

**PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI MENSTRUASI
(DYSMENORRHEA) PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI MTS
NURUL HIKMAH KOTA SURABAYA
TAHUN 2018**

Fidatul Jamila¹, Salis Qurota A'yun²
^{1,2} Program Studi D-3 Kebidanan, STIKes Surabaya
Email : fidatuljamila@stikes-sby.ac.id

ABSTRAK

Hasil survei *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2013 menunjukkan lebih dari 80 % wanita usia subur mengalami *dysmenorrhea* ketika haid, dan 67,2 % nya terjadi pada kelompok umur 13 – 21 tahun. Cara mengatasi nyeri haid dengan mengkonsumsi bahan herbal seperti minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam mengandung *curcumin*, minyak atsiri, *anthocyanin* dan tanin yang dapat menurunkan tingkat nyeri. Peneliti bertujuan menganalisis pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) primer pada remaja putri di MTS. Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018. Desain penelitian yang digunakan adalah *pra eksperimental* dengan pendekatan *one group pre test post test*. Jumlah sampel sebanyak 26 responden didapatkan dengan metode *purposive sampling*. Analisis yang digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) menggunakan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 3.50, sedangkan rata-rata tingkat nyeri menstruasi sesudah diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 1.46. Hasil analisis *p-value* $0.000 < 0,05$ dapat disimpulkan H_0 ditolak. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di MTS. Nurul Hikmah kota Surabaya tahun 2018. Peneliti harapkan bagi remaja putri untuk mengkonsumsi minuman kunyit asam pada saat *dysmenorrhea* sebagai salah satu obat tradisional yang dapat menurunkan nyeri menstruasi, disamping itu efek samping yang mungkin terjadi sangat minimal.

Kata kunci : *Dysmenorrhea*, kunyit asam, nyeri menstruasi.

***THE EFFECT OF THE GIVING ACIDIC TURMERIC AGAINST
DECLINE MENSTRUAL PAIN LEVEL (DYSMENORRHEA) PRIMARY
FOR YOUNG WOMEN IN MTS. NURUL HIKMAH
SURABAYA CITY AT 2018***

ABSTRACT

The *World Health Organization* (WHO) survey shows that more than 80% of women of childbearing age experience *disminorrhoea* during menstruation, and 67.2% occur in the 13 - 21 age group (WHO, 2013). How to deal with menstrual pain by consuming herbal ingredients such as acidic turmeric drinks. Turmeric acid drinks contain *curcumin*, essential oils, *anthocyanins* and *tannins* which can reduce pain levels. The aim of the study was to analyze the effect of giving turmeric acid to the reduction of menstrual pain (primary *dysmenorrhoea*) in young women in MTS. Nurul Hikmah Surabaya City in 2018. The research design used was *Pre Experimental with one group pre test post test approach*. The number of samples of 26 respondents was obtained by *purposive sampling method*. The analysis used to determine the effect of giving turmeric acid drinks to reduce menstrual pain levels (*dysmenorrhea*) using the *Wilcoxon Sign Rank Test*. The results showed that the average rate of menstrual pain before being given turmeric acid drink that is equal to 3.50, while the average level of menstrual pain after being given turmeric acid drink that is equal to 1.46. The result of *p-value analysis* $0.000 < 0,05$. The conclusion in this research that there is can be concluded H_0 rejected means there is difference before and after giving of turmeric acid to decrease level of menstrual pain (*dysmenorrhea*)

at adolescent girl in MTS. Nurul Hikmah city of Surabaya in 2018. Researchers expect for young women to consume curcuma - tamarind drink at the time of dysmenorrhea as one of the herbal remedies that can reduce menstrual pain, in addition to the side effects that may occur is minimal.

