

## Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Dan Penerapan Teknik Relaksasi Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di Puskesmas Teluk Sasah Kabupaten Bintan Tahun 2025

Fenny Apriana Permatasari <sup>1</sup>, Putri Agus Febriyani <sup>2</sup>, Ratna Wulandari <sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Indonesia Maju

Email Korespondensi: fenny.apriana.permatasari1804@gmail.com

### Article History:

Received Mar 2<sup>nd</sup>, 2026

Accepted Mar 12<sup>th</sup>, 2026

Published Mar 19<sup>th</sup>, 2026

### Abstrak

Salah satu perubahan fisiologis tubuh pada remaja adalah terjadinya menstruasi yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Remaja yang mengalami menstruasi biasanya diiringi dengan rasa nyeri hebat yang biasa disebut nyeri menstruasi (dismenorea). Cara yang sering digunakan untuk mengurangi rasa nyeri adalah penggunaan obat, cara ini memang lebih cepat untuk mengurangi nyeri tetapi memiliki dampak jangka panjang pada permasalahan beberapa organ. Terapi yoga merupakan salah satu cara non-farmakologis yang berguna untuk mengurangi nyeri. Terapi yoga adalah jenis teknik relaksasi yang bisa menurunkan intensitas nyeri dengan cara merileksasikan otot. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kunyit asam dan penerapan teknik relaksasi yoga terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Puskesmas Teluk Sasah tahun 2025. Metode penelitian menggunakan desain studi kasus dengan mengukur intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah intervensi pada dua responden. Responden pertama diberikan minuman kunyit asam, sedangkan responden kedua diberikan penerapan teknik relaksasi yoga, masing-masing selama lima hari. Hasil dari penelitian ini terdapat penurunan tingkat nyeri menstruasi pada responden terapi yoga dengan tingkat nyeri pada hari pertama nilai 4-6 (nyeri sedang), pada hari ketiga nilai 3-1 (nyeri ringan) dan menurun menjadi 0 (tidak nyeri) pada hari kelima, sedangkan tingkat nyeri menstruasi pada responden dengan intervensi kunyit asam pada hari pertama nilai 4-6 (nyeri sedang), pada hari ketiga belum ada perubahan (nyeri sedang) nilai 4-6 dan menurun menjadi 0 (tidak nyeri) pada hari kelima. Penerapan terapi yoga dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri. Diharapkan terapi yoga dapat dilakukan secara mandiri dan teratur serta terapi yoga. Analisis membuktikan bahwa penerapan teknik relaksasi yoga lebih cepat penurunan intensitas nyeri menstruasi dibandingkan mengkonsumsi ramuan kunyit asam dikarenakan teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepas opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri) dan latihan yang teratur dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan.

**Kata Kunci:** Kunyit Asam, Relaksasi Yoga, Remaja Putri, Nyeri Menstruasi.

### Abstract

*One of the physiological changes of the body in adolescents is the occurrence of menstruation which is influenced by reproductive hormones. Adolescents who experience menstruation are usually accompanied by severe pain which is commonly called menstrual pain (dysmenorrhea). The way that is often used to reduce pain is the use of medication, this method is indeed faster to reduce pain but has a long-term impact on the problems of several organs. Yoga therapy is one of the non-pharmacological ways that is useful to reduce pain. Yoga therapy is a type of relaxation technique that can reduce the intensity of pain by relaxing the muscles. This study aims to determine the effect of giving sour turmeric and the application of yoga relaxation techniques on reducing menstrual pain in adolescent girls at Teluk Sasah Health Center in 2025. The research method used a case study design by measuring the intensity of menstrual pain before and after the intervention in two respondents.*

