

Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Kelas X Di SMA Karya Bakti Kecamatan Sindang Kabupaten Majalengka Tahun 2024

Siti Nurdiyana¹, Yosi Yusrotul Khasanah², Heny Puspasari³, Agi Yulia Ria Dini⁴,

Yuli Agustina⁵

¹⁻⁵Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Cirebon

SUBMISSION TRACK

Received: August 15, 2024
Final Revision: August 30, 2024
Available Online: September 03, 2024

KEYWORDS

Disminorhea, Minuman Kunyit,
Minuman Jahe

CORRESPONDENCE

E-mail: dian.aldiza@gmail.com

ABSTRACT

Dismenore adalah salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh para remaja putri. Data di Indonesia tercatat bahwa angka kejadian dismenore sebanyak 64,52% dengan sebaran sebanyak 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Salah satu terapi non-farmakologis yang telah banyak diterapkan yaitu dengan memanfaatkan tanaman herbal seperti jahe dan kunyit. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit dan minuman jahe pada Siswi Kelas X di SMA Karya Bakti Kecamatan Sindang Kabupaten Majalengka Tahun 2024.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimen. Populasi adalah Siswi Kelas X di SMA Karya Bakti Kecamatan Sindang Kabupaten Majalengka yang berjumlah 77 siswi. Teknik pengambilan sampel yaitu accidental sampling dan sampel berjumlah 30 siswi. Analisa data secara statistik univariat dan bivariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit dan minuman jahe terhadap penurunan disminorhea pada Siswi Karya Bakti Kecamatan Sindang Kabupaten Majalengka Tahun 2024 (p value = 0,017 < α = 0,05).

Disarankan pihak sekolah dapat menggunakan sarana PIK-KRR yang ada di sekolah untuk bisa mensosialisasikan hasil penelitian bahwa penggunaan minuman kunyit dan minuman jahe bisa digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan nyeri disminorhea.

I. PENDAHULUAN

Remaja (*adolescence*) diartikan sebagai priode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak kedewasa, yang mencakup aspek biologi, kognitif dan perubahan sosial yang berlangsung dari usia 10-19 tahun (Suryani, 2017). Masa remaja merupakan masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa dimana perkembangannya secara fisik masih belum sempurna. Remaja putri tidak lepas dari masalah-masalah kesehatan terutama kesehatan reproduksi karena di masa tersebut terjadi menarche (haid pertama kali) serta perubahan-perubahan lain akibat perkembangan system reproduksinya.¹

Haid merupakan gejala periodik pelepasan darah dan mukosa jaringan dari lapisan dalam rahim melalui vagina. Haid diperkirakan terjadi setiap bulan selama masa reproduksi, dimulai saat pubertas (menarche) dan berakhir saat menopause, kecuali selama masa kehamilan.²

Wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri perut saat haid (dismenore) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah atau pekerjaan.³

Dismenore adalah salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh para remaja putri. Dismenore sendiri dibagi menjadi 2, yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri selama masa haid yang tidak disebabkan oleh penyakit, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang terjadi akibat kondisi patologis seperti endometriosis maupun kista ovarium.⁴

Penyebab dismenore karena adanya produksi hormon prostaglandin yang meningkat yang diproduksi oleh lapisan endometrium dalam rahim. Peningkatan hormone tersebut kemudian memicu kontraksi uterus, dimana selama haid kontraksi uterus menjadi lebih kuat sehingga hal tersebut menimbulkan rasa nyeri selama haid atau disebut dismenore.⁵

Angka terjadinya dismenore di dunia berdasarkan data WHO adalah sebesar 90%, dengan 10-16% diantaranya mengalami dismenore berat. Data di Indonesia juga

sangatlah tinggi, hampir 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore. Tercatat bahwa angka kejadian dismenore sebanyak 64,52% dengan sebaran sebanyak 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.⁶

Penelitian Pengestui, et al. (2017) didapatkan bahwa Pemberian minuman kunyit asam lebih efektif dari pada minuman jahe untuk menurunkan dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kab. Kubu Raya. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh indrayani, et al. (2020) mengatakan bahwa pemberian minuman jahe merah lebih efektif dari pada minuman kunyit untuk menurunkan dismenore pada siswi SMPN 1 Cikarang Timur.⁷

