

TERAPI HERBAL MINUMAN KUNYIT ASAM UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN

Supatmi Supatmi¹, Yuanita Wulandari², Nur Mukarromah³, Aries Chandra Anandhita⁴, Fathiya Lutfil Yumni⁵, Anis Rosyiatul Husna⁶, Diah Priyantini⁷, Chlara Yunita Prabawati⁸

¹⁻⁸Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

E-mail: supatmioppi@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 22-11-2024

Revised :17-12-2024

Accepted :23-12-2024

Key words:

Terapi herbal, kunyit asam, dismenore, remaja putri

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common health problem that is often experienced by adolescent girls, especially those who live in Islamic boarding schools. Herbal therapy based on local wisdom is important to provide intervention to adolescent girls, turmeric and tamarind drinks have emerged as a very promising alternative and are increasingly popular in the community. Through this approach, it is hoped that adolescent girls can gain a better understanding of dysmenorrhea pain management and obtain safe and effective alternative treatments. The method of implementing community service is carried out first with preparation, implementation, and evaluation. The implementation stage is carried out by providing interactive education about dysmenorrhea, the factors that influence it, and the benefits of turmeric and tamarind as a natural alternative, printing step-by-step instructions for making turmeric and tamarind herbal medicine by involving active participant participation, distributing turmeric and tamarind herbal medicine to participants accompanied by an explanation of its benefits and nutritional content, detailed explanation of the correct way to consume it, the right dosage, and the recommended frequency of use and a question and answer session to clarify questions or concerns of participants regarding the use of turmeric and tamarind herbal medicine. The results showed that the intensity of Dysmenorrhea Pain 80% of participants reported decreasing after consuming turmeric and tamarind drinks regularly. The average decrease in pain intensity was 3 points on a pain scale of 0-10. This shows that dysmenorrhea pain can be reduced with turmeric and tamarind herbal drink therapy.

ABSTRAK

Dismenore, atau nyeri menstruasi, merupakan masalah kesehatan yang umum dan sering dialami oleh remaja putri, khususnya mereka yang tinggal di lingkungan pondok pesantren. Terapi herbal yang berbasis pada kearifan lokal menjadi penting untuk memberikan

intervensi kepada remaja putri, minuman kunyit asam muncul sebagai alternatif yang sangat menjanjikan dan semakin populer di masyarakat. Melalui pendekatan ini, diharapkan para remaja putri dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang manajemen nyeri dismenore serta mendapatkan pengobatan alternatif yang aman dan efektif. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan terlebih dahulu dengan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap pelaksanaan dilaksanakan dengan pemberian edukasi interaktif tentang dismenore, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan manfaat kunyit asam sebagai alternatif alami, pencetakan langkah-demi-langkah pembuatan jamu kunyit asam dengan melibatkan partisipasi peserta aktif, Pembagian jamu kunyit asam kepada peserta disertai dengan penjelasan tentang manfaat dan kandungan nutrisinya, Penjelasan detail mengenai cara konsumsi yang benar, dosis yang tepat, dan frekuensi penggunaan yang direkomendasikan dan sesi tanya jawab untuk mengklarifikasi pertanyaan atau kekhawatiran peserta terkait penggunaan jamu kunyit asam. Hasil menunjukkan intensitas Nyeri Dismenore 80% peserta melaporkan menurun setelah mengonsumsi minuman kunyit asam secara teratur. Rata-rata penurunan intensitas nyeri adalah 3 poin pada skala nyeri 0-10. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri dismenore dapat menurun dengan terapi pemberian minuman herbal kunyit asam.

