

# **PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN AIR KUNYIT PUTIH (CURCUMA ZEDOARIA ROSCOE) TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 1 DELI TUA KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2020**

## **The Effect Of Giving White Turmeric Water (Curcuma Zedoaria Roscoe) On The Reduction Of Dysmenorrhea In Class XI Teenage Girls At SMA Negeri 1 Deli Tua, Deli Serdang District In 2020**

Ade Ayu Safitri<sup>1</sup>, Novica Jolyarni SST. MKM<sup>2</sup>, Tri Ajeng Rahayu<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Ade Ayu Safitri, Rantau Prapat kabupaten labuhanbatu Utara, Indonesia

<sup>2</sup>Novica Jolyarni SST .MKM, Rantau Prapat kabupaten labuhanbatu, Indonesia

<sup>3</sup>Tri Ajeng Rahayu, Rantau Prapat kabupaten labuhanbatu, Indonesia

Email : aayu60713@gmail.com

Email : Novica.dornic@gmail.com

Email :

### **ABSTRAK**

Setiap bulan wanita normal akan mengalami menstruasi yaitu pelepasan jaringan endometrium karena tidak adanya sel telur yang matang yang dibuahi oleh sperma. *Dismenore* adalah nyeri selama haid atau nyeri yang ditimbulkan akibat menstruasi yang dirasakan remaja diperut bagian bawah atau pinggang, bersifat mulas-mulas, ngilu, dan seperti ditusuk-tusuk, bahkan hingga pingsan yang terasa sebelum atau selama menstruasi. Klarifikasi *dismenore* berdasarkan jenisnya terdiri dari: *dismenore* sekunder dan *dismenore* primer, karakteristik *dismenore* primer yaitu terjadi pada 6-12 bulan sejak menstruasi pertama, sedangkan *dismenore* sekunder dapat terjadi kapan saja setelah menstruasi pertama, tetapi yang paling sering muncul diusia 20-30 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman air kunyit putih terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMA N 1 Deli Tua Kab. Deli Serdang Tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah *Quasy Eksperiment* dengan rancangan penelitian *non equivalent control group*, dengan menggunakan teknik sampel *Porpositive Sampling* dengan jumlah sampel 30 responden. Hasil penelitian Rata-rata skala nyeri pada kelompok perlakuan diberikan minuman air kunyit putih adalah 11,13% dan kelompok kontrol diberikan kompres air hangat adalah 15,50%. Uji statistic dengan menggunakan Uji T didapatkan nilai  $0,000 \leq \alpha 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan skala nyeri antara kelompok perlakuan dan

kelompok kontrol pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Deli Tua Kabupaten Deli Serdang tahun 2020. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian yang signifikan.

**Kata kunci:** *Air Kunyit putih, Nyeri Menstruasi (dismenore)*

#### ABSTRACT

Every month, a normal will experience menstruation or menstruation, which is the shedding of endometrial tissue in the absence of a mature egg fertilized by sperm. Dysmenorrhea is pain during menstruation or the pain caused by menstruation and perceived teenage before or during menstruation. Classifications of dysmenorrhea based on the types of dysmenorehea, consists of primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Characteristic of primary dysmenorrhea occurs 6-12 months after the first menstruation while secondary dysmenorrhea may occur anytime after the first menstruation, but most often appears at the age of 20-30 years. The purpose of this study was to determine the Effect of giving white turmeric water (*curcuma Zedoaria Roscoe*) on the reduction of dysmenorrhea in class XI teenage girls at SMA Negeri 1 Deli tua, Deli Serdang district in 2021. Type of this type of research is a quasy eksperimen research design with a non-equivalent control group using a purposive sampling technique with a sampel of 30 respondents. The results of the study the treatment group given white turmeric water was 11,13% and the control group was given warm water compresses was 15.50%. statistical test using the T Test obtained a value 0,000 of  $\leq \alpha 0,05$  indicating a difference in pain scale between the treatment group and the control group in class XI teenage girls at SMA Negeri 1 Deli Tua Deli Serdang district in 2020. It can be concluded that there is a significant effect of giving.

**Keywords:** *white turmeric water, menstrual pain (dysmenorrhea)*

## PENDAHULUAN LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas menjadi ke dewasa atau salah satu proses tumbuh kearah kematangan yang mencakup kematangan emosional, sosial, mental, dan fisik. Tanda dan ciri dari pubertas seorang wanita adalah terjadinya menstruasi pertama (menarche). Setiap dari wanita memiliki pengalaman haid yang berbeda-beda, ada dari beberapa wanita yang mengalami menstruasi tanpa ada keluhan, tetapi tidak sedikit dari wanita yang mendapatkan menstruasi yang disertai dengan keluhan yang berupa nyeri haid atau dismenore (Wulandari, 2018).

Nyeri haid atau *dismenore* merupakan salah satu keluhan yang sering dialami hampir seluruh wanita saat menstruasi, tidak memandang usia namun presentase terbanyak wanita yang sering mengalami hal ini yaitu kelompok usia remaja yang awal baru saja mengalami menarche. Adapun gejala-gejala yang sering muncul saat nyeri haid atau *dismenore* yaitu nyeri perut bagian bawah yang menjalar sampai kepinggang yang dirasakan mulai 2-3 hari sebelum menstruasi,

sedangkan saat menstruasi selama 1-2 hari dengan karakteristik nyeri yang seperti tertusuk-tusuk, ngilu ataupun mulas-mulas disekitar perut bagian bawah (Gant & Cunningham, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa angka kejadian *dismenore* cukup tinggi. Rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8 - 81%. Rata – rata di negara-negara

Eropa *dismenore* terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi *dismenore* tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami *dismenore* berat. Di Amerika Serikat, *dismenore* diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran disekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survei pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44% paling banyak pada usia 18-45 tahun (Illiyun, 2019).

Angka kejadian *dismenore* di Indonesia tipe primer adalah 54,89%, sedangkan sisanya penderita dengan

*dismenore* sekunder. *Dismenore* terjadi pada remaja dengan mengalami prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami *dismenore* ringan, sementara angka kejadian endometritis pada remaja dengan nyeri panggul penanganan untuk nyeri haid, endometritis ditemukan pada 67% kasus. Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat *dismenore* (Illiyun, 2019).

Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SKDI), di Indonesia remaja putri yang tidak mengalami nyeri haid saat menstruasi (*dismenore*) sebesar 58%, dan yang mengalami nyeri haid saat menstruasi (*dismenore*) sebesar 76% (SDKI, 2017).

Berdasarkan data di Sumatera Utara menyatakan terdapat sebesar 85,9% siswi mengalami *dismenore*, Hasil penelitian tentang *dismenore* di Kota Medan diperoleh proporsi prevalens *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Medan tahun 2019 adalah 85,9% (Sirait D shinta, 2019).

Penderita *dismenore* membutuhkan perhatian cukup serius. Apabila gangguan *dismenore* tidak ditangani, akan mengakibatkan kondisi yang sangat memperhatikan seperti nyeri yang begitu hebat di perut bagian bawah yang dapat menimbulkan atau menyebabkan kemandulan atau endometriosis, gangguan aktifitas sehari-hari, terutama bagi para pelajar yang mengganggu proses belajarnya (prawirohardjo % wiknjastro, 2017). Tidak hanya aktifitas saja yang terganggu terkadang penderita juga akan mengalami nyeri yang sangat kuat dan hingga menjalar sampai ke kaki, pusing, nyeri otot, payudara bengkak, keluhan yang sering dialami oleh beberapa penderita *dismenore*. Secara psikologis penderita *dismenore* sulit untuk tidur, mudah marah, konsentrasi terganggu, mudah tersinggung, depresi hingga rendah diri dan lelah (Laila, 2018).

Penanganan nyeri haid atau *dismenore* yakni dengan farmakologis

dan non-farmakologis. Farmakologis menggunakan obat-obatan kimia anti nyeri atau analgesik sedangkan non-farmakologis ada berbagai macam seperti kompres air hangat, istirahat, dan mengkonsumsi minuman herbal atau jamu (purwanto, 2019). Untuk mengatasi nyeri haid *dismenore* dapat dilakukan dengan pemberian obat analgesik dan anti inflamasi dan terapi minuman herbal yang telah dipercaya khasiatnya yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu: kunyit, kunyit putih, asam jawa, cengkeh, dan jahe (Anuraga, 2017).

Kunyit memiliki beberapa kandungan yaitu *curcumin* dan minyak atsiri yang mempunyai efek yang sama dengan obat-obatan golongan analgesik yang dapat menurunkan nyeri haid atau *dismenore*. *Curcumin* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cylooxygenase* (COX-2) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga dapat mengurangi kontraksi uterus. *Curcumenol* sebagai analgetik yang akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus yang akan menghambat kontraksi uterus yang sehingga dapat mengurangi kejadian nyeri haid atau *dismenore* (Anuraga, 2017).

Hasil Penelitian Mahdiyah (2017), Menyatakan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian sari minuman kunyit putih. Kandungan zat terdapat dalam kunyit ini, dilaporkan juga memiliki zat aktif yang dapat membunuh sel – sel kanker, dan juga dapat meredakan nyeri haid yang sering dialami oleh remaja putri.

Hasil penelitian Etniarti (2018), Menunjukkan bahwa di Desa Pallangga, mayoritas masyarakat memperoleh tanaman kunyit putih dengan cara menanam sendiri. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa bagian yang digunakan sebagai obat salah satunya sebagai obat pereda nyeri haid pada remaja karena kandungan dari minyak

atsiri mampu sebagai analgetik yang dapat menurunkan nyeri haid.

Hasil penelitian Dewi Nawang (2020), menyimpulkan bahwa ekstrak air kunyit putih yang mengandung minyak atsiri memengaruhi nyeri *dismenore* primer. Fungsi senyawa yang terkandung dalam ekstrak air kunyit putih mempunyai peranan sebagai, antioksidan, antitumor, antikanker, antimikroba, analgesik, antipikun dan antiracun. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif bila mengkonsumsi ekstrak air kunyit putih dapat menurunkan nyeri *dismenore*.

Berdasarkan survei awal yang diperoleh dari hasil wawancara kelas XI di SMA Negeri 1 Deli Tua didapatkan 15 siswa mempunyai *dismenore* dengan kategori nyeri ringan 45%, nyeri sedang 40%, dan 15% nyeri berat, dan banyak remaja yang belum mengetahui manfaat kunyit untuk pereda nyeri saat menstruasi. Responden biasanya melakukan penanganan *dismenore* dengan cara istirahat, ada pula yang tidak melakukan apa – apa hanya menggunakan minyak kayu putih, dan ada pula yang mengompres dengan menggunakan air hangat.

Dari permasalahan diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh pemberian minuman air kunyit putih (*Curcuma zedoria roscoe*) terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Deli Tua”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode penelitian semu (Quasy eksperimen) dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subjek selidik bagaimana pengaruh pemberian minuman air kunyit putih terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

#### Lokasi Penelitian

Adapun lokasi penelitian di wilayah sekolah SMA Negeri 1 Deli Tua Kab. Deli Serdang tahun 2021

### Waktu Penelitian

Penelitian ini adalah jangka waktu yang dibutuhkan peneliti untuk memperoleh data studi yang dilaksanakan pada Maret 2021

### Populasi dan Sampel

#### Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah 32 pelajar yang mengalami menstruasi dan mengalami nyeri haid di kelas XI SMA Negeri 1 Deli Tua

#### Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi, yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu. Dalam mengambil sampel penelitian ini digunakan cara-cara tertentu sehingga sampel tersebut sedapat mungkin mewakili populasinya.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *non random (Probability)* sampling dengan cara *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara kriteria tertentu sesuai yang dikehendaki peneliti.

Rumus yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah Rumus Slovin.

Rumus Slovin:  $n = N / (1 + (N \times e^2))$

n = Jumlah Sampel Minimal

N = Jumlah Populasi

e = error Margin/ presentase kelonggaran ketelitian dalam pengambilan sampel (0,05)

Perkiraan sampel =  $n = N / (1 + (N \times e^2))$

$n = 32 / (1 + (32 \times 0,0025))$

$n = 32 / (1 + 0,08)$

$n = 32 / (1,08)$

$n = 29,6 = 30$  orang

Jadi perkiraan sampel yang akan diambil pada penelitian ini sebanyak 30 orang

### Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data

#### a. Data Primer

Data primer adalah data yang didapat dari sumber pertama maupun individu atau perorangan seperti hasil pengisian kuesioner yang biasa dilakukan oleh peneliti. Data primer dalam penelitian ini merupakan data yang diperoleh secara langsung dari jawaban responden melalui penyebaran kuesioner. Metode pengambilan data primer yaitu dengan survei langsung pada remaja putri yang mengalami dismenore dan melakukan wawancara langsung, hasil survei, dan kuesioner terhadap responden

b. Data Sekunder Data sekunder adalah data yang sudah diolah terlebih dahulu. Contoh

#### **Pengolahan dan Teknik Analisa Data** **Pengolahan Data**

Data yang masih mentah diperoleh sedemikian rupa sehingga menjadi informasi yang akhirnya dapat digunakan untuk menjawab tujuan penelitian. Kegiatan yang dilakukan peneliti dalam pengolahan data dibagi menjadi beberapa bagian:

- a) Editing merupakan memeriksa daftar pertanyaan yang telah diserahkan oleh para pengumpulan data. Pemeriksa ini berupa kelengkapan jawaban, keterbatasan tulisan dan data relevansi jawaban
- b) Coding merupakan mengklasifikasikan jawaban-jawaban dari para responden kedalam bentuk angka atau bilangan.
- c) Processing merupakan memproses data agar data yang sudah di entry dapat dianalisis.

- d) Cleaning merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di entry apakah ada kesalahan atau tidak.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan data khusus. Data umum dimuat karakteristik responden berdasarkan sosiodemografi (usia, usia manarche, lama menstruasi, mulai nyeri dan tindakan yang diberikan). Sedangkan data khusus terdiri dari penurunan tingkat nyeri diberikan dan tidak diberikan air kunyit putih pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol serta perbedaan menggambarkan pengaruh pemberian air rebusan air kunyit putih (*Curcuma Zedoaria Rorcoe*) terhadap penurunan Dismenore pada remaja Putri kelas XI di SMA N I Deli Tua Kab. Deli Serdang Tahun 2020.

**Tabel 4.1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Sosiodemografi Tentang Pengaruh Pemberian Minuman Air Rebusan Air Kunyit Putih (*Curcuma Zedoaria Rorcoe*) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri kelas XI di SMA N 1 Deli Tua Kab.Deli Serdang Tahun 2020.**

No	Sosiodemografi	N	%
1	Usia		
	16 tahun	3	10,0
	17 tahun	19	63,3
	18 tahun	8	26,7
	Jumlah	30	100,0

2	Usia Menarche		
	11 tahun	3	10,0
	12 tahun	19	63,3
	13 tahun	8	26,7
	Jumlah	30	100,0
3	Lama Menstruasi		
	4 hari	3	10,0
	5 hari	6	20,0
	6 hari	8	26,7
	7 hari	13	43,3
4	Mulai Nyeri		
	1-2 hari	24	80,0
	< 3 hari	6	20,0
	Jumlah	30	100,0
5	Tindakan yang Diberikan		
	Diberikan minuman kunyit putih	15	50,0%
	Kompres Hangat	15	50,0%
	Jumlah	30	100,0

Berdasarkan Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 30 responden berdasarkan sosiodemografi, dari segi usia mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 19 responden (63,3%) dan minoritas dari segi usia 16 tahun sebanyak 3 responden (10,0%). dari segi usia menarche mayoritas responden berusia 12 tahun sebanyak 19 responden (63,3%) dan minoritas dari segi usia menarche minoritas 11 tahun sebanyak 3 responden (10,0%). dan dari segi lama menstruasi mayoritas responden 7 hari sebanyak 13 responden (43,3%) dan minoritas dari segi lama menstruasi responden 4 hari sebanyak 3 responden (10,0%). Dari Segi mulai nyeri mayoritas responden 1-2 hari sebanyak 24 responden (80%) dan tindakan yang diberikan terapi minuman kunyit putih responden diberikan sebanyak 15 responden (50%) dan dari tindakan yang diberikan kompres hangat sebanyak 15 responden (50%).