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan secara farmakologis dengan menggunakan terapi obat Non Steroid Anti Inflammatory Drug (NSAID) yang fungsinya untuk meredakan nyeri. Tetapi penggunaan obat ini dapat menimbulkan beragam efek samping seperti mual hingga muntah, konstipasi, hingga perasaan gelisah. Kemudian untuk terapi non-farmakologi adalahh terapi tanpa menggunakan obat-obatan kimia. Contohnya yaitu dengan cara kompres air hangat/dingin, pemijatan, akupunktur, aromaterapi, olah raga, konsumsi herbal hingga perbaikan gizi atau pola makan.⁸

Salah satu terapi non-farmakologis yang telah banyak diterapkan yaitu dengan memanfaatkan tanaman herbal seperti jahe dan kunyit. Kedua tanaman tersebut sudah sejak lama digunakan oleh leluhur kita untuk mengatasi beberapa keluhan kesehatan. Tanaman jahe memiliki beberapa kandungan senyawa seperti gingerol, shagaol, zingerone, dan paradol. Senyawa-senyawa tersebut berperan untuk menghambat pembentukan enzim siklooksigenase sehingga yang dapat berfungsi sebagai analgesic atau pereda nyeri (Rahayu, 2021). Untuk kunyit memiliki kandungan bioaktif kurkumin dan minyak atsiri yang dapat berfungsi sebagai antioksidan dan antiinflamasi. Resep nenek moyang seringkali membuat minuman kunyit dengan dicampur buah asam yang kaya akan senyawa alkaloid, saponin, tannin, sesquiterpene yang dapat berperan sebagai agen penurun kerja saraf.⁹

Tanaman jahe di Indonesia memiliki banyak ragam. Umumnya yang sering dijumpai adalah jenis jahe merah dan jahe putih. Kandungan nutrisi pada kedua jenis jahe tersebut hamper sama yaitu mengandung mineral, vitamin A, B1, B3, dan C, zat besi, fosfor, serta kalsium. Tetapi untuk jahemmerah memiliki rasa yang lebih pedas dan aroma yang lebih kuat sehingga dianggap lebih efektif untuk menghangatkan tubuh.¹⁰

Survey awal yang dilakukan tanggal 21 maret 2024 pada 10 remaja putri kelas X di SMA Karya Bakti Kecamatan Sindang Kabupaten Majalengka didapatkan bahwa ada 7 siswi yang mengalami dismenorhea pada hari pertama haid, dan belum mengetahui cara menangani dismenorea selain menggunakan obat. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Pengaruh pemberian minuman kunyit dan minuman jahe terhadap penurunan nyeri haid (Dismenorea) pada Siswi Kelas X di SMA Karya Bakti Kecamatan Sindang Kabupaten Majalengka Tahun 2024".

II. METODE

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu kuantitatif dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswi Kelas X di SMA Karya Bakti Kecamatan Sindang Kabupaten Majalengka yang berjumlah 77 siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* dan didapatkan 36 Siswi. Instrumen yang digunakan berupa lembar *numerical rating scale* (NRS), timbangan emas digital, jam tangan, gelas ukur, dan lembar observasi skala nyeri. Analisa data yang digunakan yaitu analisa

univariat dan bivariat dengan uji *Mann Whitney*.

III. HASIL

ANALISA UNIVARIAT

1. Rata – Rata Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Kunyit

Tabel 5.1 Rata – Rata Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Kunyit

Nyeri	N	Min	Max	Mean	SD
Sebelum	18	4	6	5,11	0,900
Sesudah	18	0	5	2,56	1,423

Tabel 5.1 dari 18 responden yang diberikan intervensi minuman kunyit didapatkan hasil rata-rata nyeri haid sebelum intervensi 5,11. Sedangkan, rata-rata nyeri haid sesudah intervensi 2,56. Perbedaan rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi sebesar 2,55.