Keywords : *Dysmenorrhea, curcuma-tamarind, menstrual pain*

PENDAHULUAN

Nyeri haid atau *dysmenorrhea* merupakan salah satu gangguan yang dialami hampir seluruh wanita ketika mengalami menstruasi, tidak memandang usia tetapi prosentase terbanyak wanita yang mengalami hal ini adalah kelompok usia remaja awal yang baru saja mengalami *menarche*. Gejala – gejala yang sering muncul saat *dysmenorrhea* adalah nyeri pada perut bagian bawah menjalar sampai ke pinggang yang biasanya mulai dirasakan 2 – 3 hari sebelum menstruasi, saat menstruasi selama 1 – 2 hari dengan karakteristik nyeri seperti mulas – mulas, ngilu ataupun tertusuk – tusuk (Gant & Cunningham, 2016).

Hasil survei *World Health Organization* (WHO) menunjukkan lebih dari 80 % wanita usia subur mengalami *dysmenorrhea* ketika haid, 67,2 % nya terjadi pada kelompok umur 13 – 21 tahun (WHO, 2013). Data RISKESDAS Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013, angka kejadian *dysmenorrhea* 64,25 % dari total wanita usia subur dan 78,6 % merupakan kelompok remaja awal. Menurut Nadliroh (2013) menemukan prevalensi di Jawa timur angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Kota Surabaya berada posisi ke-7 penderita *dysmenorrhea* dengan prevalensi 9,37% (RISKESDAS, 2013).

Hasil studi pendahuluan bulan Maret 2018 di MTS Nurul Hikmah Surabaya terdapat 28 siswa mempunyai riwayat *dysmenorrhea* kategori nyeri ringan sampai sedang dan tidak mengkonsumsi obat anti nyeri saat *dysmenorrhea*. Menurut keterangan dari mereka, alasan tidak mengkonsumsi obat anti nyeri disebabkan karena rasa takut dengan efek samping yang terjadi jangka panjang. Untuk mengurangi keluhannya, mereka lebih memilih untuk beristirahat total dan mengkonsumsi ramuan yang berasal dari tanaman karena dianggap aman untuk dikonsumsi dan lebih hemat dari segi biaya.

Penatalaksanaan *dysmenorrhea* ada 2 jenis yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis menggunakan obat-obatan kimia anti nyeri atau analgesik misalnya aspirin, fenastin, asam mefenamat, parasetamol atau obat golongan non steroid anti prostaglandin seperti indometasin, ibuprofen (Nugroho, 2013). Secara non farmakologis ada berbagai macam seperti kompres air hangat, senam *acuyoga*, massase, istirahat dan konsumsi tanaman herbal (Puwanto, 2013)

Kunyit memiliki kandungan *curcumin* 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 memblokir impuls-impuls nyeri yang berasal dari korteks nyeri yang ada di medulla oblongata (McPhee & Ganong, 2013).

Asam jawa mengandung *anthocyanin* dan tanin yang mempunyai efek tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan kram otot pada miometrium saat menstruasi (Proverawati, 2014).

Berdasarkan penelitian terdahulu bahwa kunyit mengandung zat analgesik yang dapat memberikan efek anti nyeri sedangkan kandungan asam jawa mempunyai efek yang tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot, oleh karena itu peneliti menggabungkan kedua jenis herbal tersebut tujuannya untuk menurunkan tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri. Hal ini sama dengan penelitian terdahulu oleh Marsaid, *et al* (2017) minuman kunyit asam merupakan ramuan tradisional yang terbuat dari perpaduan kunyit dan asam. Kandungan pada minuman kunyit asam pernah diteliti

dan hasilnya efektif untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri di desa Tambang Kecamatan Pudak, Ponorogo.

Berdasarkan kandungan yang ada pada kunyit (*Curcuma longa*) dan asam jawa (*Tamarindus indica*), peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*) Primer pada Remaja Putri di MTS Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018“. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dismenorea*) primer pada remaja putri di MTS Nurul Hikmah Kota Surabaya tahun 2018.

