

**EFEKTIVITAS KUNYIT ASAM DALAM MENGATASI  
DISMENOREA PADA REMAJA (STUDI KASUS SISWI KELAS X  
SMK AZ-ZAWIYAH TANJUNG BATU)**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi**

**Oleh**

**MIRANTI  
NIM: 1930305029**



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH**

**PALEMBANG**

**2023M/ 1443**

## SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hal: Pengajuan Munaqasyah

Kepada Yth.  
Bapak Dekan  
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Universitas Islam Negeri Palembang  
di-  
PALEMBANG

*Assalamu'alaikum WarahmatullahiWabarakatu*

Dengan Hormat,

Setelah mengadakan bimbingan dan perbaikan, bahwa kami berendapat bahwa skripsi berjudul "**EFEKTIVITAS KUNYIT ASAM DALAM MENGATASI DISMENOREA PADA REMAJA (STUDI SISWI KELAS X SMK AZ-ZAWIYAH TANJUNG BATU)**" yang ditulis oleh saudara:

Nama : MIRANTI

NIM : 1930305029

Sudah dapat diajukan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Palembang.

Demikian terimakasih.

*Wasalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Pembimbing I

Palembang, 7 Juni 2023  
Pembimbing II

**Dr. Drs. H. Wijaya, M.Si**  
**NIP. 196409301993031005**

**Deddy Ilyas, M.Us**  
**NIP. 197806132008011031**

## PENGESAHAN SKRIPSI

Setelah diujikan dalam sidang Munaqasah Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang pada:

Hari/Tanggal : Jum'at, 23 Juni 2023  
Tempat : Ruang Rapat Dekanat Rafah Tower  
*Maka Skripsi Saudara*  
Nama : Miranti  
NIM : 1930305029  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul Skripsi : Efektivitas Kunyit Asam Dalam Mengatasi Dismenorea Pada Remaja (Studi Kasus Siswi Kelas X Smk Az-Zawiyah Tanjung Batu)

Dapat diterima untuk melengkapi sebagai syarat guna memperoleh gelar sarjana Program Strata I (S.I) pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi.

Palembang, 23 Juni 2023  
Dekan

**Prof. Dr. Ris'an Rusli, MA**  
**NIP. 196505191992031003**

**Tim Munaqasyah**

KETUA

SEKERTARIS

H. Ahmad Soleh Sakni, Lc, MA  
NIP. 197508252003121002

Konto Iskandar Dinata, M.Psi, Psikolog  
NIDN. 2004068904

PENGUJI I

PENGUJI II

Dr. Idrus Alkaf, MA  
NIP. 196908021994031004

Heni Indriyani, M.A  
NIDN. 2014028202

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Miranti  
NIM : 1930305029  
Tempat/Tanggal Lahir : Tanjung Batu Seberang, 12 Agustus 2000  
Status : Mahasiswa Program Studi Taswuf dan  
Psikoterapi Fakultas Ushliddin dan Pemikiran  
Islam UIN Raden Fatah Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **"EFEKTIVITAS KUNYIT ASAM DALAM MENGATASI DISMENOREA PADA REMAJA (STUDI KASUS SISWI KELAS X SMK AZ-ZAWIYAH TANJUNG BATU)"** adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti tidak benar atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya siap dan bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar.

Palembang, 7 Juni 2023



**Miranti**  
**NIM. 1930305029**

## **MOTTO**

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

*“... Dan janganlah kamu membunuh dirimu.*

*Sungguh, Allah maha penyayang kepadaMu”*

*(Q.8 An-Nisa:29)*

*“Kaya Bermanfaat*

*Miskin Bermartabat”*

*(Dahlan Iskandar)*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Rasa syukur dan sujud kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, semangat dan membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini mampu terselesaikan. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Rasulullah Nabi Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi.

1. Ibunda dan Ayahanda Tercinta

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ayahku Muhammad Ardin dan Ibuku yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia karna kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk Ibu dan Ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik. Termikasih dan maaf masih sering mengecewakan kalian.

2. Kakak, Keponakan

Untuk kakanda Andi Sepriyadi, Rizki Ardiansyah, Suryadi, Ayunda Marina Septiana, Yanti, dan Halimah, serta keponakan kecilku Keysha Wulandari, Raya Seprihana, Abil Shiddiq Ar Salan, Jihan Alesha Zahra, Kenzo, Vero, Nabila Dinara, dan Naina. Terima kasih atas dukungan serta motivasi yang tak pernah ku lupakan, hanya karya kecil ini yang dapat aku persembahkan.

3. Kepada Om, Tante, Sepupu, serta sanak keluarga yang telah memberi dukungan, semangat, serta do'a untukku terima kasih untuk semuanya.

4. Kepada Ahmad Naufal As Syarwa yang telah membantu, menemani, menghibur, dan menyemangatiku dalam menyusun skripsi.

5. Teman-teman seperjuangan program studi Tasawuf dan pikoterapi, terkhusus Tapsitera angkatan 2019, terutama sahabatku Weni Dwi Suryani, Meilinda Triatika, Yulia Fatmawati, dan Ayati yang telah

membantu serta memberikan semangat juang. Serta Maisa Yuniarti, Kintanada Zahira, Martha, dan Salsa teman seperjuangan yang tak pernah kulupakan, Kak Andrew dan Kak Hendri yang telah membantu dan memberi semangat.

6. Kepada teman-teman Kos an Hijau Tarisa, Mbak Ayu, Chika, Ninit, Nanda, Puput, dan Sopia yang selalu memberi semangat, motivasi, dukungan hingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Civitas Akademika Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.  
Almamaterku, UIN Raden Fatah Palembang Fakultas Ushuluddin  
Dan Pemikiran Islam Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah Swt. Rabb semesta alam, berkat rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam selalu terlimpahkan kepada tauladan sepanjang masa, Nabi Muhammad SAW, serta para keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang senantiasa istiqomah dalam sunnahnya hingga akhir zaman. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Tasawuf dan Psikoerapi pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, baik materi maupun moril. Untuk itu dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan bagi peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Orang tua peneliti, Ayahanda Muhammad Ardin dan Ibunda Maria tersayang yang telah banyak berkorban secara moril dan materil. Selalu memberikan motivasi, *support* serta doa yang tiada henti untuk menghantarkan peneliti dalam menyelesaikan kuliah. Perjuangan serta keberhasilan yang peneliti capai sekarang ini tidak lepas dari cinta kasih dukungan serta bimbingan dari Ayah, Ibu, dan saudara-saudaraku.
3. Bapak Prof. Dr. Ris'an Rusli, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam. Bapak Dr. Pathur Rahman M.Ag selaku Wakil Dekan I, Bapak John Supriyanto, MA Selaku Wakil Dekan II dan Ibu Drs. Anisatul Mardiah, Ph.D selaku Dekan III Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang. Beserta Bapak Ahmad Soleh Sakni, Lc.MA selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dan Bapak Deddy Ilyas, M.Us selaku Sekretaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Bapak H. Dr. Drs Wijaya M.Si selaku pembimbing I, dan Bapak Deddy Ilyas M.Us Selaku pembimbing II, yang telah berkenan membimbing dan mengarahkan serta bersedia meluangkan waktunya untuk memberi bimbingan dan arahan selama proses bimbingan skripsi hingga dapat berjalan dengan lancar dan dapat di selesaikan.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas



Ushuluddin dan Pemikiran Islam, yang telah membimbing dan memberikan ilmu dengan sabar selama peneliti belajar di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

6. Kepada Kepala Sekolah SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu Bapak Syaferi, S.Pd.I, Almh Ibu Nuni Yulfiana S.E, M.Si, Guru-guru, Staff, serta Siswi SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu yang telah memberi kesempatan bagi peneliti untuk dapat melangsungkan penelitian dan memperoleh data untuk menyelesaikan skripsi.
7. Kepada Ibu Umi Nur Kholifah, M.Psi selaku Ketua Tim Jurnal TP Tak hentinya memberikan semangat. Bapak Mardian beserta Tim Admin Fakultas yang tak lelah membantu peneliti dalam segala urusan administrasi dan sampai dititik ini.
8. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga pihak yang membantu penyusun mendapa pahala di sisi-Nya, serta semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua orang khususnya penyusun sendiri.

Palembang, 7 Juni 2023

Penyusun

**Miranti**

**NIM. 1930305029**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	6
D. Definisi Operasional .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
F. Sistematika Penulisan .....	10
<b>BAB II. WAWASAN PENGOBATAN TRADISIONAL .....</b>	<b>11</b>
A. Sejarah Pengobatan Tradisional .....	11
1. Pengobatan Tradisional .....	11
2. Pengobatan Ala Nabi Untuk Mengatasi Dismenorea .....	14
1). <i>Habbatussauda</i> .....	14
2). Madu .....	17
3. Pengobatan Tradisional Indonesia: Apotek Hidup .....	20

1). Kunyit ( <i>Curcuma Domestics Val</i> ) .....	21
a. Klasifikasi Ilmiah Kunyit .....	22
b. Morfologi Kunyit .....	24
c. Kandungan Kimia Kunyit .....	26
d. Manfaat Kunyit .....	26
2). Asam Jawa ( <i>Tamarindus Indica L</i> ) .....	26
a. Klasifikasi Asam Jawa .....	26
b. Morfologi Asam Jawa .....	28
c. Kandungan Kimia Asam Jawa .....	29
d. Manfaat Asam Jawa .....	30
4. Pengolahan Minuman Kunyit Asam .....	31
B. Dismenorea .....	32
1. Definisi Dismenorea .....	32
2. Jenis Dismenorea .....	33
3. Patofisiologi Dismenorea.....	33
4. Faktor Risiko Dismenorea .....	35
5. Tanda dan Gejala Dismenorea .....	38
6. Tingkat Dismenorea.....	39
7. Mekanisme Kunyit Asam Untuk Remaja Dismenorea.....	39
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>41</b>
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Desain Penelitian.....	41
C. Variabel Penelitian.....	43
D. Hipotesis Penelitian.....	44
E. Populasi dan Sampel Penelitian .....	45
F. Sumber Data.....	46
G. Teknik Pengumpulan Data.....	47
H. Instrument Penelitian .....	48

I. Validitas dan Reliabilitas .....	48
J. Metode Analisis Data.....	49
K. Prosedur Penelitian .....	50
<b>BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
A. Gambaran Tempat Penelitian .....	54
1. Profil SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu.....	54
2. Letak Geografis SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu.....	55
3. Visi dan Misi SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu .....	56
4. Sarana dan Prasarana SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu.....	56
B. Hasil dan Pembahasan Penelitian .....	57
1. Kaitan Pengobatan Ala Nabi dengan Pengobatan Tradisional Minuman Kunyit Asam untuk Dismenorea.....	57
2. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Pada Remaja Dismenorea.....	60
<b>BAB V. PENUTUP.....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>113</b>

## DAFTAR TABEL

No. Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Kategori Tingkat Dismenorea .....	45
Tabel 3.2 Peralatan Dan Bahan Untuk Membuat Minuman Kunyit Asam .....	50
Tabel 4.1 Visi Dan Misi SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu.....	56
Tabel 4.2 Sarana Dan Prasarana SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu .....	56
Tabel 4.3 Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	60
Tabel 4.4 Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol .....	61

## DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Halaman
Gambar 3.1 Instrumen Penelitian.....	48

## DAFTAR BAGAN

No. Bagan	Halaman
Tabel 4.1 Struktur Organisasi SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu .....	54

## ABSTRAK

Skripsi ini diberi judul “Efektivitas Kunyit Asam Dalam Mengatasi Dismenorea Pada Remaja (Studi Kasus Siswi Kelas X SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu)”

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed methods* yaitu mengombinasikan dua metode penelitian, yakni penelitian kualitatif dan kuantitatif dengan model eksploratoris sekuensial. Sampel siswi yang mengalami dismenorea berat sejumlah 8 orang dibagi menjadi 2 kelompok, 4 orang kelompok eksperimen dan 4 orang kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan (NRS). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data penelitian dianalisis menggunakan metode *visual inspection* dan teknik deskriptif kualitatif.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kaitannya pengobatan ala Nabi dengan pengobatan tradisional menggunakan minuman kunyit asam untuk dismenorea dan apakah ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada siswi kelas 10 SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu.

Hasil dari penelitian ini adalah 1) *Habbatussauda* yang termasuk pengobatan ala Nabi dapat menurunkan tingkat dismenorea karena memiliki kandungan antiinflamasi dan analgesik, dijadikan referensi untuk menurunkan tingkat dismenorea pada remaja menggunakan tanaman herbal yang tumbuh di Indonesia dan memiliki kandungan antiinflamasi dan analgesik yaitu kunyit dan asam jawa. Dimana pada pengolahan minuman kunyit asam dicampurkan madu yang berfungsi untuk mengurangi rasa kelat pada kunyit dan mengurangi dismenorea, karena madu mengandung enzim dan mineral yang efektif untuk menurunkan nyeri. 2) Terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada siswi kelas 10 SMK Az-Azzawiyah. Walaupun penurunan tingkat nyeri tidak secara drastis yakni dari nyeri tingkat berat rata-rata menjadi nyeri tingkat sedang.

**Kata Kunci: Dismenorea, Pengobatan Ala Nabi, Kunyit Asam**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja ialah masa peralihan saat berpindah dari masa kanak-kanak menuju dewasa.<sup>1</sup> Perubahan dalam perkembangan usia remaja perempuan ditandai oleh munculnya kematangan seksual seperti haid atau menstruasi yaitu perdarahan periodik dari rahim yang terjadi secara berkala setiap sekitar 14 hari setelah ovulasi yang disebabkan oleh terlepasnya lapisan endometrium yang melapisi uterus.<sup>2</sup> Ketika menstruasi sebagian perempuan akan mengalami dismenorea.<sup>3</sup> Dismenorea adalah rasa nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi, umumnya disertai dengan kram dan terpusat pada perut bagian bawah.<sup>4</sup> Nama lain dismenorea adalah nyeri menstruasi. Nyeri yang timbul umumnya terjadi pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar ke bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha atas, dan betis. Kram perut yang cukup parah juga mungkin terjadi. Kram tersebut disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang kuat dan intensif saat mengeluarkan darah menstruasi. Kontraksi ini yang kemudian menyebabkan ketegangan pada otot-otot, dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri pada berbagai bagian tubuh.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Maryam B. Gainau, *Perkembangan Remaja Dan Problematikanya*, Yogyakarta, PT Kanisius, 2015, hlm 12

<sup>2</sup> Ernawati Sinaga, dkk, *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Jakarta, Global One, 2017, hlm 25

<sup>3</sup> Dito Anurogo Dan Ari Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid (Dismenorea)*, Yogyakarta, CV Andi Offset, 2011, hlm 14

<sup>4</sup> Rizqi Kamalah, dkk, *Mengatasi Dismenorea dengan minuman Mix Jelly Kulit Buah Naga dan Air Kelapa Hijau*, Pekalongan, PT. Nasya Expanding Management, 2023, hlm 4

<sup>5</sup> Ernawati Sinaga, dkk, *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Jakarta, Universitas Nasional,

Prevalensi dismenorea di dunia sangat tinggi. Lebih dari 50% wanita mengalami dismenorea primer. Tingkat kejadiannya berbeda-beda di setiap negara. Di Australia sekitar 80% sedangkan di Italia sekitar 84,1% dan di Amerika Serikat, prevalensi mencapai sekitar 85%, Tingkat kejadian di Asia sekitar 84,2%, dengan angka spesifik 74,8% di Asia Timur Tengah, 68,7% terjadi di Asia Timur Laut, dan 54,0% di Asia Barat Laut. Di negara-negara Asia Tenggara, prevalensi juga berbeda. Di Thailand, prevalensi mencapai 84,2%, di Malaysia sekitar 69,4%, dan di Indonesia sekitar 64,25%, yakni 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder.<sup>6</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Tiara Widiatami, menyatakan bahwa Nyeri menstruasi dapat mengganggu aktivitas normal wanita dan dapat berdampak pada keuangan karena berhubungan dengan biaya obat dan perawatan medis. Terutama bagi remaja perempuan yang sedang bersekolah, nyeri menstruasi dapat menyebabkan mereka tidak fokus dan tidak tertarik untuk belajar.<sup>7</sup> Menurut penelitian Teguh, Dismenorea pada remaja dapat mengakibatkan nyeri pada perut bagian bawah hingga ke pinggang atau bahkan ke lutut, tidak nafsu makan, menyulitkan dalam mengontrol emosi, dan mengganggu konsentrasi saat sekolah atau melakukan kegiatan.<sup>8</sup>

---

IWWASH, Global One, 2017, hlm 58-59

<sup>6</sup> Ghina Tsamara dkk, Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada

Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran, JNIK, Volume 2. Edisi 3, Universitas Tanjungpura, 2020

<sup>7</sup> Tiara Widiatami, Dkk, Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam

Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri, Jurnal Kebidanan, Vol. 8 No. 2, 2018

<sup>8</sup> Teguh Asroyo, Dkk, Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenorea Terhadap Penurunan Skala Nyeri, Jurnal Farmasi, Vol. 4, No. 1, Universitas Muhammadiyah Kudus, 2019, hlm 26

Dismenorea biasanya diatasi dengan inhibitor sintase prostaglandin (NSAID). Di dalam farmakologi dapat ditemui dalam obat ibuprofen (motrin), naproxen, alleve, anavrox, naproxyn, dan asam mefenamat (ponstel).<sup>9</sup> Namun, Siklus menstruasi umumnya terjadi dalam rentang waktu 21-35 hari.<sup>10</sup> Dengan pemberian obat-obatan ini dikhawatirkan wanita akan mengalami efek samping,<sup>11</sup> terlalu sering meminum obat ketika nyeri juga dikhawatirkan akan menyebabkan ketergantungan terhadap obat.

Pengobatan ala Nabi atau *Thibbun Nabawi* merupakan sebuah teknik pengobatan yang merujuk pada pengajaran Nabi Muhammad SAW dan bersumber dari Al-Qur'an serta Hadis.

Salah satu pengobatan ala Rasulullah adalah *habbatussauda*, Nabi Shallallahu Alaihi Wasallam bersabda:

إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا مِنَ السَّامِ. قُلْتُ: وَمَا السَّامُ؟ قَالَ :  
الْمَوْتُ

Artinya: *Sungguh dalam habbatussauda itu terdapat penyembuh segala penyakit kecuali as-saam. Aku (Aisyah) bertanya, Apakah as-saam itu? Beliau menjawab, Kematian. (HR al-Bukhari).*<sup>12</sup>

Habbatussauda merupakan tumbuhan yang bisa digunakan sebagai obat dan banyak tumbuh di wilayah Mediterania dan daerah gurun. Jenis rempah-rempah ini sudah familiar selama ribuan tahun dan digunakan secara luas di berbagai negara seperti Timur Tengah, India, Pakistan, dan negara lainnya.

---

<sup>9</sup> Azwar, Terapi Non Farmakologi Nyeri Dismenorea, Gowa, Pustaka Taman Ilmu, 2021, hlm 14

<sup>10</sup> Nur Najmi Laila, Buku Pintar Menstruasi Solusi Mengatasi Segala Keluhannya, Yogyakarta, Noktah, 2011, hlm 17

<sup>11</sup> Azwar, Terapi Non Farmakologi..., hlm 14

<sup>12</sup> M. Saifudin Hakim dan Siti Aisyah Ismail, Thibbunnabawi Tinjauan Syariat dan Medis, Depok, Gema Insani, 2020, hlm 131

Dalam sejarahnya, biji jinten hitam atau habbatussauda ditemukan di daerah pemakaman Tutankhamen, yang umumnya digunakan dalam praktik kehidupan Mesir Kuno. Walaupun peran pentingnya dalam kehidupan Mesir Kuno masih belum diketahui, namun pastinya hal yang dilakukan untuk raja saat itu sangat teliti dan terbaik.<sup>13</sup>

*Habbatussauda* juga dimanfaatkan khasiatnya oleh Raja-raja pada zaman Yunani Kuno untuk menjaga kesehatan tubuh. Di beberapa negara di Benua Eropa Timur bagian tengah dan Benua Asia (terutama Asia Timur bagian tengah).<sup>14</sup> Memang sudah terbukti bahwa biji *habbatussauda* mempunyai beragam khasiat. Dapat dikemukakan bahwa manfaat yang dimiliki oleh *habbatussauda* bersumber dari zat-zat yang terkandung didalam bijinya. Adapun kandungan *habbatussauda* antara lain minyak asiri, glukosida, nigelon, minyak lemak, simena, jigelin, saponin, d-limonena, zat pahit, dan timokuinon.<sup>15</sup>

Selain itu, Habbatussauda juga efektif dalam mengurangi rasa nyeri pada subjek dengan dismenorea primer,<sup>16</sup> ini karena habbatussauda memiliki kandungan timokuinon yang memiliki efek analgesik, anti inflamasi, dan emmenagogue<sup>17</sup> yang dapat menghambat pembentukan tromboksana A2 dan dan leukotriene B4, sehingga menunjukkan efek penghambat pada jalur siklooksigenase dan 5-lipoksigenase.

Di Indonesia yang beriklim tropis juga terdapat tanaman-tanaman obat yang memiliki efek anti inflamasi dan analgesik, jika dianalogikan seperti *habbatussauda* nya Indonesia. Contohnya ada kunyit, merupakan

---

<sup>13</sup> Sitiatava Rizema Putra, Mukjizat & Seluk..., hlm 14

<sup>14</sup> Sitiatava Rizema Putra, Mukjizat & Seluk..., hlm 16

<sup>15</sup> Sitiatava Rizema Putra, Mukjizat & Seluk..., hlm 12

<sup>16</sup> Fatemeh Mohanazadeh Falahieh, dkk, *Comparison of The Effect of Nigella Sativa and Mefanamic Acid on The Severity, Duration, And Systemic Symptoms of Primary Dysmenorrhoea, Medical Science*, 23(96), 2019

<sup>17</sup> Rizwan Mohiyuddin Khan, dkk, *Clinical Efficacy of Kalonji (Nigella Sativa Linn. Seed) In Primary Dysmenorrhoea, Hippocratic Journal of Unani Medicine*, Vol 11 No 2, 2016

tumbuhan yang berkhasiat untuk membunuh bakteri, memperlancar pengeluaran cairan empedu, mencegah diare, mengobati sakit kembung, untuk meredakan batuk dan anti kejang.<sup>18</sup> Dalam tanaman ini terdapat bahan kimia seperti minyak atsiri dan curcuminoid yang terdiri dari kurkumin, monodesmetoksikurkumin, dan bidesmetoksikurkumin. Kunyit juga memiliki kandungan protein, fosfor, kalium, besi, dan vitamin C.<sup>19</sup>

Selanjutnya ada asam jawa yang berkhasiat untuk radang payudara, bisul, borok, luka, sariawan, gatal-gatal, biduran, sendi bengkak, memar, keseleo, eksim, nyeri haid.<sup>20</sup> Asam jawa memiliki kandungan bahan kimia seperti anthocyanin,<sup>21</sup> asam appel, asam sitrat, asam anggur, asam tartrat, asam suksinat, pektin, dan gula invert. Bagian kulit bijinya mengandung zat phlobatannin, sedangkan bijinya mengandung protein albuminoid dan zat pati. Daunnya memiliki kandungan senyawa flavonoid.<sup>22</sup>

Karena merujuk hadis bahwa tumbuhan berkhasiat obat dan di Indonesia juga terdapat tanaman yang berkhasiat obat, penulis lebih memilih untuk mengeksplor bagaimana khasiat yang sama antiinflamasi dan analgesik yang ada pada habbatussauda juga terdapat pada kunyit dan asam jawa.

---

<sup>18</sup> Musyri'ah Hanum, Pengobatan Tradisional Dengan Jamu Ala Keraton Sebagai Warisan Turun Temurun, Yogyakarta, CV Andi Offset, 2011, hlm 95

<sup>19</sup> Tim Mitra Agro Sejati, Budi Daya Kunyit, Sukoharjo, CV Pustaka Bengawan, 2017, hlm 5

<sup>20</sup> Nair, Dkk, *Dietary Food Supplement Containing natural Cyclooxygenase Inhibitors And Methods For Inhibiting Pan And Inflammation, United States Patent, Us 8,337,914 B2*, 2012, hlm 4-5

<sup>21</sup> Setiawan Dalimartha, Atlas tumbuhan Obat Indonesia Jilid 4, Jakarta, Puspa Swara, 2006, hlm 11-12

<sup>22</sup> Hieronymus Budi Santoso, Asam Jawa, Yogyakarta, Pohon Cahaya Semesta, 2020, hlm 12

Dengan itu penulis akan mengeksplorasi bagaimana kaitannya pengobatan ala Nabi yang dikutip diambil berdasarkan pengertian *habbatussauda* terhadap kunyit asam untuk meredakan dismenorea pada remaja. Pengolahan minuman kunyit asam dilakukan dengan cara seperti yang dikatakan Ibnu Hajar Al Asqalani tentang sifat-sifat dasar yang dipakai berobat salah-satunya untuk diminum, yaitu ketika obat diminum, maka dihaluskan terlebih dahulu, lalu ditambahkan madu, air, atau bahan lainnya.<sup>23</sup> Adapun judul pada penelitian ini adalah "**EFEKTIVITAS KUNYIT ASAM DALAM MENGATASI DISMENOREA PADA REMAJA (STUDI KASUS SISWI KELAS X SMK AZ-ZAWIYAH TANJUNG BATU)**"

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana kaitannya pengobatan ala Nabi dengan pengobatan tradisional menggunakan minuman kunyit asam untuk dismenorea?
2. Apakah ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada siswi kelas X SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan**

Adapun tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah di atas adalah

---

<sup>23</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, Fathul Baari, Penjelasan Kitab Shahih Al-Bukhari..., hlm 149

- a. Untuk mengetahui kaitan pengobatan ala Nabi dengan pengobatan tradisional terhadap minuman kunyit asam untuk dismenorea.
- b. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada siswi kelas X SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu.

## **2. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

Untuk memberikan sumbangan keilmuan khususnya untuk menghadapi permasalahan dismenorea pada remaja, dan bisa dijadikan sebagai sumber referensi, basis, dan acuan pembelajaran di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.

### **b. Manfaat Praktis**

1. Dapat menjadi sumber informasi bagi remaja dalam mengatasi dismenorea dengan minuman kunyit asam.
2. Untuk dapat digunakan sebagai landasan yang kuat pada penelitian sejenis, dan dijadikan referensi serta bahan pertimbangan yang kuat.

## **D. Definisi Operasional**

Variabel penelitian merupakan sifat, karakteristik, atau nilai yang dimiliki oleh manusia, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik nanti kesimpulannya.<sup>24</sup>

1. Pengobatan Ala Nabi merujuk pada segala hal yang terkait dengan kedokteran yang dijelaskan dalam Al-Qur'an dan hadis, baik dalam

---

<sup>24</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D, Bandung, CV Alfabeta, 2015, hlm 38

bentuk pencegahan atau pengobatan suatu penyakit. Salah satu contohnya adalah *habbatussaouda* tumbuhan yang berkhasiat obat dan tumbuh di daerah beriklim gurun yang dapat meredakan dismenorea.

2. Dismenorea adalah rasa sakit pada saat datang bulan yang sangat menyakitkan dan menusuk, terasa di perut bagian bawah, paha, dan panggul bagian dalam hingga menyebabkan rasa pegal-pegal. Nyeri ini terutama terjadi pada hari pertama dan kedua dari menstruasi.
3. Kunyit asam adalah sebuah minuman yang dibuat dengan menggunakan rimpang kunyit, buah asam jawa, madu, dan air.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Rizwan Mohiyudin Khan (2016) "*Clinical Efficacy of Kalonji (Nigella Sativa Linn. Seed) In Primary Dysmenorrhoea*". Berdasarkan hasil penelitian ini, biji *nigella sativa* efektif dalam menghilangkan gejala dismenorea, yang dibuktikan dengan penurunan nyeri pada daerah suprapubik, paha, punggung, dan kepala.
2. Fatemeh Mohanazedeh Falahieh (2019) "*Comparison of The Effect of Nigella Sativa and Mefanimic Acid on The Severity, Duration, And Systemic Symptoms of Primary Dysmenorrhea*". Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *nigella sativa* sama efektifnya dengan asam mefenamat dalam mengurangi rasa sakit pada subjek dengan dismenorea primer. *Nigella sativa* memiliki efek menguntungkan pada tingkat keparahan dan durasi gejala sistemik dismenorea, karena dampak anti inflamasi, analgesik, dan relaksasi pada otot polos.
3. Retno Widowati, dkk (2020) telah melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi". Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, rata-rata



- tingkat dismenorea sebesar 3,12 sebelum minuman kunyit madu diberikan, dan 1,94 setelah terapi diberikan, dengan perbedaan sebesar 1,18. Perbedaan pada peneliti sebelumnya yaitu penambahan asam jawa dan subjek yang berbeda.
4. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yanyan Mulyani, dkk (2021) berjudul "Perbandingan Efektifitas Kompres Air Hangat dan Makusam (Madu Kunyit Asam) Terhadap Dysmenorhea", ditemukan bahwa pada kelompok intervensi makusam, median selisih skala nyeri dismenorea lebih besar dibandingkan dengan kelompok intervensi buli-buli. Pada kelompok intervensi makusam, semua subjek mengalami penurunan skala nyeri setelah intervensi, sedangkan pada kelompok intervensi buli-buli, beberapa subjek penelitian tidak mengalami perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Perbedaan dari penelitian ini yaitu tempat penelitian yang berbeda dan tidak melakukan perbandingan.
  5. Penelitian Revinta Ayu Wardani (2019) dengan judul "Inovasi Kunyit Asam untuk Mengurangi Nyeri Akut pada Remaja Dismenorea", ditemukan bahwa kunyit asam sangat efektif untuk mengurangi dismenorea pada remaja. Hasil evaluasi subjek menunjukkan bahwa setelah mengonsumsi minuman tersebut, skala nyeri turun dari 6 (sedang) menjadi 0 (tidak nyeri). Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya dalam metode yang digunakan, yaitu metode quasi-eksperimen dan mix method. Selain itu, pada penelitian ini juga ditambahkan madu pada minuman kunyit asam.

## **F. Sistematika Penulisan**

Untuk memberikan gambaran mengenai penelitian, penulis memecah topik ini menjadi 5 bab, kemudian dipecah lagi menjadi beberapa sub-bab. Tujuannya adalah untuk memberikan lebih banyak penjelasan mengenai setiap permasalahan yang dibahas. Berikut adalah rinciannya:

Bab I Pendahuluan, berisi beberapa poin penting seperti latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, keaslian penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II Wawasan Pengobatan Tradisional, yaitu berisi tentang Sejarah Pengobatan Tradisional, Kunyit Asam dan Dismenorea. Hal-hal tersebut antara lain Pengobatan Tradisional, Pengobatan Ala Nabi Untuk Mengatasi Dismenorea, Pengobatan Tradisional Indonesia: Apotek Hidup, Pengolahan Minuman Kunyit Asam, Definisi Dismenorea, Jenis Dismenorea Berdasarkan Etiologi, Penyebab Dismenorea, Faktor Risiko Dismenorea, Tanda dan Gejala Dismenorea, Tingkat Nyeri Dismenorea, dan Mekanisme Kunyit Asam Untuk Mengurangi Dismenorea Pada Remaja,

Bab III Metodologi penelitian, meliputi jenis penelitian, desain eksperimen, populasi dan sampel penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas, reliabilitas, metode analisis data, serta prosedur penelitian.

Bab IV, mencakup deskripsi tentang lokasi penelitian, pembahasan, dan hasil yang diperoleh dari penelitian.

Bab V, Penutup, berisi tentang kesimpulan dan saran dari peneliti

## **BAB II**

### **WAWASAN PENGOBATAN TRADISIONAL**

#### **A. Sejarah Pengobatan Tradisional**

##### **1. Pengobatan Tradisional**

Pengobatan menggunakan tumbuhan sudah dilakukan sejak zaman dahulu. Fakta ini menunjukkan bahwa manusia telah lama memiliki hubungan erat dengan alam untuk mencari pengobatan, terbukti melalui berbagai sumber seperti dokumen tertulis, prasasti, dan resep-resep asli tanaman obat-obatan.

###### **a. Zaman Mesir Kuno**

Pada tahun 1550 SM, para pakar kesehatan Mesir kuno telah menggunakan tanaman obat untuk mengobati beragam penyakit. Fakta ini tercatat dalam sebuah dokumen kuno yang dikenal sebagai Papyrus Ebers. Dokumen ini berisi informasi tentang 700 jenis tanaman dan obat yang digunakan untuk pengobatan, termasuk ketumbar, bawang putih, bawang merah, jarak, delima, dan lainnya.

###### **b. Yunani Kuno**

Pada tahun 800 SM, bangsa Yunani Kuno telah menggunakan sekitar 63 spesies tanaman sebagai obat. Bahkan dalam karya Hipocrates (459-370 SM), ada resep menggunakan tanaman seperti bawang putih untuk mengobati parasit usus, opium dan mandrake untuk

menghilangkan rasa sakit, dan hellebore dan heselwort untuk mengobati muntah dan mual.

c. Cina

Dalam catatan sejarah Cina, terdapat sebuah kitab Pen T'Sao, yang ditulis oleh Kaisar Shen Nung sekitar tahun 2500 SM, berisi 365 jenis tanaman obat yang banyak digunakan dalam pengobatan Tionghoa hingga saat ini. Ini termasuk ephedra, kulit kayu manis, ginseng, gulma jimson, theae folium, podofilum, kamper, rhei rhizoma, dan kamper.<sup>1</sup>

Sebuah catatan lainnya adalah The Compendium of Materia Medica atau Kitab Pen Tsao Kang Mu, ditulis oleh seorang tabib yang juga memiliki keahlian di bidang farmasi bernama Lie Shih Chen. Ia dikenal sebagai ahli farmakologi besar pada masa Tiongkok kuno.

d. India

Di India, praktik pengobatan tradisional terdapat dalam Kitab Ayurveda. Kitab ini merupakan buku medis tertua di dunia, diperkirakan ditulis pada tahun 3000 SM. Kitab Ayurveda berisi lebih dari 1.500 jenis bahan obat dari tumbuhan yang lengkap dengan penjelasan mengenai pengolahan dan penggunaannya. Selain itu, kitab ini juga mengajarkan gaya hidup sehat, penggunaan tanaman obat, warna, terapi aroma, dan teknik operasi,<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Astrid Savitri, Tanaman Ajaib Basmi Penyakit Dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga), Depok, Bibit Publisher, 2016, hlm 4-5

<sup>2</sup> Ayu Primasari, Tanaman Obat Keluarga Dan Pengobatan Tradisional, Surakarta: Borobudur Inspira Nusantara, 2016, hlm 19

## 2. Pengobatan Ala Nabi Untuk Mengatasi Dismenorea

Pengobatan ala Nabi atau Thibbun Nabawi ialah segala sesuatu yang disebutkan dalam Al-Qur'an dan Hadis yang berkaitan dengan kedokteran, baik itu mengenai pencegahan penyakit maupun pengobatan.

Syekh Abu Usamah Salim bin led al-Hilali hafizhahullah mengatakan bahwa, "Sesungguhnya, istilah *thibbun nabawi* dimaksudkan untuk semua petunjuk valid dari Rasulullah SAW yang berkaitan dengan masalah pengobatan, yaitu ketika beliau berobat dengannya atau beliau menggambarkan (menjelaskan) kepada orang lain, baik (bersumber dari) ayat-ayat Al-Qur'an maupun hadits-hadits yang mulia. Hal itu mencakup metode yang bersifat pencegahan (preventif) atau pengobatan (kuratif) yang dijelaskan atau dikabarkan oleh Rasulullah SAW, motivasi beliau untuk berobat dengannya, atau wasiat beliau yang berkaitan dengan kesehatan manusia dalam berbagai kondisi kehidupan, baik berupa makan, minum, berpakaian, tempat tinggal, pernikahan, maupun ajaran sari'at yang berkaitan dengan perkara pengobatan dan pencegahan penyakit, *ruqyah syar'iyah*, atau adab berobat dan praktik pengobatan.<sup>3</sup>

Pengobatan ala Nabi yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenorea adalah

### 1) *Habbatussauda*

*Habbatussauda* adalah jenis tumbuhan yang diajarkan oleh Rasulullah SAW sebagai obat. Tanaman ini tumbuh di daerah Mediterania dan iklim gurun, dan termasuk dalam keluarga Ranunculaceae. *Habbatussauda* memiliki berbagai nama di berbagai daerah, di Eropa dan Amerika dikenal sebagai *black cumin* atau *black*

---

<sup>3</sup> M. Saifudin Hakim dan Siti Aisyah Ismail, *Thibbunnabawi Tinjauan Syariat dan Medis*, Depok, Gema Insani, 2020, hlm 28-30

*seed*, sementara di negara-negara Arab disebut *habbatussauda* atau *habbatul baraka*, di Persia disebut *syuniz* atau *shonaiz*, dan di Indonesia dan Malaysia disebut jintan hitam. Tanaman ini memiliki nama ilmiah atau nama latin *Nigella sativa* L. menurut ilmu botani.

Dalam hadits riwayat al-Bukhari nomor 5687, Aisyah R.A. mengatakan bahwa Nabi SAW bersabda:

إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا مِنَ السَّامِ. قُلْتُ: وَمَا السَّامُ؟ قَالَ: الْمَوْتُ

Artinya: *Sungguh, dalam habbatussauda itu terdapat penyembuh segala penyakit, kecuali as-saam. Aku (Aisyah) bertanya, Apakah as-saam itu?" Beliau menjawab, Kematian. (HR al-Bukhari).*<sup>4</sup>

#### **a. Klasifikasi Ilmiah *Habbatussauda***

Kerajaan	: Plantae
Divisi	: Magnoliophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Ranunculales
Family	: Ranunculaceae
Genus	: <i>Nigella</i>
Spesies	: <i>N. sativa</i>
<i>Binominal Name</i>	: <i>Nigella sativa</i> L

#### **b. Kandungan *Habbatussauda***

*Habbatussauda* mengandung beberapa senyawa kimia seperti minyak asiri, glukosida, nigelon, minyak lemak, simena, jigelin, saponin, d-limonena, zat pahit, dan timokuinon.<sup>5</sup> Kandungan minyak

---

<sup>4</sup> M. Saifudin Hakim dan Siti Aisyah Ismail, *Thibbunnabawi...*, hlm 130-131

<sup>5</sup> Sitiatava Rizema Putra, *Mukjizat & Seluk...*, hlm 12

atsiri dan timokuinon memiliki efek antiinflamasi (anti peradangan) serta analgesik (anti rasa nyeri).<sup>6</sup>

Unsur kimia yang ada pada *habbatussauda* adalah oleat (omega 9), linoleat (omega 6), linolenat (omega 3), minyak-minya volatil atau minyak esensial, fitosterol, alkaloid, asam-asam amino, didalam bijinya mengandung protein, karbohidrat, lemak, monosakarida, dan polisakarida non-starch. *Habbatussauda* juga mengandung arginin, karoten, kalsium, zat besi, sodium, potasium, timokuinon, ditimokuinon, dan timohidrokuinon, dan timol.<sup>7</sup>

#### c. *Habbatussauda* Untuk Menurunkan Tingkat Dismenorea Primer

Menurut Rizwan, *habbatussauda* efektif untuk menurunkan tingkat dismenorea primer karena memiliki kandungan timokuinon yang memiliki efek analgesik, anti inflamasi, dan emmenagogue yang dapat menghambat pembentukan tromboksan A2 dan leukotrien B4,<sup>8</sup> sehingga menunjukkan efek penghambat pada jalur siklooksigenase dan lipo-oksigenase dari metabolisme asam arakidonat, sehingga menyebabkan penghambatan prostaglandin.<sup>9</sup>

#### d. Manfaat lain *Habbatussauda*

Tumbuhan ini telah lama digunakan oleh masyarakat di India, negara-negara Arab (Timur Tengah), dan Eropa sebagai bahan makanan dan pengobatan tradisional untuk berbagai penyakit,

---

<sup>6</sup> Al-Ghamdi, M. (2015). *Anti-inflammatory, Analgesic and Antipyretic of Nigella sativa*. Journal of Ethnopharmacology, 76(December), hlm 45–48.

<sup>7</sup> Sitiatava Rizema Putra, Mukjizat & Seluk..., hlm 30-32

<sup>8</sup> Rizwan Mohiyuddin Khan, dkk, *Clinical Efficacy of Kalonji (Nigella Sativa Linn. Seed) In Primary Dysmenorrhoea*, Hippocratic Journal of Unani Medicine, Vol 11 No 2, 2016

<sup>9</sup> Fatemeh Mohanazadeh Falahieh, dkk, *Comparison of The Effect of Nigella Sativa and Mefaninic Acid on The Severity, Duration, And Systemic Symptoms of Primary Dysmenorrhea*, Medical Science, 23(96), 2019

seperti asma, hipertensi, diabetes, peradangan, batuk, bronkitis, sakit kepala, eksim, demam, serta influenza.<sup>10</sup> Selain sebagai pengobatan pada banyak penyakit ringan dan berat, *Habbatussauda* juga dapat meningkatkan tingkat kesehatan.<sup>11</sup>

Penelitian tentang manfaat *habbatussauda* juga telah banyak dilakukan, beberapa manfaat *habbatussauda* yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sebagai obat asma, alergi, obat kanker, obat gangguan pencernaan, obat peradangan, obat keputihan, obat diabetes mellitus, meningkatkan jumlah ASI (Air Susu Ibu), meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, meningkatkan daya tahan hormon, mengatasi gangguan tidur dan stres, sebagai sumber gizi (minuman dan makanan tambahan).<sup>12</sup>

## 2) Madu

Madu adalah salah satu pengobatan yang dijelaskan dalam al-Qur'an dan Hadis.

Dalil tentang madu terdapat dalam Al-Qur'an surah An-Nahl ayat 68-69:

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ  
 ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۗ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ  
 أَلْوَانُهُ ۗ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: *Dan, Tuhanmu mengilhamkan kepada lebah, Buatlah sarang di gunung-gunung, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibuat manusia. Kemudian, makanlah dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah*

<sup>10</sup> M. Saifudin Hakim dan Siti Aisyah Ismail, *Thibbunnabawi...*, hlm 131

<sup>11</sup> Sitiatava Rizema Putra, Mukjizat & Seluk Beluk *Habbatussauda*, Yogyakarta, Kaktus, 2012, hlm 16

<sup>12</sup> Sitiatava Rizema Putra, Mukjizat & Seluk..., hlm 38-64



*dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu, keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya. Di dalamnya, terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sungguh, pada hal demikian benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bag orang yang berpikir. (Q.S An-Nahl: 68-69)*

Dalil kedua, dalam hadits riwayat al-Bukhari nomor 5680, Rasulullah SAW bersabda:

الثِّقَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ فِي شَرْطَةِ مِحْجَمٍ أَوْ شَرْبَةِ عَسَلٍ أَوْ كَيْتَةِ بِنَارٍ وَأَنَا أَهْمِي أُمَّتِي عَنْ  
الْكَيِّ

Artinya: *Kesembuhan itu terdapat pada tiga hal, yaitu minum madu, sayatan alat bekam, dan kay dengan api. Sesungguhnya, aku melarang umatku dari kay. (HR al-Bukhari).*

Madu merupakan sumber mineral yang kaya, seperti natrium, fosfor, magnesium, kalsium, aluminium, besi, dan kalium. Selain itu, madu juga mengandung berbagai jenis vitamin seperti thiamin (B1), riboflavin (B2), asam pantotenat, thiamin (B1), biotin, asam askorbat (C), pridoksin (B6), niasin, asam folat, dan vitamin K.<sup>13</sup>

Ibnu Qayim al-Jauziyah rahimahullah mengungkapkan bahwa madu memiliki berbagai manfaat kesehatan. Madu memiliki kemampuan untuk membersihkan zat-zat yang tidak berguna dari tubuh seperti di usus dan pembuluh darah.<sup>14</sup> Madu juga sangat bergizi. Kandungan gizi tersebut berfungsi sebagai antiinflamasi, antibakteri, dan antioksidan.<sup>15</sup> Madu memiliki banyak manfaat, madu dapat berperan sebagai makanan apabila dicampurkan dengan makanan, dapat berperan sebagai minuman apabila dicampurkan

---

<sup>13</sup> Adji Suranto, Sehat Dengan Ramuan Tradisional Khasiat Dan Manfaat Madu Herbal, Depok, Agro Media Pustaka, 2004, hlm 25

<sup>14</sup> M. Saifudin Hakim Dan Siti Aisyah Ismail, Thibbunnabawi..., hlm 125

<sup>15</sup> Yusti Pitrih, Dkk, Studi Literatur: Peran Madu Dalam Menjaga Kesehatan Dan Terapi Penyembuhan Penyakit Paru-Paru, Universitas IPB, 2022

dengan minuman, dan dapat berperan sebagai obat apabila dicampurkan dengan obat-obatan. Zaman dulu, madu menjadi pilihan utama orang-orang. Rasulullah SAW bahkan rutin meminum madu yang dicampurkan dengan air, yang diyakini sebagai rahasia yang menakjubkan untuk menjaga kesehatan.<sup>16</sup>

Madu memiliki enzim, mineral, yang efektif menurunkan nyeri seperti nyeri haid, nyeri punggung, sakit kepala, dan lain-lain. Pengobatan herbal seperti madu juga dapat meredakan kontraksi otot halus uterine disebabkan oleh oxytocin dan E2 prostaglandin.<sup>17</sup> Madu memiliki sifat melarutkan kelembaban berlebihan yang membuatnya sangat bermanfaat bagi orang yang menderita batuk berdahak, lansia, dan mereka yang memiliki metabolisme yang dingin dan lembab. Kandungan gizi tinggi dalam madu membuatnya sangat berguna sebagai minuman dan obat luar. Madu juga memiliki khasiat sebagai pengawet yang baik serta dapat membantu melancarkan pencernaan dan buang air kecil. Beberapa manfaat lainnya adalah mengurangi rasa tidak enak dari obat, membersihkan lever serta paru-paru, dan membantu melarutkan dahak yang disertai batuk. Menambahkan minyak mawar ke dalam madu hangat dapat menyembuhkan gigitan hewan berbisa.<sup>18</sup>

Pada zaman dulu, para pakar pengobatan tidak menggunakan obat campuran, kecuali madu.<sup>19</sup> madu memiliki banyak manfaat medis dan tidak ada zat lain yang lebih bermanfaat daripada madu.

---

<sup>16</sup> M. Saifudin Hakim Dan Siti Aisyah Ismail, *Thibbunnabawi...*, hlm 125

<sup>17</sup> Yanyan Mulyani, Dkk, *Perbandingan Efektifitas Kompres Air Hangat Dan Makusam (Madu Kunyit Asam) Terhadap Dysmenorhea*, Vol 5, No 2, *Jurnal Kebidanan*, 2021

<sup>18</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Ath-Thibbu An-Nabawi*, Yogyakarta, Diva Press, 2020, hlm 51

<sup>19</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, Fathul Baari, *Penjelasan Kitab Shahih Al-Bukhari*, Peneliti Syaikh Abdul Aziz Abdullah Bin Baz. Pustaka Azzam, hlm 122

Oleh karena itu, orang dahulu mengandalkan madu dan buku-buku zaman dahulu tidak menyebutkan gula seperti yang disebutkan dalam buku-buku kedokteran modern.

Penggunaan obat tradisional yang satu ini tidak menimbulkan efek samping dan tidak membahayakan kecuali pada orang yang mengalami masalah dengan empedunya. Bagi individu yang menderita masalah tersebut namun ingin mengonsumsi madu, dapat mencampurnya dengan cuka untuk menghindari dampak negatif.<sup>20</sup>

### 3. Pengobatan Tradisional Indonesia: Apotek Hidup

Pada tanggal 20 April 1984, Ibu Tien Soeharto memelopori berdirinya Taman Apotek Hidup bekerjasama dengan PT Air Mancur. Taman Apotek Hidup adalah taman yang menampilkan koleksi beragam jenis tanaman dan berkhasiat obat.<sup>21</sup>

Prinsip utama dari apotek hidup adalah menggunakan pekarangan untuk menanam tanaman produktif yang bisa menghasilkan buah, bunga, biji, dan daun yang berguna baik sebagai makanan maupun obat untuk memenuhi kebutuhan fisik. Apotek hidup sebenarnya adalah tanaman obat yang ditanam di pekarangan, dan juga memiliki fungsi sosial dimana kita dapat memberikan obat pada tetangga yang membutuhkan. Ada banyak jenis tanaman yang cocok untuk dijadikan apotek hidup dan perlu dikembangkan.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Ath-Thibbu An-Nabawi..., hlm 52

<sup>21</sup> TMII, Taman Apotek Hidup <https://Tamanmini.Com/Taman/Taman-Apotik-Hidup> (diakses pada 15 Maret 2023, pukul 09:44)

<sup>22</sup> Michele Sharon Jessica, Pemanfaatan Pekarangan Rumah Sebagai Apotek Hidup, Academia Edu, [https://www.academia.edu/8238763/Pemanfaatan\\_Pekarangan\\_Sebagai\\_Apotek\\_hidup](https://www.academia.edu/8238763/Pemanfaatan_Pekarangan_Sebagai_Apotek_hidup) (diakses pada 15 Maret 2023, pukul 09:55)

Contoh dari tanaman yang berkhasiat obat adalah kunyit dan asam jawa.

### 1) **Kunyit (*Curcuma domestica Val*)**

Kunyit, juga dikenal sebagai *Curcuma domestica Val*, adalah tumbuhan obat yang berasal dari Asia Tenggara. Tanaman ini dapat tumbuh dengan subur dan liar di sekitar hutan atau bekas kebun. Menurut perkiraan, tanaman ini berasal dari Binar yang terletak pada ketinggian antara 1300-1600 meter di atas permukaan laut, meskipun ada juga yang mengatakan bahwa kunyit berasal dari India. Kata *Curcuma* sendiri berasal dari bahasa Arab "*kurkum*" dan Yunani "*karkom*". Tanaman ini banyak dibudidayakan di Asia Selatan, khususnya di India, Indonesia (Jawa), Tiongkok Selatan, Filipina, dan Taiwan.

Tanah yang memiliki sistem pengairan yang baik, curah hujan antara 2.000 mm sampai 4.000 mm per tahun, serta posisi yang sedikit terlindung, merupakan tempat yang cocok untuk menumbuhkan kunyit yang berkualitas. Rimpang kunyit berwarna kuning hingga kuning jingga. Jika ingin mendapatkan rimpang kunyit yang lebih besar, diperlukan tempat yang lebih terbuka.<sup>23</sup>

Ada sekitar 500 jenis spesies tanaman dari 45 genus yang termasuk dalam suku temu-temuan. Kelompok tanaman ini memiliki sel minyak yang halus di seluruh bagian tanaman, sehingga minyak asiri dapat dihasilkan dari akar, batang, bunga, dan bijinya.

Beberapa tumbuhan yang termasuk dalam keluarga temu-temuan dan memiliki keterkaitan dekat dengan kunyit dan dikenal di kalangan masyarakat meliputi jahe (*Zingiber officinale*), temulawak

---

<sup>23</sup> Tim Mitra Agro Sejati, Budi Daya Kunyit, Sukoharjo, CV Pustaka Bengawan, 2017, hlm 3

(*Curcuma xanthorrhiza*), dan kencur (*Kaempferia galanga*). Namun demikian, ketiga jenis tumbuhan ini belum dimanfaatkan secara optimal sebagai bahan baku obat-obatan atau pengawet makanan.<sup>24</sup>

**a. Klasifikasi Ilmiah Kunyit**

Kerajaan	: Plantae
Divisio	: Spermatophyta
Sub divisi	: Angiospermae
Kelas	: Monocotyledoneae
Bangsa	: Zingiberales
Suku	: Zingiberaceae
Marga	: <i>Curcuma</i>
Jenis	: <i>curcuma domestica Val.</i>

**b. Morfologi Kunyit**

Ciri khas dari kunyit adalah tumbuh dengan membentuk rumpun, kunyit termasuk jenis tanaman yang hidup selama lebih dari satu tahun. Tingginya berkisar antara 40 sampai 100 cm. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai morfologi kunir.

1) Batang

Kunyit memiliki kelembapan karena mampu menampung air dengan baik, batang tersebut berbentuk bulat dan berwarna hijau keunguan dan tingginya berkisar antara 0,75 hingga 1 meter. Kunyit memiliki batang semu yang terdiri dari kelopak atau pelepah daun yang tumpang tindih atau saling menutupi.

---

<sup>24</sup> Ahmad Said, *Khasiat & Manfaat Kunyit*, Jakarta, PT Sinar Wadja Lestari, 2007, hlm 3

## 2) Daun

Daun kunyit terdiri dari gagang daun, pelepah daun, dan daun-daunan. Daunnya tersusun secara bergantian mengikuti kelopaknya, dengan panjang helai daun sekitar 31-84 cm dan lebar daun sekitar 10-18 cm. Bentuk daun kunyit bulat telur memanjang dengan permukaan agak kasar, dan pertulangan daun rata dengan ujung meruncing atau melengkung menyerupai ekor. Permukaan daun berwarna hijau muda. Pada satu tanaman kunyit, terdapat sekitar 6-10 helai daun.

## 3) Bunga

Bunga kunyit berbentuk kerucut runcing putih atau kuning muda dengan pangkal putih. Setiap bunga memiliki tiga tajuk bunga, tiga kelopak, dan empat helai benang sari; salah satu helai benang sari digunakan untuk pembuahan, dan tiga helai benang sari lainnya berubah menjadi mahkota bunga. Bunga mekar bersama-sama dan tumbuh dari ujung batang semu. Bunga tersebut dilindungi oleh daun pelindung berwarna putih dengan bagian bawah hijau muda dan bagian atas hijau atau merah. Perbungaan majemuk ini memiliki tangkai yang panjangnya mencapai 16-40 cm yang bersisik dan berambut.

## 4) Rimpang

Rimpang kunyit tumbuh membentuk rumpun dengan cabang-cabangnya. Rimpang kunyit terdiri dari umbi kunyit, atau ibu kunyit, dan tunas atau cabang rimpang yang berada di dalam tanah. Rimpang kunyit juga berbentuk bulat panjang dan terdiri dari cabang rimpang

yang berupa batang. Tunas yang tumbuh ke arah samping, mendatar, dan melengkung menumbuhkan rimpang utama ini. Tunas ini memiliki banyak cetakan atau berbuku-buku yang pendek, terkadang lurus, dan terkadang melengkung, dengan jumlah tunas yang seringkali cukup banyak dan tinggi anakan 10,85 cm.

Rimpang kunyit tumbuh dari umbi utama yang berbentuk bulat, panjang, pendek, tebal, lurus, dan melengkung. Kulit rimpang berwarna antara jingga kecoklatan hingga kuning kehitaman, dan dagingnya berwarna jingga kekuningan dengan rasa khas yang pahit dan pedas.

Rimpang kunyit dapat terus tumbuh dengan membentuk cabang dan batang baru yang mirip dengan rumpun. Rimpang kunyit yang tua memiliki ketebalan sekitar 4,06 cm dan rimpang yang masih muda memiliki ketebalan sekitar 1,61 cm, dan rumpunnya dapat mencapai panjang 22,5 cm dan lebar 24,10 cm. Rimpang kunyit yang paling umum digunakan sebagai obat adalah yang sudah matang dan tua.

### **c. Kandungan Kunyit**

Setelah dilakukan penelitian, ditemukan bahwa ada beberapa komponen kimia yang memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh manusia. Beberapa contohnya termasuk:

- 1) Minyak atsiri atau minyak volatile 6% yang terdiri dari keton seskuiterpen, turmeron, tumeon 60%, zingiberene 25%, felandren, sabinen, borneol, dan sineil. Salah satu kelompok senyawa monoterpene.

- 2) Kandungan curcuminoid kunyit 5%, yang terdiri dari kurkumin sekitar 50-60%, monodesmetoksikurkumin, dan bidesmetoksikurkumin. Curcuminoid sendiri adalah zat warna kuning pada rimpang kunyit.
- 3) Karbohidrat 3%.
- 4) Protein 30%.
- 5) Lemak 1% hingga 3%.
- 6) Pati 8%.
- 7) Vitamin C 45% hingga 55%
- 8) Garam-garam yang mengandung mineral seperti zat besi, fosfor, dan kalsium.

Dari komponen-komponen tersebut, *curcuminoid* adalah yang paling sering diperhatikan karena kandungannya. Curcumin adalah komponen terbesar dalam curcuminoid. Oleh karena itu, kadar total curcuminoid sering dihitung dalam persentase curcumin. Hal ini menjadikan curcumin sebagai fokus dari banyak penelitian di bidang fitokimia dan farmakologi.<sup>25</sup>

Melalui hasil penelitian, kunyit terbukti memiliki sifat sebagai antiinflamasi (anti peradangan), dapat mengatasi luka lambung, mencegah racun, menurunkan kadar kolesterol berlebih, serta sifat untuk melawan kanker. Oleh karena itu, kunyit berpotensi sebagai bahan pencegah penyakit.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Tim Mitra Agro Sejati, Budi Daya..., hlm 17-18

<sup>26</sup> Pangkalan Ide, *Health Secret Of Tumeric* (Kunyit), Jakarta, PT Elex Media Komputindo, 2011, hlm 6



#### **d. Manfaat Kunyit**

Dalam pengobatan herbal, rimpang kunyit dapat menyembuhkan berbagai jenis penyakit. Rimpang kunyit dapat digunakan untuk mengobati demam, pilek dengan hidung tersumbat, rematik, diare, disentri, gatal-gatal pada kulit, bengkak, bau badan, malaria, panas dalam atau sariawan usus, dan sariawan mulut. Kunyit juga dapat membantu mengurangi hiperlipidemia (kadar lemak tinggi), asma, nyeri dada, dispepsia, rasa pegal di bahu, dan masalah menstruasi seperti haid terlambat atau tidak teratur.

Kunyit juga berkhasiat dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan, seperti radang hidung, radang telinga, radang gusi, radang rahim, keputihan, hepatitis, radang usus buntu, batu empedu (cholelithiasis), radang amandel (tonsilitis), penyakit kuning (jaundice), hipertensi,<sup>27</sup> serta efektif dalam mencegah penuaan, menjaga kesehatan kulit dengan menyembuhkan jerawat, ketombe, rontoknya rambut, mengatasi tumit retak, obat kolesterol, obat steroid, antidepresan, pengencer darah, obat anti inflamasi, obat kemoterapi, obat diabetes, mencegah alzheimer, mengobati tifus, mencegah kanker, mengurangi risiko diabetes, mencegah anemia, melancarkan pencernaan.<sup>28</sup>

#### **2) Asam Jawa (*Tamarindus Indica L*)**

Asam jawa sangat dekat dengan kehidupan masyarakat, karena buahnya yang sering digunakan sebagai bumbu masakan Jawa atau minuman kesehatan. Meskipun disebut dengan nama

---

<sup>27</sup> Ahmad Said, *Khasiat & Manfaat...*, hlm 10

<sup>28</sup> Tim Mitra Agro Sejati, *Budi Daya...*, hlm 11-15

asam jawa, namun tumbuhan ini berasal dari benua Afrika. Buah asam sering digunakan sebagai bumbu masakan tradisional di Jawa sehingga disebut sebagai asam Jawa.

Pohonnya banyak dijumpai di sepanjang tepi jalan karena tajuknya yang lebar mampu berperan sebagai peneduh. Kayunya bersifat berat, keras, padat, tahan lama, dan memiliki tekstur yang halus. Kayu ini sangat cocok digunakan sebagai bahan untuk membuat mebel, patung, atau ukiran. Bagi kalangan masyarakat tertentu, kayu asam jawa dianggap bertuah. Bagian hitam yang terdapat pada kayu teras sering disebut sebagai galih asam. Hal ini diyakini memiliki kekuatan magis untuk melindungi dari jin jahat dan tenung. Galih asam sendiri umumnya dicari untuk digunakan sebagai bahan pembuatan pusaka, seperti warangka keris atau tongkat komando. Pusaka yang terbuat dari galih asam dianggap memiliki keberuntungan khusus dan diperuntukkan hanya bagi pemimpin yang berjiwa "satriya pandhita".

Asam jawa merupakan jenis tumbuhan tropis yang mampu tumbuh dengan optimal pada ketinggian hingga 1500 mdpl. Tumbuhan ini juga dapat hidup di tanah berpasir atau tanah liat, terutama di tempat-tempat dengan musim kering yang jelas dan cukup lama.<sup>29</sup>

#### **a. Klasifikasi Ilmiah Asam Jawa**

Kerajaan	: Plantae
Divisi	: Spermatophyta
Sub divisi	: Angiospermae
Kelas	: Dicotyledoneae

---

<sup>29</sup> Anna Fitria Ningsih, *Morfologi, Taksonomi, Dan Filosofi Tumbuhan*, Lombok, Pusat Pengembangan Dan Penelitian Indonesia, 2021, hlm 5

Bangsa	: Resales
Suku	: Leguminosae
Marga	: <i>Tamarindus</i>
Jenis	: <i>Tamarindus Indica L.</i> <sup>30</sup>

#### **b. Morfologi Asam Jawa**

- 1) Asam Jawa memiliki habitus berupa pohon dengan ukuran besar, pohon asam jawa memiliki ketinggian mencapai 30 meter dengan diameter batang di pangkal pohon bisa mencapai 2 meter. Kulit dari batang pohon ini berwarna coklat keabuan, kasar, dan bercakar membentuk alur vertikal. Pada bagian atasnya, tajuknya berbentuk bulat dan melebar dengan daun yang sangat rimbun.
- 2) Daun majemuk dengan cabang-cabang daun yang sama panjang, memiliki panjang 5-13 cm dan tersusun bergantian, dengan daun pendukung seperti pita yang meruncing dengan warna merah jambu keputihan. Anak daunnya berbentuk lonjong dan mengecil, terdiri dari 8-16 pasang, dengan ukuran masing-masing antara 0,5-1 X 1-3,5 cm, berpinggiran rata, pangkalnya miring dan melingkar, serta ujungnya yang bulat sampai sedikit berlekuk.
- 3) Pohonnya selalu tampak hijau karena tidak mengalami masa gugur daun.
- 4) Bunga yang terdiri dari beberapa tandan renggang ditemukan di ketiak, daun, atau ujung ranting. Ukuran bunganya mencapai panjang 16 cm. Bunga ini berbentuk kupu-kupu dengan kelopak sebanyak 4 buah dan mahkota

---

<sup>30</sup> Hieronymus Budi Santoso, Asam Jawa *Tamarindus Indica L.*, Yogyakarta, Penerbit Pohon Cahaya Semesta, 2020, hlm 9

sebanyak 5 buah, serta beraroma harum. Mahkota bunga memiliki warna kuning keputihan dengan urat-urat berwarna merah coklat.

- 5) Buahnya memiliki bentuk silindris menggelembung, bisa bengkok atau lurus, dan biasanya berisi hingga 10 butir biji. Kulit buahnya mengeras dan berwarna kecoklatan atau abu-abu bersisik dengan urat-urat yang mengeras seperti benang. Saat masih muda, dagingnya berwarna putih kehijauan, setelah matang, dagingnya menjadi merah kecoklatan hingga hitam. Biji buahnya berwarna kecoklatan, mengkilap, keras, dan bentuknya agak persegi. Rasanya asam manis dan agak lengket.<sup>31</sup>

**c. Kandungan Kimia *Tamarindus indica L***

- 1) Didalam buah asam jawa terdapat kandungan gula invert, asam tartarat, asam sitrat, asam nikotinat, asam malat, pipercolic, vitexin, orientin, isoorientin, vitamin B3, minyak atsiri (geranial, geraniol, limonene), cinnamates, serin, b-alanin, pektin, prolin, fenilalanin, leusin, kalium, dan lemak.
- 2) Daun mengandung senyawa-senyawa seperti sitexin, isovitexin, orientin, isoorientin, asam 1-malat, tannin, glukosida, dan peroksidase.
- 3) Dalam kulit kayu terdapat kandungan tanin, saponin, glukosida, peroksidase, dan lemak.

---

<sup>31</sup> Anna Fitria Ningsih, Morfologi..., hlm 5-6

Buah asam jawa juga memiliki antosianin yang dapat digunakan sebagai antiinflamasi yang secara selektif menghambat aktivitas *cyclooxygenase* (COX).<sup>32</sup>

Bioaktivitas dari asam jawa adalah antimikroba, mencegah diabetes mellitus, menurunkan kadar kolesterol, meredakan rasa nyeri, mencegah obesitas dan juga sifat antioksidan.<sup>33</sup>

#### **d. Manfaat Asam Jawa**

Daun asam jawa digunakan untuk mengobati berbagai penyakit seperti eksim, demam, rematik, sakit kuning, cacangan, bisul, luka, koreng, batuk, sariawan, dan insomnia.

Sedangkan, daging buah asam digunakan untuk mengatasi muntah sewaktu hamil, sembelit, muntah, demam, disentri, kurang nafsu makan, sariawan, cacangan, jaundice, radang payudara, keracunan alkohol, mual, sesak napas (asma), dan rasa haus.

Bunga asam dimanfaatkan untuk pengobatan faringitis kronik, TB paru, radang *trachea* kronik, batuk darah, otot dan tulang sakit (rheumatism), bengkak terbentur, dan luka teriris.

Sementara itu, kulit kayu asam bisa digunakan untuk mengatasi amenorea (tidak datang bulan), sariawan, demam, asma, dan kolik.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Nair, Dkk, Dietary Food Supplement Containing natural Cyclooxygenase Inhibitors And Methods For Inhibiting Pan And Inflammation, United States Patent, Us 8,337,914 B2, 2012, hlm 4-5

<sup>33</sup> Marina Silalahi, Bioaktivitas Asam Jawa (*Tamarindus Indica*) Dan Pemanfaatannya, Florea: Jurnal Biologi Dan Pembelajarannya, Universitas Kristen Indonesia, 2020, hlm 87

<sup>34</sup> Setiawan Dalimartha, Atlas Tumbuhan..., hlm 10-11

#### 4. Pengolahan Minuman Kunyit asam

Cara pengolahan minuman kunyit asam dilakukan dengan cara yang dijelaskan oleh Ibnu Hajar Al Asqalani mengenai sifat dasar pengobatan, salah satunya untuk diminum, yaitu ketika obat diminum dihaluskan terlebih dahulu, dicampur madu, air, atau bahan lainnya.<sup>35</sup>

Bahan-bahan yang dipakai dalam pembuatan minuman kunyit asam adalah 230 ml dan cara pengolahannya, yaitu kunyit 66,6 gram, asam jawa 15,6 gram, air 460 mililiter, dan 2 sendok madu.<sup>36</sup>

Cara membuat minuman kunyit asam yaitu:

1. Siapkan 66,6 gram kunyit lalu kupas dan cuci bersih, kemudian parut dan masukkan ke dalam wadah
2. Campurkan 15,6 gram asam jawa dengan 60 mililiter air lalu uleni dan saring
3. Siapkan panci lalu masukkan kunyit yang sudah diparut ke dalam saringan kemudian saring 400 mililiter air ke dalam saringan tersebut
4. Campurkan air asam jawa dan air kunyit
5. Masak sambil aduk-aduk hingga rebusan menjadi 230 mililiter
6. Saring kembali kedalam gelas, lalu tambahkan 2 sendok madu
7. Minuman kunyit asam siap diminum.

