

Efektivitas Pemberian Aromaterapi dan Konsumsi Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelurahan Pamulang Barat

Kiki Yusika¹, Febby Febriyanti Ningsih²

^{1,2} Politeknik Tiara Bunda

Email: ¹kikiyusika28@gmail.com, ²febbyfyn1@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: kikiyusika28@gmail.com

Article History:

Received Feb 10th, 2026

Accepted Feb 14th, 2026

Published Feb 24th, 2026

Abstrak

Nyeri menstruasi atau dismenore merupakan keluhan umum yang dialami oleh banyak perempuan usia reproduksi, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup. Berbagai metode komplementer telah digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri, termasuk penggunaan aromaterapi dan herbal tradisional. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis literatur terkait efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan konsumsi kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi. Metodologi Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan pretest-posttest with control group. Sampel penelitian adalah siswi yang mengalami dismenore diambil secara purposive sampling sebanyak 30 responden, yang dibagi menjadi tiga kelompok: kelompok aromaterapi lavender, kelompok konsumsi kunyit asam, dan kelompok kontrol. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala VAS (Visual Analog Scale). Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dan Kruskal-Wallis. Hasil Penelitian menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan pada intensitas nyeri menstruasi setelah intervensi baik pada kelompok aromaterapi maupun kunyit asam ($p < 0,05$). Dibandingkan dengan kelompok kontrol, kedua intervensi menunjukkan efektivitas yang lebih baik, dengan kunyit asam menunjukkan penurunan nyeri sedikit lebih besar dibanding aromaterapi.

Kata Kunci : Nyeri Dismenore, Aromaterapi, Kunyit Asam

Abstract

Menstrual pain or dysmenorrhea is a common complaint experienced by many women of reproductive age, which can interfere with daily activities and quality of life. Various complementary methods have been used to reduce pain intensity, including the use of aromatherapy and traditional herbal remedies. Objective To analyze the literature on the effectiveness of lavender aromatherapy and turmeric-tamarind drink consumption in reducing menstrual pain. Methodology his study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control group approach. The research sample consisted of 30 adolescent girls experiencing dysmenorrhea, selected using purposive sampling and divided into three groups: lavender aromatherapy group, turmeric-tamarind drink group, and control group. Pain intensity was measured using the Visual Analog Scale (VAS). Data analysis was performed using the Wilcoxon test and Kruskal-Wallis test. The results showed a significant reduction in menstrual pain intensity after the intervention in both the aromatherapy and turmeric-tamarind groups ($p < 0.05$). Compared to the control group, both interventions were more effective, with the turmeric-tamarind drink showing slightly greater pain reduction than aromatherapy.

Keyword : Dysmenorrhea Pain, Aromatherapy, Turmeric Tamarind Drink

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Fase ini sering disebut sebagai masa transisi karena terjadi berbagai penyesuaian terhadap pertumbuhan tubuh dan kematangan fungsi organ reproduksi. Menurut World Health Organization (WHO), rentang usia remaja berada antara 12 hingga 24 tahun, di mana pada fase ini mulai terjadi perubahan hormonal yang signifikan, termasuk munculnya menstruasi pada remaja putri sebagai tanda telah memasuki masa pubertas.

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal terjadi setiap bulan pada wanita usia reproduktif, namun sering disertai keluhan nyeri yang dikenal sebagai dismenore. Dismenore adalah nyeri yang dirasakan di bagian bawah perut sebelum atau selama menstruasi dan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, produktivitas, bahkan kualitas hidup penderitanya. Berdasarkan penyebabnya, dismenore dibedakan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer (tanpa kelainan anatomi atau patologi) dan dismenore sekunder (yang disebabkan oleh gangguan organ reproduksi). Dismenore primer lebih sering dialami oleh remaja dan wanita muda.