METODOLOGI

Desain penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan bangun *one group pre test post test*. Penelitian ini melihat perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan (minuman kunyit asam). Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* primer kategori nyeri ringan dan sedang dan tidak mengkonsumsi obat anti nyeri sebanyak 28 siswi. Teknik sampling yang digunakan penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Penelitian ini responden diberikan minuman kunyit asam sebanyak 200 cc yang berisikan (kunyit 10 gr, asam jawa 6 gr, gula merah 0,25 ons, air matang 300 cc dijadikan 200 cc dengan cara direbus, pada saat dingin diberikan garam sejumput) diminum 1x1 pada hari pertama menstruasi. Penilaian tingkat nyeri responden dilakukan dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan dan 20 menit setelah diberikan minuman kunyit asam dengan mengisi kuesioner yang berisikan gambar rentang skala nyeri NRS dengan skala 0-10.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan

Usia pada Remaja Putri MTS. Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018

Usia	Minuman Kunyit Asam	
	Frekuensi	Presentase
Remaja Awal (12 – 14 tahun)	11	42,3
Remaja Tengah (15 – 17 tahun)	15	57,7
Jumlah	26	100

Sumber : Data Primer Penelitian, 2018

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan, bahwa usia remaja putri sebagian besar berada pada usia 15-17 tahun (remaja awal) sebanyak 15 responden (57,7%), sementara sebagian kecil responden berada pada usia 12-14 tahun (remaja tengah) sebanyak 11 responden (42,3%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia *Menarche* pada Remaja Putri MTS. Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018

Usia <i>Menarche</i>	Minuman Kunyit Asam	
	Frekuensi	Presentase
<i>Menarche</i> Normal (11 – 13 tahun)	26	100
Jumlah	26	100

Sumber : Data Primer Penelitian, 2018

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan, bahwa usia *menarche* remaja putri keseluruhan berada pada rentang usia *menarche* normal yaitu pada usia 11-13 tahun sebanyak 26 responden (100%).

Berdasarkan fakta peneliti berpendapat bahwa semua siswi yang mengalami nyeri menstruasi tiap orang berbeda-beda tingkat nyerinya, usia *menarche* responden dapat mempengaruhi terjadinya *dysmenorrhea*, namun dalam hal ini usia *menarche* responden masih dalam batas normal.

3. Perbedaan Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*) Primer Sebelum dan

Sesudah Diberikan Minuman Kunyit Asam pada Remaja Putri di MTS. Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018

Tabel 3 Perbedaan tingkat nyeri menstruasi (dysmenorrhea) sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam pada Remaja Putri MTS. Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018

	Mea n	Media n	Min	Max	P
Sebelum Perlakuan	3.50	4.00	1	6	0,00
Sesudah Perlakuan	1.46	1.00	0	4	

Sumber : Uji *wilcoxon sign rank test*

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan, bahwa rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 3.50, sedangkan rata-rata nyeri menstruasi sesudah diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 1,46. Hal ini dapat disimpulkan bahwa sesudah diberikan minuman kunyit asam rata-rata responden mengalami efek penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) yaitu sebesar 2,04 poin.

Hasil uji statistik ini menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* didapatkan hasil *p value* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di MTS. Nurul Hikmah kota surabaya tahun 2018.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Winarso (2014) yang menyatakan bahwa minuman kunyit asam berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) dengan hasil signifikansi didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$) yang artinya ada pengaruh yang signifikan untuk menurunkan derajat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh minuman kunyit asam

terhadap penurunan derajat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja putri siswi MTsN Jatinom Klaten.

Salah satu manfaat dari *curcumin*, minyak atsiri, *anthocyanin*, dan tanin ada minuman kunyit asam berfungsi melakukan sistem blokade terhadap produksi prostaglandin dalam hal ini yaitu F_{2a} (PGF_{2a}) yang menyebabkan jumlah hormon prostaglandin menurun sehingga intensitas nyeri yang dirasakan pada remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* mulai berkurang. Selain itu juga sebagai relaksan otot yang mengalami kontraksi, dengan otot menjadi relaksasi, tekanan semakin berkurang sehingga secara otomatis dapat menurunkan nyeri yang dirasakan karena kondisi otot sudah tidak tegang (Marsaid, *et.al.* 2017).

