



EFEKTIVITAS KONSUMSI AIR KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA PEREMPUAN USIA REPRODUKTIF : *LITERATURE REVIEW*

Rossa Selina¹ Lilis Lismayanti¹

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Muhammadiyah Tasikmalaya

rossaselina06@gmail.com, Lilis.lismayanti@umtas.ac.id

Abstract. *Women experience pain called dysmenorrhea during menstruation due to prostaglandin production. This pain usually occurs in the pelvic area, usually on the first day of menstruation. Researchers made a turmeric and tamarind drink to reduce menstrual pain because turmeric contains an analgesic and tamarind as a non-steroidal anti-prostaglandin drug. Objective to see, evaluate, and synthesize scientific evidence on the efficacy of turmeric and tamarind water to minimize the intensity of menstrual pain in reproductive age. Method this literature review method uses a descriptive prism and numeric rating scales (NRS) with relevant articles retrieved from the Google Scholar database. For publications in the last five years (2020–2025), inclusion and exclusion standards were used to select articles and used a valid pain instrument. Results the respondents in the review experienced moderate to severe pain before the intervention. After being given the drink once a day for two to three days, there was a significant decrease in pain intensity to the mild or even painless category. Statistical tests on all studies showed a p-value = 0.05 between before and after administration of turmeric and tamarind.*

Keywords: *Turmeric and tamarind, pain, menstruation, women, teenage.*

Abstrak. Wanita mengalami nyeri yang disebut dismenorea saat menstruasi karena produksi prostaglandin. Nyeri ini biasanya terjadi di daerah panggul, biasanya pada hari pertama haid. Peneliti membuat minuman kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi karena kandungan kunyit sebagai anti nyeri dan asam jawa sebagai obat anti prostaglandin non steroid. Tujuan melihat, mengevaluasi, dan mensintesis bukti ilmiah tentang kemanjuran air kunyit asam untuk meminimalkan intensitas nyeri menstruasi pada usia reproduktif. Metode literatur review ini menggunakan prisma deskriptif dan numerik rating scales (NRS) dengan artikel yang relevan diambil dari database Google Scholar. Untuk publikasi lima tahun terakhir (2020–2025), standar inklusi dan eksklusi digunakan untuk memilih artikel serta menggunakan instrumen nyeri valid. Hasil tinjauan responden mengalami nyeri kategori sedang hingga berat sebelum intervensi. Setelah diberikan minuman selama satu kali sehari selama dua hingga tiga hari terjadi penurunan yang signifikan pada intensitas nyeri menjadi kategori ringan bahkan tidak nyeri. Uji statistik pada seluruh penelitian menunjukkan nilai p-value = 0,05 antara sebelum dan sesudah pemberian kunyit asam.

Kata kunci: Kunyit asam, Nyeri, Menstruasi, Perempuan, Remaja

LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah fase tumbuh kembang yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menstruasi adalah salah satu tanda pubertas remaja putri. Perdarahan yang berasal dari rahim dan terjadi secara berkala atau siklik disebut menstruasi akibat peluruhan lapisan endometrium (deskuamasi). Proses ini terjadi karena perubahan kadar hormon ovarium, yaitu estrogen dan progesteron, pada akhir siklus. Namun, menstruasi dapat menjadi masalah apabila disertai dengan gangguan atau keluhan tertentu (Anindita et al., 2018).

Data WHO menunjukkan bahwa jutaan perempuan di dunia mengalami dismenorea, dengan sekitar 10–15% di antaranya mengalami nyeri yang berat. Bahkan di

berbagai negara, lebih dari setengah perempuan usia reproduksi mengalami dismenorea primer. Di Amerika Serikat sendiri, angka kejadian dismenorea sangat tinggi, yaitu berkisar antara 45–90%, dan kondisi ini sering berdampak pada aktivitas sehari-hari. Dilaporkan bahwa 13–51% perempuan pernah tidak masuk sekolah atau kerja setidaknya satu kali karena nyeri menstruasi dan sekitar 5–14% mengalaminya berulang kali. Selain itu, penelitian yang dilakukan pada remaja Amerika Serikat bahwa hampir 60% remaja mengalami dismenorea dari ringan hingga berat. Kondisi ini bahkan menyebabkan sekitar 14% remaja perempuan sering absen dari sekolah akibat nyeri menstruasi (Anugoro & Wulandari, 2017). Kunyit dan beberapa tanaman herbal dapat mengurangi rasa nyeri, dan kunyit merupakan salah satu tanaman yang memiliki efek analgesik, antipiretik, serta antiinflamasi, sehingga sering dimanfaatkan sebagai alternatif alami dalam meredakan nyeri haid (Sugiharti R.K & Dina Febriana, 2021).