2. Rata – Rata Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Jahe

Tabel 5.2 Rata – Rata Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Jahe

Nyeri	N	Min	Max	Mean	SD
Sebelum	18	4	6	5,17	0,857
Sesudah	18	0	6	3,50	1,150

Tabel 5.2 dari 18 responden yang diberikan intervensi minuman jahe didapatkan hasil rata-rata nyeri disminore sebelum intervensi 5,157. Sedangkan, rata-rata nyeri disminore sesudah intervensi 3,50. Perbedaan rata-rata nyeri disminore sebelum dan sesudah intervensi sebesar 1,67

ANALISA BIVARIAT

1. Perbedaan Skala Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Kunyit

Tabel 5.3 Perbedaan Skala Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Kunyit

Nyeri	N	Mean	SD	Beda Mean	p-value
Sebelum	18	5,11	0,900	2,55	0,000
Sesudah	18	2,56	1,423		

Hasil penelitian berdasarkan Tabel 5.3 didapatkan bahwa perbedaan rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi sebesar 2,55. Hasil uji statistik dengan p-value = 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$, yang artinya ada perbedaan pemberian minuman

kunyit terhadap penurunan dismenorhea pada siswi Karya Bakti Kecamatan Sindang Kabupaten Majalengka Tahun 2024.

2. Perbedaan Skala Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Jahe

Tabel 5.4 Perbedaan Skala Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Jahe

Nyeri	N	Mean	SD	Beda Mean	<i>p-value</i>
Sebelum	18	5,17	0,857		
Sesudah	18	3,50	1,150	1,67	0,000

Berdasarkan Tabel 5.4 didapatkan bahwa perbedaan rata-rata nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah intervensi sebesar 1,67. Hasil uji statistik dengan *p-value* = 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$, yang artinya ada perbedaan pemberian minuman jahe terhadap penurunan dismenorhea pada siswi Karya Bakti Kecamatan Sindang Kabupaten Majalengka Tahun 2024.

3. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit dan Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea

Tabel 5.5 Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit dan Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea pada Siswi Kelas X di SMA Karya Bakti Kecamatan Sindang Kabupaten Majalengka Tahun 2024

Intervensi	N	Mean	SD	<i>p-value</i>
Minuman Kunyit	20	2,56	1,423	
Minuman Jahe	20	3,50	1,150	0,017

Hasil penelitian pada Tabel 5.3 didapatkan bahwa hasil uji statistik dengan *p-value* = 0,017 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ yang artinya ada perbedaan pemberian minuman kunyit dan pemberian minuman jahe terhadap penurunan dismenorhea. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman kunyit dan minuman jahe terhadap penurunan dismenorhea pada Siswi Karya Bakti Kecamatan Sindang Kabupaten Majalengka Tahun 2024.

IV. PEMBAHASAN ANALISA UNIVARIAT

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 18 responden yang diberikan intervensi minuman kunyit didapatkan hasil rata-rata nyeri haid (dismenorea) sebelum intervensi 5,11. Sedangkan, rata-rata nyeri haid sesudah intervensi 2,56. Perbedaan rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi sebesar 2,55.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sugiharti (2022) bahwa bahwa dari 10 responden setelah meminum minuman kunyit nyeri menstruasi responden sebagian besar 100% (menurun). Distribusi frekuensi nyeri responden setelah diberikan minuman kunyit, sebagian besar (70%) 7 responden menjadi nyeri ringan, kurang dari separuh (30%) 3 responden nyeri sedang. Rata-rata nyeri menstruasi setelah diberikan minuman kunyit adalah 1.30, dengan standar deviasi 0,483.⁶

Perubahan skala nyeri pada kelompok minuman kunyit karena dari kunyit yang memiliki kandungan senyawa *curcumine* yang dapat berfungsi sebagai pereda nyeri haid. Kunyit memiliki sifat anti inflamasi yang dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Selain sebagai anti inflamasi kunyit juga bermanfaat sebagai analgesik dan antipiretika.⁶

Hasil penelitian dari 18 responden yang diberikan intervensi minuman jahe didapatkan hasil rata-rata nyeri disminore sebelum intervensi 5,157. Sedangkan, rata-rata nyeri disminore sesudah intervensi 3,50. Perbedaan rata-rata nyeri disminore sebelum dan sesudah intervensi sebesar 1,67.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sugiharti & Sundari (2023) bahwa skala nyeri disminore pada kelompok intervensi setelah pemberian jahe merah sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu 6 orang responden (37,5%), nyeri sedang yaitu 10 orang responden (62,5%) dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat.⁸