PENDAHULUAN

Dismenore, atau nyeri menstruasi, merupakan masalah kesehatan yang umum dan sering dialami oleh remaja putri, khususnya mereka yang tinggal di lingkungan pondok pesantren (Iryani et al., 2022). Kondisi yang dapat sangat mengganggu ini tidak hanya ditandai dengan rasa nyeri yang intens dan tidak nyaman selama periode menstruasi, tetapi juga dapat berdampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan sehari-hari dan secara substansial mempengaruhi kualitas hidup para remaja (Sa'idah, 2020; Trisnawati & Mulyandari, 2022). Gejala-gejala yang menyertai dismenore sangat beragam dan dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Manifestasi yang paling umum meliputi kram perut yang menyakitkan, sakit punggung yang mengganggu, mual yang membuat tidak nyaman, dan dalam beberapa kasus disertai dengan sakit kepala dan kelelahan (Fatmawati et al., 2020; Umamy & Nidar, 2024). Gejala-gejala ini seringkali menghambat produktivitas dan kemampuan berkonsentrasi dalam kegiatan belajar, yang tentunya sangat krusial bagi para santri di lingkungan pesantren. Mengingat dampak negatif yang signifikan yang ditimbulkan oleh dismenore pada kesehatan fisik dan mental para remaja putri, berbagai upaya telah dilakukan secara intensif untuk mengatasi masalah kesehatan ini (Indriani et al., 2023; Rustini et al., 2024).

Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian dan pengakuan dari berbagai kalangan adalah penggunaan terapi herbal yang berbasis pada kearifan lokal. Dalam konteks penanganan dismenore secara alami, minuman kunyit asam muncul sebagai alternatif yang sangat menjanjikan dan semakin populer di kalangan masyarakat (Kristiyani et al., 2022; Pratitis et al., 2024). Kombinasi yang unik antara

kunyit yang memiliki sifat anti-inflamasi yang kuat dan asam yang kaya akan vitamin C serta antioksidan dipercaya dapat membantu secara efektif mengurangi intensitas nyeri menstruasi serta meredakan berbagai gejala yang menyertainya. Penggunaan minuman kunyit asam sebagai terapi herbal untuk mengatasi dismenore tidak hanya menarik perhatian karena efektivitasnya yang telah banyak dirasakan, tetapi juga karena sifatnya yang sepenuhnya alami dan relatif mudah diakses oleh berbagai kalangan masyarakat (Baiti et al., 2021; Nufus & Sutarno, 2023). Karakteristik ini menjadikannya pilihan yang sangat ideal bagi remaja putri di lingkungan pondok pesantren, terutama mengingat bahwa di beberapa lokasi, akses ke fasilitas dan perawatan medis modern mungkin terbatas atau sulit dijangkau (Fatmawati et al., 2020; Romlah et al., 2021). Lebih jauh lagi, pendekatan pengobatan dengan minuman kunyit asam ini sejalan dan harmonis dengan tradisi pengobatan herbal yang telah lama mengakar dalam budaya Indonesia, mencerminkan kebijaksanaan leluhur dalam memanfaatkan kekayaan alam untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan (Agustina et al., 2023; Trisnawati & Ambriana, 2021). Penggunaan bahan-bahan alami ini juga mencerminkan upaya untuk melestarikan dan mengembangkan warisan pengetahuan tradisional dalam konteks kesehatan modern (Wulandari et al., 2021).

Menurut studi global terbaru pada tahun 2022, prevalensi nyeri dismenore pada remaja putri di seluruh dunia mencapai sekitar 71%. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari dua pertiga remaja putri mengalami nyeri menstruasi yang signifikan. Di Indonesia, berdasarkan data tahun 2022, prevalensi nyeri dismenore pada remaja putri dilaporkan mencapai 64,25%. Ini berarti lebih dari setengah populasi remaja putri di Indonesia mengalami gejala nyeri menstruasi yang mengganggu (Afrioza & Srimulyati, 2022; Rezkisyanti & Rusli, 2022). Pada wilayah Jawa Timur, survei kesehatan remaja tahun 2022 menunjukkan angka prevalensi nyeri dismenore sebesar 65,3% di kalangan remaja putri. Angka ini sedikit lebih tinggi dari rata-rata nasional. Khusus di Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur, studi lokal yang dilakukan pada tahun 2022 menemukan bahwa prevalensi nyeri dismenore pada remaja putri mencapai 67,8% (Arianti & Milindasari, 2022). Ini menandakan bahwa masalah nyeri menstruasi cukup signifikan di kalangan remaja putri di daerah tersebut. Angka-angka ini menunjukkan bahwa nyeri dismenore merupakan masalah kesehatan yang umum dan signifikan di kalangan remaja putri, baik di tingkat global maupun lokal. Pentingnya penanganan dan edukasi mengenai kondisi ini perlu mendapat perhatian lebih dari para pemangku kepentingan di bidang kesehatan remaja (Murbiah & Amanda, 2022).

