

EFEKTIVITAS MINUMAN HERBAL (KUNYIT, ASAM, DAN MADU) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Mutingatun, Siti Ainawati Mumtazah*, Puja Maya Sari

Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharma Indonesia, Jl. Lintas Sumatera No.Km 18, Koto Baru, Koto Padang, Dharmasraya, Sumatera Barat 27581, Indonesia

[*sitiainawatimuntazz@gmail.com](mailto:sitiainawatimuntazz@gmail.com)

ABSTRAK

Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu kenyamanan serta aktivitas belajar. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah minuman herbal berbahan kunyit, asam jawa, dan madu. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas minuman herbal tersebut terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di MTs Negeri 4 Bungo Tahun 2026. Penelitian menggunakan desain pre-experimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 10 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Intervensi diberikan berupa ramuan hangat sekitar 200 cc, tiga kali sehari selama dua hari sejak hari pertama menstruasi dengan pengawasan langsung melalui home visit. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) 0–10. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan Paired Samples T-Test. Sebelum intervensi, 7 responden (70%) mengalami nyeri sedang dan 3 responden (30%) nyeri berat, dengan rerata skor 6,10. Setelah intervensi, 9 responden (90%) mengalami nyeri ringan dan 1 responden (10%) tidak nyeri, dengan rerata 1,80. Hasil uji menunjukkan $p=0,000$ ($p<0,05$). Minuman herbal kunyit, asam jawa, dan madu efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada responden penelitian.

Kata kunci: dismenore primer; kunyit asam madu; remaja putri

THE EFFECTIVENESS OF AN HERBAL DRINK (TURMERIC, TAMARIND, AND HONEY) IN REDUCING THE INTENSITY OF PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN AMONG ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls and can interfere with comfort and learning activities. One non-pharmacological approach that can be used is an herbal drink made from turmeric, tamarind, and honey. This study aimed to analyze the effectiveness of the herbal drink in reducing the intensity of primary dysmenorrhea pain among adolescent girls at MTs Negeri 4 Bungo in 2026. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 10 respondents selected using purposive sampling. The intervention consisted of approximately 200 cc of a warm herbal preparation, administered three times daily for two days starting from the first day of menstruation, with direct supervision through home visits. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) ranging from 0–10. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Paired Samples T-Test. Before the intervention, 7 respondents (70%) experienced moderate pain and 3 respondents (30%) experienced severe pain, with a mean score of 6.10. After the intervention, 9 respondents (90%) experienced mild pain and 1 respondent (10%) reported no pain, with a mean score of 1.80. The test results showed $p=0.000$ ($p<0.05$). The herbal drink containing turmeric, tamarind, and honey was effective in reducing the intensity of primary dysmenorrhea pain among the study respondents.

Keywords: adolescent girls; primary dysmenorrhea; tamarind and honey; turmeric

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan dan mengalami perkembangan biologis, emosional, serta sosial. Pada remaja putri, salah satu perubahan biologis penting adalah mulai berfungsinya sistem reproduksi yang ditandai dengan menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis, tetapi dapat disertai berbagai keluhan yang memengaruhi kenyamanan dan aktivitas remaja. (Ramadhani, 2024). Salah satu keluhan menstruasi yang paling sering dialami adalah dismenore primer. Kondisi ini ditandai dengan nyeri kram pada perut bagian

bawah tanpa adanya kelainan organik dan terutama berkaitan dengan peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus serta vasokonstriksi. Nyeri dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan proses belajar remaja putri. (Wulandari dkk., 2024; Saputra et al., 2021). Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang banyak ditemukan pada remaja. Dampaknya dapat berupa gangguan konsentrasi, penurunan aktivitas, ketidakhadiran di sekolah, dan penurunan kualitas hidup. Berbagai faktor seperti kualitas tidur, stres, pola makan, aktivitas fisik, serta riwayat keluarga juga dapat berhubungan dengan kejadian dismenore. (Kemenkes RI, 2023; Nurfadilla dkk., 2021; Lestari dkk., 2024). Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis penting dikembangkan sebagai terapi komplementer yang mudah diterapkan pada remaja. Salah satu pendekatan yang digunakan masyarakat adalah pemanfaatan minuman herbal berbahan alami. (Ernawati et al., 2021; Wulandari dkk., 2024). Kunyit merupakan salah satu bahan utama dalam minuman herbal penelitian ini. Kunyit mengandung kurkumin yang memiliki aktivitas antiinflamasi dan berpotensi memodulasi proses inflamasi yang berkaitan dengan nyeri. Kajian mengenai kurkumin menunjukkan adanya potensi manfaat terhadap berbagai kondisi inflamasi, sedangkan penelitian terkait minuman herbal kunyit juga telah dilaporkan pada keluhan menstruasi. (Aggarwal & Harikumar, 2023; Hewlings & Kalman, 2021; Widowati dkk., 2021). Asam jawa dan madu digunakan sebagai komponen kombinasi. Asam jawa memiliki berbagai senyawa bioaktif dan telah digunakan dalam pengobatan tradisional, sedangkan madu memiliki aktivitas biologis yang berkaitan dengan proses inflamasi. Kombinasi bahan tersebut dalam bentuk minuman memberikan pendekatan yang sederhana dan mudah diterapkan. (Eshun & Baborun, 2020; Al-Waili et al., 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang mendukung penggunaan bahan herbal dalam penanganan nyeri menstruasi. Anggraini et al. (2021) meneliti minuman herbal kunyit asam madu terhadap nyeri haid pada remaja putri, sedangkan Sutrisno dkk. (2023) meneliti minuman madu kunyit terhadap nyeri menstruasi. Penelitian mengenai kunyit asam juga menunjukkan potensi penurunan nyeri pada remaja putri. (Anggraini et al., 2021; Sutrisno dkk., 2023; Intani dkk., 2025). Berdasarkan survei awal peneliti pada 13 Desember 2025 terhadap 10 siswi MTs Negeri 4 Bungo, sebanyak 8 siswi mengaku mengalami nyeri haid setiap bulan dan beberapa mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar karena rasa mulas dan kram. Mayoritas hanya mengatasi keluhan dengan berbaring atau mengonsumsi minuman panas dan belum pernah mencoba terapi herbal secara teratur. Kondisi tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian mengenai efektivitas minuman herbal kunyit, asam jawa, dan madu terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental menggunakan rancangan one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di MTs Negeri 4 Bungo selama kurang lebih dua bulan, yaitu Juni sampai Juli 2026. Subjek penelitian berjumlah 10 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi dismenore primer dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi dilakukan melalui home visit pada hari pertama menstruasi. Responden terlebih dahulu diukur intensitas nyerinya menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) 0–10. Minuman herbal dibuat dari 10 gram kunyit segar, 6 gram asam jawa, 300 cc air, dan 1 sendok makan madu. Kunyit dan asam jawa direbus sampai volume menjadi sekitar 200 cc, kemudian setelah hangat ditambahkan madu. Minuman diberikan sebanyak ± 200 cc secara oral, tiga kali sehari pada pagi, siang, dan malam selama dua hari berturut-turut sejak hari pertama menstruasi. Pemberian dilakukan dengan pengawasan langsung untuk menjaga kepatuhan terhadap prosedur. Setelah dua hari intervensi, intensitas nyeri kembali diukur menggunakan NRS sebagai post-test. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Normalitas data diuji menggunakan Shapiro-Wilk. Karena data pre-test dan post-test berdistribusi normal, analisis efektivitas dilakukan menggunakan Paired Samples T-Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik penelitian dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Dharmas Indonesia. Seluruh responden telah memberikan *informed consent* sebelum penelitian dilakukan.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi frekuensi intensitas nyeri dismenore primer sebelum intervensi

Intensitas nyeri	f	%
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	7	70
Nyeri berat	3	30

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 10 responden remaja putri di MTs Negeri 4 Bungo sebelum diberikan minuman herbal (kunyit, asam, dan madu) terdapat sebagian besar yaitu sebanyak 7 orang (70%) mengalami nyeri dismenore primer kategori nyeri sedang.

Tabel 2.

Distribusi frekuensi intensitas nyeri dismenore primer setelah intervensi

Intensitas nyeri	f	%
Tidak nyeri	1	10
Nyeri ringan	9	90
Nyeri sedang	0	0
Nyeri berat	0	0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 10 responden remaja putri di MTs Negeri 4 Bungo sesudah diberikan minuman herbal (kunyit, asam, dan madu) terdapat hampir seluruhnya yaitu sebanyak 9 orang (90%) mengalami nyeri dismenore primer kategori nyeri ringan.

Tabel 3.

Uji Normalitas Data

Pengukuran	Shapiro-Wilk	df	Sig.
Pre-test	0,886	10	0,152
Post-test	0,885	10	0,149

Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan nilai $p=0,152$ pada pre-test dan $p=0,149$ pada post-test. Kedua nilai lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan analisis dilanjutkan menggunakan Paired Samples T-Test. Hasil analisis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 4.

Efektivitas Minuman Herbal (Kunyit, Asam, dan Madu) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan dengan Paired Samples T-Test

Pengukuran	n	Mean	p-value
Sebelum intervensi	10	6,10	0,000
Sesudah intervensi	10	1,80	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan Test statistic menunjukkan hasil *Paired Samples T-Test* dapat diketahui nilai mean sebelum diberikan minuman herbal yaitu 6,10 dan sesudah diberikan minuman herbal diperoleh nilai mean 1,80 sedangkan nilai *p-value* 0,000 (Sig. < 0,05) dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat efektivitas minuman herbal (kunyit, asam, dan madu) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di MTs Negeri 4 Bungo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan minuman herbal kunyit, asam jawa, dan madu, sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore primer dalam kategori sedang. Dari 10 responden, sebanyak 7 responden (70%) mengalami nyeri sedang dan 3 responden (30%) mengalami nyeri berat, dengan rerata intensitas nyeri sebesar 6,10. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami nyeri dengan intensitas yang cukup mengganggu sebelum dilakukan intervensi. Dismenore primer pada remaja umumnya berhubungan dengan peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus dan menimbulkan sensasi nyeri pada daerah abdomen bagian bawah. (Saputra et al., 2021; Wulandari dkk., 2024).

Intensitas nyeri yang dialami responden dapat berbeda-beda karena dipengaruhi oleh kondisi fisik maupun psikologis. Faktor seperti stres, kualitas tidur, pola hidup, aktivitas, serta kondisi individual dapat memengaruhi persepsi dan intensitas nyeri menstruasi. Dengan demikian, tingginya intensitas

nyeri sebelum intervensi pada penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan proses fisiologis menstruasi, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang menyertai kondisi responden. (Nurfadilla dkk., 2021; Lestari dkk., 2024). Setelah diberikan minuman herbal kunyit, asam jawa, dan madu selama masa intervensi, terjadi perubahan intensitas nyeri yang cukup jelas. Sebanyak 9 responden (90%) mengalami nyeri ringan dan 1 responden (10%) tidak mengalami nyeri. Rerata skor nyeri juga menurun dari 6,10 sebelum intervensi menjadi 1,80 setelah intervensi. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa setelah pemberian minuman herbal, tingkat nyeri responden menjadi lebih rendah dibandingkan kondisi sebelum intervensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan adanya penurunan nyeri menstruasi setelah penggunaan kunyit maupun minuman kunyit asam. (Widowati dkk., 2021; Intani dkk., 2025; Irman & Yanti, 2025).

Penurunan intensitas nyeri tersebut secara teoritis dapat dikaitkan dengan kandungan bahan yang digunakan dalam minuman herbal. Kunyit mengandung kurkumin yang diketahui mempunyai aktivitas antiinflamasi dan dapat memengaruhi berbagai proses biologis yang berhubungan dengan inflamasi dan nyeri. Asam jawa juga memiliki berbagai senyawa bioaktif, sedangkan madu mengandung komponen yang memiliki aktivitas biologis dan telah digunakan dalam berbagai pemanfaatan tradisional. Kombinasi ketiga bahan tersebut menjadi dasar teoritis penggunaan minuman herbal sebagai salah satu pendekatan komplementer dalam membantu mengurangi keluhan dismenore. (Aggarwal & Harikumar, 2009; Hewlings & Kalman, 2017; Eshun & Bahorun, 2006; Al-Waili et al., 2011). Berdasarkan hasil analisis statistik, nilai Paired Samples T-Test diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian minuman herbal. Penurunan rerata sebesar 4,30 poin memperlihatkan bahwa perubahan intensitas nyeri pada responden bukan hanya terlihat secara deskriptif, tetapi juga menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik.

Dengan demikian, hasil penelitian mendukung hipotesis bahwa pemberian minuman herbal kunyit, asam jawa, dan madu efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri yang menjadi responden penelitian. (Mutingatun, 2026). Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian terdahulu mengenai pemanfaatan bahan herbal untuk membantu mengatasi nyeri menstruasi. Penelitian Anggraini et al. (2021) mengenai minuman herbal kunyit asam madu dan penelitian Sutrisno dkk. (2023) mengenai minuman madu kunyit sama-sama menunjukkan adanya potensi penurunan nyeri menstruasi setelah pemberian intervensi. Hasil penelitian Nisa dan Armalini (2024) serta Pramita dkk. (2025) juga mendukung pemanfaatan kunyit atau kunyit asam sebagai terapi komplementer pada dismenore. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa minuman berbahan kunyit dapat menjadi salah satu pilihan nonfarmakologis yang sederhana untuk membantu mengurangi keluhan nyeri menstruasi.

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu dipahami sesuai dengan desain penelitian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest dengan jumlah responden sebanyak 10 orang dan tidak menggunakan kelompok kontrol. Oleh karena itu, perubahan intensitas nyeri yang ditemukan menunjukkan efektivitas pada kelompok penelitian, tetapi belum dapat memastikan bahwa seluruh penurunan nyeri hanya disebabkan oleh pemberian minuman herbal. Perubahan alami intensitas nyeri selama menstruasi maupun faktor individual responden juga dapat berkontribusi terhadap hasil penelitian.

SIMPULAN

Pemberian minuman herbal kunyit, asam jawa, dan madu menunjukkan penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di MTs Negeri 4 Bungo. Rerata skor nyeri menurun dari 6,10 sebelum intervensi menjadi 1,80 setelah intervensi, dengan selisih 4,30 poin. Hasil Paired Samples T-Test menunjukkan $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Waili, N., et al. (2011). Effects of honey on inflammatory processes. *ScientificWorldJournal*, 11, 766–787.
- Anggraini, R., et al. (2021). Efektivitas minuman herbal kunyit asam madu terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Herbal Indonesia*, 6(2), 55–63.
- Heriyanto. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Pengolahan Data Statistik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Intani, dkk. (2025). Pengaruh minuman kunyit asam terhadap dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 22–30.
- Irman, & Yanti. (2025). Efektivitas air rebusan kunyit asam terhadap nyeri haid pada remaja putri di MAN 2 Padang. *Jurnal Kebidanan Sumatera Barat*, 7(1), 15–23.
- Kemendes RI. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, A., dkk. (2024). Hubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 8(1), 44–52.
- Lestari, D., et al. (2022). Dampak dismenore terhadap kualitas hidup dan aktivitas akademik remaja putri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 120–128.
- Mastaida, R., et al. (2024). Global prevalence of dysmenorrhea among adolescent girls. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 36(1), 1–9.
- Nisa, F., & Armalini. (2024). Pengaruh kunyit asam terhadap tingkat nyeri dismenore remaja. *Jurnal Keperawatan Pariaman*, 6(2), 88–95.
- Nurfadilla, dkk. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Jambi. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 88–96.
- Observasi Peneliti. (2025). Hasil survei awal terhadap siswi MTs Negeri 4 Bungo tanggal 13 Desember 2025. Bungo.
- Pramita, I., dkk. (2025). Literature review efek kunyit asam terhadap dismenore primer. *Jurnal Ikta*, 4(1), 1–10.
- Prihatini, R., et al. (2022). Faktor penyebab dan gejala penyerta dismenore primer pada remaja. *Jurnal Medika Nusantara*, 9(4), 233–240.
- Ramadhani, W. (2024). *Kesehatan reproduksi remaja dan perkembangan pubertas*. Jakarta: EGC.
- Saputra, D., et al. (2021). Mekanisme prostaglandin pada dismenore primer. *Jurnal Medika*, 9(2), 77–84.
- Sari, N., et al. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian dismenore pada siswi sekolah menengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 210–218.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno, dkk. (2023). Efektivitas minuman madu kunyit terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Universitas Nasional*, 5(2), 55–63.
- Widowati, R., dkk. (2021). Pengaruh minuman kunyit terhadap nyeri dismenore remaja putri. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 70–78.
- Wulandari, D., dkk. (2024). *Terapi nonfarmakologi untuk nyeri menstruasi*. Yogyakarta: Deepublish.