Jahe dapat menurunkan nyeri karena pada jahe terdapat hambatan tromboksan dan terdapatnya aktivitas prostaglandin. Nyeri haid merupakan hasil kontraksi myometrium yang disebabkan oleh Prostaglandin. Konsentrasi Prostaglandin pada wanita yang mengalami dysmenorrhea sangat tinggi.¹

Ramuan jahe dan kunyit telah terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenore. Umumnya remaja putri dapat

merasakan manfaat pasca mengkonsumsi minuman herbal tersebut adalah satu jam setelahnya.¹⁰

ANALISA BIVARIAT

Hasil penelitian didapatkan bahwa ada perbedaan rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit sebesar 2,55. Hasil uji statistik dengan p-value = 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$, yang artinya ada perbedaan pemberian minuman kunyit terhadap penurunan dismenorea pada siswi Karya Bakti Kecamatan Sindang Kabupaten Majalengka Tahun 2024. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari (2022) bahwa ada pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas 1 di pondok pesantren nurul yaqin ringan-ringang pakandangan kecamatan 6 lingkung kabupaten padang pariaman tahun 2022.⁹

Kelebihan dari kunyit asam kunyit asam bermanfaat sebagai analgetik yang dapat mengurangi nyeri haid. Kunyit mengandung kurkuminoid yang merupakan salah satu jenis antioksidan dan berkhasiat antara lain sebagai bakteriostatik, spasmolitik, antihepatotoksik, dan antiinflamasi. Asam adalah buah yang memiliki kadar antioksidan tinggi dan akan bertambah kadar antioksidannya apabila dipadukan dengan rempah lain. Penelitian menunjukkan bahwa pada pemberian minuman kunyit yang dicampur dengan asam dapat mengurangi skala nyeri dismenore.⁷

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Kristiani & Kusumawati (2021) menyebutkan bahwa ada perbedaan penurunan tingkat nyeri terjadi rata-rata setelah 15 menit setelah pemberian minuman kunyit asam. Sejalan dengan pendapat Ekawati (2022), minuman kunyit asam memiliki khasiat dasar sebagai analgetika dan antiinflamasi. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretika adalah curcumine, sedangkan sebagai analgetika adalah curcumenol. Buah asam jawa, memiliki agen aktif alami anthocyanin sebagai antiinflamasi dan antipiretika. Buah asam jawa juga memiliki kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins untuk mengurangi aktivitas sistem saraf. Kunyit memiliki efektivitas yang sama dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri dan sangat cepat diserap setelah pemberian peroral dengan puncak konsentrasi plasma sangat

singkat yaitu antara 15 menit – 1 jam.³

Hasil penelitian didapatkan bahwa perbedaan rata-rata nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah intervensi sebesar 1,67. Hasil uji statistik dengan p -value = 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$, yang artinya ada perbedaan pemberian minuman jahe terhadap penurunan dismenorea pada siswi

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramli & Santi (2022), jahe mengandung gingerol yang mampu memblokir prostaglandin. Penelitian menunjukkan bahwa jahe memiliki efektivitas yang sama dengan asam mefenamat dan ibuprofen dalam mengurangi rasa nyeri pada dismenorea primer. Kerja dari ibuprofen pun sama dengan jahe yaitu menghambat sintesis prostaglandin dan puncak konsentrasi di dalam plasma sangat singkat yaitu antara 15 menit – 1 jam.

²¹

Sejalan dengan pendapat Pratiwi dkk (2022) bahwa cara mengonsumsi ekstrak jahe yaitu pemberian secara per oral sebanyak 2 gr/hari sekali diminum saat 1 hari atau 2 hari sebelum menstruasi, atau 24 jam pertama menstruasi tergantung kapan dismenorea timbul, kemudian ditunggu reaksinya selama 15 menit untuk mengukur tingkat nyeri pada dismenorea dan terdapat penurunan dismenorea.¹

Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan p -value = 0,017 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ yang artinya ada perbedaan pemberian minuman kunyit dan pemberian minuman jahe terhadap penurunan *dismenorea*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman kunyit dan minuman jahe terhadap penurunan *dismenorea* pada Siswi Karya Bakti Kecamatan Sindang Kabupaten Majalengka Tahun 2024. Pada masing-masing kelompok terdapat penurunan dismenorea setelah diberikan perlakuan. Penurunan beda rata – rata dismenorea pada kelompok minuman kunyit yaitu 2,55, sedangkan penurunan dismenorea pada kelompok minuman jahe yaitu 1,67. Sehingga dapat disimpulkan bahwa minuman kunyit lebih efektif dibandingkan minuman jahe.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmadiliyani & Komariah (2020) tentang efektifitas minuman kunyit asam dan rempah jahe terhadap penurunan skala nyeri haid primer, bahwa pemberian minuman kunyit asam lebih efektif dalam penurunan dismenorea primer dibandingkan rempah jahe ($p < 0,01$). Terapi herbal kunyit asam lebih efektif dibandingkan dengan terapi herbal jahe

dikarenakan pada kunyit asam memiliki antioksidan yang lebih tinggi.²³

Curcumine pada kunyit merupakan senyawa fenolik (senyawa esensial penangkap radikal bebas) yang memiliki kemampuan sebagai antioksidan. Aktivitas antioksidan yang dihasilkan cenderung meningkat dengan semakin banyaknya konsentrasi asam jawa yang ditambahkan. Kombinasi rempah-rempah dan buah asam dapat meningkatkan resistensi antioksidan β -karoten selama pemanasan. Penambahan asam jawa mampu menjaga kestabilan antioksidan yang terkandung dalam kunyit. Antioksidan dapat menstabilkan hormon di dalam tubuh, sehingga nyeri menstruasi berkurang. Hal ini berakibat segala kondisi endometrium yang telah dipersiapkan sebelumnya untuk implantasi hasil fertilisasi menjadi luruh. Semua kelenjar meluruh, terjadi penurunan nutrisi, dan vasospasme pembuluh darah di endometrium.²³

Hasil penelitian Ekawati (2022), minuman kunyit asam memiliki khasiat dasar sebagai analgetika dan antiinflamasi. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretika adalah curcumine, sedangkan sebagai analgetika adalah curcumenol.¹⁶

Vasopasme akan menyebabkan reaksi inflamasi yang akan mengaktifkan metabolisme asam arakhidonat dan pada akhirnya akan melepaskan prostaglandin (PG). *Curcumine* dan *anthocyanin* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Mekanisme penghambat kontraksi uterus melalui curcumine adalah dengan mengurangi influks ion kalsium (Ca^{2+}) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus.¹⁵

Kandungan *tannins*, *saponins*, *sesquiterpenes*, *alkaloid*, dan *phlobotamins* akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga bisa mempengaruhi otak untuk bisa mempengaruhi kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika, *curcumenol* akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan.¹⁵

Sedangkan kemampuan jahe sebagai antioksidan alami tidak terlepas dari kadar fenolik. *Gingerol* dan *shogaol* telah diidentifikasi sebagai komponen antioksidan fenolik jahe. Pada fase sekresi siklus menstruasi, apabila ovum yang telah dilepaskan tidak dibuahi kemudian jaringan mengalami deskuamasi yang mengakibatkan

dilepasnya vasokonstriktor prostaglandin sebagai mediator inflamasi. Seiring penyusutan kadar esterogen dan progesteron yang cepat, arteri spiral menjadi spasme sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal.²²

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramli & Santi (2022), jahe mengandung gingerol yang mampu memblokir prostaglandin. Penelitian menunjukkan bahwa jahe memiliki efektivitas yang sama dengan asam mefenamat dan ibuprofen dalam mengurangi rasa nyeri pada dismenorea primer. Kerja dari ibuprofen pun sama dengan jahe yaitu menghambat sintesis prostaglandin dan puncak konsentrasi di dalam plasma sangat singkat yaitu antara 15 menit – 1 jam.²¹

Sejalan dengan pendapat Pratiwi dkk (2022) bahwa cara mengonsumsi ekstrak jahe yaitu pemberian secara per oral sebanyak 2 gr/hari sekali diminum saat 1 hari atau 2 hari sebelum menstruasi, atau 24 jam pertama menstruasi tergantung kapan dismenorea timbul, kemudian ditunggu reaksinya selama 15 menit untuk mengukur tingkat nyeri pada dismenorea dan terdapat penurunan dismenorea.¹

V. KESIMPULAN

1. Rata-rata nyeri dismenorea sebelum diberikan minuman kunyit 5,11. Sedangkan, rata-rata nyeri dismenorea sesudah minuman kunyit 2,56.
2. Rata-rata nyeri dismenorea sebelum pemberian minuman jahe 5,17. Sedangkan, rata-rata nyeri dismenorea sesudah pemberian minuman jahe 3,50.
3. Ada pengaruh pemberian minuman kunyit dan minuman jahe terhadap penurunan *disminorhea* pada Siswi di SMA Karya Bakti Kecamatan Sindang Kabupaten Majalengka Tahun 2024.