Secara global, kejadian dismenore cukup tinggi. Berdasarkan data WHO sekitar 90% wanita di dunia mengalami dismenore, dengan 10–15% diantaranya mengalami nyeri berat yang mengganggu aktivitas. Di beberapa negara, angka kejadian juga menunjukkan prevalensi yang tinggi, seperti di Malaysia sebesar 62,3%, dan di Amerika Serikat sebesar 59,7% (Ningsih, 2016). Di Indonesia, prevalensi dismenore tipe primer mencapai 54,89%, sementara dismenore sekunder sebesar 45,11%. Di Provinsi Banten, termasuk Kota Tangerang Selatan, kasus dismenore juga cukup banyak ditemukan, khususnya pada kalangan remaja yang sedang aktif menempuh pendidikan. Banyak di antara mereka yang mengaku aktivitas belajarnya terganggu akibat nyeri menstruasi yang dirasakan.

Di wilayah Tangerang Selatan, terutama di Kelurahan Pamulang Barat, fenomena dismenore pada remaja putri juga cukup sering dijumpai. Pola hidup modern, stres akademik, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan konsumsi makanan cepat saji menjadi faktor yang memperparah gejala nyeri menstruasi. Sayangnya, sebagian besar remaja belum memahami cara penanganan nyeri haid yang tepat, sehingga banyak yang masih mengandalkan obat pereda nyeri kimia tanpa memperhatikan efek samping jangka panjang.

Penatalaksanaan nyeri haid umumnya dilakukan dengan menggunakan obat anti nyeri (analgesik), namun penggunaannya secara berulang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung atau ketergantungan obat. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis menjadi alternatif yang banyak diminati karena dianggap lebih aman dan mudah diterapkan. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah aromaterapi lavender, yang memiliki efek relaksasi, analgesik, dan antiinflamasi. Kandungan utama linalool dan linalyl acetate pada minyak esensial lavender dapat menurunkan persepsi nyeri melalui pengaruhnya terhadap sistem saraf pusat, khususnya dengan menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan relaksasi.

Selain itu, minuman herbal kunyit asam, yang merupakan racikan tradisional khas Indonesia, juga diketahui memiliki efek antiinflamasi dan analgesik alami. Kunyit (*Curcuma longa* L.) mengandung kurkumin yang berfungsi menghambat mediator inflamasi penyebab nyeri, sedangkan asam jawa (*Tamarindus indica* L.) membantu relaksasi otot dan memperlancar metabolisme tubuh. Kombinasi kedua bahan ini dipercaya dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid secara alami.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas aromaterapi lavender maupun kunyit asam secara terpisah dalam menurunkan nyeri haid, namun kajian yang membandingkan atau mengombinasikan kedua metode tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan konsumsi kunyit asam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Kelurahan Pamulang Barat, wilayah dengan jumlah remaja putri yang cukup besar dan aktivitas padat, guna mengidentifikasi manfaat dua terapi alami ini. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dan masyarakat dalam menerapkan terapi non-farmakologis untuk menurunkan nyeri haid tanpa efek samping obat kimia.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif yang artinya penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya dalam menyelesaikan permasalahan dalam penelitian. Desain penelitian yang digunakan pre experimental, menggunakan pre-test dan post test. Kelompok intervensi akan diberikan senam dismenore. Kemudian diukur intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aromaterapi dan kunyit asam dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah penurunan intensitas nyeri haid.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri berjumlah 112 orang yang bertempat tinggal di RT 002 RW 004 Kelurahan Pamulang Barat. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampling yang digunakan adalah Teknik purposive sampling yaitu setiap objek dalam populasi mempunyai kesempatan untuk terpilih sebagai sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian, yaitu identifikasi hasil efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan konsumsi kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di kelurahan Pamulang Barat.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid Sebelum diberikan Aromaterapi Lavender dan Konsumsi Kunyit Asam