Melalui kandungan antosianin dan antioksidannya, asam jawa memiliki efek pendukung. Selain memiliki efek anti-inflamasi, bahan-bahan ini juga diketahui memiliki efek menenangkan (sedative) dan meningkatkan relaksasi, yang dapat secara tidak langsung mengurangi persepsi nyeri yang disebabkan oleh faktor psikologis seperti stres dan kecemasan.

Kandungan utama dalam kunyit adalah zat yang berfungsi sebagai penghilang nyeri, sehingga dapat membantu remaja yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore) merasa lebih nyaman dan tenang. Zat aktif dalam kunyit, seperti kurkumin dan kurkumenol, berperan sebagai pereda dan penurun panas. Asam jawa juga mengandung berbagai zat aktif seperti antosianin yang bersifat anti-radang dan penurun panas, serta tanin, saponin, seskuiterpen, alkaloid, dan phlobotamin yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf. Kombinasi kandungan ini membantu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi (Kasim, 2019).

Mengonsumsi minuman kunyit asam secara teratur, sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid berat (69,20%), sementara 30,80% lainnya mengalami nyeri sedang. Namun, setelah rutin mengonsumsi minuman kunyit asam, terjadi penurunan tingkat nyeri yang cukup jelas, di mana skala nyeri berubah menjadi ringan dan sedang pada 50% responden. Tujuan penelitian review ini adalah untuk menelaah, mengevaluasi, merangkum temuan-temuan ilmiah terbaru mengenai seberapa efektif air kunyit asam dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan yaitu literatur review. Artikel dari Google Scholar dengan kata kunci seperti "kunyit asam", "nyeri", "menstruasi", "perempuan", "remaja" digunakan sebagai sumber penelitian dengan (PRISMA). Proses pencarian artikel dilakukan pada bulan November hingga Desember 2025. Artikel yang ditemukan kemudian diseleksi berdasarkan judul dan abstraknya. Selanjutnya, penilaian terhadap teks lengkap dilakukan dengan menggunakan kriteria inklusi beserta eksklusi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup artikel penelitian primer dengan desain quasi-eksperimen atau cross-sectional. Sementara itu kriteria eksklusi mencakup artikel yang berbentuk review editorial, opini serta artikel yang tidak memiliki teks

lengkap tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Penerapan kriteria yang ketat ini dilakukan agar hasil literature review lebih akurat, objektif, dan dapat dipercaya karena hanya penelitian yang benar-benar memenuhi standar ilmiah yang digunakan sebagai sumber rujukan.

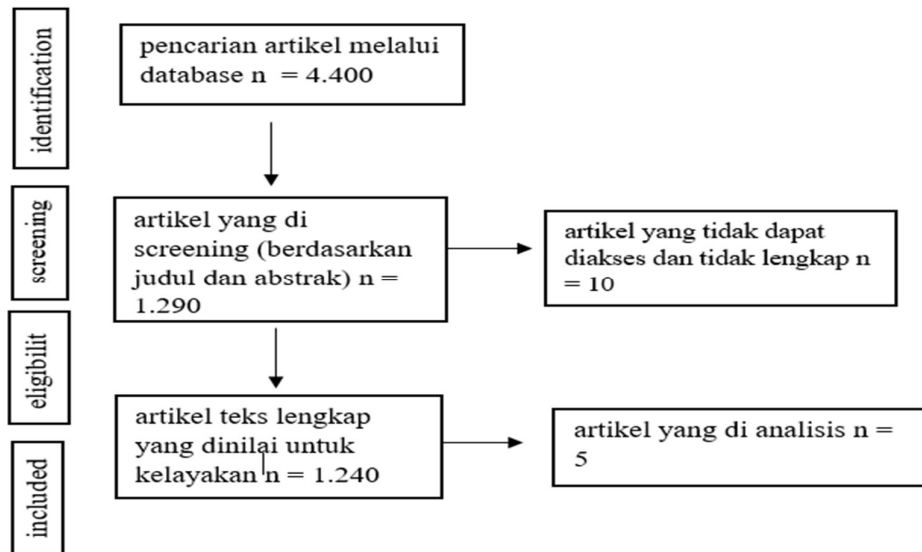
PENILAIAN KUALITAS

Dinilai dari kejelasan tujuan, kesesuaian desain penelitian, cara pengambilan sampel, keakuratan alat ukur, penjelasan intervensi yang rinci, cara analisis data, serta kejelasan hasil dan pembahasannya. seluruh artikel yang direview dengan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest–posttest yang dinilai sesuai untuk mengevaluasi efektivitas intervensi non-farmakologis.

STRATEGI Pencarian

Artikel yang dipilih adalah artikel yang membahas tentang efektivitas kunyit asam dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada perempuan usia produktif. Untuk memastikan bahwa hasil yang digunakan merupakan temuan terbaru, artikel yang diambil dibatasi pada publikasi tahun 2020 hingga 2025.

Artikel akan dikeluarkan apabila dinilai kurang berkualitas, tidak sesuai dengan topik penelitian, atau tidak memuat bagian-bagian penting secara lengkap, seperti pendahuluan, metode, hasil, pembahasan, implikasi, dan daftar pustaka.



Gambar 1. Diagram Prisma

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil lima artikel penelitian yang terbit antara tahun 2020 sampai 2025, diketahui bahwa semua penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen dengan metode pretest–posttest dan melibatkan remaja putri serta perempuan usia reproduktif yang mengalami nyeri. Sebelum intervensi diberikan, sebagian besar responden merasakan nyeri menstruasi. Penanganan yang dilakukan berupa minum air kunyit asam, baik hasil

rebusan sendiri maupun minuman siap konsumsi, yang diminum satu kali sehari selama dua sampai tiga hari. Tingkat nyeri diukur menggunakan deskriptif (nyeri sedang – berat menjadi ringan) sebagian responden keluhan hilang sama sekali dan numerik rating scales (NRS) dari sedang, berat dengan skala 5-8 menjadi ringan 1-3. Nilai p-value < 0,05 menegaskan bahwa penurunan nyeri tersebut benar-benar dipengaruhi oleh pemberian air kunyit asam. Penurunan skala nyeri numerik pada seluruh penelitian umumnya berada pada kisaran 2,4 hingga 3,6 poin. Penurunan nyeri paling besar terlihat pada penelitian yang memberikan intervensi kunyit asam selama tiga hari berturut-turut. Hal ini menunjukkan bahwa lamanya pemberian minuman kunyit asam turut memengaruhi tingkat efektivitas dalam mengurangi nyeri menstruasi.

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Data

No	Judul Penelitian	Penulis Pertama (tahun)	Tempat Penelitian	Jumlah Sampel	Hasil
1.	Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid	Shinta Amelia (2020)	Universitas Negeri Semarang (Afiliasi Penulis)	14 remaja	Pemberian kunyit asam berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid dengan nilai p = 0,001.
2.	Pemberian Air Rebusan Kunyit Asam (Curcumin Tamarindus Indica) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Disminore)	Weni Sartiwi (2020)	Siswi Kelas X MAN 2 Padang, Sumatera Barat	16 Siswi Kelas X	Rata-rata skala nyeri turun dari 5,00 (sebelum) menjadi 1,63 (sesudah), dengan nilai p=0.000 (p≤0,05)
3.	Pengaruh Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja	Putri Nabilah Hafizhah (2023)	SMA Muhammad Iyiah 25 Pamulang	18 orang	Terdapat dengan signifikan (P value 0,001) skala nyeri turun secara drastis dari 4,61 (pre) menjadi 1,44 (post).
4.	Pemberdayaan Perempuan Untuk Mengatasi Nyeri Haid Dengan Jamu Kunyit Asam	Atin Rustini (2024)	Desa Karangsari Kecamatan Cikarang Timur, Indonesia	30 Remaja Putri	Ditemukan penurunan nyeri haid yang signifikan. Sebelum intervensi, mayoritas mengalami nyeri sedang (50%), setelah

