

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., & Astuti, R. D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. In Universitas muria Kudus. January 2019.*
- Anjaswari, I. G. A. D., Artini, I. G. A., Antari, N. K. A. J., & Andayani, i L. N. (2023). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 11*, 96–100.
- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri [The Effect of Curcumin Tamarind as Therapy Against Decreasing Dysmenorrhea]. *Indonesia Jurnal Farmasi, 4*(1), 24–28.
- BPOM RI. (2019). Peraturan Badan Pengawasan Obat dan Makanan Tahun 2019 Jilid 1. *Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia, 2.*
- Daulay, H. V. A. (2022). *Gambaran Karakteristik Dan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Primer Di Smk. N. 3 Kota Padangsidempuan.*
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO), 3*(1), 81–87.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah, K. (2020). Kunyit Asam (Curcuma Doemstica Val) Menurunkan Intensitas Nyeri Haid. *Journals of Ners Community, 11*(1), 10–17.
- Gustina, G., & Safitri, S. (2023). Edukasi Minum Kunyit Asam dan Yoga dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri di Desa Pondok Meja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 5*(1), 01.
- Hasanah, J., Sriyono, G. H., & Supriyadi, B. (2023). Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5*(3), 1249–1254.
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI, 8*(1), 132–142.
- Hidayah, N., & Fatmawati, R. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja.* Yuma Pustaka.
- Hidayati, A., Al Maris, R., & Dwi, P. (2023). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Kompres Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al Husain Krakitan Salam. *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri, 1*(2), 5–15.

- Indarna, A. A., & Lediawati, L. (2021). Usia Menarche dan Lamanya Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *Journal of Nursing and Public Health*, Vol. 9(Oktober), 1–7.
- Kemendes RI. (2018). Buku KIE Kader Kesehatan Remaja. In *Kemendrian Kesehatan RI*.
- Kemendes RI. (2022). *Dismenore (Nyeri haid)*. Direktorat Jenderal Kementerian Kesehatan.
- Khasanah, K., Rusmalina, S., Loso, L., Meilisa, S., & Hadi, N. D. (2023). Analisis mutu fisik, mikrobiologi, dan kandungan metabolit sekunder serbuk instan jamu kunyit asam. *Sasambo Journal of Pharmacy*, 4(2), 120–131.
- Miranti, Wijaya, & Ilyas, D. (2023). Efektivitas Kunyit Asam Dalam Mengatasi Dismenorea Pada Remaja (Studi Kasus Siswi Kelas X SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu). *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 2(2), 883–891.
- Muna, W. O. A. putri, Sutrisno, & Herawati, V. D. (2022). *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Mangkuyudan Desa Ngabeyan Kartasura* [Universitas Sahid Surakarta].
- Nur Fahima, S. S., Hayati, A., & Zayadi, H. (2022). Ethnobotanical Study of Tamarind (*Tamarindus indica* L.) in Lebakrejo Village, Purwodadi District, Pasuruan Regency. *Berkala Ilmiah Biologi*, 13(1), 24–33.
- Pangestu, R. T., & Fatmarizka, T. (2022). Dampak Dismenorea Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri: Literature Review. In *Urecol (University Research Colloquium)*.
- Pangestui, J. F., Kartina, D., & A, O. F. (2020). *Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Kabupaten Kubu Raya Effectiveness Of Giving Turmeric Acid Drink And Ginger Water For Decrease Primary Dismenorea In Pondok Pesantren Jurnal Kebidanan Khatulistiwa* ., 6, 48–55.
- Paujiah, S., Salman, S., & Hilmi, I. L. (2023). Penggunaan Bahan Alam Sebagai Terapi Pereda Nyeri Dysminorrhea Pada Remaja: Review Artikel. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6(1), 178–182.
- Priadana, P. D. H. M. S., & Denok Sunarsi, S.Pd., M. M. Ch. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Della (ed.); I). Pascal Books.
- Puspitaningrum, I., Setiawati, M. C. N., Munisih, S., Kusmita, L., & Sofandi, A.

- (2021). Pembuatan Jamu Instan Kunyit Asem di Kader Remaja Puskesmas Bangun Galih, Tegal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 120–124.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Safitri, S., & Gustina, G. (2022). Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenorea. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 178.
- Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. *Journal of Issues in Midwifery*, 6(2),
- Sembiring, J. B., Kadir, D., & Tarigan, R. (2022). Efektivitas Terapi Kombinasi Pemberian Seduhan Kembang Telang / Butterfly Pea (*Clitoria Ternatea*) Dan Lamaze Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenoree) Pada Remaja Putri Institut Kesehatan. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(1), 44–51.
- Shan, C. Y., Iskandar, Y., Farmasi, F., & Padjadjaran, U. (2020). Studi Kandungan Kimia Dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma longa L.*). *Farmaka*, 16, 547–555.
- Siagian, S. A., & Irwandi, S. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kedokteran Fk Uisu. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 6(2), 113–120.
- Silalahi, M. (2020). Bioaktivitas Asam Jawa (*Tamarindus indica*) DAN PEMANFAATANNYA. *Florea : Jurnal Biologi Dan Pembelajarannya*, 7(2), 85.
- Villasari Sasih. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada express*.
- who. (2023). *Kesehatan Remaja*. World Health Organization.
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga. In *Buku monograf dismenore*.

L
A
M
P
I
R
A
N

Lampiran 1

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Calon responden penelitian

Di Tempat

Dengan Hormat, Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama : Mitta Marsanda

NIM : P07524420070

Status : Mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Kebidanan

Judul Penelitian : Efektifitas Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore
Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sei Rampah .

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Ekstrak Kunyit Asam terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sei Rampah. Prosedur penelitian ini tidak menimbulkan resiko atau kerugian pada siswi. Bersama ini saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian yang saya lakukan. Prosedur penelitian ini dengan mengkonsumsi Ekstrak Kunyit Asam yang kemudian dilakukan observasi yang berhubungan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Adapun identitas dan hasil isian observasi anda akan saya jaga kerahasiaanya.

Sei Rampah, 2024

(Mitta Marsanda)

Lampiran 2

SURAT PERNYATAAN UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa :

Setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya menyadari, mengerti dan memahami tentang tujuan, manfaat dalam penelitian ini, maka saya (**setuju/tidak setuju**) ikut serta dalam penelitian yang berjudul : “ Efektivitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sei Rampah ”.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Sei Rampah 2024

Yang menyatakan

()

Lampiran 3

SKALA PENGUKURAN NYERI
NUMERIC RATING SCALE

*sebelum perlakuan

Nama (inisial) :

Umur (saat ini) :

Petunjuk Pengisian :

Berilah tanda (√) pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat mengalami dismenore.

Semakin besar angka maka semakin berat keluhan nyeri.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Keterangan:

0 : Tidak Nyeri

1-3 : Nyeri Ringan; secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik

4-6 : Nyeri Sedang secara objektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik.

7-10 : Nyeri Berat ; secara objektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang.

Lampiran 4

SKALA PENGUKURAN NYERI
NUMERIC RATING SCALE

*sesudah perlakuan

Nama (inisial) :

Umur (saat ini) :

Petunjuk Pengisian :

Berilah tanda (✓) pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat mengalami dismenore

Semakin besar angka maka semakin berat keluhan nyeri.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Keterangan:

0 : Tidak Nyeri

1-3 : Nyeri Ringan; secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik

4-6 : Nyeri Sedang; secara objektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik.

7-10 : Nyeri Berat ; secara objektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos :20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/ 2011 /2023
Perihal : Izin Melakukan Survei Penelitian

23 November 2023

Yang terhormat,
Kepala Sekolah SMA N 1 Sei Rampah
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin survei penelitian kepada:

Nama : Mita Marsanda
NIM : P07524420070
Judul Penelitian : Efektivitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorea pada Remaja Putri di SMA N 1 Sei Rampah Tahun 2023

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

Jurusan kebidanan

Ketua,

Ajhta br Sembiring, SST.,M.Kes
NIP.197002131998032001



Lampiran 6



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 SEI RAMPAH**

Jl. Rambung Sialang No. 50 Firdaus Kec.Sei Rampah Kab. Serdang Bedagai Telp. (0621) 4440946
Website : sman1seirampah.sch.id Email:sman1seirampah@gmail.com Kode Pos 20995

Nomor : 421.3/1121/SMAN1.SR/XII/2023
Lamp. : -
Hal : Izin Melaksanakan Penelitian

18 Desember 2023

Kepada
Yth : Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
di -
Tempat

Dengan hormat, berdasarkan Surat Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/2011/2023 Tanggal 23 November 2023 Hal : Ijin Melakukan Survei Penelitian, Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sei Rampah Kec. Sei Rampah Kab. Serdang Bedagai menerangkan bahwa :

N a m a : MITTA MARSANDA
N I M : P07524420070
Judul Penelitian : Efektivitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorea pada Remaja Putri di SMA N 1 Sei Rampah Tahun 2023

Benar nama tersebut di atas diberikan Izin Melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Sei Rampah guna keperluan penyusunan Skripsi.

Demikian surat ini sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala SMA Negeri 1 Sei Rampah,





Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL "
No: 01.25 959 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : MITTA MARSANDA
Principil In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

**"EFEKTIVITAS PEMBERIAN EKSTRAK KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 SEI RAMPAH TAHUN 2024"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values , 2)Scientific Values , 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 7 Juni 2024 sampai 7 Mei 2025

This declaration of ethics applies during the period 7 June 2024 until 7 June 2025

Medan, 7 June 2024

Ketua/chairperson



dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003

Lampiran 8



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 SEI RAMPAH

Jl. Rambung Sialang No. 50 Firdaus Kec.Sei Rampah Kab. Serdang Bedagai Telp. (0621) 4440946
Website : sman1seirampah.sch.id Email : sman1seirampah@gmail.com Kode Pos 20995

Nomor : 400.3.8/210/SMAN1.SR/IV/2024

03 Mei 2024

Lamp. : -

Hal : Melaksanakan Penelitian

Kepada

Yth : Ibu Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
di -
Tempat

Dengan hormat, berdasarkan Surat Ketua Jurusan Kebidanan Nomor :
PP.08.02/F.XXII.10/0609/2024 Tanggal 7 Februari 2024 Hal : Izin Melaksanakan Penelitian, Kepala
Sekolah SMA Negeri 1 Sei Rampah Kec. Sei Rampah Kab. Serdang Bedagai menerangkan bahwa :

N a m a : MITTA MARSANDA
N P M : P07524420070
Jenjang Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Judul Penelitian : Efektivitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan
Dismonera pada Remaja Putri di SMA N 1 Sei Rampah Tahun 2024

Benar nama tersebut di atas telah melakukan Penelitian di SMA Negeri 1 Sei Rampah guna
keperluan penyusunan Skripsi pada :

Hari/ Tanggal : Senin s.d. Selasa, Kamis s.d. Jum'at, 29 s.d 30 April dan 02 s.d. 03 Mei 2023

Pukul : 08.00 s.d. Selesai

Tempat : SMA Negeri 1 Sei Rampah

Demikian surat ini sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kepala SMA Negeri 1 Sei Rampah,

SOPIAN, S.Pd

NIP. 197606272011011002

Lampiran 9

**STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
PEMBUATAN EKSTRAK KUNYIT ASAM**

Pengertian	Pemberian terapi menggunakan ekstrak kunyit asam sebagai media utama dengan metode diminum
Tujuan	Sebagai upaya penurunan dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Sei Rampah yang sedang dismenore
Petugas	Mitta Marsanda & Drs.Awaluddin
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Timbangan kasar dan halus 2. Pisau 3. Kapas 4. Piring 5. Telenan 6. Handscoons plastik 7. Spatula/sendok 8. Saringan 9. Maselator /tempat bertutup 10. Plastik sachet 11. Blender 12. Pot plastic 40 g 2 buah 13. Mortar 14. Kunyit 15. Asam Jawa 16. Gula Putih
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyediakan kunyit sebanyak 5 kg dan asam jawa 500 gr 2. Pembuatan Simplisia Simplisia adalah bahan alam yang telah dikeringkan yang digunakan untuk pengobatan dan belum mengalami pengolahan, kecuali dinyatakan lain suhu pengeringan tidak lebih dari 60°C(BPOM RI, 2019).

	<p>Kunyit dibersihkan dari kotoran dengan air mengalir. Kemudian dipotong-potong sehingga menjadi potongan kecil-kecil, lalu dikeringkan didalam lemari pengering selama beberapa hari hingga kering (jika dipatahkan akan hancur), kemudian haluskan dengan blender.</p> <p>3. Pembuatan Ekstrak Kunyit</p> <p>Timbang simplisia kunyit 500 gr lalu dimasukan kedalam wadah tertutup. Tambahkan etanol 70% sebanyak 5 Liter lalu aduk-aduk selama beberapa menit dalam waktu 6 jam pertama. Diamkan selama 18 jam sambil sesekali di aduk. Saring dengan menggunakan kapas dan kertas saring, tampung ekstrak. Kemudian ulangi proses dengan ampas yg tersisa pada penyaringan tambahkan 2,5 Liter etanol 70% sehingga di peroleh ekstrak kedua. Gabung kedua ekstrak, lallu uapkan ekstrak dengan menggunakan alat Rotavapor pada temperature 40°C sehingga diperoleh ekstrak kental.</p> <p>4. Pembuatan ekstrak asam jawa</p> <p>Timbang daging buah asam jawa pisahkan dari biji nya 500 gr lalu dimasukan kedalam wadah tertutup. Tambahkan etanol 70% sebanyak 1 Liter lalu aduk-aduk selama beberapa menit diamkan 6 jam pertama. Diamkan selama 18 jam sambil sesekali di aduk. Saring dengan menggunakan kapas dan kertas saring, tampung ekstrak. Kemudian ulangi proses dengan ampas yg tersisa pada penyaringan tambahkan ½ Liter etanol 70% sehingga di peroleh ekstrak kedua. Gabung kedua ekstrak, lalu uapkan ekstrak dengan menggunakan alat Rotavapor pada temperature 40-60°C sehingga diperoleh ekstrak kental.</p> <p>5. Pembuatan ekstrak kunyit asam serbuk</p>
--	---

	<p>Masukan sedikit aquades ke kualii stainless steel tambahkan gula putih lalu aduk hingga mengental,</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Selanjutnya masukan ekstrak kunyit kental dan ekstrak asam jawa sedikit demi sedikit ke kualii stainless steel, aduk-aduk lalu tambahkan gula putih saat akan mengering, lalu keringkan di mesin pengering hingga kering, 7. Kemudian haluskan menggunakan blender, dan kemas sebanyak 20 g ke plastik sachet . 8. Ketika ingin minum, Seduh 1 sachet ekstrak kunyit asam dalam gelas lalu seduh dengan air hangat atau air dingin sesuai keinginan.
Daftar Pustaka	<p>BPOM RI. (2019). Peraturan Badan Pengawasan Obat dan Makanan Tahun 2019 Jilid 1. <i>Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia</i>, 2.</p> <p>Khasanah, K., Rusmalina, S., Loso, L., Meilisa, S., & Hadi, N. D. (2023). Analisis mutu fisik, mikrobiologi, dan kandungan metabolit sekunder serbuk instan jamu kunyit asam. <i>Sasambo Journal of Pharmacy</i>, 4(2), 120–131.</p> <p>Puspitaningrum, I., Setiawati, M. C. N., Munisih, S., Kusmita, L., & Sofandi, A. (2021). Pembuatan Jamu Instan Kunyit Asem di Kader Remaja Puskesmas Bangun Galih, Tegal. <i>Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat</i>, 3(1), 120–124.</p>



PENGDA
SUMATERA UTARA

ASPETRI Asosiasi Pengobat Tradisional
Ramuan Indonesia

ITHHA Indonesian Traditional Herbal Healer Association

KEPUTUSAN MENKUMHAM RI NOMOR AHU-64.D.06.TAHUN.2010
MITRA DEPKES RI Surat Ketetapan No. BM. 0102.1.652-08/02/2006

LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN TANAMAN OBAT

Komplek Tasbi 2 Blok VI No. 57 Medan

Hp: 082273494405 / Email : saragihawaluddin@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 276/SKL/LPPTO/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini, dengan ini menerangkan bahwa :

1.	Nama	Mitta Marsanda
2.	NIM	PO7524420070
3.	Fakultas	Prodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
4.	Judul Penelitian	Efektivitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam terhadap Penurunan <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri di SMAN 1 Sei Rampah Tahun 2024
5.	Tanggal Penelitian	16 – 27 Maret 2024

Telah menyelesaikan penelitian tersebut pada tahapan pembuatan ekstrak kunyit asam di Laboratorium Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat Aspetri Pengda Sumatera Utara.

Demikian disampaikan agar maklum.

