

PENGARUH MINUMAN KUNYIT TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS 1 DI PONDOK PESANTREN NURUL YAQIN PAKANDANGAN KECAMATAN 6 LINGKUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN TAHUN 2014

Silvia Intan Suri, Mutia Dona Nofitri

Abstract

Menstrual pain or dismenorrhea was a characteristic pain that occurs before or menstruation. Dysmenorrhea interfere with at least 60-85% in the teenage years, which resulted in many absences at school. So that menstrual pain is a major cause of absenteeism in adolescent girls. Preliminary surveys were conducted on 10 young girls, got 2 mild pain, 5 moderate pain, and 3 severe pain. This study aims to determine the influence of drink turmeric on reducing menstrual pain levels in adolescent girls boarding school in grade 1 Nurul Yaqin Ringan-ringan Pakandangan. This research was conducted on date 1 to 19 July 2014. This research used a design Pre-Experimental Designs with One Group Pretest approach posttest. The population in this research were all teenage daughter at boarding school in grade 1 Nurul Yaqin Pakandangan Light-Light District of Padang Pariaman District 6 Lingkung Year 2014 sample in this research amounted to 10 respondents. Take the sample done to purposive sampling. Results of univariate analysis before being given a drink turmeric is half experienced moderate pain, less than half experienced pain and heavy sweating, bivariate analysis results after being given drinks turmeric mostly mild pain and the pain is less than half of the spring. The results of the bivariate analysis obtained p-value 0.000 which shows H_a received, which means a significant difference before and after being given drinks turmeric ($P \leq 0.05$). The conclusion of this research, a significant difference in the reduction in menstrual pain in young women after being given drinks turmeric. Further research is expected to increase the number of respondents, attention to psychological factors that can affect the effectiveness of turmeric drinks and the need for monitoring and implementation of the exact timing.

Key word : Turmeric, Pain, Menstrual, Young women.

1. Pendahuluan.

Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 diantara 6 penduduk dunia adalah remaja. Menurut Monks (2002) masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Umumnya, remaja mengalami menarche pada usia 12 sampai 16 tahun. Masa remaja akan diawali dengan masa pubertas mulai dengan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, dan berakhir sudah ada kemampuan reproduksi, pada tahap ini remaja mengalami suatu perubahan fisik, emosional, sosial sebagai ciri dalam masa pubertas, dan kondisi lingkungan dan gizi juga mempengaruhi cepatnya pertumbuhan remaja, masa pubertas ditandai dengan datangnya masa menstruasi (Kusmiran, 2011).

Menstruasi adalah proses alami setiap wanita, Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak remaja putri yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah nyeri menstruasi (dismenore). Nyeri selama siklus menstruasi adalah satu dari gejala-gejala ginekologik yang paling sering terjadi. Nyeri menstruasi pada remaja putri biasanya dapat terlihat dari jumlah absensinya di sekolah (Kusmiran, 2011).

Menstruasi pada wanita adalah suatu perdarahan rahim yang sifatnya fisiologis (normal), sebagai akibat perubahan hormonal yaitu *estrogen* dan *progesteron*. Nyeri menstruasi atau Dismenore adalah karakteristik nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Selain itu nyeri menstruasi / dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Masalah ini setidaknya mengganggu 60-85%, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah. Menstruasi bisa menjadi salah satu pertanda bahwa seorang wanita sudah memasuki masa suburnya lamanya menstruasi biasanya 3-5 hari, ada yang 1-2 hari di ikuti darah sedikit-sedikit kemudian (Andriyani, 2012: 9).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih 50% perempuan disetiap Negara mengalami nyeri menstruasi (Anurogo, 2008). Menurut French (2005 dikutip dari Wedoanika, 2010) sebuah studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, melaporkan prevalensi nyeri menstruasi 59,7%, Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Kejadian ini

menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. Penelitian di Swedia, 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami dismenorea, 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika haid dan membutuhkan obat-obatan untuk mengurangi dismenorea, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah (Desfietni, 2012)

Angka kejadian nyeri menstruasi di Indonesia mencapai 60-70%, Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder. Seluruh remaja perempuan pubertas angka kejadian nyeri menstruasi berkisar antara 45% sampai 75%. Dimana ketidak hadirannya di sekolah berkisar antara 13% sampai 51% serta 5% sampai 14% ketidak hadirannya tersebut disebabkan beratnya gejala yang terjadi. Sehingga nyeri menstruasi merupakan penyebab utama absensi pada remaja putri.

Dilaporkan lebih dari 20% remaja pubertas lebih sering tinggal di rumah untuk istirahat dan pembatasan aktifitas fisik sewaktu nyeri haid. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian sulastri (2006) bahwa akibat keluhan nyeri menstruasi pada remaja putri di Purworejo berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan absen sekolah < 3 hari dan tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada masing-masing individu (Proverawati & Misaroh, 2009). Pada umumnya 50 - 60% diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah nyeri menstruasi ini (Anna, 2009).

Ada beberapa cara untuk meredakan gejala-gejala nyeri menstruasi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan lain-lain. Akan tetapi penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (anemia). Sedangkan pengobatan non farmakologi, banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore primer, misalnya penggunaan kompres hangat, olahraga teratur, dan mengonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya (Smith, 2003).

Produk herbal atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja

putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapat efek samping. Salah satu produk herbal yang biasa dikonsumsi dan telah familiar di masyarakat untuk mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit. Dalam hal ini sebagian besar masyarakat Indonesia hanya percaya bahwa memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman kunyit dapat mengurangi keluhan nyeri menstruasi. Namun, masyarakat tidak mengetahui kandungan dari kunyit tersebut (Wieser, et al, 2007). Data menurut IOT (Industri Obat Tradisional) dan IKOT (Industri Kecil Obat Tradisional) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu haid (Ningharmanto, 2008 dalam Leli, Rahmawati & Atik, 2011).

Minuman kunyit adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit. Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi. Selain itu dijelaskan bahwa minuman kunyit sebagai pengurang rasa nyeri pada dismenore primer memiliki efek samping minimal (Limananti & Triratnawati, 2003). Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit adalah kurkumin (Putri, 2006).

Curcumine akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX-2) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Dan *curcumenol* sebagai analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenore (Wieser, et al, 2007).

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 14 Maret 2014 terhadap 10 remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi kelas 1 di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Ringan-ringan Pakandangan Kecamatan 6 Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, didapatkan 3 orang mengalami nyeri ringan, 5 orang yang mengalami nyeri sedang, dan 2 orang yang mengalami nyeri berat. Sebelumnya remaja putri tidak pernah menggunakan minuman kunyit sebagai salah satu cara penanggulangan nyeri haid secara non farmakologi.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan ketua asrama dan santriwati didapatkan keterangan bahwa santriwati yang mengalami nyeri menstruasi biasanya sering minta izin dengan alasan mereka tidak sanggup mengikuti kegiatan belajar mengajar. Upaya penanganan nyeri menstruasi yang dilakukan oleh sebagian santriwati adalah dengan istirahat atau tidur di kamar sambil menekan bagian perut yang sakit dan mengoleskan minyak kayu putih pada daerah nyeri, bahkan ada yang hanya menahan nyeri nya saja sambil menangis.

Berdasarkan uraian diatas bahwa minuman kunyit merupakan tindakan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri, maka penulis tertarik untuk meneliti secara langsung tentang pengaruh minuman kunyit dapat mengurangi tingkat nyeri terhadap remaja putri yang mengalami keluhan nyeri menstruasi kelas 1 di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Ringan-ringan Pakandangan Kecamatan 6 Lingkung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas 1 di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Ringan-ringan Pakandangan Kecamatan 6 Lingkung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014.

2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Pre-Eksperimental Designs* dengan metode pendekatan *One Group Pretest Posttest*. Dengan menggunakan satu kelompok responden di mana kelompok tersebut diberikan perlakuan. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh remaja putri kelas 1 yang mengalami nyeri menstruasi di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Ringan-ringan Pakandangan Kecamatan 6 Lingkung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014 . Populasi pada penelitian ini sebanyak 52 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 remaja putri. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling Purposive sampling yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya,

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Nyeri Sebelum diberikan Minuman Kunyit

Variable f	%	Mean	SD
Nyeri Ringan	2	20	2.10 0,738
Nyeri Sedang	5	50	
Nyeri Berat	3	30	
Nyeri sangat berat	0	0	
Jumlah	10	100	

Berdasarkan hasil analisa tabel 1 dari 10 responden nilai rata – rata nyeri menstruasi sebelum meminum minuman kunyit adalah 2.10, dengan standar deviasi 0,738. Sedangkan distribusi frekuensi nyeri sebelum meminum minuman kunyit, terdapat separuh dari responden mengalami nyeri sedang yaitu (50%) 5 responden, kurang dari separuh responden mengalami nyeri ringan (20%) 2 responden dan nyeri berat (30%) 3 responden.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nyeri Setelah diberikan Minuman Kunyit

