

PENGARUH PEMBERIAN KUASJADU (Kunyit Asam Jahe Madu) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DAARUL HIDAYAH ISLAMIC SCHOOL SUKOHARJO

Aura Annisa^{1*}, Retno Wulandari², Desy Widyastutik³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: akuaura099@gmail.com, enotikno@ukh.ac.id, aliciadesy@gmail.com

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is one of the most common menstrual disorders experienced by adolescent girls and represents a reproductive health problem that can affect quality of life, learning activities, concentration, and daily productivity. The high prevalence of dysmenorrhea among adolescents highlights the need for effective and safe management strategies. Although pharmacological therapies such as analgesics can reduce pain, repeated use may cause adverse side effects. Therefore, herbal complementary therapies have become increasingly popular as alternative treatments. KuAsJaDu beverage (Turmeric, Tamarind, Ginger, and Honey) is a combination of natural ingredients containing bioactive compounds such as curcumin, gingerol, flavonoids, polyphenols, and antioxidants, which possess anti-inflammatory and analgesic properties by inhibiting prostaglandin production that causes excessive uterine contractions during menstruation. To determine the effect of KuAsJaDu beverage administration on reducing dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls at Daarul Hidayah Islamic School Sukoharjo. This study employed a quantitative approach with a pre-experimental One Group Pretest–Posttest Design. The study population consisted of 60 adolescent girls experiencing primary dysmenorrhea, with 38 respondents selected as the study sample. Before the intervention, the mean dysmenorrhea pain intensity was categorized as moderate pain with a mean score of 4.35. After the administration of KuAsJaDu beverage, the mean pain intensity decreased to 1.97, which was categorized as mild pain. Statistical analysis showed that KuAsJaDu beverage had a significant effect on reducing dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls at Daarul Hidayah Islamic School Sukoharjo. The administration of KuAsJaDu beverage was effective in reducing dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls. Therefore, it has the potential to be used as a safe, affordable, accessible, and practical complementary non-pharmacological therapy for self-management of menstrual pain.

Keywords: *primary dysmenorrhea, KuAsJaDu, adolescent girls.*

ABSTRAK

Dismenore primer merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami remaja putri dan menjadi masalah kesehatan reproduksi yang dapat memengaruhi kualitas hidup, aktivitas belajar, konsentrasi, serta produktivitas sehari-hari. Tingginya prevalensi dismenore pada remaja menunjukkan perlunya penanganan yang efektif dan aman. Penggunaan terapi farmakologis seperti analgesik memang mampu mengurangi nyeri, namun berpotensi menimbulkan efek samping apabila digunakan secara berulang. Oleh karena itu, terapi komplementer berbahan herbal menjadi alternatif yang semakin diminati. Minuman KuAsJaDu (Kunyit, Asem, Jahe, dan Madu) merupakan kombinasi bahan alami yang mengandung senyawa bioaktif seperti kurkumin, gingerol, flavonoid, polifenol, dan antioksidan yang berperan sebagai

antiinflamasi dan analgesik melalui penghambatan produksi prostaglandin penyebab kontraksi uterus berlebihan selama menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman KuAsJaDu terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Daarul Hidayah Islamic School Sukoharjo. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimental One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian berjumlah 60 remaja putri yang mengalami dismenore primer dengan sampel sebanyak 38 responden. Hasil dari penelitian ini Sebelum diberikan intervensi, rata-rata intensitas nyeri dismenore berada pada kategori nyeri sedang dengan nilai rata-rata 4,35. Setelah pemberian minuman KuAsJaDu terjadi penurunan intensitas nyeri menjadi menurun menjadi 1,97 (nyeri ringan). Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh pemberian minuman KuAsJaDu terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Daarul Hidayah Islamic School Sukoharjo. Pemberian minuman KuAsJaDu efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri sehingga berpotensi menjadi terapi komplementer nonfarmakologis yang aman, mudah diperoleh, ekonomis, dan dapat diterapkan sebagai upaya mandiri dalam penatalaksanaan nyeri menstruasi.

Kata kunci: Dismenore primer, Kuasjadu, Remaja putri.

1. Pendahuluan

Menstruasi merupakan proses fisiologis normal yang dialami oleh wanita usia reproduksi sebagai indikator kesehatan organ reproduksi. Meskipun bersifat fisiologis, menstruasi sering kali disertai keluhan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama dismenore atau nyeri haid. Dismenore didefinisikan sebagai nyeri kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi, sering disertai gejala penyerta seperti mual, sakit kepala, kelelahan, dan gangguan konsentrasi (Bernardi & dkk., 2020). Kondisi ini tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga berdampak signifikan pada prestasi belajar, produktivitas, dan interaksi sosial, khususnya pada remaja putri yang sedang dalam fase transisi menuju dewasa.

Secara global, dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang prevalensinya tinggi. Menurut World Health

Organization (WHO, 2022), sekitar 90% wanita usia reproduksi mengalami dismenore, dengan 10-15% di antaranya berupa dismenore ringan dan sisanya sedang hingga berat, memengaruhi lebih dari 1,7 juta jiwa secara keseluruhan. Data ini didukung oleh penelitian lintas negara yang menunjukkan prevalensi dismenore primer melebihi 50% di berbagai wilayah. Misalnya, di Amerika Serikat, prevalensi mencapai 62,3% (menurut laporan Klin & Litt, 2021), sementara di Swedia sekitar 72% (Grandhe et al., 2020). Di Indonesia, survei nasional mengungkapkan bahwa 64% remaja putri mengalami dismenore, dengan faktor risiko seperti pola makan tidak sehat, stres akademik, dan kurangnya akses layanan kesehatan yang memperburuk gejala (Probandari et al., 2022; Rindasari Munir et al., 2024). Prevalensi yang tinggi ini menjadikan dismenore sebagai isu kesehatan masyarakat yang mendesak, terutama di kalangan remaja putri yang rentan terhadap gangguan fungsional selama masa sekolah.

Penanganan dismenore secara konvensional dibagi menjadi dua pendekatan utama: farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis, seperti obat anti-inflamasi non-steroid (NSAID) misalnya ibuprofen, efektif dalam menghambat sintesis prostaglandin penyebab kram uterus, tetapi penggunaan jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping seperti gangguan gastrointestinal, ketergantungan, atau interaksi obat (Marjoribanks et al., 2020). Limitasi ini mendorong eksplorasi alternatif, yaitu terapi komplementer berbasis herbal, yang aman, terjangkau, dan selaras dengan budaya pengobatan tradisional Indonesia sebagai negara tropis kaya sumber daya alam.

Indonesia memiliki kekayaan tanaman obat yang potensial untuk mengatasi dismenore, seperti kunyit (*Curcuma longa*) yang mengandung kurkumin dengan sifat anti-inflamasi dan antispasmodik; asam jawa (*Tamarindus indica*) yang kaya antioksidan dan melancarkan peredaran darah; jahe (*Zingiber officinale*) dengan gingerol sebagai analgesik alami; serta madu (*Apis mellifera*) yang berfungsi anti-inflamasi, meningkatkan metabolisme, dan menyediakan energi selama menstruasi (Daily et al., 2021; Chen et al., 2022; Santos et al., 2020). Kombinasi keempat bahan ini diramu menjadi minuman herbal KuAsJaDu (Kunyit Asem Jahe Madu), yang dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore melalui mekanisme sinergis inhibisi prostaglandin dan relaksasi otot uterus. Penelitian terdahulu menunjukkan efikasi ramuan serupa, dengan pengurangan nyeri hingga 28-37% pada remaja putri (Sari et al., 2023). Pendekatan ini tidak hanya efektif, tetapi juga mudah disiapkan dan dikonsumsi, menjadikannya solusi ideal di komunitas dengan keterbatasan akses medis.

Survei lokal menunjukkan bahwa lebih dari 70% remaja putri di Jawa Tengah mengalami dismenore yang mengganggu aktivitas belajar, dengan kurangnya intervensi herbal tradisional yang terintegrasi (Rindasari Munir et al., 2024). Dalam konteks lingkungan pendidikan berbasis Islam seperti Daarul Hidayah Islamic School Sukoharjo, masalah dismenore menjadi tantangan tersendiri. Aktivitas akademik dan keagamaan yang padat, serta keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan konvensional, sering kali membuat remaja putri menunda penanganan keluhan menstruasi. Selain itu, masih adanya stigma sosial dan budaya terhadap pembicaraan seputar menstruasi menyebabkan banyak siswi enggan melaporkan gejala yang dialaminya. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2025 di Daarul Hidayah Islamic School Sukoharjo terhadap 48 remaja putri, diketahui bahwa sebagian besar (sekitar 80%) mengalami nyeri haid dengan intensitas bervariasi yang mengganggu aktivitas belajar. Namun, belum terdapat intervensi sistematis yang menggunakan terapi herbal seperti KuAsJaDu untuk mengatasi keluhan tersebut. Meskipun demikian, belum ada penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengaruh KuAsJaDu terhadap penurunan intensitas dismenore di populasi ini, meskipun bukti awal menjanjikan dari studi serupa di Indonesia. Gap ini menciptakan urgensi untuk penelitian quasi-eksperimental yang menguji efektivitas KuAsJaDu sebagai intervensi non-farmakologis yang holistik, selaras dengan nilai-nilai pengobatan nabawi (seperti penggunaan madu dan jahe) dan pengobatan jamu tradisional.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian

KuAsJaDu terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Daarul Hidayah Islamic School Sukoharjo. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis untuk integrasi terapi herbal dalam program kesehatan sekolah, sehingga meningkatkan kualitas hidup remaja putri dan mendukung pengembangan pengobatan komplementer berbasis bukti di Indonesia. Berdasarkan latar belakang tersebut saya penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian yaitu “Pengaruh KuAsJaDu (Kunyit Asem Jahe Madu) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja Putri di Daarul Hidayah Islamic School Sukoharjo”

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental melalui rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Penelitian dilakukan pada 38 remaja putri usia 13–19 tahun yang mengalami dismenore primer, dipilih dari populasi sebanyak 60 orang menggunakan teknik purposive sampling di Daarul Hidayah Islamic School Sukoharjo. Intensitas nyeri dismenore diukur sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian intervensi berupa minuman KuAsJaDu (Kunyit, Asem, Jahe, dan Madu) untuk mengetahui pengaruhnya terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Gambaran Lokal Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sukoharjo merupakan salah satu kabupaten yang berada di Provinsi Jawa Tengah 466,66 Km² dengan 903.150 penduduk pada tahun 2024. Di Kabupaten Sukoharjo terdapat beberapa lembaga pendidikan, baik pendidikan formal seperti Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Keatas, dan Perguruan Tinggi dan Pendidikan non formal seperti Pondok Pesantren. Salah satu Pondok Pesantren yang terdapat di Kabupaten Sukoharjo ialah Pondok Pesantren Daarul Hidayah.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil responden perempuan usia 13 – 19 tahun yang mengalami nyeri dismenore (nyeri haid) dan bekerja sama dengan tim keamanan pondok serta Ustadzah. Pada proses pengambilan data, ruangan yang digunakan oleh peneliti adalah lorong lantai 1. Penelitian ini melibatkan seluruh siswi perempuan sebanyak 38 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

3.2 Analisis Data

3.2.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas mengalami menarche pada usia 12 tahun, yaitu sebanyak 15 responden (39,5%), diikuti usia 11 tahun sebanyak 13 responden (34,2%), usia 10 tahun sebanyak 7 responden (18,4%), usia 13 tahun sebanyak 2 responden (5,3%), dan usia 9 tahun sebanyak 1 responden (2,6%). Berdasarkan riwayat keluarga, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga dengan dismenore, yaitu sebanyak 23 responden (60,5%), sedangkan 15 responden (39,5%) memiliki riwayat keluarga dengan dismenore. Hal ini menunjukkan

bahwa meskipun faktor keturunan ditemukan pada sebagian responden, mayoritas responden tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore. Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar responden berada pada kategori remaja sedang (15–17 tahun), yaitu sebanyak 26 responden (68,4%), sedangkan responden pada kategori remaja akhir (18–20 tahun) berjumlah 12 responden (31,6%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan remaja usia 15–17 tahun yang mengalami menarche pada usia 12 tahun dan tidak memiliki riwayat keluarga dengan dismenore.