Kunyit (*Curcuma longa*) dan asam (*Tamarindus indica*) merupakan dua bahan alami yang telah digunakan secara luas dalam pengobatan tradisional Indonesia sejak berabad-abad yang lalu. Kedua bahan ini dikenal memiliki berbagai khasiat untuk mengatasi beragam keluhan kesehatan, mulai dari masalah pencernaan hingga gangguan menstruasi (Noviani, 2022). Dalam praktik pengobatan tradisional, kunyit dan asam sering dikombinasikan untuk menghasilkan efek yang lebih optimal. Salah satu bentuk penggunaan yang populer adalah dengan mengolah kunyit dan asam menjadi minuman. Kombinasi ini dipercaya memiliki efek analgesik (penghilang rasa sakit) dan anti-inflamasi (anti-peradangan) yang signifikan. Efek tersebut diyakini berasal dari senyawa aktif yang terkandung dalam kedua bahan, seperti kurkumin pada kunyit dan asam tartarat pada asam jawa (Indriani et al., 2023; Rustini et al.,

2024). Berdasarkan pengalaman empiris dan beberapa penelitian awal, minuman kunyit asam telah menunjukkan potensi yang menjanjikan dalam membantu mengurangi intensitas nyeri dismenore atau nyeri haid. Dismenore, yang merupakan kondisi umum yang dialami oleh banyak wanita selama periode menstruasi, dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penggunaan kombinasi kunyit dan asam sebagai alternatif alami untuk mengatasi masalah ini menjadi semakin populer di kalangan masyarakat Indonesia (Kristiyani et al., 2022; Pratitis et al., 2024).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi dan mengaplikasikan efektivitas terapi herbal minuman kunyit asam dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di pondok pesantren. Pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan ganda, yaitu untuk mengedukasi dan mengaplikasikan efektivitas terapi herbal berbasis minuman tradisional kunyit asam (Baiti et al., 2021; Fatmawati et al., 2020). Fokus utamanya adalah untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore, suatu kondisi yang sering dialami oleh remaja putri. Kegiatan ini secara khusus ditargetkan pada komunitas remaja putri yang tinggal di lingkungan pondok pesantren, dengan harapan dapat memberikan solusi alami dan mudah diakses untuk mengatasi masalah kesehatan yang umum terjadi pada kelompok usia tersebut (Trisnawati & Ambriana, 2021; Wulandari et al., 2021). Melalui pendekatan ini, diharapkan para remaja putri dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang manajemen nyeri dismenore serta mendapatkan alternatif pengobatan yang aman dan efektif.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi dan memperkenalkan metode alami dalam mengurangi nyeri dismenore melalui pemberian jamu kunyit asam kepada remaja putri di komunitas setempat. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang manajemen nyeri menstruasi yang aman dan efektif menggunakan bahan-bahan alami yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Metode Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan terlebih dahulu dengan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilaksanakan dengan koordinasi dengan pihak sekolah atau komunitas setempat untuk menentukan waktu dan tempat yang tepat, penyiapan bahan-bahan berkualitas untuk pembuatan jamu kunyit asam, termasuk kunyit segar, asam jawa, dan bahan pendukung lainnya, Persiapan materi edukasi komprehensif tentang dismenore, penyebabnya, dan manfaat kunyit asam dalam mengurangi nyeri dan pembuatan media pembelajaran visual seperti poster atau presentasi untuk mendukung penyampaian materi. Tahap pelaksanaan dilaksanakan dengan pemberian edukasi interaktif tentang dismenore, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan manfaat kunyit asam sebagai alternatif alami, demonstrasi langkah-demi-langkah pembuatan jamu kunyit asam dengan melibatkan partisipasi aktif peserta, pembagian jamu kunyit asam kepada peserta disertai dengan penjelasan tentang manfaat dan kandungan nutrisinya, Penjelasan detail mengenai cara konsumsi yang benar, dosis yang tepat, dan frekuensi penggunaan yang direkomendasikan dan sesi tanya jawab untuk mengklarifikasi pertanyaan atau kekhawatiran peserta terkait penggunaan jamu kunyit asam. Tahap evaluasi terdiri

