

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM
TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA SISWI
SMA NEGERI 2 BUAY BAHUGA
TAHUN 2025**



**MERITA ANDJAS SARI
PO.71.24.2.24.313**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM
TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA SISWI
SMA NEGERI 2 BUAY BAHUGA
TAHUN 2025**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Terapan Kebidanan



**MERITA ANDJAS SARI
PO.71.24.2.24.313**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan Harahap et al, (2024). Masa tersebut merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas. Pada remaja wanita, salah satu tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi atau haid (*menarche*) (Wildayani et al., 2023).

Menstruasi terjadi ketika lapisan dinding rahim (*endometrium*) yang menebal luruh karena tidak adanya pembuahan sel telur (Nur Hidayah & Riska Fatmawati, 2020). Pembuluh darah di rahim ditekan oleh kontraksi otot rahim. Hal ini mengurangi pasokan oksigen dan dapat menyebabkan rasa sakit yang sangat parah. Karena hormon ini merangsang peningkatan prostaglandin dan meningkatkan peradangan dalam tubuh, estrogen yang tinggi dapat meredakan gejala dismenore (Barcikowska et al., 2020).

Menurut *World Health Organization (WHO)* angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8-81%. Rata-rata di negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri (Wildayani et al., 2023).

Di Indonesia, dismenore dialami oleh lebih dari 64% remaja perempuan, yang berdampak pada aktivitas belajar, produktivitas, hingga kualitas hidup mereka. Angka kejadian ini tetap ada meskipun telah diatasi (Kementerian Kesehatan, 2020).

Di tingkat provinsi, nyeri dismenore juga menjadi perhatian utama dalam kesehatan remaja putri di Lampung. Di Provinsi Lampung sendiri angka kejadian nyeri haid cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami nyeri haid (Indrayani et al., 2022).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Way Kanan (2022), sekitar 58% remaja putri mengalami dismenore, dan sekitar 40% di antaranya tidak menggunakan pengobatan yang tepat. Banyak remaja di wilayah ini lebih memilih menahan nyeri daripada mengonsumsi obat-obatan karena kurangnya informasi mengenai manajemen nyeri haid yang efektif dan aman.

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi dismenorea yaitu secara farmakologi maupun non farmakologi. Secara umum, dismenore diatasi dengan farmakologi yaitu obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ibuprofen dan asam mefenamat. Namun, penggunaan jangka panjang obat dapat menyebabkan efek samping seperti gangguan lambung dan resistensi obat.

Penatalaksanaan non farmakologi terhadap dismenore dapat dilakukan dengan berbagai cara, meliputi terapi panas pada abdomen (bantalan pemanas dan mandi air hangat), *Message Effleurage* atau pijat abdomen, olahraga, istirahat dan tidur, teknik relaksasi (*biofeedback*, pelatihan otogenik, yoga, dan meditasi) dan minum minuman herbal. Salah satu minuman herbal yang

dapat digunakan adalah minuman kunyit asam adalah minuman yang diolah dari bahan dasar kunyit dan asam.

Salah satu minuman herbal yang dapat digunakan adalah minuman kunyit asam dengan bahan utama kunyit (*Curcuma longa*), mengandung kurkumin, senyawa aktif dengan sifat antiinflamasi yang terbukti dapat menurunkan produksi prostaglandin melalui penghambatan enzim *cyclooxygenase-2* (*COX-2*). Selain itu, asam jawa (*Tamarindus indica*) yang menjadi komponen tambahan dalam minuman ini mengandung asam organik, seperti asam tartarat dan asam malat, yang dapat membantu mengurangi kontraksi otot rahim secara alami (Rohmah, 2024).

Meskipun manfaat kunyit asam dalam meredakan nyeri haid telah banyak digunakan secara empiris, tingkat kesadaran remaja terhadap manfaatnya masih tergolong rendah. Survei awal yang dilakukan di SMA Negeri Buay Bahuga menunjukkan bahwa dari 460 remaja putri, sebanyak 300 orang mengalami dismenore, tetapi hanya beberapa orang yang mengonsumsi kunyit asam sebagai terapi. Sebagian besar remaja memilih menggunakan analgetik, istirahat, atau menggunakan minyak kayu putih sebagai metode penanganan. Minimnya pengetahuan mengenai alternatif terapi alami ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya penggunaan minuman kunyit asam dalam mengatasi dismenore.

Penggunaan minuman kunyit asam sebagai terapi herbal untuk mengatasi dismenore tidak hanya menarik perhatian karena efektivitasnya yang telah banyak dirasakan, tetapi juga karena sifatnya yang sepenuhnya alami dan relatif mudah diakses oleh berbagai kalangan masyarakat (Baiti et al., 2021;

Nufus & Sutarno, 2023 dalam Rokhmat et al., 2024). Berdasarkan pengalaman empiris dan beberapa penelitian awal, minuman kunyit asam telah menunjukkan potensi yang menjanjikan dalam membantu mengurangi intensitas nyeri dismenore atau nyeri haid (Rokhmat et al., 2024)

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui efektivitas kunyit asam dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja perempuan. Dengan hasil yang diharapkan, penelitian ini dapat memberikan rekomendasi berbasis bukti ilmiah tentang penggunaan kunyit asam sebagai terapi alami yang murah, aman, dan efektif untuk dismenore.

Berdasarkan latar belakang penulis tertarik untuk menyusun skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Siswa SMA Negeri 2 Buay Bahuga”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja siswi SMA Negeri 2 Buay Bahuga?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap nyeri dismenore pada remaja siswi SMA Negeri 2 Buay Bahuga

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui rata rata intensitas nyeri dismenore sebelum pemberian minuman kunyit asam.

- b. Diketahui rata rata intensitas nyeri dismenore sesudah pemberian minuman kunyit asam
- c. Diketahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri dismenore

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan ilmiah mengenai potensi kunyit asam sebagai terapi alami dalam mengurangi nyeri dismenore.
- b. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang fitoterapi, ginekologi, dan pengobatan alami untuk nyeri haid.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Meningkatkan wawasan dan keterampilan dalam bidang farmakologi herbal manfaat bahan alam dalam kesehatan reproduksi wanita, dan pemanfaatan jamu dan obat herbal sebagai alternatif pengobatan nyeri haid.

b. Bagi Remaja Siswi SMA Negeri 2 Buay Bahuga

Memberikan alternatif alami dalam mengatasi nyeri menstruasi tanpa bergantung pada obat analgesik seperti ibuprofen atau asam dan mengurangi efek samping yang mungkin ditimbulkan oleh obat antiinflamasi nonsteroid (*NSAID*).

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan pilihan terapi berbasis herbal yang lebih aman dan dapat direkomendasikan sebagai pendamping terapi medis bagi pasien dengan dismenore primer dan membantu tenaga medis dalam memahami efektivitas penggunaan kunyit asam sebagai pengobatan tradisional.

d. Bagi Poltekkes Kemenkes Palembang

Menyediakan informasi berbasis ilmiah tentang manfaat kunyit asam dalam kesehatan reproduksi wanita dan meningkatkan kesadaran tentang pengobatan herbal serta sebagai dokumentasi pendidikan untuk mutu pendidikan dan pelayanan kebidanan sehingga dapat menjadi sumber ilmu pengetahuan bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang.