

PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENOREA PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 25 PAMULANG

Putri Nabilah Hafizhah¹, Gaung Eka Ramadhan²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika

gaungekaramadhan@gmail.com

Abstrak

Dismenorea adalah nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi. Dismenorea primer disebabkan oleh meningkatnya kadar prostaglandin ($\text{PGF}_{2\alpha}$) yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperiment* dengan metode *one group pretest posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 25 Pamulang sebanyak 186 orang. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 18 orang dengan menggunakan teknik sampling *stratified random sampling*. Instrumen pada penelitian ini yaitu $\frac{1}{2}$ kg kunyit, $\frac{1}{4}$ kg gula jawa, $\frac{1}{2}$ kg asam jawa, air 2000cc, garam, timbangan digital, blender, gelas ukur, dan saringan. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Paired T-test* menunjukkan nilai *P value* 0,001 ($P < 0,05$), artinya ada pengaruh rebusan kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan perawat dapat memberikan intervensi rebusan kunyit asam untuk mengatasi dismenorea.

Kata Kunci : remaja, dismenorea, kunyit asam

Abstract

Dysmenorrhea is a pain that is felt during menstruation. Primary dysmenorrhea is caused by increased levels of prostaglandins ($\text{PGF}_{2\alpha}$) which are produced by the lining cells of the uterus. This study aims to determine the effect of giving turmeric acid decoction to reduce dysmenorrhea pain scale in adolescents at SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. This study used a quasy experimental research design with the one group pretest posttest design method. The population in this study were adolescents in class X and XI SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, consisting of 186 people. The number of samples in this study were 18 people using a stratified random sampling technique. The instruments in this study were $\frac{1}{2}$ kg of turmeric, $\frac{1}{4}$ kg of palm sugar, $\frac{1}{2}$ kg of tamarind, 2000 cc of water, salt, digital scales, blender, measuring cup and filter. The results of statistical tests using the Paired T-test showed a P value of 0.001 ($P < 0.05$), meaning that there was an effect of boiling turmeric acid on reducing the pain scale of dysmenorrhea in adolescents. Based on the results of the study, it is hoped that nurses can provide interventions for treating dysmenorrhea.

Keywords: *Keywords: adolescence, dysmenorrhea, turmeric acid*

Pendahuluan

Kesehatan Reproduksi menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 adalah keadaan sehat baik fisik, mental dan sosial, tidak hanya bebas dari penyakit maupun kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Pelayanan kesehatan reproduksi remaja adalah serangkaian kegiatan yang ditujukan kepada remaja untuk menjaga kesehatan reproduksi. Untuk itu remaja putri membutuhkan pengetahuan kesehatan tentang sistem reproduksi, menstruasi dan perubahan pada tubuhnya (Afrioza & Srimulyati, 2022).

Masa remaja adalah masa peralihan dari fase kanak-kanak menuju fase dewasa. Menurut organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) sekitar 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia adalah kelompok remaja. Rentang usia remaja adalah antara 12 sampai 24 tahun (Hamdayani, 2018). Menurut Kemenkes RI tahun 2016, didapatkan penduduk Indonesia sebanyak 258 juta jiwa, sebanyak 44 juta jiwa atau 17,9% merupakan remaja dengan rentang usia 10 sampai 19 tahun dan sebanyak 21 juta jiwa atau 8,43% adalah remaja perempuan (Amelia et al., 2020).

Masa pubertas ditandai dengan datangnya masa haid pertama (menarche), yaitu masa menstruasi awal sebelum remaja putri memasuki masa reproduksinya. Menstruasi

adalah keluarnya darah secara teratur dari rahim. Menstruasi terjadi karena sel telur perempuan tidak dibuahi. Hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding uterus menebal yang pada akhirnya mengeluarkan darah haid melalui saluran reproduksi (Ani, Aji, et al., 2022).

Menstruasi datang berulang kali setiap bulan, yang disebut dengan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang normal adalah 28 hari, namun beberapa perempuan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Pada saat menstruasi biasanya remaja mengalami nyeri di perut atau biasa disebut dengan dismenorea (Romlah et al., 2021). Dismenorea adalah rasa nyeri saat menstruasi, biasanya disertai kram yang berfokus pada perut bagian bawah.