EFEKTIVITAS KONSUMSI AIR KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA PEREMPUAN USIA REPRODUKTIF : LITERATURE REVIEW

					diberikan hasilnya nyeri ringan (87%).
5.	Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Karawang	Anisa Candra Rini Fadhillah (2025)	Sman 2 Karawang	30 Responden 15 Kelompok Intervensi	Rata-rata skala nyeri pada kelompok intervensi turun dari 4,40 (pre) menjadi 2,00 (post). Ada perbedaan signifikan dalam pengaruh antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Berdasarkan lima artikel yang telah direview menunjukkan bahwa semua studi penggunaan kunyit dan asam jawa secara signifikan mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri. Uji statistik dari setiap studi menunjukkan nilai p – value 0,05 kunyit dan asam jawa menurunkan keluhan yang dirasakan remaja perempuan. Penurunan skala nyeri numerik pada seluruh penelitian umumnya berada pada kisaran 2,4 hingga 3,6 poin dari skala nyeri sebelum 5,00 menjadi 1,63 maka penurunannya 67,4% lalu pada penelitian lain dari skala 4,6 menjadi 1,44 penurunannya 68,8 %. Terdapat perbedaan akurat pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah menambahkan kunyit dan asam jawa, menurut uji statistik dari setiap penelitian.

Semua penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen dengan metode pengukuran sebelum dan sesudah intervensi (pretest–posttest) serta menilai nyeri menggunakan deskriptif dan skala nyeri numerik. Sebagian besar penelitian dilakukan pada remaja putri usia sekolah dengan jumlah responden yang tidak terlalu besar, namun cukup untuk menggambarkan perubahan nyeri. Walaupun kebanyakan penelitian tidak menggunakan kelompok pembandingan, hasilnya tetap menunjukkan adanya perbedaan yang nyata sebelum dan sesudah mengonsumsi minuman. Hal ini menunjukkan bahwa bukti yang ada sudah cukup mendukung konsumsinya sebagai salah satu cara alami atau non-obat untuk membantu mengurangi nyeri haid.

Perempuan yang menjelang atau saat menstruasi dapat merasakan seperti pusing, mual, nyeri dan kram di perut, bahkan pada beberapa kasus sampai menyebabkan pingsan, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari seperti sekolah atau bekerja. Namun, ada juga perempuan yang tidak merasakan nyeri sama sekali. Nyeri menstruasi yang berat dilaporkan dapat mengganggu hingga sekitar 50% aktivitas harian perempuan usia produktif dan dialami oleh sekitar 85% remaja putri. Pada sebagian perempuan, nyeri yang dirasakan bersifat ringan, tetapi pada sebagian lainnya dapat terasa sangat hebat.

Mengonsumsi air ini bisa menurunkan nyeri menstruasi sehingga menekan produksi prostaglandin melalui efek antiinflamasi kurkumin, minuman kunyit asam mengurangi kontraksi rahim dan nyeri menstruasi, dengan mengurangi peradangan dan memberikan rasa nyaman, asam jawa membantu memperkuat efek ini. Kunyit memiliki efek yang mirip dengan obat pereda nyeri saat digunakan. Mengonsumsi kunyit asam

biasanya mengurangi nyeri karena menghambat enzim COX, enzim yang bertanggung jawab untuk membuat zat pemicu nyeri dan peradangan (Aggarwal et al., 2007; Ammon & Wahl, 1991). Ada antioksidan alami dalam asam jawa yang membantu meredakan peradangan dan mempercepat pemulihan tubuh (Tsuda et al., 2004). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kunyit mengandung senyawa yang bersifat pereda nyeri lalu asam jawa memiliki manfaat yang mirip obat anti prostaglandin non-steroid dalam membantu mengurangi nyeri dan meredakan ketegangan otot. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini mengombinasikan kedua bahan herbal tersebut dalam bentuk minuman kunyit asam sebagai upaya untuk menurunkan nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Suri (2014) yang menunjukkan bahwa konsumsi kunyit dapat menurunkan frekuensi nyeri menstruasi pada remaja putri. Efek tersebut diduga berasal dari kandungan bahan aktif alami dalam kunyit yang mampu menekan proses peradangan, mengurangi kontraksi rahim yang berlebihan, serta membantu meredakan stres emosional melalui kerja sistem saraf otonom. Temuan ini juga didukung oleh Marsaid et al. (2017) yang menyatakan bahwa kunyit asam mengandung kurkumin, minyak atsiri, antosianin, dan tanin yang berperan dalam menghambat produksi prostaglandin $F2\alpha$, sehingga dapat mengurangi keluhan.

Penelitian dilakukan pada tempat yang berbeda-beda, namun melibatkan responden dengan karakteristik yang hampir sama, yaitu remaja putri usia sekolah. Walaupun terdapat perbedaan lokasi penelitian, jumlah responden, serta cara pemberian kunyit asam, semua penelitian memberikan hasil yang serupa yaitu kunyit asam terbukti efektif dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi. Kunyit asam dapat digunakan di berbagai tempat dan kondisi yang berbeda, serta mudah diterapkan sebagai upaya mandiri karena bersifat sederhana dan praktis. Setelah beberapa hari menjalani intervensi berupa minum atau rebusan kunyit asam terlihat perbaikan yang jelas dan bermakna dan kontraksi berlebihan saat otot mulai rileks, rasa kram akan ikut berkurang.

Dalam literature review ini masih terdapat beberapa keterbatasan. Sebagian besar penelitian yang dianalisis menggunakan desain quasi-eksperimen tanpa kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian masih berpotensi mengalami bias. Selain itu, sebagian penelitian juga memiliki jumlah sampel yang relatif kecil serta durasi intervensi yang cukup singkat, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil peninjauan terhadap lima artikel yang terbit pada tahun 2020–2025, ada kemungkinan bahwa air kunyit asam membantu menurunkan nyeri yang dialami saat nyeri menstruasi pada usia reproduktif yang awalnya dirasakan pada tingkat sedang hingga berat, setelah mengonsumsi kunyit asam berangsur menjadi lebih ringan, bahkan pada sebagian kasus hilang sama sekali. Efek ini dipengaruhi oleh kandungan kurkumin pada kunyit yang bersifat antiinflamasi, serta asam jawa yang membantu memberikan efek relaksasi dengan $p\text{-value} = 0,05$ dari sedang hingga berat 5-8 menjadi ringan 1-3 sehingga terdapat penurunan terbukti aman, murah, dan mudah digunakan sebagai terapi non-farmakologis.

Referensi

- Amelia, S., Juwita, F., & Fajriyah, A.** (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2).
- Fadhillah, A. C. R., & Futriani, E. S.** (2025). Efektivitas pemberian kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri di sman 2 karawang. *Mahesa: malahayati health student journal*, 5(5)
- Hafizhah, P. N., & Ramadhan, G. E.** (2023). Pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja di sma muhammadiyah 25 PAMULANG. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik (JIKA)*, 6(2)
- Rustini, A., Nafisah, F., Anjani, J., Patmawati, N., Salifyyah, Jahronah, S., Sumiati, & Amin, D. R.** (2024). Pemberdayaan Perempuan Untuk Mengatasi Nyeri Haid Dengan Jamu Kunyit Asam. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(2)
- Sartiwi, W., & Hasrinal.** (2020). Pemberian air rebusan kunyit asam (*curcumin tamarindus indica*) terhadap intensitas nyeri haid (disminore). *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 3(1)
- Aggarwal, B. B., Sundaram, C., Malani, N., & Ichikawa, H.** (2007). Curcumin: the Indian solid gold. In B. B. Aggarwal, G. R. G. L. A. K. R. R. (Eds.), *The Molecular Targets and Therapeutic Uses of Curcumin in Health and Disease* (pp. 1-108). Springer.
- Ammon, H. P. T., & Wahl, M. A.** (1991). *Pharmacology of Curcuma longa*. *Planta Medica*, 57(1), 1–7.
- Anurogo, D., & Wulandari, A.** (2017). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. P. Hernita (Ed.). Yogyakarta: CV Andi Offset
- Kasim, V. N. A.** (2019). Efektivitas Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 2(2), 1-15.
- Marsaid, Nurjayanti, D., & Rimbaga, Y. A.** (2017). Efektifitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Tambang Kecamatan Puduk Kabupaten Ponorogo. *Global Health Science*, 2(2), 122-125.
- Rustini, A., Nafisah, F., Anjani, J., Patmawati, N., Salifyyah, Jahronah, S., Sumiati, & Amin, D. R.** (2024). Pemberdayaan Perempuan Untuk Mengatasi Nyeri Haid Dengan Jamu Kunyit Asam. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(2), 2064-2068.
- Sugiharti, R. K., & Febriana, D.** (2021). Kebiasaan Minum Jamu Kunyit Asam Dalam Mengatasi Keluhan Dismenor Pada Remaja Putri. *12(2)*, 67-73.
- Suri, S. I., & Nofitri, M. D.** (2014). Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri Kelas 1 di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingsung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014. *LPPM Stikes Yarsi*, 1–7.¹
- Tsuda, T., Shiga, K., Ohshima, K., Kawakishi, S., & Osawa, T.** (2004). Antioxidative Components Isolated from the Seed of Tamarind (*Tamarindus indica* L.) [Abstract]. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 48(2), 337–341.