3.2.2 Tingkat Nyeri Responden Pre-test dan Post-Test

Tabel 3.1 Responden berdasarkan Distribusi

Tingkat Nyeri	Pre-Post (%)	Post-Test (%)
Tidak Nyeri	0 (0,0%)	1 (2,6%)
Nyeri Ringan	11 (28,9 %)	35 (92,1%)
Nyeri Sedang	25 (65,8%)	2 (5,3%)
Nyeri Berat	2 (5,3%)	0 (0,0%)
Total	38 (100%)	38 (100 %)

Sumber :Data Primer SPSS 2026

Berdasarkan Tabel 3.1, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi KuAsJaDu, sebagian besar responden berada pada kategori nyeri sedang, yaitu sebanyak 25 responden (65,8%). Selanjutnya, sebanyak 11 responden (28,9%) berada pada kategori nyeri ringan, sedangkan 2 responden (5,3%) mengalami nyeri berat. Pada pengukuran pre-test, tidak terdapat responden yang berada pada kategori tidak nyeri.

Setelah diberikan intervensi KuAsJaDu, terjadi perubahan distribusi tingkat nyeri dismenore pada responden.

Sebagian besar responden beralih ke kategori nyeri ringan, yaitu sebanyak 35 responden (92,1%). Selain itu, terdapat 1 responden (2,6%) yang berada pada kategori tidak nyeri, sedangkan responden yang masih mengalami nyeri sedang berjumlah 2 orang (5,3%). Pada pengukuran post-test, tidak ditemukan lagi responden yang berada pada kategori nyeri berat.

Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan adanya pergeseran distribusi tingkat nyeri dari kategori nyeri sedang dan nyeri berat menuju kategori nyeri ringan, bahkan terdapat responden yang tidak lagi merasakan nyeri setelah pemberian intervensi KuAsJaDu. Perubahan distribusi ini mengindikasikan adanya penurunan tingkat nyeri dismenore setelah pemberian KuAsJaDu pada remaja putri.

3.2.3 Distribusi Frekuensi Pre-test dan Post-Test

Tabel 3.2 Responden berdasarkan Distribusi

Pre post	N	Mean	Minimum	Maximum
Pre Test	38	4,32	2	8
Post test	38	1,95	0	5

Sumber : Data Primer yang diolah dengan IBM SPSS 26

Berdasarkan hasil tabel 3.2 analisis distribusi frekuensi pre-test dan post-test, diketahui bahwa jumlah responden (N) sebanyak 38 orang. Pada hasil pre-test diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 4,32 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 8. Sedangkan pada hasil post-test diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 1,95 dengan nilai minimum 0 dan maksimum 5.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai antara pre-test dan post-test, dimana nilai rata-rata setelah dilakukan

perlakuan mengalami penurunan dibandingkan sebelum perlakuan.

3.2.4 Distribusi Uji Normalitas

Tabel 3.3 Uji Normalitas

Pre post	N	Signifikasi
Pre Test	38	0.005
Post test	38	0.001

Sumber : Data Primer yang diolah dengan IBM SPSS 26

Berdasarkan tabel 3.3 dapat disimpulkan nilai signifikan <0.05 dengan nilai signifikan pre-test 0.005 dan nilai post-test 0.001, sehingga dapat dikatakan bahwa data tidak terdistribusi normal. Maka uji hipotesis yang digunakan ialah uji Wilcoxon.

3.2.5 Distribusi Uji Homogenitas

Tabel 3.4 Uji Homogenitas

	Mean	Std	95% CI	Sigh
Pretest – Posttest	2.316	1,254	2.097 – 2.653	0.00

Sumber : Data Primer yang diolah dengan IBM SPSS 26

Berdasarkan Tabel 3.4 hasil uji homogenitas pada data pretest dan posttest diperoleh nilai mean sebesar 2,316 dengan standar deviasi 1,254 serta interval kepercayaan (95% CI) antara 2,097 hingga 2,653. Nilai signifikansi (Sig) yang diperoleh sebesar 0,00.

Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi homogen. Oleh karena itu, uji statistik yang digunakan selanjutnya adalah uji non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon.

3.2.6 Distribusi Uji Wilcoxon pada pemberian KuAsJaDu

Tabel 3.5 Uji Wilcoxon

Pre - Post	Mean	SD	Median (Min-Max)	95 % CI	P Value
Pre Test	4.32	1.254	2 – 8	4.32 – 3.90	0.00
Post Test	1.95	1.012	0 - 5	1.61 – 2.28	

Sumber : Data Primer yang diolah dengan IBM SPSS 26

Berdasarkan Tabel 3.5 hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai rata-rata (mean) pada pretest sebesar 4,32 dengan standar deviasi 1,254, serta nilai median 2 dengan rentang (minimum–maksimum) 2–8 dan interval kepercayaan (95% CI) antara 3,90 hingga 4,73. Sedangkan pada posttest, diperoleh nilai mean sebesar 1,98 dengan standar deviasi 1,012, nilai median 0 dengan rentang 0–5, serta interval kepercayaan (95% CI) antara 1,61 hingga 2,28. Nilai p-value yang diperoleh sebesar 0,00.

Karena nilai p-value $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest setelah pemberian KuAsJaDu. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian KuAsJaDu efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore.

3.3 Pembahasan

3.3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche Pembahasan

Berdasarkan Karakteristik usia Menarche menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di Daarul hidayahI slamisS chool menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami menarche pada usia normal 12 tahun. Usia menarche merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore.

Remaja yang mengalami menarche lebih awal cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami dismenore karena sistem reproduksi yang belum matang secara optimal. Selain itu, ketidakseimbangan hormon pada awal masa menstruasi juga dapat meningkatkan kontraksi uterus. Hal ini didukung oleh teori bahwa dismenore merupakan fenomena kompleks yang berkaitan dengan kontraksi uterus akibat peningkatan hormon prostaglandin (Hidayah et al., 2024)

3.3.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga

Berdasarkan karakteristik riwayat keluarga, mayoritas remaja putri di Daarul Hidayah Islamic School tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore, yaitu sebanyak 23 responden, sedangkan 15 responden memiliki riwayat keluarga dengan dismenore. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami dismenore meskipun tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami kondisi serupa. Dengan demikian, kejadian dismenore pada responden diduga tidak hanya dipengaruhi oleh faktor keturunan, tetapi juga oleh faktor lain, seperti usia menarche, status gizi, aktivitas fisik, lama menstruasi, tingkat stres, serta peningkatan produksi prostaglandin selama menstruasi (Tari et al., 2023; Horman et al., 2021).

3.3.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada rentang usia 15-17 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada masa remaja sedang, yaitu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang

ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Secara teori, remaja putri pada usia tersebut lebih rentan mengalami dismenore karena adanya ketidakseimbangan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus meningkat sehingga menimbulkan nyeri haid. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa dismenore sering terjadi pada remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Erlina Rustam, 2021).

3.3.4 Tingkat Nyeri Responden Pre-test dan Post-test Pemberian KuAsJaDu

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri dismenore responden sebelum diberikan intervensi minuman KuAsJaDu (Kunyit, Asam Jawa, Jahe, dan Madu) adalah 4,32, dengan skor terendah 2 dan skor tertinggi 8. Berdasarkan interpretasi Numeric Rating Scale (NRS), nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori nyeri sedang. Setelah diberikan intervensi, rata-rata intensitas nyeri dismenore menurun menjadi 1,95, dengan skor terendah 0 dan skor tertinggi 5, sehingga sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan. Terjadi penurunan rata-rata sebesar 2,37 poin, yang menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri dari kategori sedang menjadi kategori ringan setelah pemberian minuman KuAsJaDu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah mengonsumsi minuman KuAsJaDu, rata-rata intensitas nyeri responden berubah dari kategori nyeri sedang menjadi kategori nyeri ringan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa responden merasakan berkurangnya rasa nyeri sehingga aktivitas sehari-hari dapat