Angka kejadian nyeri menstruasi di seluruh dunia menurut American Family Physician masih sangat banyak, persentase nyeri menstruasi di dunia rata-rata lebih dari 50% atau berkisar sebesar 15,8-89,5% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika Serikat prevalensi nyeri menstruasi diperkirakan sebesar 45-90%, kemudian di India sebesar 75% dan di Mesir diperkirakan angka prevalensinya sebesar 75%. Khusus di Indonesia angka nyeri menstruasi tipe primer adalah 54,8% dan tipe sekunder adalah 9,36%. (Widiatami et al., 2018). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi

Tangerang, di puskesmas wilayah Provinsi Tangerang pada tahun 2011 didapatkan jumlah total kunjungan pasien dismenorea sebanyak 237 kasus, pada tahun 2012 meningkat sebanyak 435 kasus, dan pada tahun 2013 terdapat 424 kasus (Romlah & Agustin, 2020).

Ada beberapa cara untuk meredakan gejala dismenorea yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Beberapa tanaman herbal dapat mengurangi rasa nyeri. Salah satunya adalah kunyit yang memiliki sifat analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi (Sugiharti R.K & Dina Febriana, 2021).

Kunyit memiliki kandungan curcumine yang akan menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2), sehingga dapat mengurangi terjadinya inflamasi dan mampu menghambat kontraksi uterus. Sebagai analgetik, curcumine dapat menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga mengurangi terjadinya dismenorea (Sutrisno et al., 2022). Asam jawa mengandung bahan aktif yaitu anthocyanin yang dapat mengatasi, dan meredakan nyeri menstruasi dengan cara menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) yang menghasilkan prostaglandin yang menyebabkan terjadinya nyeri menstruasi (Rezkiyanti & Rusli, 2022). Kandungan bahan alami yang dimiliki minuman kunyit asam dapat mengurangi keluhan dismenorea. Curcumine pada kunyit

dan anthocyanin pada asam jawa akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* sehingga menghambat terjadinya inflamasi dan akan mengurangi kontraksi uterus (Asroyo et al., 2019).

Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Sutrisno, Vitri Dyah Herawati, dan Wa Ode Adilla Putri Muna (2022), menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar remaja putri saat penelitian sebelum mengonsumsi minuman kunyit asam secara teratur, mengalami nyeri berat sebanyak 69,20%, nyeri sedang sebanyak 30,80%, Setelah mengonsumsi minuman kunyit asam secara teratur terjadi penurunan pada skala nyeri yaitu skala ringan dan sedang sebanyak 50%. Hasil uji statistik *paired sample t-test* didapatkan nilai $0,001 \leq \alpha 0,05$, artinya minuman kunyit tersebut berpengaruh signifikan terhadap penurunan rasa nyeri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, beberapa siswi mengatakan saat menstruasi merasakan nyeri yang sangat mengganggu aktivitas belajarnya di sekolah. Peneliti juga melakukan wawancara pada 20 siswi yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang didapatkan siswi dengan kualitas nyeri yang berbeda-beda, ada yang merasakan nyeri seperti ditusuk-tusuk, nyeri seperti ditekan, dan kram pada bawah perut sampai

menjalar ke pinggang. Mereka mengatakan belum pernah mencoba kunyit asam untuk mengatasi nyeri yang dirasakannya.

Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Sutrisno, Vitri Dyah Herawati, dan Wa Ode Adilla Putri Muna (2022), menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar remaja putri saat penelitian sebelum mengonsumsi minuman kunyit asam secara teratur, mengalami nyeri berat sebanyak 69,20%, nyeri sedang sebanyak 30,80%, Setelah mengonsumsi minuman kunyit asam secara teratur terjadi penurunan pada skala nyeri yaitu skala ringan dan sedang sebanyak 50%. Hasil uji statistik *paired sample t-test* didapatkan nilai $0,001 \leq \alpha 0,05$, artinya minuman kunyit tersebut berpengaruh signifikan terhadap penurunan rasa nyeri.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment*. Penelitian ini menggunakan jenis rancangan *one group pretest posttest design*. Peneliti memberikan intervensi pada suatu kelompok sampel tanpa adanya kelompok kontrol. Penelitian ini diawali dengan mengukur skala nyeri dismenorea menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah pemberian rebusan kunyit asam yang dilakukan selama 3 hari. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *probability*

sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dimana semua anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel penelitian. Kriteria inklusi dan eksklusi dilakukan sebelum pengambilan sampel dilakukan, dengan tujuan agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasinya. Kriteria inklusi adalah kriteria yang harus dimiliki oleh setiap anggota populasi untuk dapat terpilih sebagai sampel penelitian serta dalam menentukan besar sampel yang dibutuhkan dapat menggunakan rumus (Hidayat, 2015) dengan rumus $(t-1) (n-1) \geq 15$ dan didapatkan sampel 18 sampel. Untuk mengetahui suatu data terdistribusi normal atau tidak, peneliti menggunakan *skewness*. Penelitian ini menggunakan Uji *Paired t-test*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji perbedaan mean dari dua hasil pengukuran pada *pretest* (sebelum pemberian rebusan kunyit asam) dan *posttest* (sesudah pemberian rebusan kunyit asam) pada kelompok yang sama (Sabri & Hastono, 2019).