**Tabel 4.2**  
**Uji Normalitas**

	Kelom	N	P-	Kesimp
--	-------	---	----	--------

	pok		Value	ulan
saka	Kelom	15	0,640	Berdistri
	pok			busi
	perlak			normal
	uan			
	Kelom	15	0,618	Berdistri
	pok			busi
	kontro			Normal
	l			

Hasil Uji Normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* sebagaimana diujikan pada tabel 4.2 diperoleh *p-value* untuk kelompok perlakuan diberikan minuman air kunyit putih sebesar 0,640 dan untuk kelompok kontrol diberikan tindakan kompres air hangat sebesar 0,618. Oleh karena kedua *p-value* tersebut lebih kecil dari  $p > (0,05)$ , sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Maka memenuhi persyaratan uji *Independen T Test*.

**Tabel 4.3**  
**Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi minuman air kunyit putih**

No	Variabel	N	%
1	<b>Nyeri sebelum</b>	3	10,0
	<b>intervensi</b>	4	13,3
	Nyeri ringan	8	26,7
	Nyeri sedang	15	50,0%
	Nyeri berat		
	Total		
2	<b>Nyeri sesudah</b>	8	26,7
	<b>intervensi</b>	5	16,7
	Tidak nyeri	2	6,6
	Nyeri ringan		
	Nyeri sedang	15	50,0%
	Nyeri berat		
Total			

Pada saat penelitian terdapat 8 nyeri berat (26,7%) responden, 4 nyeri sedang (13,3%) responden, 3 mengalami nyeri ringan (10,0%). Setelah intervensi didapati mayoritas sebanyak 8 responden.

## 4.3 Pembahasan

### 4.3.1 karakteristik Responden Berdasarkan Sociodemografi (Usia, Usia Manarache, lama menstruasi, mulai nyeri dan tindakan yang dilakukan)

Dari tabel 4.1 dapat dilihat bahwa usia responden mayoritas berusia 17 tahun sebanyak 19 responden (63,3%) dan minoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 3 responden (10%). Usia adalah salah satu faktor resiko yang mempengaruhi kejadian *dismenore* dan pada usia remaja hingga usia dewasa awal adalah usia yang paling sering mengalami *dismenore*.

Pada mayoritas usia menarache responden berusia 12 tahun sebanyak 19 responden (63,3%), dan minoritas responden berusia 11 tahun sebanyak 3 responden (10,0%), teori menyatakan bahwa *menarache* pada usia dini (<12 tahun) adalah salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiko terjadinya *dismenore*. Hal ini karena pada usia tersebut, alat reproduksi wanita belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadinya penyempitan pada leher rahim, sehingga kondisi ini dapat menyebabkan terjadinya rasa sakit ketika menstruasi.

Dari segi lama menstruasi mayoritas lama menstruasi responden 7 hari sebanyak 13 responden (43%) dan minoritas lama menstruasi responden 4 hari sebanyak 3 responden (10%). Menstruasi yang normal biasanya berlangsung 3-7 hari, namun bila lebih dari 7 hari maka dapat dikatakan bisa menderita *dismenore* yang lebih berat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh minuman air kunyit putih terhadap penurunan *dismenore* pada siswi kelas XI di SMA N 1 Deli tua Kab. Deli Serdang Tahun 2021 dengan menggunakan data Primer yang diperoleh dari lembar observasi, maka dapat diperoleh kesimpulan:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, ada

perubahan skala nyeri (*dismenore*) diberikan minuman air kunyit putih pada kelompok perlakuan.

2. Ada perubahan skala diberikan minuman air kunyit putih pada kelompok kontrol.
3. Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji *dependent Test* diperoleh nilai  $p = value (0,000) < \alpha (0,05)$ , yang artinya terdapat pengaruh yang disignifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terhadap perubahan tingkat nyeri (*dismenore*) pada siswi kelas XI di SMA N 1 Deli tua Kab. Deli Serdang.

## Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan pada institusi pendidikan agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan bacaan dan informasi bagi mahasiswi dalam meningkatkan ilmu pengetahuan tentang pengaruh pemberian minuman air kunyit putih terhadap penurunan *dismenore*.