---

*The first respondent was given a sour turmeric drink, while the second respondent was given the application of yoga relaxation techniques, each for five days. The results of this study showed a decrease in the level of menstrual pain in yoga therapy respondents with a pain level on the first day of 4-6 (moderate pain), on the third day a value of 3-1 (mild pain) and a decrease to 0 (no pain) on the fifth day, while the level of menstrual pain in respondents with sour turmeric intervention on the first day was 4-6 (moderate pain). On the day of the keriga there was no change (moderate pain) the value was 4-6 and decreased to 0 (no pain) on the fifth day. The application of yoga therapy can reduce the level of dysmenorrhea pain in adolescent girls. It is hoped that yoga therapy can be done independently and regularly as well as yoga therapy. The analysis proves that the application of yoga relaxation techniques is faster in reducing the intensity of menstrual pain than consuming sour turmeric herbs because the relaxation technique in yoga can stimulate the body to release endogenous opioids, namely endorphins and enkephalins (compounds that function to inhibit pain) and directed and continuous exercise is believed to be able to heal menstrual pain and nourish the body as a whole.*

**Keywords:** *Sour Turmeric, Yoga Relaxation, Adolescent Girls, Menstrual Pain.*

---

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Peralihan dari masa kanak-kanak kemasa dewasa yaitu antara usia 11-14 tahun hingga 20 tahun. Pada fase ini terjadi perubahan- perubahan baik secara biologis maupun psikologis. Perubahan biologis yang mendasar pada remaja disebut pubertas(Aulia Mutmainnah, 2021)

Menarche merupakan perbedaan yang mendasar antara pubertas pria dan pubertas wanita. Menarche adalah menstruasi yang pertama kali datang yang menjadi salah satu ciri pubertas. Gangguan menstruasi yang sering dialami perempuan adalah nyeri pada abdomen atau sering disebut disminore(Putinah, 2019). Dismenore atau nyeri haid adalah nyeri yang sering dikeluhkan oleh wanita usia reproduktif dapat berupa nyeri ringan hingga nyeri berat. Nyeri atau rasa sakit yang bersamaan dengan menstruasi ini sering dirasakan seperti rasa kram pada perut dan dapat disertai dengan rasa sakit yang menjalar ke punggung, dengan rasa mual dan muntah, sakit kepala ataupun diare. Derajat dismenore berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah menstruasi. Pengelolaan yang optimal dari gejala ini tergantung pada pemahaman dan penyebab yang jelas(Putinah, 2019).

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis, termasuk dimulainya siklus menstruasi pada remaja putri. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri adalah nyeri haid (dismenore), yang dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari mereka (Febrianti et al., 2023).

Menstruasi adalah keluarnya darah dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan dalam tubuh seorang wanita menjalankan fungsinya.(Hadijah et al., 2019) Macam-macam gangguan menstruasi terdiri dari gangguan umum dan gangguan yang harus diwaspadai. Gangguan yang harus diwaspadai yaitu perdarahan menstruasi berlangsung lama (lebih dari 7 hari), mengalami kram berat secara mendadak, terlambat menstruasi selama 3 bulan berturut-turut, dan sama sekali tidak mengalami menstruasi saat usia reproduksi. Sedangkan gangguan menstruasi umum terdiri dari sindroma pra menstruasi, menstruasi darah menggumpal, menstruasi terlambat, menstruasi tidak teratur, menstruasi (dismenorea) (Haryono, 2016).

Dismenore, atau haid, merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh perempuan, khususnya pada usia remaja dan dewasa awal. Kondisi ini ditandai dengan pada bagian perut bawah yang bisa terjadi sebelum menstruasi hingga beberapa hari selama menstruasi. Permasalahan dismenore ini dapat menyebabkan terganggunya produktifitas, karena kondisi dismenore pada setiap perempuan berbeda-beda. Beberapa perempuan yang mengalami dismenore tetap dapat menjalankan aktifitas seperti biasanya walaupun merasa , namun pada perempuan lainnya dapat hingga mengganggu aktifitas sehingga membutuhkan waktu untuk istirahat (bedrest) bahkan hingga membutuhkan bantuan obat pereda (Sri et al., 2024).

Menurut WHO Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer. Prevalensi dismenore disetiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%.4 Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54, 89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder(Vera Iriani Abdullah, 2024).

Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% disminore primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Mengingat banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari dismenorea ini maka diperlukan suatu penanganan yang tepat(Vera Iriani Abdullah, 2024).

Provinsi Kepulauan Riau tidak ada angka pasti mengenai jumlah dismenorea. Namun diperkirakan 30%–70% perempuan mengalami masalah haid, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut dan sekitar 10%–15% di antaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga. Dampak dismenorea pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar(Hasbiah Wardani, 2023).