Skala Pengukuran	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	23	76,67%
Sedang	5	16,67%
Berat	2	6,67%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas pengumpulan data karakteristik responden berdasarkan intensitas nyeri haid sebelum dilakukan senam dismenore terdapat siswi yang memiliki nyeri haid ringan yaitu sebanyak 23 responden (76.67%), nyeri haid sedang sebanyak 5 responden (16.67%), nyeri haid berat yaitu 2 responden (6.67%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid
Setelah diberikan Aromaterapi dan Konsumsi Kunyit Asam**

Skala Pengukuran	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak ada	18	60%
Ringan	9	30%
Sedang	3	10%
Berat	-	-
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas, pengumpulan data karakteristik responden intensitas nyeri haid setelah diberikan aromaterapi lavender dan konsumsi kunyit asem selama dismenore diperoleh hasil terdapat 18 (60%) remaja putri yang tidak mengalami dismenore, nyeri ringan sebanyak 9 (30%), nyeri sedang sebanyak 3 orang (10%) dan tidak ada lagi remaja putri yang mengalami nyeri haid berat.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan kunyit asem terhadap penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi, sebelum melakukan uji bivariat dilakukan terlebih dahulu uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dan didapatkan bahwa data distribusi tidak normal, sehingga analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon-Sign Rank Text yang bertujuan untuk menguji keefektivitas aromaterapi lavender dan pemberian kunyit asem terhadap nyeri haid remaja putri di kelurahan Pamulang Barat.

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro Wilk

Pretest	0.85	30	4	30	<0,001
Posttest	0.76	30	4	30	<0,001

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas yang diperoleh data tidak berdistribusi normal ditunjukkan dengan nilai sig sebelum diberikan aromaterapi lavender dan kunyit asem didapatkan hasil 0,001 nilai p-value < 0,05 dan sesudah pemberian aromaterapi lavender serta pemberian kunyit asem sebesar 0,001 p-value <0,05.

**Tabel 4. Efektivitas Pemberian Aromaterapi dan Konsumsi Kunyit Asam Terhadap
Penurunan Nyeri Haid**

Tingkat Nyeri Haid	N	Mean	Nilai Z	P-Value
Pre	30	1.30	0	0.001
Post	30	0.50	0	

Berdasarkan tabel 6 diatas, didapatkan data hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa hasil mean atau rata-rata sebelum dilakukan intervensi (1,30) dan sesudah diberikan intervensi menjadi (0,050) yang artinya terjadi penurunan nyeri haid setelah diberikan intervensi, p-value sebesar 0,001<0,05 yang artinya hipotesis diterima. Sehingga pemberian aromaterapi lavender dan kunyit asem efektif terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Nilai Z memenuhi 0 yang artinya terjadi perubahan maksimal dan searah terhadap penurunan nyeri haid.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Nasiri et al. (2016) dan Rahmawati et al. (2021) yang menyatakan bahwa baik aromaterapi lavender maupun minuman kunyit asam efektif menurunkan intensitas nyeri haid secara signifikan. Kombinasi keduanya diduga memberikan efek sinergis melalui mekanisme relaksasi psikosomatik dari lavender dan penghambatan mediator nyeri dari kunyit asam.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan konsumsi kunyit asam efektif menurunkan nyeri haid pada remaja putri, karena bekerja secara fisiologis dan psikologis dalam menekan rasa nyeri tanpa efek samping obat kimia, sehingga dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tentu memiliki keterbatasan yang dapat disebabkan karena berbagai hal sebagai berikut: Penelitian ini hanya mengukur keefektifan pemberian aromaterapi lavender dan konsumsi kunyit asam berdasarkan hasil jawaban kuesioner yang diberikan. Kuesioner ini dapat bersifat subjektif sehingga tidak menggambarkan kondisi yang sebenarnya. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan pemikiran, tanggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, faktor lain seperti faktor kejujuran dalam pengisian serta pendapat responden dalam kuesionernya. Keterbatasan waktu, biaya dan tenaga sehingga membuat penelitian ini kurang maksimal dan keterbatasan dokumentasi pencatatan dan alat yang digunakan.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pengumpulan data yang telah dilakukan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa Nyeri haid sebelum diberikan Aromaterapi Lavender dan konsumsi Kunyit Asem diperoleh hasil terdapat remaja putri yang mengalami nyeri haid berat yaitu 2 (6.67%), nyeri sedang 5 (16.67%) dan nyeri ringan sebanyak 23 (76.6%). Nyeri haid sesudah diberikan Aromaterapi Lavender dan konsumsi Kunyit Asem diperoleh adanya penurunan nyeri yaitu sebanyak 18 (60%) responden yang sudah tidak mengalami nyeri haid, nyeri ringan berkurang menjadi 9 (30%), nyeri sedang 3 (10%) dan tidak ada lagi responden yang mengalami nyeri berat. Hasil uji analisis data dengan Wilcoxon, hasil mean atau rata-rata sebelum dilakukan intervensi (1,30) dan sesudah dilakukan intervensi (0,50) yang artinya terjadi penurunan nyeri haid setelah dilakukan intervensi. P - value sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya hipotesis diterima, pemberian Aromaterapi Lavender dan konsumsi kunyit asam yang diberikan efektif dalam penurunan intensitas nyeri haid pada Remaja Putri di Kelurahan Pamulang Barat. Nilai Z memenuhi 0 yang artinya terjadi perubahan yang maksimal dan searah terhadap penurunan nyeri haid. (7,50) dan sesudah dilakukan intervensi (0,00) yang berarti terjadi pengurangan tingkat stres setelah dilakukan