---

<sup>35</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, Fathul Baari, Penjelasan Kitab Shahih Al-Bukhari..., hlm 149

<sup>36</sup> Arum Wijayanti, Jamu Kunyit Asem Madu, <https://Cookpad.Com/Id/Resep/3877943-Jamu-Kunyit-Asem-Madu> (Diakses Pada 28 Maret 2023, Pukul 08:34)

## B. Dismenorea

### 1. Definisi Dismenorea

Secara etimologi, dismenorea berasal dari bahasa Yunani Kuno. Kata tersebut berasal dari kata *dys* yang berarti sulit atau abnormal, *meno* yang berarti bulan, dan *rrhea* yang berarti aliran atau arus. Jadi, secara singkat, dismenorea dapat didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang terasa nyeri.<sup>37</sup>

Menurut Djuanda, Adhi dkk, Dismenorea atau nyeri haid adalah gejala yang muncul menjelang dan selama menstruasi, ditandai dengan kram pada bagian bawah perut.<sup>38</sup>

Dismenorea adalah kondisi di mana seseorang mengalami kram atau nyeri saat menstruasi. Kondisi ini juga dikenal sebagai kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, dismenorea sering disebut sebagai "*painful period*" atau menstruasi yang menyakitkan. Nyeri menstruasi terutama terjadi di perut bagian bawah, tetapi juga bisa menyebar ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri ini disertai dengan kram perut yang parah. Kram tersebut disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri. Kondisi ini bisa menjadi sangat menyakitkan dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

---

<sup>37</sup> Dito Anurogo Dan Ari Wulandari, Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid (Dismenorea), Yogyakarta, CV Andi Offset, 20<sup>11</sup>, hlm 29

<sup>38</sup> Azwar, Terapi Non Farmakologi Nyeri Dismenorea, Gowa, Pustaka Taman Ilmu, 2021, hlm 1

Proses ini sebenarnya adalah bagian alami dari siklus datang bulan, yang mulai terasa ketika timbul perdarahan dan berlangsung selama kisaran 32-48 jam.

Kebanyakan wanita yang menstruasi pernah mengalami dismenorea dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda. Remaja umumnya tidak mengalami dismenorea karena suatu penyakit dan pada wanita yang lebih tua, sakit nyeri haid bisa disebabkan oleh suatu penyakit.<sup>39</sup>

## **2. Jenis Dismenorea Berdasarkan Etiologi**

### **a. Dismenorea primer**

Dismenorea primer dapat diartikan sebagai nyeri yang bukan disebabkan oleh penyakit ginekologi atau anatomis.<sup>40</sup>

### **b. Dismenorea sekunder**

Dismenorea sekunder adalah kondisi dimana seorang perempuan mengalami nyeri haid akibat adanya kelainan pada organ reproduksinya. Beberapa gejala dismenorea sekunder meliputi endometriosis, adenomyosis, obstruksi pada saluran genitalia, dan kondisi lainnya. Oleh karena itu, perempuan yang mengalami dismenorea sekunder juga dapat mengalami komplikasi lain seperti dyspareunia, dysuria, perdarahan uterus yang tidak normal, infertilitas, dan sebagainya.<sup>41</sup>

## **3. Patofisiologi dismenorea**

### **a. Dismenorea primer**

Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat kuat untuk melepaskan lapisan dinding rahim

---

<sup>39</sup> Ernawati Sinaga, Manajemen Kesehatan Menstruasi, Universitas Nasional, Jakarta Selatan, 2017, hlm 58-59

<sup>40</sup> Dhito Dwi Pramardika dan Fitriana, Panduan Penanganan Dismenore, Yogyakarta, CV Budi Utama, 2019, hlm 4

<sup>41</sup> Dhito Dwi Pramardika dan Fitriana, Panduan Penanganan..., hlm 5



yang tidak terpakai lagi. Dismenorea primer pada wanita disebabkan oleh prostaglandin, suatu zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim. Prostaglandin akan merangsang otot halus dinding rahim berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin, semakin kuat pula kontraksi rahim sehingga rasa sakit saat menstruasi juga akan semakin kuat. Pada hari pertama menstruasi, kadar prostaglandin sangat tinggi. Namun, pada hari ke-2 dan selanjutnya, lapisan dinding rahim mulai terlepas dan kadar prostaglandin pun menurun. Seiring dengan menurunnya kadar prostaglandin, rasa sakit dan nyeri saat haid juga akan berkurang.<sup>42</sup>

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor penyebab dari dismenore primer adalah prostaglandin F<sub>2</sub>alpha (PGF<sub>2</sub>alpha), zat yang merangsang miometrium dan memiliki efek vasokonstriktor (penyempitan pembuluh darah) yang terdapat di dalam endometrium sekretori. Respons pasien dengan dismenore terhadap zat inhibitor prostaglandin mendukung dugaan bahwa prostaglandin dapat memicu terjadinya dismenorea. Terdapat banyak bukti yang menunjukkan bahwa dismenore berkaitan dengan kontraksi uterus yang berlangsung lama dan mengurangi aliran darah menuju miometrium.

Secara umum, peningkatan kadar prostaglandin yang ditemukan pada cairan endometrium perempuan yang mengalami dismenore dapat menyebabkan peningkatan rasa nyeri. Kadar prostaglandin ini juga dapat meningkat tiga kali lipat selama perpindahan dari fase folikuler ke fase luteal, serta mengalami

---

<sup>42</sup> Ernawati Sinaga, dkk, Manajemen Kesehatan Menstruasi, Jakarta, Universitas Nasional, IWWASH, Global One, 2017, hlm 60

peningkatan lebih lanjut pada saat menstruasi. Akhir dari fase luteal dan penurunan kadar progesteron juga dapat menyebabkan peningkatan tonus miometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan.

b. Dismenorea sekunder

Suatu kenaikan jumlah prostaglandin dapat menyebabkan terjadinya dismenorea sekunder, tetapi dibutuhkan penyakit di pelvis sebagai pendampingnya. Beberapa penyebab umumnya termasuk endometriosis (ketika jaringan endometrium tumbuh di luar rahim dan dapat menyebabkan nyeri haid), adenomiosis (sebuah bentuk endometriosis yang invasif), polip endometrium (sebuah tumor jinak pada endometrium), penyakit peradangan panggul kronis (yang berlangsung lama) dan penggunaan alat kontrasepsi intrauterine (IUCD).

Hampir semua proses yang mempengaruhi bagian organ lunak panggul dapat menyebabkan nyeri panggul siklik.<sup>43</sup>

#### 4. Faktor Risiko Dismenorea

Faktor dan risiko dismenorea adalah<sup>44</sup>

a. Menstruasi pertama terjadi pada usia yang masih sangat belia, yaitu di bawah 11 tahun.

Ketika berusia di bawah 11 tahun, ovary hanya memiliki sedikit folikel ovary primer, yang menyebabkan produksi estrogen juga terbatas.

b. Persiapan untuk menghadapi periode menstruasi

kesiapan secara individual lebih banyak dipengaruhi oleh faktor psikologis. Terdapat dua bagian otak, yaitu thalamus dan

<sup>43</sup> Dito Anurogo Dan Ari Wulandari, Cara Jitu Mengatasi..., hlm 42-46

<sup>44</sup> Dhito dwi pramardika dan fitriana, panduan penanganan..., hlm 6-9

korteks yang memainkan peran dalam mentransmisikan rasa nyeri. Latar belakang pendidikan penderita dapat memengaruhi seberapa besar rasa sakit yang dirasakan ketika menerima rangsangan nyeri. Faktor pendidikan dan psikologis sangat mempengaruhi gejala nyeri yang dirasakan pasien dismenorea. Keadaan psikologis dari penderita dapat memicu atau memperberat intensitas nyeri yang dirasakan.

c. Periode menstruasi yang lama

Siklus haid normal berlangsung selama 21 hingga 35 hari dan dimulai pada haid pertama dan berlangsung selama bulan berikutnya. Selama haid, pendarahan dari organ reproduksi terjadi selama 2 hingga 10 hari. Jika seorang wanita mengeluarkan darah dari organ reproduksinya hanya dalam satu hari, itu belum dianggap haid. Jika haid berlangsung lebih dari 10 hari, itu dianggap gangguan.

d. Pendarahan menstruasi yang hebat

Biasanya, darah menstruasi tidak menggumpal; jumlah darah yang dikeluarkan harus sekitar 50 hingga 100 mililiter atau tidak lebih dari lima kali ganti pembalut setiap hari. Jika darah yang dikeluarkan sangat banyak dan cepat, maka enzim yang dikeluarkan dari endometriosis mungkin tidak berfungsi dengan baik.

e. Merokok

Merokok dapat mengganggu metabolisme estrogen pada wanita, yang merupakan hormon penting dalam mengatur proses menstruasi. Kadar estrogen yang cukup harus dipertahankan dalam tubuh agar proses haid tetap teratur. Ketidakteraturan haid dapat disebabkan oleh masalah metabolisme estrogen. Sebuah

laporan bahkan menyatakan bahwa wanita yang merokok akan mengalami nyeri haid yang lebih parah daripada wanita lain. Wanita yang terpapar asap rokok secara pasif juga memiliki risiko 23 kali lebih besar daripada wanita yang tidak terpapar asap rokok untuk menderita dismenorea primer.

f. Riwayat kesehatan keluarga

Faktor genetik yang diturunkan dari ibu atau saudara perempuan yang juga menderita endometriosis dapat memengaruhi penyakit ini. Hal ini disebabkan oleh gen yang tidak biasa yang diturunkan ke tubuh wanita. Sistem hormonal tubuh dapat dipengaruhi oleh kondisi menstruasi seperti hipermenorea dan menoragia, yang menghambat pertumbuhan sel endometrium. Saat sel-sel endometriosis tumbuh atau berkembang, kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh meningkat.

g. Kelebihan berat badan

Menurut Karyadi dalam Anurogo, Wanita yang mengalami obesitas seringkali mengalami kondisi anovulasi kronis atau haid yang tidak teratur secara kronis. Kondisi ini dapat memengaruhi kesuburan, selain faktor hormonal yang juga berperan dalam hal tersebut. Menurut Kadarusman dalam Anurogo, timbunan lemak pada perempuan obesitas dapat menyebabkan perubahan hormonal atau pada sistem reproduksi karena merangsang produksi hormon, khususnya estrogen.

h. Mengonsumsi alkohol

Mengonsumsi alkohol dapat meningkatkan jumlah estrogen sehingga menyebabkan pelepasan prostaglandin yang membuat otot rahim berkontraksi.

## 5. Tanda dan Gejala Dismenorea

### 1) Dismenorea primer

- a. Usia maksimum 15-25 tahun
- b. Terjadi setelah siklus menstruasi yang teratur.
- c. Sering terjadi pada wanita yang belum pernah melahirkan.
- d. Diiringi dengan gejala diare, kelelahan, mual, muntah, dan sakit kepala.
- e. Rasa sakit yang dirasakan seperti kram pada rahim dan bersifat menyeluruh.
- f. Rasa sakit muncul mendahului menstruasi dan meningkat pada hari pertama atau kedua menstruasi
- g. Tidak ada masalah patologi pada panggul
- h. Terjadi hanya pada siklus menstruasi yang ovulatorik.
- i. Sering merespons terhadap pengobatan medikamentosa.
- j. Pemeriksaan panggul menunjukkan hasil normal.

### 2) Dismenorea sekunder

- a. Jarang terjadi pada usia di bawah 25 tahun, lebih sering terjadi pada usia yang lebih tua.
- b. Biasanya muncul setelah 2 tahun siklus haid teratur.
- c. Tidak terkait dengan siklus paritas.
- d. Rasa sakit terus-menerus dan terasa tumpul.
- e. Rasa sakit dimulai saat menstruasi dan semakin kuat saat keluarnya darah menstruasi.
- f. Terkait dengan adanya kelainan pada organ panggul.
- g. Tidak terkait dengan ovulasi.
- h. Kadang-kadang membutuhkan operasi.
- i. Terdapat kelainan pada organ panggul.

## 6. Tingkat Dismenorea

Nyeri yang terjadi pada saat menstruasi dibagi menjadi beberapa jenis, tergantung pada tingkat keparahannya:

- a. Tidak dismenorea.
- b. Nyeri ringan, sedikit mengganggu aktivitas, jarang membutuhkan obat, namun apabila meminum obat, dapat efektif mengurangi rasa sakit.
- c. Nyeri sedang, aktivitas terganggu, memerlukan obat, dan obatnya efektif mengurangi nyeri.
- d. Nyeri hebat, mengganggu sebagian besar aktivitas, memerlukan obat, tapi obat jarang efektif dalam mengurangi rasa nyeri (Reece & Barberie, 2009).<sup>45</sup>

## 7. Mekanisme Kunyit Asam Untuk Mengurangi Dismenorea Pada Remaja

Selama menstruasi, karena tidak terjadinya pembuahan pada ovulasi, hormon reproduksi wanita secara drastis menurun karena korpus luteum berinvolusi. Ini mengakibatkan endometrium, yang sebelumnya telah dipersiapkan untuk implantasi hasil pembuahan, menjadi luruh. Semua kelenjar meluruh, yang mengakibatkan penurunan nutrisi dan vasospasme pembuluh darah di endometrium. Vasospasme ini akan menyebabkan reaksi inflamasi yang mengaktifkan metabolisme asam arakhidonat dan akhirnya melepaskan prostaglandin (PG). Terutama PGF<sub>2</sub>-alfa yang akan menyebabkan vasokonstriksi dan hipertonus pada miometrium. Hipertonus inilah yang menyebabkan dismenorea primer.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> Azwar, Terapi Non Farmakologi..., hlm 3-5

<sup>46</sup> Lusi Winda Mentari, Pemberian Seduhan Hangat Kunyit Asam Terhadap Perubahan Tingkat Dismenorea Pada Siswi Kelas VII SMPN 1 Babadan Kabupaten Ponorogo, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun, 2020

Kandungan alami yang terdapat pada kunyit yakni *curcumin* yang berfungsi sebagai agen antiinflamasi (anti peradangan) dan kandungan buah asam jawa yakni *anthocyanin* yang berfungsi sebagai antiinflamasi.