Peneliti berpendapat bahwa kandungan *curcumin* dan minyak atsiri pada kunyit kombinasi *anthocyanin* dan tanin pada asam jawa dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* dengan memanfaatkan sistem blokade pembentukan zat biokimia tubuh yaitu prostaglandin yang merupakan reseptor stimulus nyeri tubuh sehingga tingkat nyeri pada *dysmenorrhea* dapat diminimalkan.

Peneliti mendapatkan hasil rata-rata tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam bahwa terdapat perbedaan penurunan tingkat nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* setelah meminum kunyit asam.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 10 Mei 2018 sampai tanggal 9 Juni 2018 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden penelitian yang mengalami nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* sebelum diberikan minuman kunyit asam rata-rata mengalami tingkat nyeri menstruasi sebesar 3,50.
2. Responden penelitian yang mengalami nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* sesudah diberikan minuman kunyit asam rata-rata mengalami tingkat nyeri menstruasi sebesar 1,46.

3. Terdapat perbedaan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) primer sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam pada Remaja Putri MTS. Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018 sebesar p value $0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad dan Ansori, Muhammad. 2014. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Andormoyo, Sulisty. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jakarta : Ar-Ruzzi Media.
- Anisa, Magista, Vivi. 2015. *The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea*. J Majority Volume 4 Nomor 2 hal 60-65.
- Bavil, D.A., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., Baghban, Alireza, A. 2016. *Comparison of Lifestyles of Young Woman with and Without Primary Dysmenorrhea*. Elecetronic Journal Physician. Vol 8 (3) : 2107-2114.
- Bidan dan Dosen Kebidanan Indonesia. 2017. *Kebidanan Teori dan Asuhan Volume 2*. Jakarta : EGC.
- Djaelani, Ainun. 2016. *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Saat Haid Pada Remaja Putri Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri Tahun 2016*. Kalimantan Timur : Stikes Husada Borneo Banjarbaru.
- Fadila, Aflanita. 2015. *Pengaruh Dysmenorrhea terhadap Aktivitas Fisik*. *Jurnal Universitas Lampung* Volume 2 nomer 3 Hal 296 – 299.
- Faiha, Andari. 2015. *Apotek Hidup (Cara Tanam Apotek Hidup Racikan Ampuh Tanaman Obat Penyembuh Segala Penyakit)*. Yogyakarta : Genius Publisher.
- Gant, Norman dan Cunningham, Gary. 2016. *Dasar – Dasar Ginekologi & Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Hardiman, Intarina. 2014. *Sehat Alami dengan Herbal (250 Tanaman Berkhasiat Obat)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hariana, Arief. 2015. *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Tehnik Analisis Data Edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika.
- Irianto, Koes. 2015. *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health Teori & Praktikum)*. Bandung : Alfabeta.
- Ismalia, Nada. 2017. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Lampung* : Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Khoerunisya, Dwi, Anna. 2015. *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja*. Skripsi. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Kumalasari, Intan dan Andhyantoro, Iwan. 2014. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kylenorton. 2010. *Menstruation disorders-dysmenorrhea-how to chinese herbs can help to treat and prevent dysmenorrhea*. Riset Terapan Institusi tentang tingkat efektifitas terapi non farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri haid oleh Faridah dan Titin. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Tahun 2017.
- Madhubala, C dan Jyoti, K. 2012. *Relation between dysmenorrhea and body mass index in adolescents with rural versus urban variation*. The Journal of Obstetrics and Gynecology of India. 62 (4):442-445.
- Mahdiyah, Dede., Hidayah, Nurul., Helvina, Emma. 2016. *Efektifitas Pemberian Minuman Sari Kunyit Putih Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Primer Pada Siswi Kelas XI SMKN 3 Banjarmasin*. *Jurnal Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin*. Dinamika Kesehatan Vol. 7 No. 01.
- Marsaid; Nurjayanti; Rimbaga, Yocykha, Ari. 2017. *Efektifitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di desa tambang kecamatan pudak kabupaten ponorogo*. *Jurnal. Global Health Science*. Vol. 2. Ponorogo
- McPhee, Stephen dan Ganong, William. 2013. *Patofisiologi Penyakit Pengantar Menuju Kedokteran Klinis*. Jakarta : EGC.
- Mitayani. 2013. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Murdijati & Gardjito. 2013. *Bumbu Penyedap dan Penyerta Masakan Indonesia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Nadliroh, Umi. 2013. *Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten*