Puskesmas Teluk Sasah sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama di Kabupaten Bintan mencatat adanya peningkatan kunjungan remaja putri dengan keluhan nyeri haid dalam tiga tahun terakhir. Data tahun 2023 menunjukkan bahwa 45% remaja putri yang berkunjung ke Puskesmas Teluk Sasah melaporkan mengalami nyeri haid, dan 15% di antaranya mengalami gangguan aktivitas yang signifikan akibat nyeri tersebut (Profil Kesehatan Puskesmas Teluk Sasah, 2023).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Teluk Sasah Kabupaten Bintan pada bulan Januari 2025 terhadap 100 remaja putri menunjukkan bahwa 65% remaja belum mengetahui manfaat kunyit asam sebagai terapi komplementer untuk mengatasi nyeri haid, 35% sudah mengetahui namun hanya 20% yang pernah mencobanya dan dari yang pernah mencoba, 15% melaporkan adanya penurunan intensitas nyeri. Sedangkan pengetahuan tentang Teknik Relaksasi Yoga 78% remaja belum mengetahui, 22% mengetahui namun hanya 10% yang pernah mempraktikkannya, dari yang pernah mencoba, 8% melaporkan adanya manfaat positif sehingga adanya dampak pada aktivitas seperti terganggunya aktivitas belajar dan mengalami penurunan konsentrasi.

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, baik *farmakologis* maupun *non-farmakologis*. Salah satu pendekatan tradisional yang telah lama dikenal dalam masyarakat Indonesia adalah penggunaan Kunyit yang dikombinasikan dengan asam jawa, dikenal sebagai minuman kunyit asam mengandung senyawa kurkumin yang memiliki efek *anti-inflamasi* dan *analgesik* yang dapat membantu mengurangi nyeri haid (Marlinda & Purwanti, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Safitri et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian minuman kunyit asam secara teratur selama siklus menstruasi dapat menurunkan intensitas nyeri haid sebesar 65% pada remaja. Kandungan kurkumin dalam kunyit bekerja dengan menghambat *prostaglandin* yang merupakan mediator nyeri pada saat menstruasi (Rahman et al., 2023).

Selain pendekatan herbal, Nyeri menstruasi dapat diatasi atau paling tidak dikurangi gejalanyadengan metode farmakologi maupun non farmakologi. Terapi nonfarmakologi meliputi aktifitas atau prosedur tertentu tanpa melibatkan obat atau antibiotik seperti akupuntur dan akupressur, kompres hangat, olah raga senam dan yoga, serta operasi dalam kasus nyeri menstruasi primer atau karena pendarahan menstruasi berat (Ferries-Rowe, Corey & Archer 2020).

Yoga merupakan suatu mekanisme penyatuan dari tubuh (body), pikiran (mind), dan jiwa (soul). Yoga mengkombinasikan antara teknik pernapasan, relaksasi, dan meditasi serta latihan peregangan. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepas opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri) Yoga adalah salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyetatkan badan secara keseluruhan (Sumiaty, 2022).

Yoga dapat menjadi salah satu pilihan aktivitas fisik yang berfungsi untuk menyelaraskan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan. Menurut beberapa penelitian, yoga yang dilaksanakan secara teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 2- 3 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan nyeri haid. Selain itu, yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh sehingga tubuh pun sehat. Yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernapasan (pranayamas) dan meditasi. Penelitian terhadap wanita dengan usia yang sama di Indonesia juga menunjukkan bahwa terapi yoga dapat menurunkan nyeri menstruasi (Arini et al. 2020). Praktek yoga juga efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri sebagaimana dikemukakan oleh Amru dan Selvia(2022) serta Dewi, Gandari, dan Sari (2022).

Kombinasi antara konsumsi kunyit asam dan penerapan teknik relaksasi yoga menarik untuk diteliti mengingat kedua intervensi ini memiliki mekanisme yang berbeda dalam mengurangi nyeri haid. Pendekatan integratif ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang lebih optimal dalam penanganan nyeri haid pada remaja (Hidayati & Sulistyorini, 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana pengaruh pemberian kunyit asam dan penerapan teknik relaksasi yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di Puskesmas Teluk Sasah Kabupaten Bintan Tahun 2025?"

## Urgensi Penelitian

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati menunjukkan bahwa 45% remaja putri mengalami penurunan konsentrasi belajar, 38% mengalami gangguan mood, dan 25% mengalami isolasi sosial selama mengalami nyeri haid. Hal ini berkorelasi dengan penurunan prestasi akademik dan kualitas hidup remaja (Santoso & Hidayat, 2023).

Dismenore memiliki dampak luas yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk kesehatan fisik, kesehatan mental, dan interaksi sosial. Penanganan yang tepat dan edukasi mengenai dismenore sangat penting untuk membantu remaja mengatasi tantangan ini dan meminimalkan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari mereka.

Data kejadian Disminore di Puskesmas Teluk Sasah pada tahun 2025 dalam 3 bulan terakhir diketahui bahwa berdasarkan data Puskesmas ada sekitar 13 mengalami keluhan haid atau disminorea. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa dari 5 remaja mengalami disminore diketahui belum pernah ada yang mengkonsumsi ramuan kunyit asam ataupun terapi relaksasi yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Berdasarkan urgensi penelitian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh pemberian kunyit asam dan penerapan teknik relaksasi yoga terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja di Puskesmas Teluk Sasah Tahun 2025.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh pemberian kunyit asam dan penerapan teknik relaksasi yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di Puskesmas Teluk Sasah Kabupaten Bintan Tahun 2025.

## 2. METODE PENELITIAN

### 1) Desain Penelitian

Metode penelitian adalah studi kasus menggunakan studi kualitatif berdasarkan literatur yang dilakukan secara langsung pada Remaja Putri yang mengalami nyeri haid. Rancangan yang digunakan adalah rancangan menggunakan lembar observasi untuk mengetahui perbandingan efektifitas dari pemberian Kunyit Asam dan Teknik Relaksasi Yoga terhadap intensitas nyeri disminorea pada Remaja Putri di Puskesmas Teluk Sasah. Dua Remaja tersebut dibagi menjadi 2 yaitu: Remaja A diberikan Kunyit Asam dan Remaja B diberikan Penerapan Terapi Teknik Relaksasi Yoga. Kedua kelompok tersebut diberikan lembar observasi berupa skala nyeri haid, selanjutnya diberikan intervensi dan evaluasi.

### 2) Waktu dan tempat pelaksanaan Asuhan Kebidanan

Waktu: Penelitian ini dilakukan pada Agustus 2025

Tempat: Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Teluk Sasah Kabupaten Bintan

### 3) Sample Penelitian

#### a. Sample

Penelitian ini yaitu 2 orang remaja putri dengan usia 15-17 tahun yang telah mengalami menstruasi dengan dismenore di Puskesmas Teluk Sasah Kabupaten Bintan

#### b. Teknik Sampling

##### Kriteria Inklusi

- Remaja putri Usia 15-17 Tahun
- Remaja Putri yang datang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Teluk Sasah, dengan keluhan nyeri menstruasi.
- Remaja putri yang sedang menstruasi dihari pertama
- Remaja putri yang tingkat nyerinya dinyeri sedang
- Remaja putri yang memiliki siklus haidnya teratur
- Remaja putri yang tidak memiliki riwayat setiap nyeri disminore mengkonsumsi obat nyeri.
- Remaja putri yang bersedia menjadi responden

##### Kriteria Ekslusi

- Remaja putri yang suhu tubuh kurang 38 (d disesuaikan dg teori kontraindikasi)
- Remaja putri yang tidak mau jadi responden
- Remaja putri yang nyeri Berat
- Remaja putri yang menderita penyakit ginekologis tertentu

### 4) Instrumen

Instrumen penelitian ini berupa lembar Ceklist Numeric Rating Scale (NRS). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument yang berisi identitas responden yang mencakup nama, umur, dan alamat serta skala tingkat nyeri yang ditunjukkan kepada objek penelitian.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Lembar observasi yang mencantumkan NRS digunakan untuk mengukur nyeri remaja secara subjektif. Skala nyeri yang terdapat pada NRS terbagi menjadi 5 skala yaitu tidak ada nyeri (0) nyeri ringan, (1-3), nyeri sedang (4-6), nyeri berat (7-9) dan nyeri sangat berat (10). Skala pengukuran menggunakan skala interval.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Asuhan Kebidanan