*Curcumin* pada kunyit bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi, sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus.<sup>47</sup> Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui *curcumin* adalah dengan mengurangi influks ion kalsium (Ca<sup>2+</sup>) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus.<sup>48</sup> Kandungan tannin, saponin, alkaloid, dan phlobotamins akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika.<sup>49</sup>

Senyawa antosianin dalam buah asam jawa memiliki efek menghambat aktivitas *cyclooxygenase* dan memperbaiki kondisi radang serta mengurangi rasa sakit yang dimediasi oleh COX.<sup>50</sup>

---

<sup>47</sup> Revinta Ayu Wardani, Inovasi Kunyit Asam Untuk Meredakan Nyeri Akut Pada Remaja Dismenore, Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah, Magelang, 2019, hlm 17-18

<sup>48</sup> Teguh Asroyo, dkk, Pengaruh Pemberian Kunyit Asam sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri, Jurnal Farmasi Vol. 4, No 1, Universitas Muhammadiyah Kudus, 2019, hlm 25

<sup>49</sup> Lusi Winda Mentari, Pemberian Seduhan Hangat Kunyit Asam Terhadap Perubahan Tingkat Dismenorea..., hlm 15

<sup>50</sup> Nair, Dkk, *Dietary Food Supplement...*, hlm 4-5

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed methods*. Penelitian ini mengombinasikan dua metode penelitian sebelumnya, yaitu penelitian kualitatif dan kuantitatif. Menurut Creswell, penelitian kombinasi adalah sebuah cara penelitian yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan ini melibatkan fungsi dari dua pendekatan penelitian tersebut secara kolektif, sehingga penelitiannya lebih kuat secara keseluruhan dan lebih lengkap dalam mengumpulkan dan menganalisis data. Pendekatan ini juga melibatkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, asumsi-asumsi filosofis, serta pencampuran kedua pendekatan tersebut dalam satu penelitian secara bersamaan.<sup>1</sup> Menurut Sugiyono, metode penelitian kombinasi (*mixed methods*) adalah metode penelitian yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif dalam suatu kegiatan penelitian untuk memperoleh data yang lebih lengkap, akurat, dapat diandalkan, dan objektif.<sup>2</sup>

#### B. Desain Penelitian

Strategi metode campuran sekuensial/bertahap (*sequential mixed methods*) adalah sebuah strategi yang digunakan oleh peneliti untuk menggabungkan data dari dua metode yang berbeda. Strategi ini dilakukan dengan melakukan wawancara terlebih dahulu untuk

---

<sup>1</sup> Nusa Putra & Hendarman, *Mixed Method Research Metode Riset Campur Sari Konsep*,

Strategi dan Aplikasi, Jakarta, PT. Indeks, 2013, hlm 48

<sup>2</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*, Bandung, Alfabeta, 2012, hlm 404



mendapatkan data kualitatif, kemudian diikuti oleh pengambilan data kuantitatif melalui skala NRS (*Numeric Rating Scale*). Model strategi yang digunakan adalah strategi eksploratoris sekuensial yakni saat peneliti mengumpulkan dan menganalisis data kualitatif terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif pada tahap kedua berdasarkan hasil dari tahap pertama. Hal ini berbeda dengan strategi eksplanatoris sekuensial yang melakukan proses sebaliknya.<sup>3</sup>

Dalam penelitian ini pada tahap pertama mengumpulkan dan menganalisis data kualitatif dalam menjawab rumusan masalah pertama, yakni bagaimana kaitannya pengobatan ala Nabi dengan pengobatan tradisional menggunakan minuman kunyit asam untuk dismenorea, menggunakan teknik dokumentasi baik melalui jurnal, artikel, dan buku yang berkaitan dengan penelitian.

Kemudian tahap kedua mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif dalam hal ini untuk menjawab rumusan masalah yang kedua, yakni apakah ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada remaja.

Dalam penelitian ini, fokusnya adalah pada penggunaan metode kuantitatif dan kualitatif dalam pengumpulan data. Penggabungan antara data kuantitatif dan kualitatif ini dilakukan berdasarkan hasil yang telah diperoleh pada tahap awal. Pada tahap selanjutnya, proses penggabungan terjadi ketika peneliti menghubungkan pengumpulan data kuantitatif dengan analisis data kualitatif. Dalam penelitian ini, data kualitatif digunakan untuk memberikan penjelasan pada data kuantitatif.

---

<sup>3</sup> John W. Creswell, *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Edisi III*; Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2010, hlm 316-318

Penggunaan kedua metode tersebut dianggap lebih memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang masalah penelitian daripada hanya menggunakan salah satu.

### **C. Variabel Penelitian**

Variabel adalah sesuatu yang dapat diukur secara langsung, seperti (benda, manusia dan lain-lain), yang memiliki sifat konkrit (nyata) dan memiliki perilaku yang memberikan nilai yang berbeda. Dalam penelitian terdapat 2 variabel yaitu:

#### 1. Variabel Independen (Bebas)

Variabel Independen (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. Dalam penelitian ini adalah minuman kunyit asam.

#### 2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel Dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau nilainya ditentukan oleh variabel lain. Dalam penelitian ini adalah perubahan tingkat dismenorea pada siswi kelas X di SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu.

### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada siswi kelas X SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu

$H_1$  : Terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada siswi kelas X SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu

## E. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari subjek atau obyek yang memiliki kualitas dan atribut tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan.<sup>4</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu.

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian integral yang tak dapat dipisahkan dengan populasi dan menjadi cermin dari populasi “potret” sampel yang seharusnya menjadi “wajah” populasi.<sup>5</sup> Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>6</sup> Sampel dalam penelitian ini adalah

1. Sampel adalah siswi kelas X SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu.
2. Sampel penelitian telah terskrining dan diukur melalui alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan kategori dismenorea berat (7-9) alasannya adalah untuk melihat dampak minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat dismenorea.

Setelah dilakukan proses wawancara siswi kelas X SMK Az-Zawiyah, maka diperoleh 40 orang siswi untuk mengisi *Numeric Rating Scale*. Berdasarkan isian skala yang diperoleh dapat dikategorikan sebagaimana Tabel 3.21.

---

<sup>4</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D, Cetakan Ke 22, Bandung, CV Alfabeta, 2015 hlm 80

<sup>5</sup> Endang Widi Winarni, Teori Dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Research And Development (R&D), Jakarta, Bumi Aksara, 2018, hlm 41

<sup>6</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif..., hlm 85

**Tabel 3.1**  
**Kategori Tingkat Dismenorea**

Skala NRS	Kategori	Jumlah Subjek
0	Tidak Dismenorea	6
1-3	Dismenorea Ringan	16
4-6	Dismenorea Sedang	10
7-9	Dismenorea Berat	8
10	Dismenorea Sangat Berat	0
Total		40

Dari hasil skrining dan pengukuran *Numeric Rating Scale* (NRS), maka sampel penelitian yang diambil adalah siswi di kelas X dengan dismenorea berat (7-9), jumlahnya ada 8 orang. Kedelapan orang tersebut masuk dalam empat orang kelompok eksperimen dan empat orang kelompok kontrol.

Intervensi penelitian ini berupa pemberian minuman kunyit asam pada kelompok eksperimen sebanyak 150 ml pada hari pertama atau kedua saat menstruasi.

Pada penelitian ini kelompok eksperimen diberikan perlakuan pemberian minuman kunyit asam dan untuk kelompok kontrol tidak diberikan minuman kunyit asam.

## **F. Sumber Data**

Dalam penelitian ini, menggunakan dua jenis sumber data yaitu:<sup>7</sup>

### **1. Sumber Data Primer**

Sumber data primer yaitu sumber yang memberikan data secara langsung kepada pengumpul data.

---

<sup>7</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif..., hlm 137

## 2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yaitu sumber yang tidak memberikan data secara langsung kepada pengumpul data. Sebaliknya, sumber data sekunder dapat berupa buku, jurnal, karya ilmiah, dan sumber lain yang berkaitan dengan topik penelitian.

## G. Teknik Pengumpulan Data

Mendapatkan data berkualitas tinggi adalah langkah pertama dan paling penting dalam penelitian. Tanpa teknik pengumpulan data yang baik, peneliti tidak akan dapat mencapai standar data yang diharapkan karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data. Oleh karena itu, penggunaan teknik pengumpulan data adalah langkah yang sangat strategis dalam penelitian.<sup>8</sup>

### 1. Metode Observasi

Observasi merupakan sebuah metode atau cara untuk mengambil data secara sistematis terhadap obyek penelitian, baik melalui pengamatan langsung maupun tidak langsung.

### 2. Metode Wawancara

Wawancara adalah jenis tanya jawab langsung antara dua orang atau lebih dengan tujuan tertentu. Pewawancara atau interviewer yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai atau interviewee yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut adalah dua pihak dalam percakapan.<sup>9</sup>

Teknik pengumpulan data ini bergantung pada informasi yang diberikan oleh responden tentang dirinya sendiri, baik melalui laporan

---

<sup>8</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif..., hlm 224

<sup>9</sup> Hardani, dkk, Metode Penelitian Kualitatif dan kuantitatif, Yogyakarta, CV Pustaka Ilmu Group, 2020, hlm 137

mandiri, atau setidaknya melalui keyakinan pribadi dan pengetahuan.<sup>10</sup>

### 3. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah cara mengumpulkan data dengan mencatat data atau informasi sebelumnya. Dibandingkan dengan metode pengumpulan data lainnya, metode ini dianggap lebih sederhana.

Data yang diperoleh melalui dokumen dikumpulkan melalui teknik pengumpulan data dengan dokumentasi. Dokumen dapat berupa tulisan, gambar, atau karya besar dari seseorang. Dalam penelitian kualitatif, penggunaan teknik observasi dan wawancara dilengkapi dengan studi dokumen.<sup>11</sup>

Dalam kegiatan penelitian, dokumen dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti jurnal, artikel, buku, foto-foto kegiatan, rekaman suara, dan sumber lainnya.

## H. Instrumen Penelitian

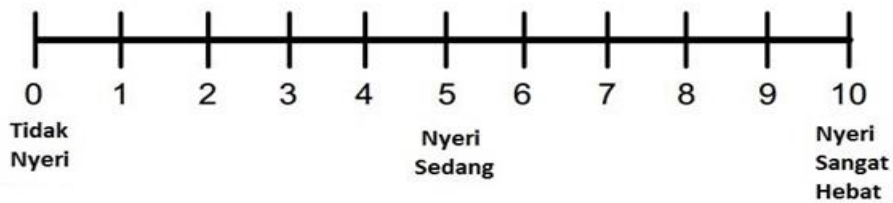
Penelitian ini menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) sebagai alat untuk mengevaluasi sampel. NRS adalah sistem penilaian semi objektif yang terdiri dari beberapa kategori untuk menilai tingkat rasa sakit sampel. Setiap kategori dari skala NRS memiliki definisi deskriptif nyeri. Dalam kasus ini, sampel menilai intensitas rasa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala angka dari 0 hingga 10.

---

<sup>10</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif..., hlm 138

<sup>11</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif..., hlm 240

**Gambar 3.1**  
**Skala Numeric Rating Scale (NRS)**



Keterangan:

- a. Skala 0 : Tidak mengalami nyeri
- b. Skala 1-3 : Nyeri ringan, klien masih bisa berkomunikasi dengan baik secara objektif.
- c. Skala 4-6 : Nyeri sedang, secara objektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik.
- d. Skala 7-9 : Nyeri berat, Dalam beberapa kasus, klien mungkin tidak dapat mengikuti instruksi secara objektif tetapi masih merespons tindakan, dapat menunjukkan tempat nyeri, namun tidak dapat menggambarannya secara verbal, dan kondisinya tidak dapat diatasi dengan mengubah posisi tubuh atau dengan teknik relaksasi pernapasan.
- e. Skala 10 : Nyeri sangat berat, klien sudah tidak mampu lagi berbicara, memukul.

## **I. Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Validitas**

Alat ukur yang valid merupakan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan mengukur sesuai dengan yang seharusnya diukur

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa Numeric Rating Scale (NRS), salah satu instrumen pengukuran skala nyeri, memiliki validitas yang baik dengan nilai  $r = >0,86$

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sebuah ukuran yang mengindikasikan seberapa bisa sebuah alat pengukur diandalkan atau dapat dipercaya. Dalam konteks ini, reliabilitas dapat dianggap sebagai sebuah alat yang mampu memberikan hasil yang serupa atau mendekati saat pengukuran dilakukan lebih dari satu kali.

Hasil uji reliabilitas skala Numeric Rating Scale (NRS) menunjukkan nilai koefisien reliabilitas sebesar  $r = 0,96$  dan  $0,95$  secara berturut-turut, ini berarti bahwa skala NRS dapat diandalkan atau konsisten dalam memberikan hasil yang sama pada penggunaan yang berbeda-beda.<sup>12</sup>

## J. Metode Analisa Data

Dalam penelitian ini, digunakan teknik analisis data dengan menggunakan:

### 1. Metode *Visual Inspection*

Pengolahan data dilakukan dengan metode *visual inspection*,<sup>13</sup> yaitu menampilkan secara objektif skala nyeri yang dialami subjek sebelum dan setelah diberikan perlakuan untuk memberikan gambaran kondisi subjek.