dari pengumpulan feedback terperinci dari peserta melalui kuesioner dan wawancara singkat, pemantauan efektivitas jamu kunyit asam dalam mengurangi nyeri dismenore melalui follow-up berkala dengan peserta, analisis mendalam terhadap hasil kegiatan, termasuk tingkat partisipasi, pemahaman peserta, dan efektivitas intervensi, penyusunan laporan kegiatan yang komprehensif, mencakup temuan utama, tantangan yang dihadapi, dan rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa depan dan evaluasi internal tim pelaksana untuk mengidentifikasi area perbaikan dan pengembangan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa usia responden 13 tahun sebanyak 35%, usia 14 tahun sebanyak 50% dan usia 15 tahun sebanyak 15%. Sebanyak 100% remaja putri mengalami dismenore. Riwayat Keluarga dengan Dismenore menunjukkan yang ada sebanyak 60% dan tidak ada sebanyak 40%. Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum Terapi diberikan terapi menunjukkan ringan sebanyak 25%, sedang sebanyak 50%, dan berat sebanyak 25%. Karakteristik demografi ini memberikan gambaran tentang populasi remaja putri yang menjadi subjek penelitian terapi herbal minuman kunyit asam untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore di pondok pesantren. 80% peserta melaporkan penurunan intensitas nyeri setelah mengonsumsi minuman kunyit asam secara teratur. Rata-rata penurunan intensitas nyeri adalah 3 poin pada skala nyeri 0-10. 95% peserta menyatakan kepuasan terhadap efektivitas terapi herbal ini. Dismenore merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh remaja putri, khususnya di lingkungan pondok pesantren yang memiliki karakteristik khusus.

Kondisi ini dapat secara signifikan mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, dan bahkan mempengaruhi prestasi akademik para santri. Dalam upaya mengatasi masalah yang cukup serius ini, berbagai pendekatan telah dicoba, dan salah satu yang menarik perhatian adalah terapi herbal menggunakan minuman kunyit asam (Kristiyani et al., 2022; Nufus & Sutarno, 2023). Pendekatan ini dipilih karena sifatnya yang alami dan relatif mudah diakses di lingkungan pesantren. Dismenore, yang secara medis didefinisikan sebagai nyeri menstruasi, adalah kondisi yang terjadi selama atau sebelum periode menstruasi. Gejala yang menyertai dismenore dapat bervariasi dari ringan hingga berat, dengan intensitas yang berbeda-beda pada setiap individu (Agustina et al., 2023; Wulandari et al., 2021). Manifestasi dari dismenore tidak hanya terbatas pada rasa nyeri di area perut bagian bawah, tetapi juga dapat meliputi gejala lain seperti mual, sakit kepala, dan kelelahan. Akibatnya, kondisi ini dapat secara substansial mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk konsentrasi dalam belajar, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan interaksi sosial di lingkungan pesantren (Afrioza & Srimulyati, 2022; Arianti & Milindasari, 2022).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Minuman Kunyit Asam pada Remaja Putri

Studi terbaru menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja putri di pondok pesantren ternyata cukup tinggi, menjadikan hal ini sebagai masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian khusus (Rustini et al., 2024). Dismenore, atau nyeri haid, dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas para santri putri secara signifikan. Berbagai faktor yang terkait dengan kehidupan di lingkungan pesantren telah diidentifikasi sebagai penyebab potensial yang mempengaruhi intensitas nyeri yang dialami (Baiti et al., 2021; Fatmawati et al., 2020). Beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi dan intensitas dismenore di kalangan santri putri antara lain stres karena tuntutan akademik yang tinggi, adaptasi dengan lingkungan baru, dan jauh dari keluarga dapat meningkatkan tingkat stres, yang pada gilirannya dapat memperparah gejala dismenore (Agustina et al., 2023; Trisnawati & Ambriana, 2021). Faktor kedua adalah pola makan, diet santri di pesantren yang mungkin kurang seimbang atau kekurangan nutrisi tertentu dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan intensitas nyeri yang dialami. Faktor ketiga adalah aktivitas fisik yang berhubungan dengan jadwal yang padat dan kurangnya waktu untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang cukup dapat berkontribusi pada peningkatan keluhan nyeri haid (Afrioza & Srimulyati, 2022; Rezkiyanti & Rusli, 2022).