Tabel 1. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Responden I dengan Responden II

No	Intervensi	Kunjungan 1 (Hari Ke 1)		Kunjungan 2 (Hari Ke 3)		Kunjungan 3 (Hari Ke 5)	
		Keluhan	Skala Nyeri	Keluhan	Skala Nyeri	Keluhan	Skala Nyeri
1	Responden I (Kunyit Asam)	Belum ada perubahan	4-6	Belum ada perubahan	4-6	Rasa Sakit Hilang	0
2	Responden II (Relaksasi Yoga)	Belum ada perubahan	4-6	Sakit Sedikit	1-3	Rasa Sakit Hilang	0

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil asuhan kebidanan pada remaja dengan nyeri menstruasi yang diberikan intervensi kunyit asam dengan remaja dengan nyeri menstruasi yang diberikan intervensi penerapan teknik relaksasi yoga.

#### **Pada responden I remaja dengan nyeri menstruasi yang diberikan intervensi kunyit asam.**

Berdasarkan hasil kunjungan pertama pada tanggal 25 Agustus 2025 peneliti menganjurkan Nn A untuk melakukan intervensi kunyit asam terapi ini secara teori dapat menurunkan nyeri dismenore. Kunyit asam ini diberikan setiap hari selama 5 hari, 1x sehari. Pada kunjungan pertama ini Nn A merasa nyeri belum ada perubahan atau pada lembar NRS Nn A menyebutkan bahwa kadar nyerinya sedang atau nilai antara 4-6 karena Nn A masih bisa berkomunikasi hanya saja sesekali menyeringai. Pada tanggal 27 Agustus 2025 peneliti melakukan kunjungan kedua dengan persiapan dan pelaksanaan pemberian kunyit asam yang sudah dijelaskan dan ditetapkan dilakukan pengukuran dengan menekan perut Nn A dengan hasil nyeri menstruasi belum ada perubahan atau pada lembar NRS Nn A menyebutkan bahwa kadar nyerinya ringan atau nilai antara 1-3 karena Nn A masih bisa berkomunikasi dengan baik hanya saja jarang nyeri. Peneliti melakukan kunjungan ketiga pada tanggal 29 Agustus 2025 dengan mengevaluasi pemberian kunyit asam pada Nn A sesuai prosedur yang sudah dijelaskan dan dilakukan pengukuran dengan memperhatikan mimik wajah Nn A dengan hasil nyeri sudah tidak ada atau pada lembar NRS Nn A menyebutkan bahwa kadar nyerinya ringan atau nilai 0 atau nyeri tidak ada.

#### **Pada responden II remaja dengan nyeri menstruasi yang diberikan intervensi penerapan teknik relaksasi yoga**

Berdasarkan hasil kunjungan pertama pada tanggal 27 Agustus 2025 peneliti menganjurkan Nn M untuk melakukan intervensi teknik relaksasi yoga, terapi ini secara teori dapat menurunkan nyeri dismenore. Terapi relaksasi yoga ini diberikan setiap hari selama 5 hari, 1x sehari. Pada kunjungan 1 Nn M merasa nyeri belum ada perubahan atau pada lembar NRS Nn M menyebutkan bahwa kadar nyerinya sedang atau nilai antara 4-6 karena Nn M masih bisa berkomunikasi hanya saja sesekali menyeringai. Pada tanggal 29 Agustus 2025 peneliti melakukan kunjungan kedua

dengan persiapan dan pelaksanaan penerapan teknik relaksasi yoga yang sudah dijelaskan dan ditetapkan dilakukan pengukuran dengan memperhatikan mimik wajah Nn M dengan hasil dismenore berkurang atau pada lembar NRS Nn M menyebutkan bahwa kadar nyerinya sedang atau nilai antara 1-3 yang artinya nyeri ringan karena Nn M bisa berkomunikasi dengan baik. Hasil kunjungan pada tanggal 31 Agustus 2025 peneliti melakukan kunjungan ketiga dengan mengevaluasi pemberian kunyit asam pada Nn M sesuai prosedur yang sudah dijelaskan dan dilakukan pengukuran dengan menekan perut Nn M dengan hasil nyeri sudah tidak ada atau pada lembar NRS Nn M menyebutkan bahwa kadar nyerinya ringan atau nilai 0 atau nyeri tidak ada.