Variable f	%	Mean	SD
Nyeri Ringan	2	20	1.30 0,483
Nyeri Sedang	5	50	
Nyeri Berat	3	30	
Nyeri sangat berat	0	0	
Jumlah	10	100	

Berdasarkan hasil analisa tabel 2 didapatkan bahwa dari 10 responden setelah meminum minuman kunyit nyeri menstruasi responden sebagian besar 100% (menurun). Distribusi frekuensi nyeri responden setelah diberikan minuman kunyit, sebagian besar (70%) 7 responden menjadi nyeri ringan, kurang dari separuh (30%) 3 responden nyeri sedang. Rata-rata nyeri menstruasi setelah diberikan minuman kunyit adalah 1.30, dengan standar deviasi 0,483.

Analisa Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi pada remaja putrid

Variabel	N	Mean	SD	p-V	beda	mean
Pre Kunyit	10	2.10	0.738	0,000	0,800	
Post Kunyit		1.300,483				

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan rata-rata perbedaan intensitas nyeri sebelum diberikan minuman kunyit

adalah 2.10 dengan standar deviasi 0,738, sedangkan intensitas nyeri sesudah diberikan minuman kunyit adalah 1.30 dengan standar deviasi 0,483. Hasil selisih perbedaan rata-rata sebelum diberikan minuman kunyit adalah 0,800. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *independen t-test* didapatkan nilai p adalah 0,000 ($p \leq 0,05$). Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara mean intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri.

Pembahasan

Distribusi Frekuensi Nyeri Sebelum diberikan Minuman Kunyit

Berdasarkan table 1 didapatkan Separuh 50% responden mengalami nyeri sedang, kurang dari separuh 30% responden mengalami nyeri berat dan 20% responden nyeri ringan.

Nyeri haid/dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Menurut penelitian Sulastri (2006) bahwa akibat keluhan nyeri menstruasi pada remaja putri di Purworejo berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan absen sekolah < 3 hari dan tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada masing-masing individu. Sama halnya menurut Widya dkk. (2001) melaporkan 52% pelajar di Yogyakarta tidak dapat melakukan aktifitas harian dengan baik selama mengalami menstruasi.

Hal ini didukung oleh teori Robert & David (2004), dismenore atau nyeri haid adalah normal, namun dapat berlebihan apabila dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stress serta pengaruh dari hormon prostaglandin dan progesteron. Selama dismenore, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan *vasospasme* dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri di saat datang bulan.

Menurut peneliti dari hasil penelitian nyeri menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Ringan-ringin Pakandangan kecamatan 6 Lingkung kabupaten Padang Pariaman paling banyak mengalami nyeri sedang dan berat, karena nyeri menstruasi tersebut

terdapat gangguan terhadap aktivitas pada remaja putri dalam proses belajar yang membutuhkan konsentrasi, tidur untuk istirahat, serta aktivitas lainnya. Selain itu, beberapa faktor seperti stress, ansietas, usia, lingkungan yang bising, dan pengalaman nyeri sebelumnya juga mempengaruhi tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. Dimana persepsi tiap orang terhadap nyeri juga sangat bersifat subjektif sehingga dapat mempengaruhi respon nyeri yang bervariasi juga.

Distribusi Frekuensi Nyeri Setelah diberikan Minuman Kunyit

Berdasarkan table 2 didapatkan sebagian besar (70%) responden dapat mencapai skala nyeri ringan dan sebagian kecil (30%) responden mencapai nyeri sedang. Dimana adanya penurunan tingkat nyeri berat menjadi sedang dan skala nyeri sedang menjadi ringan. Penurunan tingkat nyeri terjadi rata-rata setelah 15 menit perlakuan. Hal ini menggambarkan bahwa adanya perubahan skala nyeri menstruasi sesudah meminum minuman kunyit.

Hasil penelitian ini sama dengan yang dikemukakan oleh Kinanti (2013) tentang pengaruh minuman rempah jahe asam dalam mengurangi nyeri dismenore primer yang menunjukkan bahwa pada pengukuran post sebagian responden mengalami nyeri di skala 1 atau nyeri ringan dengan persentase 38,6%, dimana adanya penurunan skala nyeri berat menjadi sedang dan skala nyeri sedang menjadi ringan.