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterimakasih atas bantuan atau dorongan dari rekan kerja dosen Politeknik Tiara Bunda, dan pimpinan Politeknik Tiara Bunda atas dukungannya untuk menerbitkan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anggraini, Nabila Aulia. 2021. "Penerapan Pemberian Rebusan Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri."
- [2] Anurogo, D., dan Wulandari, A. 2017. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI.

- [3] Astuti, I. (2018). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Pin Litamas 1 Vol 1, No.1 Oktober 2018*, 485-488.
- [4] Christiana, I., & Jayanti, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy Volume 8 no. 2*, 31-36.
- [5] Indria Astuti, L. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *PIN LITAMAS 1 Vol 1, No.1 Oktober 2018,1*, 485-488.
- [6] Ita Rulyana, M. S. (2018). Pengaruh Relaksasi Dengan Aromaterapi Terhadap perubahan Intensitas Dismenore. *Jurnal Keperawatan*, 31-38.
- [7] Jamila, F. 2018. "Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer." *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- [8] Jayanti, W. P., & Puspitasari, M. T. (2017). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Anggota Yang Mengalami Hipertensi Dengan Ketidakmampuan Koping Keluarga Mengatasi Nyeri Akut Di Desa Badang NgoroJombang. *Nursing Journal* , 21-23.
- [9] Lestari, N. M. (2013). Pengaruh Dismenore Pada Remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III tahun 2013*, 323-329.
- [10] Lestari, N. M. (2013). Pengaruh Dismenore Pada Remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013*, 323-329.
- [11] Safitri, M. (2018). Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*,11(2), 47-53.
- [12] Saputri, I. N., Handayani, D., & Yasara, J. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja .
- [13] Sartiwi, W. (2020). Pemberian Air Rebusan Kunyit Asam (Curcumin Tamarindus Indica) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) The Giving Acid Turmeric Boiled Water To The Intensity Of Menstrual Pain (Disminore). *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 3(1), 19-27.
- [14] Sarwono, Sarlito. (2015). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Depok : Raja Grafindo Persada.
- [15] Sugiharti, R. K. (2018). Pengaruh Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2).
- [16] Widiatami, T., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 139-145.
- [17] Wiknjosastro S. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Indonesia: Balai Pustaka. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [18] Wiknjosastro, H. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.