Hasil

Tabel 1 Distribusi Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Sebelum (Pre) Diberikan Rebusan Kunyit Asam di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang Tahun 2023
n = (18)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Minimal-Maksimal
----------	------	-----------------	------------------

Skala Nyeri	4,61	1,195	3-6
<i>(Pre test)</i>			

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa rata-rata skala nyeri pada saat sebelum (*pretest*) diberikan rebusan kunyit asam adalah 4,61 dengan variasi 1,195. Skala nyeri (*pretest*) yang paling rendah adalah 3 dan yang paling tinggi adalah 6.

Tabel 2 Distribusi Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Sesudah (post) Diberikan Rebusan Kunyit Asam di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang Tahun 2023
n = (18)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Minimal-Maksimal
Skala Nyeri	1,44	1,042	0-3
<i>(Post test)</i>			

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa rata-rata rata-rata skala nyeri pada saat sesudah (*post test*) diberikan rebusan kunyit asam adalah 1,44 dengan variasi 1,042. Skala nyeri (*post test*) yang paling rendah adalah 0 dan yang paling tinggi adalah 3.

Tabel 3 Pengaruh Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Sebelum (Pre) dan Sesudah (Post) Pemberian Rebusan Kunyit Asam di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang

Tahun 2023

n = (18)

Skala Nyeri	Mean	SD	n	P Value
Pre	4,61	1,195	18	0,001
Post	1,44	1,042	18	0,001

Hasil uji pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenorea menunjukkan bahwa sebelum (pre) diberikan rebusan kunyit asam, rata-rata skala nyeri adalah 4,61 dengan variasi 1,195. Setelah (post) diberikan rebusan kunyit asam, rata-rata skala nyeri mengalami penurunan menjadi 1,44 dengan variasi 1,042. Dengan demikian intervensi rebusan kunyit asam dapat menurunkan rata-rata skala nyeri dismenorea sebesar 3,17. Hasil uji statistik diperoleh p value = 0,001 artinya ada perbedaan yang signifikan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan intervensi rebusan kunyit asam, dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan intervensi rebusan kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang.

Pembahasan

Gambaran Rata-Rata Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Sebelum (Pretest) Diberikan Rebusan Kunyit Asam di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Weni Sartiwi & Hasriani (2020) dengan judul “Pemberian Air Rebusan Kunyit Asam (Curcumin Tamarindus Indica) Terhadap Intesitas Nyeri Haid (Disminore)” didapatkan hasil rata-rata skala nyeri sebelum diberikan air rebusan kunyit asam adalah 5,00 nilai standar deviasi 0,632. Skor terendah adalah dari nyeri haid adalah 4 dan skor tertinggi adalah 6.

Menurut peneliti penyebab terjadinya dismenoreia pada responden adalah karena tingginya kadar prostaglandin yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim pada saat menstruasi sehingga memicu kontraksi yang cukup kuat pada rahim dan menimbulkan rasa nyeri yang disertai kram pada perut. Skala nyeri yang dirasakan responden sangat bervariasi, hal ini terlihat dari hasil pengukuran skala nyeri yang telah dilakukan peneliti kepada responden. Pemahaman seseorang terhadap nyeri sangat berpengaruh dalam penanganan yang akan dilakukan untuk mengurangi nyeri yang dirasakannya. Sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka tidak menangani nyeri yang dirasakannya dan hanya mendiampkannya saja karena tidak tau bagaimana cara mengatasinya. Hal ini tentu memberikan dampak bagi responden terkait aktifitas sehari-harinya yang terganggu sehingga menyebabkan terjadinya penurunan produktivitas terkait kegiatan belajar-mengajar di sekolah.

Gambaran Rata-Rata Skala Nyeri Disminoreia Pada Remaja Sesudah (Posttest) Diberikan Rebusan Kunyit Asam di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Weni Sartiwi & Hasriani (2020) dengan judul “Pemberian Air Rebusan Kunyit Asam (Curcumin Tamarindus Indica) Terhadap Intesitas Nyeri Haid (Disminore)” didapatkan hasil rata-rata skala nyeri sesudah diberikan air rebusan kunyit asam adalah 1,63 nilai standar deviasi 0,957. Skor terendah dari nyeri haid adalah 0 dan skor tertinggi adalah 3.

