Z. S., Heidari-Soureshjani, S., & Sherwin, C. M. T. (2024). Effects of *Curcuma longa* (turmeric) and curcumin on the premenstrual syndrome and dysmenorrhea: A systematic review. *Women's Health, 20*.
- Dewanti, K. N., & Alivian, G. N. (2024). The use of turmeric tamarind as local wisdom to reduce dysmenorrhea in adolescence: Literature review. *International Journal of Biomedical Nursing Review, 3*(3).
- Hasnia, F., Amalia, R. B., Sudaryanti, L., & Annas, J. Y. (2024). Correlation between anemia and the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal, 8*(3), 230–238.
- Hidayati, T., & Hanifah, I. (2023). Differences in the effectiveness of tamarind turmeric herbal drink and warm compresses on primary dysmenorrhea pain intensity in adolescent women. *International Journal of Nursing and Midwifery Science, 7*(3), 394–400.
- Lestari, N., Erwin, T. N., & Astuti, S. N. (2023). The effectiveness of tamarind turmeric water on the dysmenorrhea pain scale in teenage girl. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science, 5*(2), 87–92.
- Mutammamah, L., & Ningrum, N. P. (2025). The effect of soybean, turmeric, and tamarind phytotherapy on dysmenorrhea in adolescent girls. *Jurnal Ilmiah Kebidanan, 13*(1).
- Pertiwi, P. M., Retnaningsih, R., & Ilmiah, W. S. (2025). Pengaruh konsumsi minuman kunyit asam terhadap dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*.
- Rimadani, P. I., Sulistiyah, S., & Latifah, N. (2025). Tinjauan literatur: Pengaruh pemberian kunyit asam terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja. *Al-Insyirah Midwifery Journal*.

- Safitri, S., & Gustina, G. (2023). Effect of routine consumption of turmeric-tamarind herb on dysmenorrhea among adolescent girls. *EMBRIO: Jurnal Kebidanan*, 15(1), 41–48.
- Sharifipour, F., Faal Siahkal, S., Qaderi, K., Mohaghegh, Z., Zahedian, M., & Azizi, F. (2024). Effect of curcumin on dysmenorrhea and symptoms of premenstrual syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Korean Journal of Family Medicine*, 45(2), 96–104.
- Sulaimah, S., Sukaesih, N. S., & Ningrum, D. (2024). The effect of turmeric on reducing dysmenorrhea in adolescent girls: A systematic review. *Buletin Veteriner Udayana*, 16(3).