1. Bagi Tempat Peneliti

Diharapkan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan untuk mengadakan penyuluhan pada siswi tentang upaya menurunkan nyeri *dismenore* dengan mengkonsumsi air kunyit putih.

2. Bagi Responden

Diharapkan kepada responden agar hasil penelitian ini dapat diaplikasikan pada saat nyeri untuk menurunkan nyeri dengan mengkonsumsi air kunyit putih.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih baik lagi dan menjadikan penelitian ini sebagai masukan serta bahan perbandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, A. Y., 2017, *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 1 Di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingsung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2017*.
- Anuraga, D., & Wulandari, A. 2017. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : ANDI
- Dalimarta, Setiawan. 36 *Resep Tumbuhan Obat*, Depok: penebar swadaya, 2017
- Dewi, N. L.Y. J., & Nuriari, N.(2019). *Derajat Dismenore Dengan Upaya Penanganan pada Remaja Putri*. 12, 114-120. ISSN: 2620-8695 <http://jurnalartikel/NengahRuniani.pdf>
- Etniarti. *Minyak Atsiri Untuk Anti Implamasi*, J Biol. 2017; 5(1): 1-5
- Gant, Norman dan Cunningham, Gary. 2017. *Dasar – Dasar Ginekologi & Obstetri*. Jakarta: EGC
- Herawati, R. (2017). *Faktor- faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid*. 161-172. <http://ejournal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1382>
- Hidayat AA. *Metodologi penelitian kebidanan dan teknik analisis data*. 2nd ed. Jakarta: salemba medika; 2017
- Icemi Sukarni K, & Wahyu P. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas dilengkapi contoh askep*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2017.
- Illiyun, T. A. (2019). *Gambaran penanganan nyeri dismenore pada remaja putri di desa kradenan kec. Kaliwungu kab semarang*. 1-13. ISSN: 0033-2909 <https://doi.org/1037/0033-2909.126.1.78>
- Laila, N. N. ( 2018). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru
- Mahdiyah D, Hidayah N, Helvina E. *Efektifitas Pemberian Minuman Sari Kunyit Putih terhadap Penurunan Nyeri Haid “Dismenore Primer” pada Siswi Kelas XI SMK N 3 Banjarmasin*. Dinmaika kesehatan. 2017. 1(7).
- Manuaba, 2018. *Edisi 2 : Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. EGC : Jakarta
- Nursalam. 2017. *Metodologi penelitian ilmu keperawatan, pendekatan praktis*, Edisi 4. Jakarta: salemba medika
- Notoadmodjo. 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanto, Budhi. 2019. *Herbal dan Keperawatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum dalam Asuhan Keperawatan)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Prawirohardjo, S. & W. (2017) *Ilmu Kandungan*. Edisi kedua, *Journal of chemical information and modeling*. Edisi Kedua. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Potter & Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC, 2017.
- Rita, S.W. *Isolasi, Identifikasi, dan Uji aktivitas anti bakteri senyawa golongan Triterpenoid pada Rimpang Temu Putih (Curcuma Zedoria Roscoe) Bukit Jimbaran; Jurusan Kimia FMIPA Universitas Udayana*, (2018)
- Sarwono, S.W. *Psikologi Remaja* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2017.
- Savitri R. *Gambaran Skala Nyeri Haid pada usia remaja*. JKA.2017;2(2):25-9.



- Survei demografi & kesehatan indonesia  
2017: kesehatan reproduksi  
remaja, 2017;
- Sugiyono. *Metode penelitian kuantitatif,  
kualitatif, dan R&D.*  
Afabeta, editor. Bandung:  
Afabeta; 2017
- Sirait D shinta. *Faktor – Faktor yang  
berhubungan dengan  
kejadian dismenore pada  
siswi SMA N 2 Medan  
tahun 2019* J USU  
[internet]. 2019
- Sari, W. *Panduan Lengkap Kesehatan  
Wanita.* Jakarta: Penebar swadaya,  
2017.
- Wulandari A, Rodiyani, Sari RDP.  
*Pengaruh Pemberian  
Ekstrak Kunyit (curcuma  
zedoria) dalam mengatasi  
dismenorea.* 2018;7:193-7