## PEMBAHASAN

### 1) Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di Puskesmas Teluk Sasah Kabupaten Bintan Tahun 2025

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi kunyit asam menunjukkan penurunan tingkat nyeri menstruasi dengan hasil observasi selama 5 hari. Namun pada kunjungan hari ketiga remaja putri belum mengalami perubahan nyeri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutrisno, Vitri Dyah Herawati dkk (2022), sebelum intervensi sebagian remaja putri mengalami nyeri berat diketahui sebanyak 53,80%, nyeri sedang sebanyak 30,80%, hanya sebagian kecil yang mengalami nyeri sangat ringan yaitu 15,40%. Setelah intervensi masih ada yang mengalami nyeri, tetap tidak terjadi penurunan pada skala ringan, dan skala sedang sebanyak 50%.

Dan pada kunjungan hari kelima nyeri hilang, hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cut Nur Baiti, Astriana, dkk (2021). Menunjukkan hasil uji statistik didapat p Value 0,000 artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap nyeri haid pada remaja putri, dengan mean dismenore sebelum diberikan minuman kunyit asam sebesar 6,72 median 7,00, standar deviasi 0,752, skala nyeri minimal 6 dan maksimal 9. Sesudah diberikan perlakuan diperoleh mean 3,67, median 4,00, standar deviasi 0,767, skala nyeri minimal 3 dan maksimal 6. Atau dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap nyeri dismenore pada remaja putri.

Kandungan bahan alami minuman kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenore dengan jalan masing-masing. Curcumine dan anthocyanin akan bekerja dalam menghambat rekasi cyclooxygenase sehingga menghambat terjadinya inflamasi dan akan mengurangi kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumine adalah dengan mengurangi influks ion kalsium ( $Ca^{2+}$ ) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Peneliti berasumsi dari hasil penelitian yang dilakukan tidak terjadinya perubahan atau sakit dismenore tidak mengalami penurunan bisa diakibatkan beberapa faktor, salah satunya karena rasa kunyit asam yang tidak enak sehingga remaja putri tidak meminumnya sampai habis sehingga tidak ada perubahan.

### 2) Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di Puskesmas Teluk Sasah Kabupaten Bintan Tahun 2025

Setelah dilakukan terapi yoga didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan skala nyeri yang dialami oleh responden, pada kunjungan hari ketiga penurunan tingkat nyeri hingga 3 poin (nyeri ringan), pada kunjungan hari kelima responden tidak lagi merasakan nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian Menurut (Kurniawati et al., 2021) yoga dapat mengeluarkan produksi hormon endorphin. hormon endorphin dapat mengurangi sensasi nyeri dan kram perut akibat adanya peningkatan prostaglandin yang mengakibatkan kontraksi rahim dan membuat pembuluh darah menegang. Hormon endorphin akan menekan produksi prostaglandin dan melancarkan peredaran darah dalam uterus. Dalam penelitian ini beberapa gerakan menggunakan gerakan yoga pranayama disertai dengan latihan pernafasan. Sejalan dengan penelitian (Prabhu & Shyam, 2019) menunjukkan bahwa latihan pernafasan dalam yoga dapat menurunkan tekanan, bernapas yang benar dan teratur juga

dapat membantu relaksasi dan mengatur nyeri. Sedangkan menurut (Kurniawati et al., 2021) gerakan pranayama dalam yoga berguna untuk mengatur peredaran darah, menguatkan organ-organ otot seksual, melemaskan otot-otot, menenangkan pikiran, memperkuat daya konsentrasi serta melemaskan sistem saraf.