Hasil penelitian ini didukung oleh Marlina (2012) tentang pengaruh minuman kunyit asam terhadap nyeri dismenore primer yang menunjukkan bahwa ada penurunan skala nyeri pada responden setelah meminum ramuan tersebut. Nilai p yang diperoleh adalah 0,000 yang berarti $p < 0,05$ atau terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri pada dismenore primer. Skala nyeri berat menjadi sedang dan skala nyeri sedang menjadi ringan. Ramuan yang diberikan mampu mengurangi nyeri responden sehingga mereka dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari.

Penelitian ini juga diperkuat oleh Leli, Rahmawati dan Atik (2011) tentang pengaruh kunyit asam terhadap penanganan nyeri haid pada siswi, didapatkan hasil siswi yang mengkonsumsi kunyit asam cenderung mengalami nyeri haid derajat skala ringan, karena kunyit asam bermanfaat sebagai analgetik yang dapat mengurangi nyeri haid.

Menurut peneliti dari hasil penelitian dengan diberikan minuman kunyit terbukti dapat mengurangi tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri, dikarenakan kunyit mengandung berbagai bahan aktif alami yang dapat menurunkan aktivitas enzim siklooksigenase (COX) sehingga dapat menurunkan reaksi inflamasi, mengurangi pelepasan prostaglandin saat menstruasi, menekan aktivitas sistem saraf otonom sehingga menekan terjadinya kontraksi dan vasospasme uterus yang berlebihan, dan mengurangi stres emosional yang bekerja melalui sistem saraf otonom. Selain itu, setelah diberikan minuman kunyit remaja putri dapat melakukan kegiatannya kembali, seperti mengikuti proses belajar.

Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi pada remaja putri

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa dari 10 responden, Setelah dilakukan uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$. Hal ini berarti $p \text{ value} \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah meminum minuman kunyit. Rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan minuman kunyit adalah 2.10 dan rata-rata nyeri menstruasi setelah diberikan minuman kunyit adalah 1.30. penurunan nyeri menstruasi rata-rata terjadi setelah 15 menit diberikan minuman kunyit.

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Suciani, Dewi, dan Utami (2013), berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji t dependen diperoleh $p \text{ value} (0,000) < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan H_a diterima, yang berarti pemberian rebusan kunyit asam dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh Marlina (2012) dan Anindita (2010), menunjukkan bahwa ada pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan nyeri menstruasi. Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi. Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit adalah kurkumin. Curcumin akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Dan curcumenol sebagai analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel

uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenore (Wieser et al., 2007).

Data menurut IOT (Industri Obat Tradisional) dan IKOT (Industri Kecil Obat Tradisional) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengkonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu haid (Ningharmanto, 2008 dalam Leli, Rahmawati & Atik, 2011).

Sesuai dengan tinjauan teori yang telah diungkapkan sebelumnya, mengenai bahan-bahan aktif yang terdapat dalam kunyit, baik kunyit sebagai antiinflamasi, analgetika dan antipiretika, maupun sebagai penenang yang bisa menghindarkan stimulasi saraf simpatis dari stres yang sering dialami remaja putri oleh karena aktivitasnya sehari-hari.

Menurut peneliti dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa minuman kunyit dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. Dengan demikian minuman kunyit dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan secara nonfarmakologi pada remaja putri untuk mengurangi nyeri menstruasi. Di kunyit tersebut memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetik (penghilang rasa nyeri), antiinflamasi dan sebagainya, sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi minuman kunyit. Hal ini menunjukkan bahwa minuman kunyit berpengaruh dalam mengurangi nyeri menstruasi. Dengan demikian terdapat pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas 1 di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Ringan-Ringan Pakandangan Kecamatan 6 Lingkung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014.

4. Kesimpulan dan saran

Distribusi frekuensi nilai tingkat nyeri sebelum diberikan minuman kunyit adalah nyeri ringan sebanyak 2 (20%) orang, nyeri sedang 5 (50%) orang dan nyeri berat sebanyak 3 (30%) orang.

Distribusi frekuensi nilai tingkat nyeri sesudah diberikan minuman kunyit adalah nyeri ringan sebanyak 7 (70%) orang, nyeri sedang 3 (30%) orang. Dimana penurunan tingkat nyeri terjadi rata-rata setelah 15 menit perlakuan.

Ada pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas 1 di pondok pesantren nurul yaqin ringan-ringan pakandangan kecamatan 6 lingkung kabupaten padang pariaman tahun 2014 ($P=0,000$) $P<0,05$.