REFERENCES

1. Pratiwi, dkk. (2022). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi The Effect of Ginger in Menstrual Pain. *Majority*, 6(1), 51–54.
2. Sarwono, Sarlito. (2023). *Psikologi Remaja Edisi Revisi 3*. Depok : Raja Grafindo Persada.
3. Ekasari, S.P.F. (2019). Efektifitas Pemberian Kunyit Asam dan Minuman Jahe terhadap Penurunan Dismenohrea pada Siswi di SMAN 03 Kota Bengkulu Tahun 2023. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. Rachmawati, A., & Safriana, R. E. (2020). Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 3(3), 192–196. <https://doi.org/10.31934/MPPKI.V3I3.1116>
5. Anuhgera, D. E., Sitorus, R., & Octora, D. D. (2022). REMAJA DENGAN DISMINORE PRIMER Comparative Effect of Cinnamon Powder and Red Ginger Powder for Menstrual Pain Primary Dysmenorrhoea in Adolescent. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 5(1), 122–130. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1365>
6. Sugiharti, R. K. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2)
7. Pangestui, J.dkk. (2020). Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 48–55.
8. Sugiharti & Sundari (2023). Efektivitas Minuman Kunyit Asam Dan Rempah Jahe Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer. *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan* 16(2):55-59
9. Wulandari, A. (2022). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (*Curcuma longa linn*) dalam Mengatasi Dismenorea Effect of Tumeric Extract (*Curcuma longa*
10. Indrayani, T., & Silawati, V. (2021). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah dan Air Kunyit Kuning Dengan Perubahan Skala Nyeri Haid Pada Siswi Kelas IX SMP Negeri 1 Cikarang Timur Tahun 2020. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 104–108. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.110>
11. Afyanti dkk.2019. *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada
12. Andriyani. 2020. *Panduan Kesehatan Wanita*. Surakarta. As-Salam Publisher Anurogo & Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
13. Anuhgera, D. E., Sitorus, R., & Octora, D. D. (2022). REMAJA DENGAN DISMINORE PRIMER Comparative Effect of Cinnamon Powder and Red Ginger Powder for Menstrual Pain Primary Dysmenorrhoea in Adolescent. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 5(1), 122–130. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1365>
14. Atikah dan Siti. 2019. *Buku Ajar : Gizi Untuk Kebidanan*. Nuha Medika.
15. Dito dkk. 2022. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*.Yogyakarta. PT Andi Yogyakarta
16. Ekawati, H. 2022, Perbedaan efektivitas pemberian minuman jahe dan kunyit asam terhadap penurunan", 09(01).
17. Evans. 2020. *Endometriosis & Nyeri Haid, serta Nyeri Lain pada Wanita*. Gosyen Publishing
18. Kusmiran E. 2018. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta. Penerbit Salemba Medika
19. Marmi. 2020. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
20. Nugroho dkk.2018. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta. Nuha Medika
21. Ramli, N & Santi, P .(2022). Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (Zingibers Officinale) Dan Teh Rosella (Hibiscus Sabdariffa) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid. *AcTion Journal* 2(1):61-66
22. Rahayu, T. G. (2021). Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore. *Falethan Health Journal*, 6(1), 11–15.
23. Rahmadiliyani, N., & Qomariah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada RemajaTingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah

- Puteri. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 7(1).
24. Sinaga, Ernawati, dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas Nasional IWWASH Global One.linn) for Overcoming Dysmenorrhoea. *Majority*, 7(2), 193–197.Yogyakarta
 25. Nursalam. 2023. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
 26. Arikunto. 2019. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
 27. Notoatmodjo S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta