

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep dasar Remaja**

##### **1. Definisi remaja**

Menurut WHO, remaja adalah orang yang berusia 10 hingga 19 tahun, sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.25 tahun 2015, remaja adalah orang yang berusia 10 sampai 18 tahun dan sesuai dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah orang yang berusia 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Masa kanak-kanak hingga dewasa adalah masa transisi yang dikenal sebagai masa remaja. Pada masa ini mengalami perkembangan fisik dan mental yang cepat. Masa remaja dapat dikategorikan dalam beberapa tahap berikut ini :

a) Pra remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun. Masa ini disebut dengan masa negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif, hubungan komunikasi antara orangtua dan anak sangat sukar. Perkembangan fungsi biologis tubuh juga terpengaruh pada periode ini karena beberapa perubahan, termasuk perubahan hormon yang dapat menghasilkan perubahan suasana hati yang tidak baik.

**b) Remaja awal (13 atau 14 tahun-17 tahun)**

Pada masa ini berbagai perubahan yang terjadi cukup pesat dan mencapai puncaknya seperti ketidakseimbangan emosional, pencarian identitas diri dan pola interaksi sosial mulai berubah. Pada masa ini menyerupai orang dewasa muda, remaja pada usia ini sering merasa seperti sudah memiliki hak untuk mengambil keputusan sendiri, menempatkan nilai tinggi pada identitas mereka, berpikir lebih logis dan abstrak, dan menghabiskan lebih banyak waktu dengan keluarga mereka

**c) Remaja lanjut (17-20 atau 21 tahun)**

Pada masa ini remaja ingin dirinya menjadi pusat perhatian, dengan menempatkan kepercayaan diri dan keinginan untuk kemandirian emosional <sup>(10)</sup>.

**2. Ciri-ciri perkembangan remaja**

Bagi remaja dan orang tua mereka, masa remaja adalah masa yang menantang. Menurut Sidik Jatmika, banyak perilaku yang berbeda yang terjadi pada remaja dan terlihat dari beberapa masalah yang dihadapi remaja yaitu :

- a) Remaja mulai menegaskan kebebasan mereka dan hak untuk menyampaikan pikiran mereka sendiri.
- b) Remaja lebih rentan terhadap pengaruh teman sebaya, dan remaja memiliki kebahagiaan tersendiri.
- c) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan seksual.
- d) Memiliki emosional dan rasa percaya diri yang relatif tinggi <sup>(11)</sup>.

### **3. Perubahan yang terjadi pada remaja**

Wanita mengalami perubahan fisik seperti pembesaran payudara, perkembangan rambut disekitar vagin, pelebaran pinggul, peningkatan produksi keringat, pembesaran bokong, dan pertumbuhan tinggi badan yang cepat. Perubahan fisik yang terjadi pada anak perempuan saat pubertas disebabkan oleh kelenjar yang menjadi aktif dalam sistem endokrin. Remaja yang memasuki usia dewasa, hormon gonadotropin releasing hormone (GnRH) akan dikeluarkan oleh kelenjar di otak yang disebut hipotalamus<sup>(12)</sup>.

### **4. Tugas remaja pada masa perkembangannya**

Pada masa remaja merupakan masa transisi dan perkembangan individu yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Remaja harus melakukan tugas perkembangan sesuai usia agar dapat bersosialisasi secara efektif.

Menurut William Kay, beberapa tugas perkembangan remaja sebagai berikut :

- a) Menerima fisiknya sendiri sebagai keragaman kualitas.
- b) Memiliki kontrol dalam mengatur emosi secara mandiri.
- c) Mampu berkomunikasi dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individu maupun kelompok.
- d) Mampu menemukan jati diri sebagai identitasnya.
- e) Memiliki sikap percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri.
- f) Mampu mengontrol diri sendiri.
- g) Mampu mengubah dan melepaskan sikap kekanak-kanakan<sup>(11)</sup>.

## **B. Menstruasi**

### **1. Definisi menstruasi**

Menstruasi adalah peluruhan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan luruhnya darah yang ada di dinding rahim berlangsung antara tiga sampai tujuh hari<sup>(13)</sup>.

### **2. Fase siklus menstruasi**

FSH (Follicle Stimulating Hormone), yang disekresikan oleh lobus anterior hipofisis selama siklus menstruasi, dapat menyebabkan banyak folikel primer terbentuk di ovarium. Folicle de graff, yang menghasilkan hormon gonadotropin kedua, hormon luteinizing, dalam estrogen, muncul dari lebih dari satu folikel. RH (Releasing Hormone), yang bergerak dari hipotalamus ke hipofisis, berdampak pada FSH dan LH<sup>(13)</sup>.

Karena produksi gonadotropin akan baik jika distribusi RH normal, graff follicle akan matang dan lebih banyak follicles minuman keras akan mengandung estrogen. Endometrium dipengaruhi oleh estrogen, yang menyebabkan endometrium berkembang biak dan tumbuh. Setelah ovulasi, hormon gonadotropin LH dan LTH (hormon luteotropin) menyebabkan corpus rubrum (tubuh merah) berkembang menjadi corpus luteum (tubuh kuning). Corpus luteum menghasilkan progesterone yang menyebabkan endometrium bersekresi dan kelenjarnya berlekuk-lekuk atau disebut dengan masa sekresi.

Menurut Prawirohardjo mengemukakan ada tiga fase dalam siklus menstruasi, yaitu :

- a) Endometrium dilepaskan selama periode menstruasi 2-8 hari, ketika produksi hormon ovarium berada pada titik terendah (minimum).
- b) Masa proliferasi , juga dikenal sebagai pelepasan ovum dari ovarium, dapat terjadi antara hari ke 12 dan 14 dari fase proliferasi, yang berlangsung dari saat endometrium mulai menebal sekali lagi.
- c) Masa sekresi, yaitu korpus luteum yang mensekresi progesteron berkembang sepanjang fase sekretori, yaitu di korpus rubrum. Glikogen dan lemak hadir dalam kelenjar endometrium ketika progesteron hadir. Sel-sel desidua, terutama yang dekat arteri arteri, mengambil alih stroma endometrium pada saat ini. <sup>(13)</sup>.

### **3. Tanda dan gejala sebelum dan selama menstruasi**

Menurut Agust, beberapa saat sebelum menstruasi wanita akan mengalami rasa tidak nyaman dan merasakan gejala seperti :

- a) Nyeri payudara
- b) Perut kembung pada bagian bawah

- c) Mudah lelah
- d) Nyeri pada otot, terutama di punggung bawah dan perut
- e) Tumbuhnya jerawat
- f) masalah emosional, termasuk sakit kepala, lekas marah, kecemasan, dan sulit tidur.

Masing-masing tanda dan gejala ini akan dialami oleh setiap wanita, tetapi beberapa wanita juga akan memiliki gejala lain, seperti kesedihan, kecemasan, gangguan defisit perhatian, dan muntah yang disebabkan oleh sakit perut yang luar biasa<sup>(13)</sup>.

#### **4. Hormon yang mempengaruhi siklus menstruasi**

Dalam siklus menstruasi ada beberapa hormon diproduksi bersamaan dengan ekspansi lapisan rahim untuk mempersiapkan implantasi janin (lampiran) dan kehamilan.

Hormon-hormon berikut mempengaruhi siklus menstruasi:

- a) FS-RH (*folicle stimulating hormone releasing hormone*) yang dikeluarkan hipotalamus untuk merangsang hipofisi mengeluarkan FSH.
- b) LH-RH (*luteinizing hormone releasing hormone*) yang dikeluarkan hipotalamus untuk merangsang hipofisis mengeluarkan LH.
- c) PIH (*prolactine inhibiting hormone*) yang menghambat hipofisis untuk mengeluarkan prolactin.

## **5. Gangguan yang terjadi pada saat menstruasi**

Gangguan menstruasi / menstruasi termasuk variasi dalam jumlah darah yang ditumpahkan dan lamanya perdarahan, seperti:

### **a) Amenorrhea**

Tiga bulan atau lebih tanpa periode dikenal sebagai amenore. Amenore primer dan sekunder adalah dua jenis amenore. Amenore primer terjadi ketika seorang wanita tidak mulai mengalami menstruasi sampai dia berusia 18 tahun. Wanita yang telah menstruasi tetapi tidak mulai menstruasi lagi dikatakan memiliki amenore sekunder.

### **b) Pseudoamenorrhea**

Pseudoamenorrhea terjadi ketika leher rahim, vagina, atau selaput dara menutup, mencegah darah menstruasi keluar.

### **c) Menstruasi praecox**

Praecox menstruasi adalah periode menstruasi pertama, yang dimulai antara usia 8 dan 10 tahun.

### **d) Hypomenorrhea**

Hypomenorrhea adalah Menstruasi teratur pada hipomenore, namun ada sedikit darah yang hadir.

### **e) Oligomenorrhea**

Menstruasi dengan siklus panjang lebih dari 35 hari disebut sebagai oligomenore.

f) Polymenorrhea

Menstruasi dengan siklus pendek kurang dari 25 hari disebut sebagai polymenorrhea.

g) Metrorragia

Metrorragia adalah perdarahan di dalam rahim yang terjadi di luar waktu haid.

h) Dysmenore

Nyeri perut bagian bawah yang terus-menerus dan dialami sebelum, sesudah, dan selama menstruasi dikenal dengan istilah dysmenore.

## **6. Cara mengatasi masalah menstruasi**

Berikut beberapa strategi penanganan gangguan baik sebelum maupun saat menstruasi:

- a) Menghindari minuman yang mengandung kafein seperti teh dan kopi
- b) Hindari minuman yang mengandung soda
- c) Mengurangi konsumsi garam yang dapat menyebabkan tubuh berusaha menyimpan air didalam tubuh sehingga kembung diperut bagian bawah
- d) Mengonsumsi makanan tinggi protein dapat membantu mengurangi rasa kembung diperut bagian bawah
- e) Mengonsumsi minuman herbal yang dapat membantu mengatasi masalah menstruasi.



## **7. Hal yang perlu diperhatikan wanita saat menstruasi**

Beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh wanita pada saat menstruasi menurut BKKBN (2015), yaitu :

- a) Menjaga kebersihan vagina karena kuman mudah masuk dan menyebabkan gangguan pada sistem reproduksi saat penggumpalan darah rahim melahirkan.
- b) Peregangannya otot rahim saat menstruasi dapat menyebabkan nyeri pada otot pinggang dan panggul.
- c) Selama menstruasi, pembalut perlu sering diganti (minimal dua kali sehari) untuk menjaga kebersihan vagina.
- d) d) Sebaiknya rendam pembalut lain (yang terbuat dari kain) di tempat tertutup sebelum dicuci dengan deterjen jika menggunakan pembalut bekas, yang harus dibersihkan terlebih dahulu menggunakan air mengalir dan dibungkus sebelum dibuang ke tempat sampah<sup>(13)</sup>.

## **C. Dismenore**

### **1. Definisi Dismenore**

Kontraksi rahim yang terjadi selama menstruasi dikenal sebagai dismenore. Ketika dismenore menyerang, dapat mengakibatkan nyeri perut bagian bawah, ketidaknyamanan panggul, nyeri punggung, nyeri yang menjalar ke paha, mual, muntah, diare, sakit kepala, dan beragam gejala lainnya. Baik sebelum maupun selama siklus menstruasi, dismenore dapat terjadi. Beberapa hari sebelum menstruasi, dismenore dapat dimulai dan berlangsung selama beberapa jam

hingga beberapa hari. Dismenore sekunder berkembang beberapa tahun setelah menarche, sedangkan dismenore primer biasanya dimulai pada saat menarche atau dalam waktu satu tahun setelahnya. Remaja mengalami dismenore primer, yang tidak memiliki hubungan patogenik <sup>(14)</sup>.

## **2. Jenis-jenis dismenore**

Dismenore dibagi menjadi dua jenis berdasarkan kelainan ginekologi, yaitu <sup>(15)</sup>:

### **a) Dismenore primer**

Nyeri haid yang dikenal dengan dismenore primer tidak ada hubungannya dengan masalah ginekologi. Usia saat menarche, lamanya siklus menstruasi, merokok, dan peningkatan indeks massa tubuh (BMI) semuanya berhubungan dengan durasi dan intensitas nyeri pada wanita dengan dismenore primer.

### **b) Dismenore sekunder**

Nyeri haid disebabkan oleh dismenore sekunder, yaitu kelainan anatomi pada organ reproduksi. Wanita yang menderita endometriosis, adenomiosis, penyumbatan alat kelamin, dan kondisi lainnya dapat mengalami gejala dismenorea sekunder. Komplikasi lain pada wanita dengan dismenore sekunder antara lain dispareunia, disuria, perdarahan uterus yang tidak biasa, infertilitas, dan lain-lain.

## **3. Patofisiologis**

Patofisiologis pada Dismenore, yaitu <sup>(15)</sup> :

Dismenore mulai berkembang sebagai akibat dari peningkatan kadar

prostaglandin. Saat otot rahim mengalami iskemia, prostaglandin menyebabkan nyeri yang dirasakan saat menstruasi. Konsentrasi prostaglandin tertinggi, yang dapat menyebabkan dismenore berat, ditemukan pada wanita yang mengalami nyeri pada hari kedua menstruasi.

#### **4. Tanda dan gejala dismenore**

Tanda gejala Dismenore, antara lain <sup>(14)</sup> :

- Kram diperut bagian bawah dan menyebar ke punggung bawah
- Muntah dan pusing
- Diare
- Kembung
- Sering buang air kecil
- Gemetar
- Berkeringat
- Mudah tersinggung
- Depresi

## 5. Perbedaan diagnosis dismenore primer dan sekunder

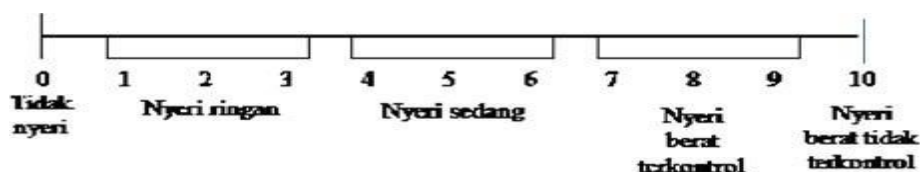
Tabel 2. 1  
Perbedaan Diagnosis Dismenore Sekunder dan Primer

| Dismenore primer   | Dismenore sekunder                                     |
|--|--|
| Dapat terjadi setelah menarche   | Dapat terjadi setelah menarche (setelah 25 tahun)      |
| Nyeri panggul atau perut bagian bawah dan terjadi selama 8-72 jam.         | Perubahan nyeri selama siklus Menstruasi               |
| Nyeri pada bagian punggung dan paha, sakit kepala, diare, mual dan muntah. | Menorrhagia dan disporenia                             |
| Tidak ada kelainan pada pemeriksaan abdomen.                               | Terdapat kelainan pada panggul pada pemeriksaan fisik. |

Sumber : Buku dismenore cara mudah mengatasi nyeri haid, Mukhoitorin (2019)

## 6. Pengukuran intensitas nyeri

Penggunaan skala penilaian numerik, seperti Afroh, merupakan salah satu metode untuk menentukan derajat nyeri, yaitu :



Gambar 2. 1 Numeric Rating Scale

Sumber : Buku Dismenore cara mudah mengatasi nyeri haid, Mukhoitorin(2019)

Keterangan :

Semakin besar angka, maka semakin berat intensitas nyeri nya :

Skala 0 = tidak nyeri

Skala 1-3 = nyeri ringan

Skala 4-6 = nyeri sedang

Skala 7-10 = nyeri berat

## **7. Derajat dismenore**

### **a) Dismenore ringan**

Wanita dengan dismenore ringan dapat berbicara dengan baik, melakukan tugas sehari-hari, dan rasa sakitnya masih berada di ambang rangsangan pada skala ini. Pada skala nyeri dengan tingkat 1-3, dismenore ringan dapat dicatat. Dismenore ringan terdapat pada skala nyeri dengan tingkat 1-3.

### **b) Dismenore sedang**

Menurut skala ini, obat penghilang rasa sakit diperlukan ketika seorang wanita dengan dismenore ringan mulai mengerang dan menekan area yang nyeri sebagai respons atas ketidaknyamanannya. Pada skala 1 sampai 6, dismenore sedang diklasifikasikan sebagai nyeri tingkat 4-6.

### **c) Dismenore berat**

Menurut skala ini, wanita yang mengalami dismenore berat harus mengambil cuti dari pekerjaan dan membutuhkan istirahat, disertai dengan sakit kepala, pusing, diare, mual, dan sakit perut. Pada skala ketidaknyamanan dari 7 sampai 10, ditemukan dismenore berat.

## 8. Faktor Dismenore

Faktor risiko yang dapat mempengaruhi dismenore, yaitu <sup>(15)</sup> :

- a) Menstruasi pertama kali (Menarche) sebelum usia 11 tahun. Dengan usia

kurang dari 11 tahun, produksi estrogen masih minim karena jumlah folikel ovarium utama yang sedikit.

- b) Kesiapan dalam menghadapi menstruasi

- c) Siklus menstruasi yang lama

Wanita yang mengalami menstruasi lebih dari 10 hari dianggap mengalami masalah organ reproduksi.

- d) Jumlah darah yang keluar

Darah menstruasi diperkirakan berkisar antara 50 dan 100 ml, atau lebih dari lima kali penggantian pembalut per hari. Gumpalan darah tidak boleh ada pada darah haid yang keluar; jika ya, enzim terkait endometriosis tidak akan berfungsi secepat seharusnya.

- e) Merokok

Nikotin dalam rokok dapat mempengaruhi metabolisme estrogen wanita dan menyebabkan kelainan menstruasi. Tubuh membutuhkan estrogen yang cukup agar metabolisme dapat mengontrol siklus menstruasi yang merupakan salah satu fungsinya. Ketika metabolisme wanita tidak aktif, hal itu dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur, dan perokok mungkin mengalami menstruasi yang lebih menyakitkan daripada bukan perokok.

f) Riwayat keluarga

Endometriosis lebih mungkin berkembang pada wanita yang memiliki ibu dan saudara kandung yang terkena endometriosis. Gen menyimpang yang diwariskan oleh tubuh wanita adalah sumbernya. Ketidakseimbangan hormon yang disebabkan oleh gangguan menstruasi seperti hypermenorrhea dan menorrhagia dapat berdampak pada kesehatan.

g) Obesitas

Menstruasi yang tidak teratur secara kronis sering terjadi pada wanita dengan (BMI) di atas normal, dan hal ini dapat berdampak pada kesuburan.

h) Mengonsumsi alkohol

Penggunaan alkohol dapat meningkatkan kadar estrogen, yang dapat menyebabkan pelepasan prostaglandin yang menyebabkan otot rahim berkontraksi.

## **9. Penanganan Dismenore**

Dalam menangani terjadinya dismenore ada beberapa cara, yaitu <sup>(15)</sup> :

a) Nonfarmakologi

Tindakan nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri haid, yaitu :

- 1) Istirahat yang cukup
- 2) Olahraga teratur
- 3) Kompres hangat pada perut dengan menggunakan botol yang berisi air panas
- 4) Mandi dengan menggunakan air hangat dapat mengurangi kram dan

merelaksasikan otot pada uterus

- 5) Pemijatan/ massage pada pinggang bagian bawah dapat mengurangi nyeri pada panggul
- 6) Acupressure
- 7) Obat herbal dengan menggunakan jahe, kunyit, asam jawa dengan dapat diolah menjadi ramuan dapat digunakan sebagai penghilang nyeri menstruasi.

b) Farmakologi

Tindakan farmakologi untuk mengatasi nyeri haid, yaitu :

Terapi farmakologi menggunakan obat hormonal (kontrasepsi oral), analgesik untuk nyeri, dan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) yang menghambat produksi prostaglandin, seperti ibu profen dan asam mefenamat.

#### **D. Konsep dasar kunyit dan asam jawa**

##### **1. Profil Kunyit**

Berasal dari Asia Tenggara, kunyit (*Curcuma domestica* Val) telah banyak dibudidayakan di Asia Selatan, Cina, Taiwan, Filipina, dan tumbuh baik di Indonesia. Kunyit sering tumbuh subur di tanah lempung dan berpasir di dataran rendah pada ketinggian 2.000 meter atau kurang. Tanaman kunyit tegak dapat tumbuh hingga ketinggian 1,0 hingga 1,5 meter. Batang semu tumbuhan ini dikelilingi oleh pelepah daun. Daun tanaman ini halus dan runcing, berukuran panjang sekitar 30 cm dan lebar 8 cm. Batang semu dengan panjang 10 sampai 15 cm menghasilkan bunga. Warna bunga putih atau putih bergaris hijau dan terkadang ujung bunga berwarna merah jambu.

Rimpang, yang terletak di bawah tanah, merupakan komponen utama



tanaman. Rimpang utama yang disebut juga dengan umbi kunyit induk atau jantan ini memiliki bentuk lonjong menyerupai telur. Rimpang utama berbentuk berjari lurus dan memiliki rasa agak pahit atau getir. Sedangkan anak rimpangnya memiliki rasa yang sedikit manis dan wangi yang harum<sup>(16)</sup>.

## 2. Taksonomi Kunyit

Berikut adalah taksonomi tumbuhan kunyit<sup>(17)</sup>:

Kingdom : Plantae  
Divisio : Spermatophyta  
Sub-divisio : Angiospermae  
Ordo : Zingiberales  
Famili : Zingiberaceae  
Genus : Curcuma



Gambar 2. 2  
Kunyit Induk

### **3. Kandungan**

Kunyit mempunyai kandungan curcumine dan minyak atsiri yang memiliki efek hampir sama dengan obat-obatan golongan analgesic yang dapat menurunkan nyeri menstruasi dengan cara menghambat pembentukan prostaglandin<sup>(18)</sup>.

### **4. Manfaat**

Dalam pengobatan tradisional, kunyit sering digunakan untuk mengobati berbagai macam kondisi, antara lain demam, perut kembung, kehilangan nafsu makan, diare, keputihan, iritasi rahim, sesak napas, tekanan darah tinggi, menghilangkan bau badan, membantu menyusui, dan mengurangi nyeri haid.<sup>(19)</sup>.

### **5. Profil Asam Jawa**

Salah satu tanaman multiguna di Indonesia khususnya di Pulau Jawa adalah asam jawa (*Tamarindus indica*). Rasa asam buah ini terkait dengan istilah "asam" yang diberikan pada tanaman ini. Asam jawa digunakan sebagai bahan utama saus, gulai, minuman dan obat tradisional. Ini memiliki rasa asam dan aroma yang khas. Tanaman asam jawa dapat mencapai tinggi 25 m dan diameter batang 1 m.

Tanaman asam jawa memiliki sedikit daun penyangga bahkan daun majemuk menyirip pada daunnya. Tangkai dan garu daun panjangnya 5–16 cm, sedangkan anak daun terdiri dari 10–20 pasang dengan panjang 8–30 cm dan lebar 3–10 mm. Tanaman asam jawa menghasilkan tandan perbungaan, yaitu

kelompok perbungaan yang panjangnya mencapai 22 cm. Tanaman asam menghasilkan biji dan buah; buahnya merupakan jenis polong yang tidak pecah. Polong berbentuk oval dengan panjang 5 hingga 15 cm dan lebar 1 hingga 3 cm. Daging buah lunak yang asam atau sedikit manis<sup>(20)</sup>.

## 6. Taksonomi asam jawa

Berikut adalah taksonomi tumbuhan asam jawa<sup>(17)</sup> :

Kingdom : Plantae  
Divisio : Magnoliophyta  
Kelas : Magnoliopsida  
Ordo : Fabales  
Famili : Fabaceae  
Genus : Tamarindus



Gambar 2. 3

## Asam Jawa

### **7. Kandungan pada asam jawa**

Asam jawa memiliki kadar vitamin C dan karoten yang rendah, tetapi jumlah vitamin B. Karoten, vitamin C, dan sejumlah mineral yang sangat tinggi, termasuk kalsium dan magnesium semuanya ada dalam daun asam jawa <sup>(20)</sup>.

### **8. Manfaat**

Asam jawa memiliki manfaat mampu meningkatkan detak jantung seg hingga peredaran darah menjadi lebih lancar <sup>(9)</sup>.

### **E. Pembuatan Jamu Kunyit Asam**

#### **1. Bahan Pembuatan Jamu Kunyit Asam**

Pembuatan jamu kunyit asam, kunyit yang digunakan adalah induk kunyit berbentuk seperti jari (*finger*) dan asam jawa yang digunakan adalah daging buahnya dan memiliki rasa sedikit masam dan manis. Dengan penambahan rasa menggunakan gula merah.

#### **2. Alat Pembuatan Jamu Kunyit Asam**

- a) Timbangan digital
- b) Pisau
- c) Gelas ukur kaca ukuran 100ml
- d) Piring

- e) Telenan
- f) Parutan
- g) Spatula/sendok
- h) Panci
- i) Saringan
- j) Mortar



Gambar 2. 4  
Bahan dan Alat Pembuatan Jamu Kunyit Asam

### 3. Cara Pembuatan Jamu Kunyit Asam

Pembuatan jamu kunyit asam dibuat oleh peneliti dengan mengikuti

pedomen Bapak Drs. Awaluddin Saragih, M.Si., Apt sebagai Kepala Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan Tanaman Obat. Berikut ini cara pembuatan jamu kunyit asam:

- a) Menyediakan kunyit induk dan asam jawa yang telah dibeli.
- b) Mencuci kunyit dengan air mengalir hingga bersih.
- c) Mengupas asam jawa dari kulit buahnya.
- d) Memarut kunyit induk
- e) Melakukan penimbangan kunyit induk yang telah diparut sebanyak 15 gram, daging asam jawa tanpa biji sebanyak 1 gram, dan gula merah sebanyak 60 gram dengan menggunakan timbangan digital.
- f) Melakukan pembuatan jamu kunyit asam dengan menumbuk kunyit menggunakan mortar yang sudah di parut dengan kunyit induk sebanyak 15 gram dan daging asam jawa sebanyak 1 gram.
- g) Memisahkan antara ampas dan air sari kunyit induk.
- h) Mengukur air sari kunyit induk dan asam jawa yang telah dipisahkan dengan ampasnya menggunakan gelas ukur kaca.
- i) Meletakkan air sari kunyit induk dan asam jawa kedalam panci yang telah didapatkan yaitu 16 ml .
- j) Lalu hidupkan kompor dengan api kecil.
- k) Masukkan air kedalam panci sebanyak 24 ml.
- l) Setelah jamu mendidih masukkan gula maerah yang sudah diiris kedalam panci dan aduk secara merata.

Pada pembuatan jamu kunyit asam ini ditambahkan gula merah untuk memberikan rasa manis didalam jamu. Penggunaan mortar pada proses pembuatan jamu kunyit asam untuk mendapatkan sari kunyit induk dengan proses memisahkan antara ampas dan sarinya.

#### **F. Pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer**

Produksi prostaglandin di endometrium meningkat selama menstruasi, yang merupakan penyebab utama dismenore primer. Remaja dengan dismenore harus ditangani dengan tepat untuk mencegah efek yang tidak diinginkan. Dismenore pada remaja mungkin membuat mereka sulit untuk fokus pada studi mereka dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Pengobatan dismenore ada dua jenis yaitu farmakologi dan non farmakologi.

Masyarakat Indonesia yang minum koktail asam-kunyit melaporkan lebih sedikit keluhan nyeri haid. Ramuan atau jamu kunyit asam bisa dibuat dari minuman kunyit asam. Karena mengandung senyawa fenolik, jamu, atau rebusan kunyit asam, memiliki aksi antioksidan dan berfungsi sebagai analgesik, antiinflamasi, antioksidan, antibakteri, dan penambah sirkulasi darah<sup>(22)</sup>.

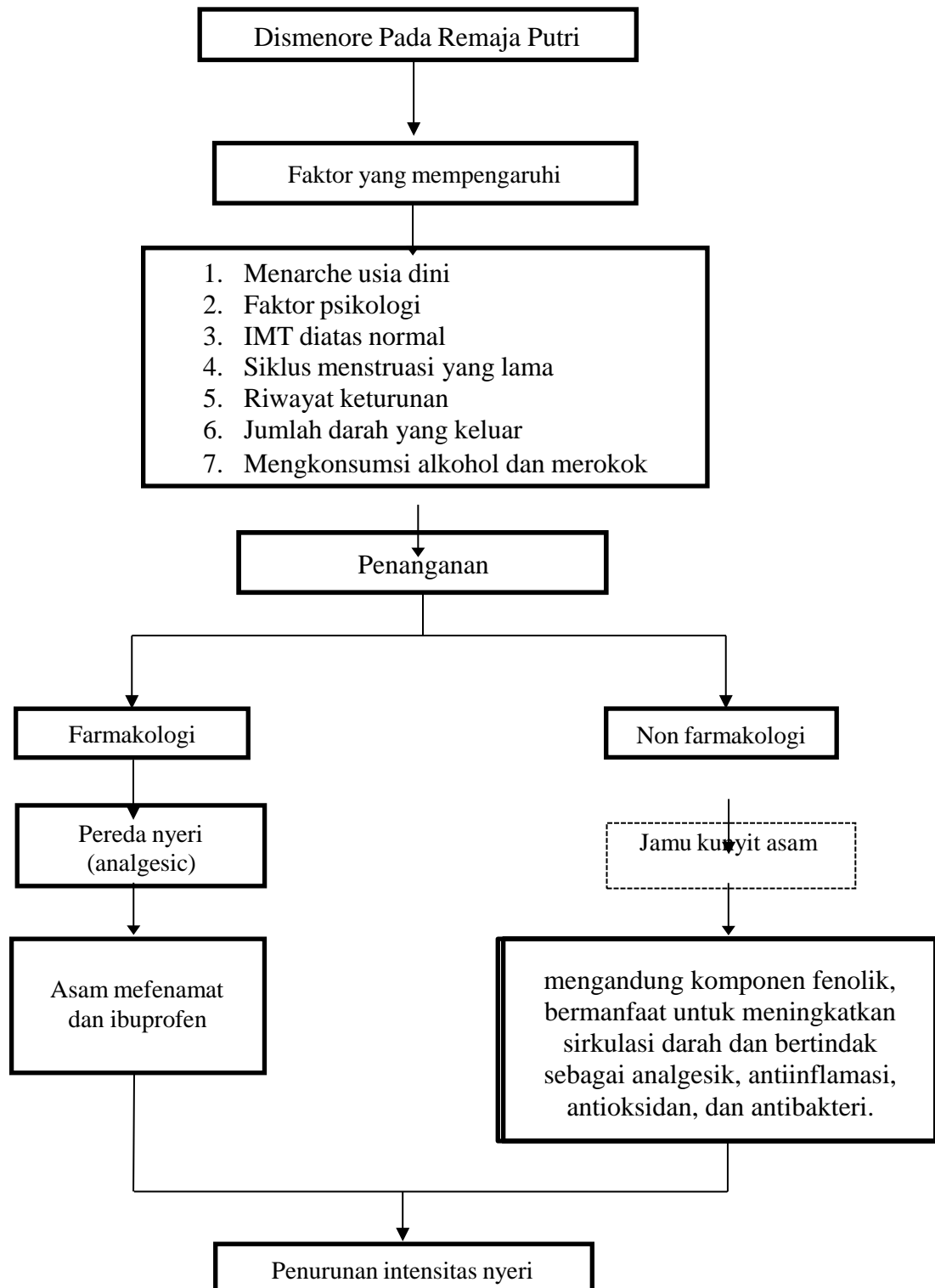
Penelitian ini sejalan dengan Aeni (2022) yang menemukan 32 responden mengalami nyeri dismenore ringan sampai sedang sebelum mengonsumsi kunyit asam. Dilaporkan bahwa nyeri dismenore beberapa responden berkurang atau bahkan hilang sebanyak 16 orang setelah mengonsumsi kunyit asam. Pemberian jamu asam jawa dan kunyit berdampak

pada penurunan rasa tidak nyaman saat haid, sesuai hasil uji statistik dengan menggunakan Wilcoxon sing rank test diperoleh  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).



## G. Kerangka Teori

Tabel 2.2  
Kerangka Teori



Keterangan :



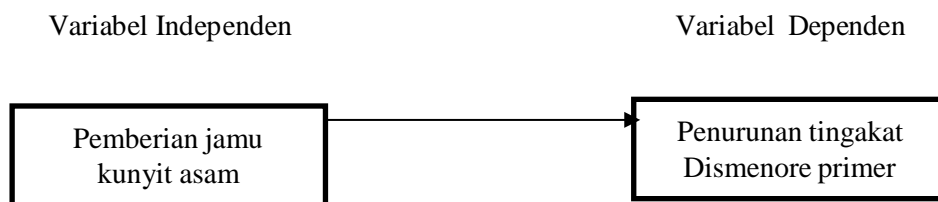
: Tidak Diteliti



: Diteliti

## H. Kerangka Konsep

Tabel 2.4  
Kerangka konsep



## I. Hipotesis

Berdasarkan tujuan pustaka dan kerangka teori maka hipotesis penelitian ini adalah :

- 1)  $H_0$  : Pemberian jamu kunyit asam tidak efektif terhadap penurunan tingkat dismenore primer pada remaja putri kelas XI di Maadrasah Aliyah Negeri 1

Deli Serdang Tahun 2023.

- 2)  $H_a$  : Pemberian jamu kunyit asam efektif terhadap penurun an tingkat

dismenroe primer pada remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Negeri 1

Deli Serdang Tahun 2023.