Mengingat dampak signifikan dismenore terhadap kesehatan dan kesejahteraan santri putri, penting bagi pihak pengelola pesantren dan tenaga kesehatan untuk mengembangkan strategi penanganan yang efektif. Ini dapat meliputi edukasi kesehatan reproduksi, penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, serta peningkatan kualitas gizi makanan di pesantren (Murbiah & Amanda, 2022; Noviani, 2022). Kunyit (*Curcuma longa*), tanaman rimpang yang terkenal di Asia Tenggara, mengandung senyawa aktif bernama kurkumin. Senyawa ini telah terbukti secara

ilmiah memiliki efek anti-inflamasi yang kuat, serta sifat analgesik yang dapat membantu meredakan rasa sakit. Di sisi lain, asam jawa (*Tamarindus indica*) merupakan buah yang kaya akan berbagai nutrisi penting, terutama vitamin C yang berperan sebagai antioksidan kuat dalam tubuh. Selain itu, asam jawa juga mengandung berbagai senyawa fenolik lainnya yang berkontribusi pada efek antioksidannya. Kombinasi unik antara kunyit dan asam jawa dalam minuman tradisional yang dikenal sebagai kunyit asam telah lama dipercaya memiliki berbagai khasiat kesehatan (Agustina et al., 2023; Trisnawati & Ambriana, 2021). Salah satu manfaat yang paling sering dikaitkan dengan minuman ini adalah kemampuannya dalam mengurangi nyeri dismenore atau nyeri haid. Efek sinergis dari sifat anti-inflamasi kunyit dan kandungan antioksidan asam jawa diyakini dapat membantu meredakan kram dan ketidaknyamanan yang sering dialami wanita selama periode menstruasi. Meskipun masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan efektivitasnya secara klinis, banyak wanita telah melaporkan manfaat positif dari mengonsumsi minuman kunyit asam secara teratur, terutama menjelang dan selama masa menstruasi (Afrioza & Srimulyati, 2022; Rezkiyanti & Rusli, 2022).

Beberapa penelitian ilmiah terkini telah menunjukkan efektivitas yang signifikan dari minuman kunyit asam dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore pada wanita. Hasil-hasil studi ini memberikan bukti kuat tentang manfaat potensial dari konsumsi minuman tradisional ini untuk kesehatan reproduksi wanita. Berikut adalah ringkasan dari dua studi penting yang telah dilakukan. Salah satu studi mendemonstrasikan penurunan skor nyeri yang substansial, mencapai 40%, pada kelompok partisipan yang secara rutin mengonsumsi minuman kunyit asam (Arianti & Milindasari, 2022). Hasil ini menunjukkan perbedaan yang signifikan bila dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengonsumsi minuman tersebut. Temuan ini mengindikasikan potensi kunyit asam sebagai alternatif alami untuk manajemen nyeri menstruasi. Studi lanjutan ini tidak hanya mengonfirmasi temuan sebelumnya, tetapi juga memperluas pemahaman tentang manfaat minuman kunyit asam (Murbiah & Amanda, 2022). Penelitian ini melaporkan peningkatan yang nyata dalam kualitas hidup para remaja putri yang menjadi subjek penelitian. Selain itu, terjadi penurunan yang signifikan dalam penggunaan obat-obatan pereda nyeri konvensional di kalangan partisipan yang secara konsisten mengonsumsi minuman kunyit asam. Hasil ini menunjukkan potensi minuman ini sebagai pendekatan holistik untuk mengelola gejala dismenore (Noviani, 2022).





Gambar 2. Kegiatan Pengmas Bersama Santri dan Pengurus Pondok Pesantren

KESIMPULAN

Terapi herbal menggunakan minuman kunyit asam menunjukkan potensi yang menjanjikan dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di pondok pesantren. Dengan implementasi yang tepat, metode ini dapat menjadi alternatif alami yang efektif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren.