dilakukan dengan lebih nyaman dibandingkan sebelum pemberian intervensi. Menurut analisis peneliti, penurunan intensitas nyeri tidak hanya dipengaruhi oleh efek farmakologis dari kandungan kunyit, jahe, asam jawa, dan madu, tetapi juga oleh efek relaksasi yang diperoleh melalui konsumsi minuman hangat. Suhu hangat dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi spasme otot uterus, serta memberikan rasa nyaman yang mendukung penurunan persepsi nyeri selama menstruasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian minuman KuAsJaDu berkaitan dengan perubahan tingkat nyeri dismenore dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan, yang ditandai dengan penurunan rata-rata intensitas nyeri dari 4,32 menjadi 1,95. Temuan ini menunjukkan bahwa minuman KuAsJaDu berpotensi menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah diperoleh, relatif aman, ekonomis, serta dapat dimanfaatkan untuk membantu mengurangi keluhan dismenore pada remaja

3.3.5 Pengaruh Pemberian Minuman KuAsJaDu terhadap intensitas penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Daarul Hidayah Sukoharjo

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman KuAsJaDu (Kunyit, Asam Jawa, Jahe, dan Madu) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Daarul Hidayah Islamic School Sukoharjo. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Selain itu, terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore dari 4,32 sebelum intervensi

menjadi 1,95 setelah intervensi, dengan selisih rata-rata sebesar 2,37 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian minuman KuAsJaDu berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian minuman KuAsJaDu berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Daarul Hidayah Islamic School Sukoharjo. Penurunan rata-rata intensitas nyeri dari 4,32 menjadi 1,95 memperkuat bahwa kombinasi kunyit, asam jawa, jahe, dan madu dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan dismenore primer.

Selain itu, penerimaan responden terhadap minuman KuAsJaDu cukup baik karena rasanya dapat diterima dan mudah dikonsumsi, sehingga intervensi ini berpotensi diterapkan sebagai terapi komplementer bagi remaja putri yang mengalami dismenor

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh pemberian minuman KuAsJaDu pada remaja putri di Daarul Hidayah Islamic School Sukoharjo, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden menunjukkan kelompok menarche pada usia 12 tahun (39,5%) dengan riwayat keluarga tidak mengalami nyeri dismenore (60,5%), berada pada mayoritas usia sesuai dengan masa remaja sedang usia 17 tahun (68,4%).
2. Mayoritas responden Sebelum diberikan intervensi KuAsJaDu berada pada

kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 25 responden (65,8%).

3. Mayoritas responden Sesudah diberikan intervensi KuAsJaDu berada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 35 responden (92,1%).
4. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian minuman KuAsJaDu terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore.

5 Daftar Pustaka

- Asam Jawa. (n.d.). M., . W., & 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.
<https://doi.org/10.47233/jpst.v2i2.1269>
- Baiti, C. N., Astriana, A., Evrianasari, N., & Yuliasari, D. (2021). Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 222–228.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.1785>
- Bernardi, M., & dkk. (2020). Dismenore dan masalah terkait pada remaja. *Klinik Anak Amerika Utara*, 67(2), 289–302.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fped.2017.00003/full>
- Bustamam1, N., Fauziah1, C., & Bahar1, M. (2021). 1 , 1 , 1 1. 12(1), 39–50.
<https://doi.org/10.22435/kespro.v12i1.3914.39>
- Cahaya1, Y., Susilawati Utami, Wira, V., & Hermawan, D. (2021). pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri kelas X. 4(2016), 3434–3441.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Ilmiah, K., Binomial, N., Tertulis, S., & Morfologi, C. (n.d.). Jahe.
- Klaten, T. P. R.-R. dr. S. T. (2022). Dismenore (Nyeri Haid). https://keslan.kemkes.go.id/view_artike/545/dismenore-nyeri-haid
- Lestari, D., Wahyuni, R., & Fitri, N. (2020). Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 89–96.
- Maharianingsih, N. M., & Poruwati, N. M. D. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1), 55–61.
<https://doi.org/10.36733/medicamento>
- melial Saputri Ginting, D. (2024). Artikel Review : Studi Fitokimia dan Farmakologi Asam Jawa (*Tamarindus Indica L.*). *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 9(1), 15–21.
<https://doi.org/10.61685/jibf.v9i1.129>
- Mery, A., & Praty, M. (2022). Penerapan Minuman Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 4(1), 10–18.
<https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkdb/article/view/35/11>
- Muhriyanil, Erika, & Jumaini. (2022). Pengaruh Pemberian Kombinasi Rebusan Jahe Merah Dengan Asam Jawa Terhadap Intensitas Dismenore. *Jurnal Medika Utama*, 03(04), 2898–2904. <http://jurnalmedikahutama.com/>
- Muliadi, M., Nurjanah, S., & Rahmadani, D. (2021). Prostaglandin dan mekanisme terjadinya dismenore primer. *Jurnal*

- Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 12(1), 45–51.
- Negi, R., Sharma, D. S., Gaur, D. R., Bahadur, A., & Jelly, P. (2021). Efficacy of Ginger in the Treatment of Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-analysis. *Cureus*, 13(3). <https://doi.org/10.7759/cureus.13743>
- Nur, A., & Wulandari, F. (2022). Psikologi perkembangan remaja: Identitas, emosi, dan perubahan fisik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8, 210–219.
- putri et al, 2024. (2024). Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Di Sma Al-. 7, 13087–13092.
- Putri, R. A., & Sari, N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(3), 234–242.
- Rahayu, D. S., & Karmi, R. (2024). PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS XI DI SMAN 4 CIMAHI Studi Pendidikan Ners , STIKes Budi Luhur Studi DIII Keperawatan , STIKes Budi Luhur Abstrak. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 17(1), 1–8.
- Rahmawati, T., & Puspitasari, D. (2022). Hubungan tingkat stres dengan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 12–18.
- Sugiyono, P. D. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (Ed.); CetakanKe-). ALFABETA, cv I Hotline: 081.1213.9484 TT.Gegerkalong Hilir No. 84 Bandung Telp. (022) 200 8822 Fax. (022) 2020 373 Website: www.cvalfabeta.com Email: alfabetabdg@yahoo.co.id.
- Sunardi, Y. (2017). Sehat Dan Cerdas Untuk Remaja - Panduan Nutrisi Otak Dan Tubuh Ideal Untuk Remaja. Andi Offsef.
- Ulina, N., Turnip, M. B., Ois, S., & Pasaribu, L. (2025). Uji Aktivitas Antiinflamasi Ekstrak Etanol Rimpang Kunyit (Curcuma longa Linn) pada Mencit Putih Jantan yang Diinduksi Karagungan Anti-Inflammatory Activity of Ethanol Extract of Turmeric Rhizome (Curcuma Longa Linn) Male White Mice Pepper Induced Car. 97–104.
- Veolina Irman1, E. (2020). Jurnal Kesehatan Saintika Meditory Jurnal Kesehatan Saintika Meditory. 3, 1–8.
- Vitani Raimonda A I. (2022). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1–7. [file:///C:/Users/viamu/Downloads/51-Article Text-87-1-10-20200210 \(1\).pdf](file:///C:/Users/viamu/Downloads/51-Article Text-87-1-10-20200210 (1).pdf)
- Wardani, A. K., Lestari, M. S., AzZahra, A. S., & Yusriyyah, A. (2025). Innovation in production and digital marketing of herbal medicine to enhance quality and sustainability of the Tirta Sari Herbal Group in Magelang. *Community Empowerment*, 10(3), 673–681. <https://doi.org/10.31603/ce.6676>
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 41(66), 7809–7824.
- Yunyaty Harianja, W., & Septyani, A. (2021). The Effect Of Giving Pure Honey Drink on The Reduction of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Adolescent Private Vocational School. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI)*, 2798–8856.

<https://pbijournal.org/index.php/pbi>