Menurut hasil penelitian (Hayati et al., 2020) hampir seluruhnya (65%) atau sebanyak 78 siswi yang mengalami dismenore primer berolahraga < 30 menit dan < 3x dalam satu minggu. Kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer memiliki hubungan yang signifikan dikarenakan kurangnya aktivitas dan olahraga dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun sehingga berdampak pada uterus lalu menyebabkan nyeri.

Hasil dari penelitian, terapi yoga memberikan pengaruh terhadap nyeri dismenorhea yang dialami oleh remaja dengan hasil nyeri berkurang. Berlandaskan hasil penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terapi yoga mampu mengurangi nyeri dan kram perut dengan cara memperlancar peredaran darah dalam uterus serta dapat meningkatkan kadar oksigen didalam tubuh.

### **3) Perbandingan Pemberian Kunyit Asam dan Penerapan Teknik Relaksasi Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di Puskesmas Teluk Sasah Kabupaten Bintan Tahun 2025**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa jika dibandingkan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa penerapan teknik relaksasi yoga lebih unggul dibandingkan pemberian kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja. Responden yang diberikan terapi yoga lebih cepat turun nilai nyerinya pada hari ke 3, sedangkan responden yang diberikan ramuan kunyit asam baru terlihat turun nilai nyerinya pada hari ke 5. Selisih ini cukup berpengaruh untuk menandakan bahwa teknik relaksasi yoga lebih efektif.

Peneliti berasumsi bahwa terapi teknik relaksasi yoga lebih cepat penurunannya daripada kunyit asam dikarenakan Menurut Widyanti et al., (2021) salah satu tatalaksana nyeri haid secara non farmakologi yaitu teknik relaksasi yoga. Ketika dilakukan gerakan dan nafas dalam secara perlahan dan membayangkan pengalaman yang menyenangkan dari memori mimpi serta berfokus pada pengalaman yang dibayangkan maka tubuh akan merasakan rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF) yang merangsang kelenjar pituitary dan menghasilkan hormon endorphen yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks, sedangkan Menurut asumsi peneliti dari hasil remaja yang mengalami dismenorea berdasarkan dugaan peneliti temuan karakteristik responden berdasarkan usia. Dismenorea pada kelompok usia menarche di atas 12 tahun dapat disebabkan oleh organ reproduksi yang belum berkembang dan penyempitan serviks, sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi. Masalah yang paling umum dialami remaja putri saat menstruasi adalah dismenorea. Selain itu, siklus menstruasi yang tidak teratur pada usia muda dapat memperparah rasa nyeri yang hebat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Widyathi (2021) yang menemukan bahwa 88 responden (86,3) mengalami menarche pada usia 12-16 tahun (41,7%). Menarche pada usia 12-14 tahun tergolong cepat, menarche pada usia 13-14 tahun tergolong normal, dan menarche setelah usia 15 tahun tergolong lama. Usia pertama kali menstruasi pada perempuan memengaruhi risiko dismenore yang lebih besar, dibandingkan dengan mereka yang usia menstruasi pertamanya normal (Romlah dan Agustin, 2020).