Saran

Bagi responden

Bagi responden agar dapat memanfaatkan minuman kunyit untuk mengurangi nyeri menstruasi sebagai salah satu cara nonfarmakologi yang aman dan mudah untuk didapatkan di rumah dan juga dapat mendukung serta memfasilitasi teman dan anggota keluarga dalam mengkonsumsi minuman kunyit untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Bagi institusi pendidikan

Bagi institusi pendidikan (sekolah) agar dapat memberikan informasi kepada santriwati tentang pemanfaatan kunyit sebagai salah satu pengobatan secara nonfarmakologi dalam menurunkan nyeri menstruasi, sehingga dapat mengurangi pemakaian obat analgesik bagi santriwati yang mengalami nyeri menstruasi.

Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat membuka wawasan yang lebih luas. Diharapkan untuk pelaksanaan penelitian selanjutnya untuk menambah jumlah responden, dapat menemukan obat herbal atau nonfarmakologi lainnya yang dapat mengurangi nyeri menstruasi.

Daftar Pustaka

- Anindita, A.Y. (2010). *Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Disminore Primer Pada Remaja Putri Di Kotamadya Surakarta*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Daryadi. (2011). *Konsep nyeri*. Maret 5, 2014. <http://nsyadi.blogspot.com/2011/12/konsep-nyeri.html>
- Hidayat, Aziz Alimul. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indasah, K. (2013). *Rasa Sakit Nyeri Berlebihan Saat Haid Menstruasi Berpotensi Timbulkan 4 Penyakit*. Maret 7, 2014. <http://Www.Informasiberita.Net/2013/10/Jenis-Penyakit-Akibat-Haid.Html>
- Kinanti, W. (2013). *Pengaruh minuman rempah jahe asam Dalam mengurangi nyeri dismenore primer Pada mahasiswa keperawatan angkatan 2010-2012 Universitas jenderal soedirman purwokerto*. Skripsi. Universitas Jenderal Soedirman Fakultas kedokteran dan ilmu-ilmu kesehatan Jurusan keperawatan Purwokerto.
- Khomsan, Ali. (2006). *Sehat dengan Makanan Berkhasiat*. Jakarta:
- Kusmiran, Eny. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Marlina, E. 2012. *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri di Sma Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam*. Skripsi. Universitas Andalas Padang.
- Mubarak, W.I, & Chayanti, N. (2008). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta :EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo, (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Edisi 4)*. Jakarta: EGC.
- Proverawati, Atikah. (2009). *Menarche*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahayuningrum, D.C. (2012). *Perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam Dan kompres hangat dalam menurunkan Disminore pada remaja sma negeri 3 padang*. Skripsi. Universitas Andalas Padang.
- Ridwan, D. N. (2012). *Pengaruh terapi music Mozart terhadap penurunan derajat nyeri menstruasi pada remaja putrid di sma adabiah padang*. Skripsi. Universitas Andalas Padang.
- Rukmana, rahmat. (1995). *Kunyit*. Yogyakarta : kanisius.
- Said, Ahmad. (200). *Khasiat & Manfaat Kunyit*. PT Sinar Wadja Lestari.
- Sari, N. F. (2013). *Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di stikes yarsi sumbar bukittinggi*. Skripsi. Stikes Yarsi Sumatera Barat Bukittinggi.
- Simanjuntak, Pandapotan, (2008). *Gangguan Haid dan Siklusnya. Dalam : Prawirohardjo, Sarono, Wiknjastro, Hanifa, edisi 2*. Ilmu Kandungan. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Suciani, S.R., Utami, S., & Dewi, A.P. (2013). *Efektivitas pemberian rebusan kunyit asam*

- terhadap penurunan dismenorea. Jurnal. Universitas Riau.
- Sumiati, T. kunyit si kuning kaya manfaat. Maret 5, (2014).
<http://www.lizaherbal.com/main/content/view/270/1/>
- Utami, Prapti. (2008). *Buku Pintar Tanaman Obat*. Jakarta : Agromedia Pustaka.
- Wijoyo, P.M. (2009). *Ramuan Penurun Kolesterol dan Penolak Penyakit Jantung & Kolesterol*. Jakarta : Bee Media Indonesia.
- Winarto, W.P. & Tim Lentera. (2004). *Khasiat & Manfaat Kunyit*. Jakarta : Agromedia Pustaka.
- Wiwik, A. (2013). *faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Trisakti Medan Tahun 2011*. Maret 8, 2014. <http://kebidananan-komunitas.blogspot.com/>
- Wulan, B. Nyeri. Maret 7, (2014).
<http://beequinn.wordpress.com/nursing/kebutuhan-dasar-manusia-i-kdm-i/nyeri/>