- Mojokerto. Jurnal Volume 5 Nomor 1. Politeknik Kesehatan Majapahit.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, Agung Endro. 2013. *Farmakologi Obat – Obat Penting dalam Pembelajaran Ilmu Farmasi dan Dunia Kesehatan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Nugroho, Taufan. 2015. *Buku Ajar Ginekologi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Nurgiwiati, Endeh. 2015. *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor : In Media.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi ke 2*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pranata, Tony. 2014. *Herbal TOGA (Tanaman Obat Keluarga)*. Yogyakarta : Aksara Sukses.
- Pratiwi, Efi Ayu. 2015. *Pengaruh Pemberian Rebusan Asam Jawa terhadap Keluhan Dysmenorrhea Remaja Putri Kelas X di SMA 3 Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2015*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Proverawati. 2014. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Mutiara Medika.
- Purwanto, Budhi. 2013. *Herbal dan Keperawatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum dalam Asuhan Keperawatan)*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Purwoastuti, Endang dan Walyani, Elisabeth. 2015. *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Putri, Alifah, Salsabila. 2017. *Hubungan antara nyeri haid (Dysmenorrhea) terhadap aktivitas belajar pada siswi kelas XI SMAN 52 Jakarta*. Jurnal Universitas Negeri Malang Hal 1 – 11.
- Rahayu, Asri., Pertiwi, Sinar., Patimah, Siti. 2017. *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dysmenorrhea Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017*. Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Tawang. Volume 3 No. 02.
- Reader., Martin., Griffin, Koniak. 2013. *Keperawatan Maternitas Kesehatan Bayi, Wanita dan Keluarga*. Jakarta : EGC.
- RISKESDAS (2013). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Rukmana, Rahmat dan Yudirachman, Herdi. 2016. *Budi Daya & Pascapanen Tanaman Obat Unggulan*. Yogyakarta : lily Publisher
- Sarwono, Sarlito. 2015. *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Depok : Raja Grafindo Persada.
- Sinaga, Ernawati, dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Simanjuntak, Pandapotan. 2014. *Gangguan haid dan siklusnya. Dalam Prawirohardjo, Sarwono, Wiknjosastro, hanifa. Ilmu Kandungan. Edisi ketiga*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Hlm. 229-232
- Sophia, F., Muda, S., Jemadi. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013*. KTI. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat USU Medan.
- Susilowati, Silvia. 2016. *50 Herbal & Suplemen yang Memperpanjang Usia*. Yogyakarta : Kyta
- Tjitrosoepomo, Gembong. 2013. *Taksonomi Tumbuhan*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Ulfa, Riani. 2014. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Uliyah, M., Wildan, M., Surachmindari., Hidayat, A.A. 2016. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Utama, Bobby Indra dan Nugroho, Taufan. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Vasra, Elita. 2016. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Keterampilan Dasar Kebidanan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- WHO. (2013). *Data Jumlah Penderita Dysmenorrhea*. www.who.int/gho/en/. Diakses pada 8 November 2017.
- Winarso, Agus. 2014. *Pengaruh Minum Ekstrak Kunyit Asam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrhea pada Siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri*

Jatianom Klaten. Jurnal Poltekes
Kemenkes Surakarta. Vol 2 (16) : 160-
165.

Wulandari, Ayu; Rodiyani; Sari, Ratna Dewi.
2018. *Pengaruh Pemberian Ekstrak
Kunyit (Curcuma longa linn) dalam
Mengatasi Dismenorea*. Lampung.
Jurnal. Volume 7. Nomor 2. Universitas
Lampung.

Yuristawati., Nursanti, I., Susanti, M. 2014.
*Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit
terhadap Penanganan Dysmenorrhoeadi
Desa Purbabaru Kabupaten Madina*.
Jurnal Universitas Sumatera Utara. Vol 2
(1) : 1 – 10.