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang ”Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Dan Penerapan Teknik Relaksasi Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di Puskesmas Teluk Sasah Kabupaten Bintan Tahun 2025” dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Pengaruh sebelum dan sesudah pemberian intervensi pemberian kunyit asam terbukti menurunkan nyeri menstruasi pada hari ke lima dengan skala nilai nyeri 0.
- 2) Pengaruh sebelum dan sesudah pemberian intervensi teknik relaksasi yoga juga terbukti menurunkan nyeri menstruasi langsung signifikan pada hari ke tiga menurun 3 skala nilai menjadi nyeri ringan dan penurunan yang sama pada hari ke lima dengan skala nilai nyeri 0.
- 3) Perbandingan keduanya menunjukkan bahwa teknik relaksasi yoga lebih signifikan untuk menurunkan nyeri menstruasi, karena efeknya lebih cepat dibanding ramuan kunyit asam dan penurunan yang sama pada hari ke lima dengan skala nilai nyeri hilang atau nilai nyeri 0.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aaqilah Hanaan Arianti. (2023). *STUDI LITERATUR : EFEKTIVITAS EKSTRAK CURCUMA DOMESTICA VAL SEBAGAI TERAPI DISMENORE PRIMER TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI.*
- [2] Agustin, S., et al. (2022). *Meningkatkan Kualitas Siklus Menstruasi Dengan Metode Gerakan Hidup Sehat dan Yoga Asanas.* Magelang; Pustaka Rumah Cinta
- [3] Amru, DE & Selvia, A. (2022). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Institut Kesehatan Mitra Bunda.* *Midwifery Care Journal.* 3(1): 16-21.
- [4] Arini, D, Saputri, DI, Supriyanti, D & Ernawati, D. (2020). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Mahasiswi Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya.* *Borneo Nursing Journal.* 2(1): 46-54.
- [5] Aritonang, R. A. (2019). *Efektifitas Kapsul Ekstrak Kunyit Terhadap Penurunan Dismenore pada Mahasiswa di Asrama Putri Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2018 (POLTEKKES KEMENKES Medan).* POLTEKKES KEMENKES Medan. Diambil dari <https://ecampus.poltekkesmedan.ac.id/xmlui/handle/123456789/2393>
- [6] Aulia Mutmainnah, 2)Agustina Ningsi, 3)Wirawati Amin 4) Indriani. (2021). *HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG PERSONAL HYGIENE DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN KEPUTIHAN PADA REMAJA PUTRI DI DESA TAENG KECAMATAN PALLANGGA.*
- [7] Awaliyah, S. N. (2020). *Pengaruh Treatmen Double Action : Yoga Dan Chamomile.* 2(1), 168–174
- [8] Denny Pratama. (2021). *KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN REMAJA.*
- [9] Dewi, NMA, Gandari, NKM & Sari NLPDY. (2022). *Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di Lingkungan KetugtugKelurahan Loloan Timur Tahun 2021.* *Caring.* 6(1): 67-74.
- [10] Fajria, L., et al. (2024). *Pendidikan Kesehatan Bagi Penderita Dismenorea.* *Indramayu; PT.Adab Indonesia*
- [11] Fitri, H. N. (2020). *Pengaruh dismenore terhadap aktivitas belajar mahasiswi di Program Studi DIII Kebidanan.* *CHMK Midwifery Scientific Journal,* 3(2), 159–164
- [12] Gudnanto, S. R. &. (2012). *Metode penelitian.*

- [13] Hadianti, Nur, D., & Ferina. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, vol.13.
- [14] Haerani et al. (2020). *nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang dapat dialami wanita saat menstruasi*.
- [15] Hasbiah Wardani. (2023). Air Perasan Wortel untuk Menurunkan Intensitas Dismenore pada Remaja Putr. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(2).
- [16] Hayati, S. S., Agustin, & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. VIII
- [17] Ilmu, F., Universitas, K., & Pengaraian, P. (2021). Maternity And Neonatal : *Jurnal Kebidanan*. 09(1),115–120.
- [18] Karyadi. (2018). *Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakolog*.
- [19] Kurniawati, Apolonia, & Probowatie. (2021). Pengaruh Yoga Terhadap Skala Nyeri Disminore. *Jurnal Ilmiah Bidang Ilmu Keperawatan Maternitas*, Vol. 3.
- [20] Manurung, Utami, S., & Rahmalia, S. (2015). Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Riau*, Vol.2.
- [21] Nengah Runiari. (2019). *DERAJAT DISMINOREA DENGAN UPAYA PENANGANAN PADA REMAJA PUTRI*.
- [22] Novitasari, A., (2022) *Manfaat Yoga Bagi Kesehatan Mental Pada Remaja*. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(4), 251-252.
- [23] Nurfadilah, A. (2020). Literature Review: Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri.
- [24] Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1).
- [25] Putinah. (2019). *PENATALAKSANAAN KEJADIAN DISMENOREA BERDASARKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP MAHASISWI*.
- [26] Sumiaty., et al (2022). *Atasi Dismenorea Pada Remaja dengan Terapi Komplementer. Lombok Tengah: Pusat Pendidikan Pengembangan dan Penelitian Indonesia*.
- [27] Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). *HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA*.
- [28] Widiyono., et al (2022). Aktifitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi. Kediri; Lembaga Chakra Brahmanda Lentera. Diakses dari [books.google.com](https://books.google.com). [13 Agustus 2025].