Medan, 28 Maret 2024
Kepala Lab,

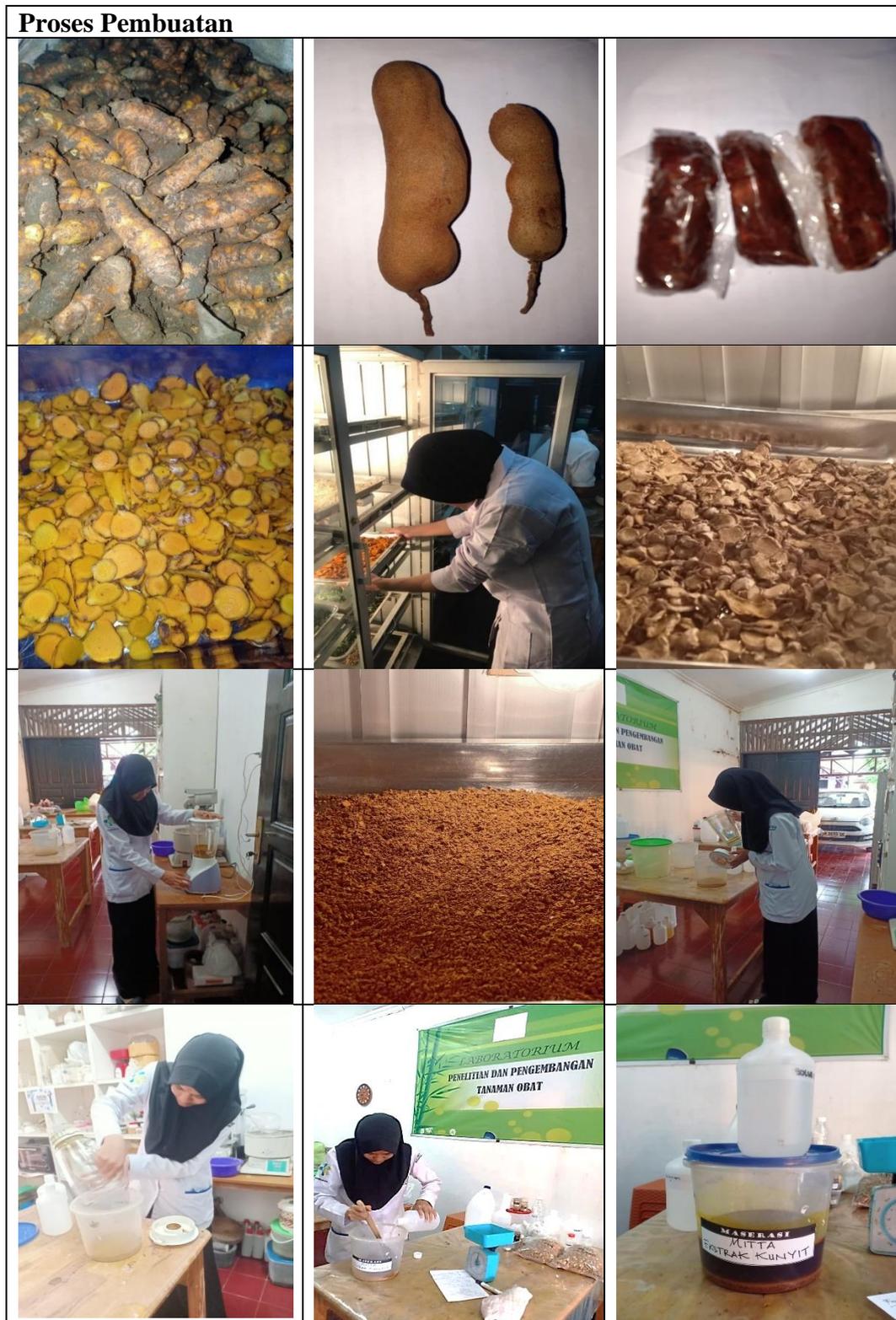
Drs. Awaluddin Saragih M.Si. Apt

Lampiran 11

**MASTER TABEL PEMBERIAN EKTRAK KUNYIT ASAM
TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMAN 1 SERDANG BEDAGAI TAHUN 2024**

No	Nama	Usia	Tingkat dimenore sebelum pemberian	Tingkat dismenore sesudah pemberian
1.	Nn. ASZ	17	6	2
2.	Nn.BD	16	4	1
3.	Nn.TSW	17	5	2
4.	Nn.NRJ	17	6	2
5.	Nn.SPS	17	7	3
6.	Nn.DA	17	5	2
7.	Nn.CTG	16	6	2
8.	Nn.DAG	16	6	3
9.	Nn.S	17	3	0
10.	Nn.DFO	17	3	0
11.	Nn. MRS	16	6	3
12.	Nn. GMM	16	6	2
13.	Nn. WS	17	6	1
14.	Nn. NH	17	3	0
15.	Nn. JSP	17	6	2
16.	Nn. A	16	3	0
17.	Nn. AA	16	5	1
18.	Nn. RC	16	3	0
19.	Nn. HHM	16	8	3
20.	Nn. G	17	8	2
21.	Nn. ZR	16	6	1
22.	Nn. ADR	16	1	0
23.	Nn. DR	16	8	3
24.	Nn. S	16	10	4
25.	Nn. N	16	8	4
26.	Nn. KA	17	7	2
27.	Nn. RRLR	16	6	3
28.	Nn. NM	16	6	2
29.	Nn. DPA	16	6	1
30.	Nn. RA	16	7	2
31.	Nn. NGM	16	6	2
32.	Nn. AZ	16	6	3

DOKUMENTASI





Proses Penelitian







Souvenir Responden





**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA
MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

JL. JaminGinting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos :20136
Telepon : 061-8368633- Fax : 061-8368644

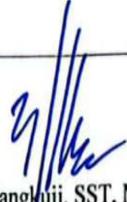
Website: www.poltekkes-medan.ac.id email : poltekkes_medan@yahoo.com

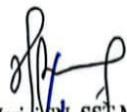


KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mitta Marsanda
Nim : P07524420070
Judul Skripsi : Efektivitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam
Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja
Putri Di SMAN 1 Sei Rampah tahun 2024
Pembimbing Utama : Tri Marini SN, SST, M.Keb
Pembimbing Pendamping : Betty Mangkuji, SST, M.Keb

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1	22 Agustus 2023	Menjumpai pembimbing dan memperkenalkan diri sebagai mahasisiwi bimbingan	Diberi arahan untuk mencari masalah judul skripsi beserta data data dan sumber pustaka	 (Tri Marini SN, SST, M.Keb)
2	24 Agustus 2023	Menjumpai pembimbing dan memperkenalkan diri sebagai mahasisiwi bimbingan	Diberi arahan untuk mencari masalah judul skripsi beserta data data dan sumber pustaka	 (Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
3	14 oktober 2023	Mengajukan beberapa rancangan judul	Diberi arahan agar melengkapi data dan sumber referensi	 (Tri Marini SN, SST, M.Keb)
4	19 oktober 2023	Bimbingan dan arahan pembuatan ekstrak kunyit asam dan rancangan pembuatannya	Diberikan arahan dan bimbingan untuk memjumpai bapak awal untuk berkonsultasi tentang ekstrak kunyit asam	 (Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
5	30 oktober 2023	Mengajukan judul skripsi baru yang telah diberi masukan dan arahan oleh pembimbing kedua	Revisi judul skripsi dan diberi masukan dalam penulisan judul	 (Tri Marini SN, SST, M.Keb)

6	13 November 2023	Bimbingan dan konsultasi pembuatan ekstrak kunyit asam	Diberikan bimbingan	 (Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
7	14 November 2023	Mengajukan latar belakang bab I	Revisi penulisan latar belakang agar sesuai dengan judul	 (Tri Marini SN, SST, M.Keb)
8	16 November 2023	Konsultasi bab 1	Revisi penulisan dan penambahan sumber pustaka	 (Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
9	21 November 2023	Konsultasi penyusunan bab 1 dan bab 2	Diberi arahan dalam penyusunan bab 2	 (Tri Marini SN, SST, M.Keb)
10	1 Desember 2023	Membahas tentang perkembangan pembuatan ekstrak kunyit asam	Sedang proses pembuatan dan rancangan	 (Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
11	4 Desember 2023	Konsultasi penulisan bab III	Menyesuaikan kerangka konsep dengan metode penelitian	 (Tri Marini SN, SST, M.Keb)
12	11 Desember 2023	Konsultasi rasa ekstrak kunyit asam	Diberi saran dan masukan	 (Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
13	13 Desember 2023	Konsultasi SOP	Revisi penulisan dan penyusunan bab III	 (Tri Marini SN, SST, M.Keb)
14	14 Desember 2023	Membawa ekstrak kunyit asam dalam kemasan	Diberi saran tentang logo/stiker kemasan	 (Betty Mangkuji, SST, M.Keb)

15	15 Desember 2023	Melengkapi administrasi dan semuanisi proposal	ACC Ujian Proposal	 (Tri Marini SN, SST, M.Keb)
16	15 Desember 2023	Melengkapi administrasi dan syarat ujian proposal	ACC Ujian Proposal	 (Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
17	31 Januari 2024	Bimbingan revisi setealah ujian proposal dengan dosen penguji	Perbaikan proposal ACC penelitian	 (Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes)
18	5 Februari 2024	Konsultasi perbaikan proposal setelah ujian proposal	ACC penelitian	 (Tri Marini SN, SST, M.Keb)
19	6 Februari 2024	Konsultasi perbaikan proposal setelah ujian proposal	ACC penelitian	 (Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
20	14 Mei 2024	Konsultasi penyusunan bab IV dan V	Diberi arahan dalam penyusunan bab IV dan V	 (Tri Marini SN, SST, M.Keb)
21	22 Mei 2024	Bimbingan penyusunan hasil dan pembahasan	Revisi hasil olah data dan penulisan bab IV dan V	 (Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
22	24 Mei 2024	Melengkapi isi skripsi	ACC ujian seminar hasil	 (Tri Marini SN, SST, M.Keb)
23	24 Mei 2024	Melengkapi administrasi dan syarat ujian	ACC ujian seminar hasil	 (Betty Mangkuji, SST, M.Keb)

24	01 Juli 2024	Bimbingan setelah ujian sidang skripsi	ACC Revisi	 (Dr.Rismahara Lubis, SSiT,M.Kes)
25	02 Juli 2024	Bimbingan setelah ujian sidang skripsi dengan pembimbing pertama	ACC Revisi	 (Tri Marini S.N., SST,M.Keb)
26	02 Juli 2024	Bimbingan setelah ujian sidang skripsi dengan pembimbing kedua	ACC Revisi	 (Betty Mangkuji, SST, M.Keb)

Mengetahui

Pembimbing Utama


(Tri Marini S.N., SST,M.Keb)
NIP.198003082001122002

Pembimbing Pendamping


(Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
NIP.1966091019994032001

Lampiran 14

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Mita Marsanda
Tempat/Tanggal lahir : Tanah Datar, 05 Maret 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun V Pangkalan Budiman ,
Kec. Sei Rampah, Kab. Serdang Bedagai
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Kawin
Agama : Islam

Nama Orangtua
Ayah : Sujono
Ibu : Sumidah
Anak ke : 2 dari 4 bersaudara
No. Hp : 082274322343 / 081265974218
Email : mittamarsanda@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1	TK Pelita Babat Toman	2007	2008
2	SD Negeri 102016 Sei Rampah	2008	2014
3	SMP Negeri 1 Sei Rampah	2014	2017
4	SMA Negeri 1 Sei Rampah	2017	2020

Lampiran 15

Skripsi Mitta Marsanda.docx

ORIGINALITY REPORT

15%	13%	6%	7%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	2%
2	123dok.com Internet Source	1%
3	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%
4	publikasi.ildikti10.id Internet Source	1%
5	repository.bku.ac.id Internet Source	1%
6	ejr.stikesmuhkudus.ac.id Internet Source	<1%
7	joim.ub.ac.id Internet Source	<1%
8	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
9	digilib2.unisayogya.ac.id Internet Source	<1%

Lampiran 16

EFEKTIVITAS PEMBERIAN EKSTRAK KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 SEI RAMPAH TAHUN 2024

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan Medan
Email: mittamarsanda05@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi terjadinya dismenore didunia sangat tinggi terutama pada negara-negara Eropa seperti Finlandia 94 % dan prevelensi terendah di Bulgaria sebesar 8,8 %. Sedangkan prevalensi di Indonesia sebesar 64,25%. Salah satu faktor penyebab dismenore adalah meningkatnya hormon prostaglandin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah efektivitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Sei Rampah tahun 2024.

Metode: Jenis penelitian ini Pre Eksperimental dengan rancangan one group pretest posttest. Populasi penelitian ini adalah siswi yang mengalami dismenore. Sampel menggunakan Total Sampling berjumlah 32 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder menggunakan lembar skala nyeri haid kemudian dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat kemudian menggunakan uji Paired T-Test.

Hasil Penelitian/Diskusi: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan ekstrak kunyit asam mayoritas responden kategori nyeri sedang sebanyak 19 responden (59,4 %) sedangkan setelah pemberian ekstrak kunyit asam menurun menjadi kategori nyeri ringan sebanyak 24 responden (75%). Hasil uji statistik Paired T Test diperoleh nilai signifikan ($p=0,000 < 0,05$).

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian ekstrak kunyit asam pada remaja putri. Disarankan kepada remaja putri untuk mengkonsumsi ekstrak kunyit asam sebagai penanganan nonfarmakologi ketika dismenore selain menggunakan obat-obatan anti radang seperti ibuprofen dan asmev.

Kata Kunci : Dismenore Remaja Putri, Ekstrak Kunyit Asam

**Effectiveness Of Administration Of Sour Turmeric Extract
On The Reduction Of Dysmenorrhea In Adolescent Girl
At SMAN 1 Sei Rampah In 2024**

**Medan Health Polytechnic of Ministry of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery
Email: mittamarsanda05@gmail.com**

ABSTRACT

Introduction: *The prevalence of dysmenorrhea in the world was very high, especially in European countries such as Finland at 94% and the lowest prevalence in Bulgaria at 8.8%. Meanwhile, the prevalence in Indonesia was 64.25%. One of the factors that cause dysmenorrhea is an increase in the hormone prostaglandins.*

Methods : *The purpose of this study was to find out whether the effectiveness of giving turmeric extract is effective in reducing dysmenorrhea in adolescent girls at SMAN 1 Sei Rampah in 2024. This type of research was Pre-Experimental with a one-group pretest posttest design. The population of this study was female students who experienced dysmenorrhea. The sample used Total Sampling totaling 32 respondents. This research instrument uses primary data and secondary data using menstrual pain scale sheets then analyzed by univariate and bivariate analysis then using the Paired T-Test.*

Results and Discussion:. *The results showed that before being given turmeric extract, the majority of respondents in the moderate pain category were 19 respondents (59.4%), while after giving turmeric extract, the majority of respondents decreased to the category of mild pain as many as 24 respondents (75%). The results of the Paired T-Test statistical test obtained significant values ($p=0.000 < 0.05$).*

Conclusion: *It can be concluded that there is a decrease in pain scale before and after administration of sour turmeric extract in adolescent girls. It is recommended that adolescent girls consume sour turmeric extract as a nonpharmacological treatment during dysmenorrhea in addition to using anti-inflammatory drugs such as ibuprofen and Asmef.*

Keywords : *Adolescent Women's Dysmenorrhea, Sour Turmeric Extract*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), Remaja adalah seseorang dengan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun yang belum menikah. Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang

unik dan merupakan masa yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik (who, 2023).

Remaja putri akan mengalami perubahan dalam tiga aspek yaitu perubahan fisik, perubahan psikis dan mental misalnya pada remaja putri akan mengalami perubahan fisik seperti payudara mulai membesar, tumbuhnya rambut pada kemaluan dan ketiak, serta menstruasi. Menstruasi atau haid merupakan salah satu tanda pubertas yang biasa dialami remaja putri saat memasuki usia remaja. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. Hormon-hormon yang memengaruhi terjadinya haid pada seorang wanita yaitu FSH, LH, estrogen serta progesterone (Sembiring et al., 2022).

Remaja putri tak jarang akan merasakan nyeri ketika sedang mengalami menstruasi. Nyeri yang dirasakan dapat berbeda pada setiap remaja putri, mulai dari nyeri di bagian perut seperti ditusuk-tusuk, mulas, kaki lemas hingga dapat menyebabkan pingsan. Keadaan ini dapat disebut dengan dismenore. Nyeri menstruasi terjadi karena adanya kontraksi dari endometrium yang meluruh pada otot rahim atau uterus. Nyeri yang dirasakan seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari (Salsabila et al., 2022).

Prevalensi terjadinya Dismenore di Dunia sangat tinggi terutama pada negara-negara di Eropa seperti yang tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia dan prevalensi terendah di Bulgaria sebesar 8,8 %. Prevalensi nyeri haid sering ditemui pada remaja putri 20-90%. Sekitar 15% mengalami dismenore berat. Sedangkan prevalensi di Indonesia sebesar 64,25%, seperti dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%, dengan klasifikasi nyeri ringan hingga berat (Paujiah et al., 2023).

Menurut Riskesdas Provinsi Sumatera utara, Proporsi Riwayat Menstruasi Remaja Putri Umur 10-19 Tahun didapatkan angka 68,79 % (Riskesdas, 2018) dan kejadian nyeri menstruasi sebesar 30% - 45 % remaja mengalami nyeri menstruasi (Daulay, 2022).

Faktor penyebab Dismenore atau nyeri haid pada remaja putri dapat terjadi disebabkan oleh menarche pada usia lebih awal, status gizi, stres, siklus menstruasi

yang tidak normal, riwayat keluarga, kurangnya olahraga, indeks masa tubuh (IMT) dan pengaruh hormon Prostaglandin (Hayati et al., 2020).

Dampak dari dismenore ada 2 yaitu jangka Panjang dan jangka pendek. Dampak Jangka Panjang dapat menyebabkan terjadinya infertilitas. Sedangkan dampak jangka pendeknya yaitu mengganggu aktivitas sehari-hari seperti merubah suasana hati dan kehilangan fokus seperti kurang minat pada saat proses pembelajaran seperti : sensasi nyeri atau kram yang menyakitkan di perut bagian bawah dan disertai dengan sakit kepala, pusing, diare, rasa kembung, mual dan muntah, sakit punggung dan nyeri bagian kaki (Fahmiah et al., 2022).

Penatalaksanaan dismenore terbagi menjadi dua antara lain, dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Obat penghilang rasa sakit digunakan dalam terapi farmakologi, yang memerlukan resep dokter dan memiliki efek samping mual, muntah, konstipasi, kegelisahan dan rasa ngantuk. Sedangkan terapi non farmakologi yang diberikan untuk membantu meringankan dismenore antara lain dengan melakukan relaksasi, terapi musik klasik, yoga, senam, mengkonsumsi bahan makanan yang dapat memicu pelepasan endorfin dan serotonin, dan mengonsumsi minuman herbal seperti ekstrak kunyit asam (Pangestui et al., 2020).

Di Indonesia banyak yang menggunakan bahan utama kunyit dan asam jawa untuk mengobati dismenorea. Kunyit memiliki bahan aktif yang berfungsi sebagai antioksidan, anti inflamasi, dan analgesik. Asam (asam jawa) memiliki bahan aktif seperti antioksidan, anti inflamasi, antipiretik dan obat penenang. Semua penelitian menyimpulkan bahwa obat herbal sangat efektif dalam mengurangi nyeri dismenorea dan mereka merekomendasikannya sebelum dan selama menstruasi (Safitri & Gustina, 2022).

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Asroyo et al., 2019) terdapat pengaruh minuman kunyit asam sebelum (pre) diterapi yaitu rata-rata 6,27 dan sesudah (post) diberikan minuman kunyit asam dengan rata-rata nyeri 2,85 untuk penurunan nyeri menstruasi pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah Kudus. Dan (Fatmawati et al., 2020) membuktikan terdapat penurunan tingkat nyeri haid

pada responden setelah diberikan jamu kunyit asam pada remaja putri di Desa Kedungsoko, Kecamatan Mantup, Kabupaten Lamongan.

Hasil survei pada 8 siswi di SMAN 1 Sei Rampah didapatkan bahwa di Unit Kesehatan Sekolah setiap bulan terutama hari senin pada saat upacara ada siswi yang datang dengan keluhan nyeri haid dengan keadaan sadar maupun pingsan, diberikan terapi obat anti nyeri dan minyak kayu putih pada bagian perut bawah untuk menghilangkan nyeri haid.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul Efektivitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore di SMAN 1 SEI RAMPAH tahun 2024, agar para remaja putri dapat menggunakan obat alami atau tradisional saja.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Pre-Eksperimental dengan rancangan one group pretest and posttest. Kelompok mendapatkan perlakuan dengan pengukuran pertama (pretes) dan pengukuran kedua (posttest), kemudian hasil pengukuran dilihat adakah perbedaan hasil pengukuran pretes dengan hasil pengukuran Posttest.

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan penelitian terhadap 32 responden, hasil penelitian dan pembahasan “Efektivitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sei Rampah Tahun 2024” adalah sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Tabel 4.1

Perbandingan intensitas nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah diberikan ekstrak kunyit asam.

	Skala Nyeri Pretest		Skala Nyeri Posttest	
	F	%	F	%
0 Tidak Nyeri	-	-	6	18,8
1-3 Nyeri Ringan	1	3,1	24	75,0

4-6 Nyeri Sedang	19	59,4	2	6,3
7-10 Nyeri Berat	12	37,5	-	-
Total	32	100,0	32	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas tingkat nyeri responden sebelum diberikan ekstrak kunyit asam adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 19 responden (59,4%). Sedangkan mayoritas tingkat nyeri responden sesudah diberikan ekstrak kunyit asam adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 24 responden (75%).

2. Analisis Bivariat

Pada analisis bivariat ini bertujuan untuk menguji mengenai efektivitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri SMAN 1 Sei Rampah :

Hasil uji normalitas menggunakan Shaphiro Wilk sesuai dengan syarat kurang dari 50 responden. Hasil normalitas penurunan dismenore , sebelum pemberian memiliki nilai signifikan 0,018 dan sesudah pemberian memiliki nilai signifikan 0,08. Hal ini menunjukkan sebelum dan sesudah perlakuan memiliki nilai signifikan $\leq 0,05$ yang memiliki arti bahwa data berdistribusi normal, sehingga menggunakan uji parametrik yaitu menggunakan Uji Paired T-Test untuk mengkaji keefektifan perlakuan ditandai adanya perbedaan skala sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 4.2 Uji Paired T-Test

Tingkat Dismenore	N	Mean	SD	<i>p-value</i>
Pre-Test	32	2.34	0.545	0.000
Post-Test	32	0.88	0.492	

Berdasarkan tabel 4.2 hasil Uji Paired T-Test dapat diketahui Asymp.sig.(2-tailed) bernilai 0,000 yang artinya $0,00 \leq 0,05$, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada efektivitas pemberian Ekstrak kunyit asam

terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Sei Rampah tahun 2024.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian sebelum diberikan ekstrak kunyit asam didapatkan hasil pre test mayoritas responden berskala nyeri sedang yaitu sejumlah 19 responden (54,4%) dari total 32 responden. Sedangkan berdasarkan data penelitian setelah diberikan ekstrak kunyit asam didapatkan hasil post test mayoritas responden berskala nyeri ringan yaitu sejumlah 24 responden (75%) dari total 32 responden.

Hasil analisis data yang didapatkan menyatakan bahwa adanya perbedaan penurunan skala nyeri menstruasi remaja putri sebelum diberikan dan setelah diberikan ekstrak kunyit asam. Hal ini dapat dibuktikan dengan data yang didapatkan pada saat pre test dimana siswi yang intensitas nyerinya berskala nyeri ringan berjumlah 1 responden, nyeri sedang berjumlah 19 responden dan nyeri berat berjumlah 12 responden,.

Pada saat post test atau setelah diberikan perlakuan hasil yang didapatkan siswi yang tidak mengalami nyeri berjumlah 6 responden, nyeri ringan berjumlah 24 responden dan nyeri sedang berjumlah 2 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian ekstrak kunyit asam dapat menurunkan dismenore pada remaja putri.

Dismenore adalah nyeri yang ditimbulkan saat menstruasi. Dismenore terjadi akibat adanya peningkatan prostaglandin. Pada masa menstruasi 40% - 70% wanita mengalami nyeri, dan 10% dari itu mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada remaja usia sekolah dismenore mengakibatkan ketidakhadiran di sekolah dan gangguan konsentrasi belajar. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri adalah kompres dingin. Kompres dingin memiliki efek fisiologis menurunkan suhu kulit dan ketegangan otot sehingga dapat meningkatkan peredaran darah (Hidayati et al., 2023).

Penanganan nyeri haid (dismenore) yaitu dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologi bisa dilakukan dengan mengonsumsi sedative dan obat analgesic dengan tujuan untuk menghilangkan

nyeri dengan mencegah impuls saraf ke otak meliputi anti nyeri, relaksasi dan aktivitas rileks. Sedangkan untuk tindakan non farmakologi antara lain dapat dilakukan dengan tindakan masase yang merupakan pijatan lembut pada bagian tubuh yang mengalami nyeri, tindakan kompres hangat yang merupakan tindakan untuk meningkatkan aliran darah dan menurunkan ketegangan otot. Tindakan nonfarmakologi lainnya dengan menggunakan tanaman herbal yaitu minuman kunyit asam yang efektif sebagai alternative dalam mengatasi dismenore dengan kandungan fenolik pada kunyit yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, antimikroba, anti-inflamasi serta kandungan cucurmine pada kunyit dapat menghambat terjadinya reaksi cyclooxygenase sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid (Gustina & Safitri, 2023).

Berdasarkan hasil uji *Paired T-Test* , didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Terlihat bahwa nilai signifikan $0,000 < (0,05)$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti adanya efektivitas pemberian Ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Sei Rampah tahun 2024.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian pada jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi oleh Miranti, dkk tahun 2023 yang meneliti tentang Hasil dari penelitian ini adalah Terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada siswi kelas 10 SMK Az-Azzawiyah. Penurunan tingkat nyeri tidak secara drastis yakni dari nyeri tingkat berat rata-rata menjadi nyeri tingkat sedang (Miranti et al., 2023).

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jamiatul Hasanah dkk, hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi ekstrak kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu 14 responden (53,8%). Sedangkan setelah diberi ekstrak kunyit asam sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 19 responden (73,1%). Disimpulkan bahwa lebih efektif ekstrak kunyit asam dalam penurunan dismenore (Hasanah et al., 2023)

Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri SMAN 1 Sei Rampah .

KESIMPULAN DAN SARAN

1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Sei Rampah tahun 2024 dengan jumlah 32 responden, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Perbandingan Skala dismenore remaja putri sebelum diberikan ekstrak kunyit asam mayoritas dalam kategori nyeri sedang sebanyak 19 responden (59,4%) dan setelah diberikan ekstrak kunyit asam mayoritas dalam kategori nyeri ringan sebanyak 24 responden (75%) dari jumlah responden. Sehingga disimpulkan terjadi penurunan skala nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah pemberian ekstrak kunyit asam.
2. Terdapat adanya efektivitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore (nyeri menstruasi) pada remaja putri di SMAN 1 Sei Rampah tahun 2024 yang diperoleh dari hasil uji T-test yaitu nilai signifikan $= 0,000 < 0,05$.