Menurut peneliti salah satu penatalaksanaan non farmakologi dismenoreia dengan pengobatan herbal yaitu pemberian rebusan kunyit dan asam jawa yang dikonsumsi oleh responden pada saat menstruasi secara efektif dapat menurunkan skala nyeri yang dirasakan oleh responden, hal ini dikarenakan terdapat berbagai macam kandungan yang dimiliki oleh kunyit dan asam jawa yang dapat menurunkan skala nyeri pada saat menstruasi. Oleh karena itu, rebusan kunyit asam dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan farmakologi dismenoreia.

Pengaruh Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminoreia Sebelum (Pre) dan Sesudah (Post) Pemberian Rebusan Kunyit Asam di

SMA Muhammadiyah 25 Pamulang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutrisno, Vitri Dyah Herawati, dan Wa Ode Adilla Putri Muna (2022) dengan judul “Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea” didapatkan hasil nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam yaitu 7,173 dan nilai rata-rata nyeri sesudah diberikan minuman kunyit asam adalah 3,308. Terdapat penurunan rata-rata nyeri sesudah diberikan minuman kunyit asam sebesar 3,865. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *paired sample t-test* didapatkan hasil bahwa nilai *p value* $0,001 < 0,05$, yang berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenorea.

Menurut peneliti penurunan skala nyeri pada responden dengan selisih 3,17 menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan rebusan kunyit asam. Hal ini dikarenakan kandungan curcumin pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa bekerja dengan menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) yang menghasilkan prostaglandin sehingga kontraksi pada uterus akan menghambat dan mengurangi terjadinya dismenorea. Kandungan lain yang dimiliki asam jawa yaitu tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins dapat mengurangi aktivitas

sistem saraf sehingga kontraksi pada uterus menurun dan nyeri dapat berkurang. Dengan demikian rebusan kunyit asam memiliki pengaruh untuk menurunkan skala nyeri dismenorea.

Kesimpulan

Rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum diberikan rebusan kunyit asam adalah 4,61 dengan nilai skala nyeri terendah adalah 3 dan nilai skala nyeri tertinggi adalah 6. Rata-rata skala nyeri dismenorea sesudah diberikan rebusan kunyit asam adalah 1,44 dengan nilai skala nyeri terendah adalah 0 dan nilai skala nyeri tertinggi adalah 3. Ada pengaruh yang signifikan pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang dengan nilai *p value* $= 0,001 < (\alpha 0,05)$. Pada penelitian ini tidak terdapat keterbatasan yang ditemukan oleh peneliti selama penelitian ini berlangsung.

Saran

Bagi pelayanan keperawatan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan untuk pelayanan keperawatan secara non farmakologi dalam mengatasi dismenorea dengan pemberian rebusan kunyit asam dan untuk perkembangan ilmu keperawatan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan untuk pengembangan ilmu keperawatan dalam menangani

dismenorea secara non farmakologi dengan memberikan rebusan kunyit asam yang secara efektif dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea.

Daftar Pustaka

- Afrioza, S., & Srimulyati, S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Sukasari. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 99–108. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i2.463>
- Amelia, S., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 143. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618>
- Ani, M., et al. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Ani, M., et al. (2022). *Keterampilan Dasar Kebidanan*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri [The Effect of Curcumin Tamarind as Therapy Against Decreasing Dysmenorrhea]. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1), 24–28.
- Hamdayani, D. (2018). Menara Ilmu Vol. XII Jilid II No.80 Februari 2018. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKes Mercubaktijaya Padang. *Jurnal Menara Ilmu*, XII(80), 137–145.
- Rezkiyanti, A., & Rusli, R. (2022). Efektivitas Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Primer Terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 3(2), 59. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v3i2.15500>
- Romlah, S. N., & Agustin, M. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan Di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang. *Prosiding Senantias 2020*, Vol. 1(No. 1), Hal: 384-392.
- Romlah, S. N., Fadilah, F., Haryanto, S., Rahmi, J., & Juniar, S. (2021). *Edu Dharma Journal: Jurnal Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Dismenore*. 5(2), 94–104.
- Sabri, L., & Hastono, S. P. (2019). *Statistik Kesehatan*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sartiwi, & Hasrinal. (2020). Pemberian air rebusan kunyit asam (Curcumin Tamarindus Indica) terhadap intesitas nyeri haid (Disminore). *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 3(1), 19–27.
- Sugiharti, R. K., & Febriana, D. (2021). *Kebiasaan Minum Jamu Kunyit Asam Dalam Mengatasi Keluhan Dismenor Pada Remaja Putri*. 12(2), 67–73.
- Sutrisno, Herawati, V. D., & Muna, W. O. A. P. (2022). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 15(2), 108–114. <https://doi.org/10.47942/jiki.v15i2.1087>
- Widiatami, T., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri [Literature Study for Curcumin Tamarind on Menstrual Pain Levels in Young Women]. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 139.