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.
- Agustina, W., Arma, N., & Sayekti, P. H. (2023). Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Medan Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(1), 85–92.
- Arianti, M., & Milindasari, P. (2022). Penerapan Minuman Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 4(1), 10–18.
- Baiti, C. N., Astriana, A., Evrianasari, N., & Yuliasari, D. (2021). Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(2), 222–228.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah, K. (2020). Kunyit asam (*curcuma doemstica val*) menurunkan intensitas nyeri haid. *Journals of Ners Community*, 11(1), 10–17.
- Indriani, V. A., Retni, R., Pebriani, E., & Arfianti, M. (2023). Kajian Literatur Pemanfaatan Kunyit Asam Bagi Kesehatan Masyarakat Remaja Putri. *KEMASKIA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–5.
- Iryani, D., Pramestigiri, I. A. I., & Pihahay, P. J. (2022). Edukasi Pembuatan Herbal Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid dan Meningkatkan Imunitas Tubuh bagi Remaja Putri Dimasa Pandemi Covid-19 di Smp N 02 Manokwari. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(8), 2507–2523.
- Kristiyani, A., Kurniawaty, A. Y., Admaja, S. P., Kristariyanto, Y. A., Atiameru, S. C., Rahmavika, T., Lahope, S. C., Arunde, L. C., Tatambihe, N. A., & Kulla, A. E. Z. (2022). Edukasi Kesehatan dan Manfaat Obat Herbal dalam Mengatasi Menstruasi Bagi Remaja Putri: Health Education and The Benefits of Herbal Medicine in Overcoming Menstruation for Adolescent Women. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 2(3), 1–9.

- Murbiah, M., & Amanda, D. S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 21–26.
- Noviani, A. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Terapi Non Farmakologis Di Man 1 Karanganyar. *BUGUH: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 2(4), 25–30.
- Nufus, F., & Sutarno, M. (2023). Efektivitas Pemberian Minuman Curcuma Domestica (Kunyit) terhadap Dismenorea di SMAN 1 Ciomas Kabupaten Serang Banten Tahun 2023. *Jurnal Ners*, 7(2), 1280–1284.
- Pratitis, M. P., Firmansyah, G., Rahmawaty, A., Griyaningtyas, A. E., Anjarsari, A. R., Zaskia, F. N., Al Fariza, I., Auza, L. Z., & Sulistyani, L. A. (2024). Kebiasaan Minum Jamu Kunyit Asem Atasi Nyeri Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Muria Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 137–142.
- Rezkiyanti, A., & Rusli, R. (2022). Efektivitas Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Primer Terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 3(2), 59–64.
- Romlah, S. N., Fadillah, F., Haryanto, S., Rahmi, J., & Juniar, S. (2021). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Dismenore pada Remaja di Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan RT 06/02 Kota Depok. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 94–105.
- Rustini, A., Nafisah, F., Anjani, J., Patmawati, N., Salifiyah, S., Jahronah, S., Sumiati, S., & Amin, D. R. (2024). Pemberdayaan Perempuan Untuk Mengatasi Nyeri Haid Dengan Jamu Kunyit Asam. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2064–2068.
- Sa'idah, S. (2020). PENYULUHAN PENGETAHUAN TENTANG MANFAAT MINUMAN HERBAL KUNYIT, JAHE DAN MADU TERHADAP DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA DI WILAYAH RT 006 RW 003 GELAM JAYA PASAR KEMIS TANGERANG. *PIN-LITAMAS*, 2(1), 248–252.
- Trisnawati, Y., & Ambriana, D. (2021). Upaya Menurunkan Dismenore pada mahasiswa dengan pemberian rebusan kunyit asam dan air jahe. *Cakrawala Kesehatan: Kumpulan Jurnal Kesehatan*, 12(2).
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2022). EDUKASI MINUMAN KUNYIT ASAM PEREDA DISMENORE DI POSYANDU LAVENDER. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 3(2).
- Umamy, F., & Nidar, M. (2024). PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM SEBAGAI PENURUN NYERI DISMINORE PADA REMAJA DI SMKS AS SYIFA KISARAN. *Excellent Community Service Journal*, 2(1), 7–10.
- Wulandari, S., Kurniawati, P. S., Yorita, E., Mariati, M., & Sapitri, W. (2021). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.