2. SARAN

1. Bagi Institusi diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi mengenai penurunan dismenore di perpustakaan terpadu, agar mahasiswa dapat dengan mudah memperoleh sumber pustaka mengenai pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.
2. Bagi responden khususnya remaja putri kelas XI di SMAN 1 Sei Rampah untuk mengaplikasikan pemberian ekstrak kunyit asam dalam mengurangi dismenore dan mengurangi penggunaan obat dengan golongan NSAID. Serta melakukan pembudidayaan tanaman kunyit disekitar lingkungan sekolah dalam mendukung pelaksanaan pemberian ekstrak kunyit asam untuk menurunkan dismenore.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi sumber referensi dalam mengembangkan atau melanjutkan penelitian mengenai pemberian ekstrak kunyit asam dalam menurunkan dismenore diharapkan dapat menggunakan metode penelitian yang lain serta menambah populasi dan sampel agar hasilnya lebih valid dan representative.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., & Astuti, R. D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. In Universitas muria Kudus. January 2019.*
- Anjaswari, I. G. A. D., Artini, I. G. A., Antari, N. K. A. J., & Andayani, i L. N. (2023). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 11*, 96–100.
- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri [The Effect of Curcumin Tamarind as Therapy Against Decreasing Dysmenorrhea]. *Indonesia Jurnal Farmasi, 4*(1), 24–28.
- BPOM RI. (2019). Peraturan Badan Pengawasan Obat dan Makanan Tahun 2019 Jilid 1. *Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia, 2.*
- Daulay, H. V. A. (2022). *Gambaran Karakteristik Dan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorhea Primer Di Smk. N. 3 Kota Padangsidempuan.*
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO), 3*(1), 81–87.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah, K. (2020). Kunyit Asam (Curcuma Doemstica Val) Menurunkan Intensitas Nyeri Haid. *Journals of Ners Community, 11*(1), 10–17.
- Gustina, G., & Safitri, S. (2023). Edukasi Minum Kunyit Asam dan Yoga dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri di Desa Pondok Meja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 5*(1), 01.
- Hasanah, J., Sriyono, G. H., & Supriyadi, B. (2023). Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Primer pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5*(3), 1249–1254.
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan

- Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 132–142.
- Hidayah, N., & Fatmawati, R. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja*. Yuma Pustaka.
- Hidayati, A., Al Maris, R., & Dwi, P. (2023). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Kompres Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al Husain Krakitan Salam. *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri*, 1(2), 5–15.
- Indarna, A. A., & Lediawati, L. (2021). Usia Menarche dan Lamanya Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *Journal of Nursing and Public Health*, Vol. 9(Oktober), 1–7.
- Kemendes RI. (2018). Buku KIE Kader Kesehatan Remaja. In *Kemendrian Kesehatan RI*.
- Kemendes RI. (2022). *Dismenore (Nyeri haid)*. Direktorat Jenderal Kemendrian Kesehatan.
- Khasanah, K., Rusmalina, S., Loso, L., Meilisa, S., & Hadi, N. D. (2023). Analisis mutu fisik, mikrobiologi, dan kandungan metabolit sekunder serbuk instan jamu kunyit asam. *Sasambo Journal of Pharmacy*, 4(2), 120–131.
- Miranti, Wijaya, & Ilyas, D. (2023). Efektivitas Kunyit Asam Dalam Mengatasi Dismenorea Pada Remaja (Studi Kasus Siswi Kelas X SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu). *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 2(2), 883–891.
- Muna, W. O. A. putri, Sutrisno, & Herawati, V. D. (2022). *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Mangkuyudan Desa Ngabeyan Kartasura* [Universitas Sahid Surakarta].
- Nur Fahima, S. S., Hayati, A., & Zayadi, H. (2022). Ethnobotanical Study of Tamarind (*Tamarindus indica* L.) in Lebakrejo Village, Purwodadi District, Pasuruan Regency. *Berkala Ilmiah Biologi*, 13(1), 24–33.
- Pangestu, R. T., & Fatmarizka, T. (2022). Dampak Dismenorea Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri: Literature Review. In *Urecol (University Research Colloquium)*.
- Pangestui, J. F., Kartina, D., & A, O. F. (2020). *Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Kabupaten Kubu Raya Effectiveness Of Giving Turmeric Acid Drink And Ginger Water For Decrease Primary Dismenorea In Pondok*

Pesantren Jurnal Kebidanan Khatulistiwa ,. 6, 48–55.

- Paujiah, S., Salman, S., & Hilmi, I. L. (2023). Penggunaan Bahan Alam Sebagai Terapi Pereda Nyeri Dysminorrhea Pada Remaja : Review Artikel. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6(1), 178–182.
- Priadana, P. D. H. M. S., & Denok Sunarsi, S.Pd., M. M. Ch. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Della (ed.); I). Pascal Books.
- Puspitaningrum, I., Setiawati, M. C. N., Munisih, S., Kusmita, L., & Sofandi, A. (2021). Pembuatan Jamu Instan Kunyit Asem di Kader Remaja Puskesmas Bangun Galih, Tegal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 120–124.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Safitri, S., & Gustina, G. (2022). Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenorea. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 178.
- Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. *Journal of Issues in Midwifery*, 6(2),
- Sembiring, J. B., Kadir, D., & Tarigan, R. (2022). Efektivitas Terapi Kombinasi Pemberian Seduhan Kembang Telang / Butterfly Pea (*Clitoria Ternatea*) Dan Lamaze Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenoree) Pada Remaja Putri Institut Kesehatan. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(1), 44–51.
- Shan, C. Y., Iskandar, Y., Farmasi, F., & Padjadjaran, U. (2020). Studi Kandungan Kimia Dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma Longa L.*). *Farmaka*, 16, 547–555.
- Siagian, S. A., & Irwandi, S. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kedokteran Fk Uisu. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 6(2), 113–120.
- Silalahi, M. (2020). BIOAKTIVITAS ASAM JAWA (*Tamarindus indica*) DAN PEMANFAATANNYA. *Florea : Jurnal Biologi Dan Pembelajarannya*, 7(2), 85.
- Villasari Sasih. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada express*.
- who. (2023). *KESEHATAN REMAJA*. World Health Organization.
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga. In *Buku monograf dismenore*.