---

<sup>12</sup> Rahmah Diani Safitri, Dkk, Gel Kubis Sebagai Alternatif Non-Farmakologis Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara, Magelang, Pustaka Rumah Cinta, 2022, hlm 21-22

<sup>13</sup> Umi Nur Holifah, Efektivitas Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Akhir, Rafah Press & LP2M, UIN Raden Fatah, Palembang, 2020, hlm 53



## 2. Teknik Deskriptif Kualitatif

Peneliti akan menguraikan situasi, peristiwa, atau pemikiran dengan tujuan untuk memperoleh gambaran yang akurat dan jelas. Hal ini dilakukan melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk kemudian dianalisis dan diambil kesimpulan. Kesimpulan tersebut bertujuan untuk memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan dalam perumusan masalah penelitian.<sup>14</sup>

## K. Prosedur Penelitian

### 1. Persiapan Penelitian

#### a. Menyiapkan instrumen (NRS)

Dalam penelitian ini, digunakan alat ukur bernama NRS (*Numeric Rating Scale*). NRS sudah diuji dan memiliki tingkat keandalan sebesar 0,96 dan 0,95 secara berturut-turut, serta validitasnya sebesar  $r > 0,86$ .

#### b. Menyiapkan segala peralatan dan bahan yang digunakan untuk membuat minuman kunyit asam.

**Tabel 3.2**

**Peralatan Dan Bahan Untuk Membuat Minuman Kunyit Asam**

No	Alat	Bahan
1.	Kompor	Kunyit
2.	Panci	Asam Jawa
3.	Pemarut	Madu
4.	Wadah	Air
5.	Gelas Ukur	
6.	Saringan	

<sup>14</sup> Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, Cet 3, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988, hlm 55

---

7.	Pisau
8.	Irus
9.	Timbangan

---

## 2. P

### elaksanaan Penelitian

#### a. Pengambilan sampel

Pengambilan sampel dilakukan pada siswi kelas X SMK Az-Zawiyah yang berjumlah 40 orang, setelah dilakukan *screening* didapatkan 8 orang dengan dismenorea kategori berat, Setelah itu, dilakukan pembagian menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen terdiri dari empat orang dan kelompok kontrol empat orang.

#### b. Pemberian *Informed Consent* Penelitian

*Informed consent* merupakan sebuah formulir persetujuan antara peneliti dengan responden dalam sebuah penelitian. Sebelum penelitian dilakukan, responden akan diberikan formulir tersebut untuk menyetujui atau tidak menjadi responden dalam penelitian itu. Tujuannya untuk menjelaskan maksud, tujuan, dan dampak penelitian terhadap subjek penelitian. Peneliti akan menghormati keputusan responden jika responden tidak setuju dengan penelitian dan responden juga dapat mengundurkan diri dari penelitian jika merasa keberatan.

#### c. Pemberian *Pretest*

Penggunaan skala NRS (*Numeric Rating Scale*) sebagai alat ukur *pretest* dilakukan saat subjek dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami menstruasi pada hari pertama muncul Dismenorea. Hal ini dilakukan untuk mengetahui skala nyeri kelompok eksperimen sebelum diberikan minuman kunyit

asam dan skala nyeri kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

d. Melakukan wawancara terhadap sampel perlakuan sebelum pemberian minuman kunyit asam dan sampel kontrol.

e. Pemberian Intervensi

Minuman kunyit asam diberikan kepada kelompok eksperimen yang sedang mengalami nyeri ketika haid. Minuman kunyit asam sebanyak 230 ml.

f. Pemberian *Posttest*

Pemberian NRS (*Numeric Rating Scale*) sebagai *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, NRS digunakan untuk mengukur tingkat dismenorea subjek setelah diberikan minuman kunyit asam, sedangkan pada kelompok kontrol, NRS digunakan untuk mengukur tingkat nyeri tanpa diberikan perlakuan apapun.

Dalam penelitian ini, kelompok yang mengalami dismenorea pada hari pertama dan termasuk dalam kelompok eksperimen, diberi kunyit asam dan diberi *posttest* 30 menit setelahnya. Kelompok eksperimen yang mengalami nyeri haid pada hari pertama dan kedua diberikan *posttest* pada hari kedua, 30 menit setelah intervensi dilakukan. Kelompok kontrol diberikan *posttest* 30 menit setelah nyeri haid pada hari pertama dan untuk yang mengalami nyeri haid pada hari pertama dan kedua, diberikan *posttest* pada hari kedua.

g. Melakukan wawancara terhadap sampel perlakuan sesudah pemberian minuman kunyit asam dan sampel kontrol.

- h. Setelah itu hasil *pretest* dan *posttest* dianalisa menggunakan metode *visual inspection* dan hasil wawancara dianalisa menggunakan teknik deskriptif kualitatif.

## BAB IV

### PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

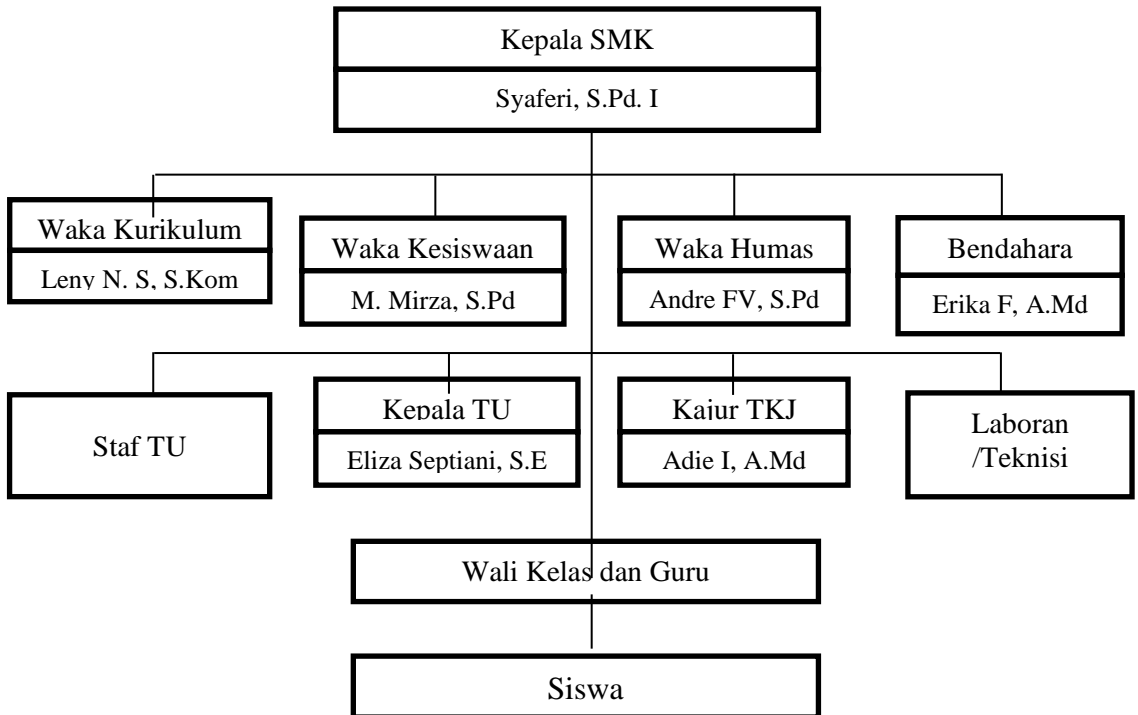
#### A. GAMBARAN TEMPAT PENELITIAN

##### 1. Profil SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu

SMK Az-Zawiyah adalah sebuah institusi pendidikan swasta menengah keatas yang terletak di Kecamatan Tanjung Batu. Sekolah ini didirikan pada bulan Juni 2010 dan memiliki luas tanah sebesar 6225 m<sup>2</sup>.

Bagan 4.1

Struktur Organisasi SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu tahun 2022-2027  
(Akta Notaris No. 10 Tanggal 08 Juni 2017).



## 2. Letak Geografis SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu

Letak geografis SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu secara lengkap sangat strategis di Jl. Merdeka KM. 53 Kelurahan Tanjung Batu Ogan Ilir.

Di Kabupaten Ogan Ilir terdapat salah satu kecamatan yaitu Tanjung Batu yang mata pencaharian penduduknya bermacam-macam salah satunya berkebun karena tanah disini termasuk tanah yang subur. Tanah di kecamatan Tanjung Batu berjenis alluvial yang sangat cocok untuk bercocok tanam.<sup>1</sup>

Peneliti memilih sekolah ini karena siswa yang mengalami dismenorea bisa membuat sendiri minuman kunyit asam yang didukung karena kondisi tanah yang subur dan dapat menanam kunyit. Bahan-bahan kunyit asam yang sangat mudah ditemui dan bisa dibuat sendiri di rumah karena cara pembuatannya yang simpel dan minuman ini dapat bertahan hingga beberapa hari dengan disimpan di dalam lemari es.

SMK Az-Zawiyah merupakan sekolah swasta yang lumayan banyak peminatnya dari berbagai desa di kecamatan Tanjung Batu, yang beberapa desanya tidak memiliki apotek untuk membeli obat pereda nyeri dan juga untuk mengurangi kemungkinan efek samping<sup>2</sup> dan ketergantungan terhadap obat.

---

<sup>1</sup> Cyber Extension-Pushlutan Kementan, Profil Kabupaten Ogan Ilir,2010, Hlm: 2

<sup>2</sup> Azwar, Terapi Non Farmakologi Nyeri Dismenorea, Gowa, Pustaka Taman Ilmu, 2021 Hlm 14

### 3. Visi dan Misi SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu

Tabel 4.1

Visi dan Misi SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu<sup>3</sup>

VISI	Mewujudkan SMK Berkualitas Religius, Bermutu, Berkarakter, Dan Terampil Dalam IPTEK
MISI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan Sekolah Yang Berkualitas Dan Kompetitif</li> <li>2. Membentuk SDM yang beriman dan bertaqwa</li> <li>3. Meningkatkan Mutu Peserta Didik Dan Manajemen Pendidikan Sekolah</li> <li>4. Menghasilkan Lulusan Berkarakter, Mandiri Dan Bertanggung Jawab</li> <li>5. Menjadikan Lulusan Yang Terampil Di Bidang IPTEK, Di Bidang Dunia Usaha Dan Dunia Industri (DUDI)</li> </ol>

### 4. Sarana dan Prasarana SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu

Prasarana dan sarana sekolah sangat penting karena dapat membantu siswa belajar dengan baik. Berikut beberapa sarana dan prasarana di SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu.

Tabel 4.2

Sarana dan Prasarana SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu<sup>4</sup>

No	Uraian	Jumlah	keterangan		
			Baik	Sedang	Rusak
1.	Kelas (Ruang Belajar)	9	✓		
2.	Perpustakaan	1		✓	

<sup>3</sup> Observasi, SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu, 03 Januari 2023

<sup>4</sup> Observasi, SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu, 03 Januari 2023

3.	Laboratorium Komputer	2	✓
4.	Ruangan Guru	1	✓
5.	Ruangan TU/ Kepala Sekolah	1	✓
6.	Musholla	1	✓
7.	Gedung Serbaguna	1	✓
8.	Kantor Yayasan	1	✓
9.	UKS dan BK	1	✓
10.	Pos Satpam	1	✓
11.	Toilet Guru	2	✓
12.	Toilet Siswa	2	✓

## B. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

### 1. Kaitan Pengobatan Ala Nabi Dengan Pengobatan Tradisional Terhadap Kunyit Asam

Pada pengobatan ala Nabi atau *Thibbun Nabawi*, Nabi juga menggunakan herbal yaitu *habbatussauda*. *Habbatussauda* merupakan tanaman lokal yang ada disana yang tumbuh didaerah beriklim gurun, dan berkhasiat sebagai obat.<sup>5</sup>

*Habbatussauda* memiliki kandungan didalamnya minyak atsiri, glukosida, nigelon, minyak, lemak, simena, jigelin, saponin, d-limonena, zat pahit, dan timokuinon<sup>6</sup> yang dapat mengobati berbagai macam penyakit termasuk untuk meredakan dismenorea primer melalui efek antiinflamasi dan analgesik yang ada didalam *habbatussauda* dengan cara menghambat jalur siklooksigenase dan

<sup>5</sup> Siatava Rizema Putra, Mukjizat & Seluk Beluk Habbatussauda, Yogyakarta, Kaktus, 2012, hlm 9

<sup>6</sup> Siatava Rizema Putra, Mukjizat & Seluk Beluk..., hlm 12



5-lipoksigenase dari metabolisme asam arakidonat, sehingga menyebabkan penghambatan prostaglandin.<sup>7</sup>

Di Indonesia yang beriklim tropis juga memiliki tumbuhan lokal yang berkhasiat obat seperti kunyit dan asam. Kunyit memiliki berbagai kandungan yang bermanfaat seperti minyak atsiri, kurkuminoid dengan nilai kurkumin sekitar 50 hingga 60%, monodesmetoksikurkumin dan bidesmetoksikurkumin, karbohidrat, protein, lemak, pati, vitamin C, serta garam-garam mineral.<sup>8</sup> Sedangkan buah asam jawa memiliki kandungan gula invert, asam tartarat, asam sitrat, asam nikotinat, asam malat, pipercolic acid, vitamin B3, minyak atsiri (geranial, geraniol, limonene), senyawa cinnamates, serin, B-alanine, pektin, prolin, phenilalanin, leusin, kalium, dan lemak. Tidak hanya itu, buah asam jawa juga mengandung senyawa anthocyanin.

*Habbatussauda* yang merupakan pengobatan ala Nabi yang dapat meredakan dismenorea primer karena kandungan antiinflamasi dan analgesik yang ada didalamnya, dijadikan referensi untuk menurunkan tingkat dismenorea pada remaja menggunakan tanaman herbal yang tumbuh di Indonesia dan memiliki kandungan antiinflamasi dan analgesik yaitu kunyit dan asam jawa.

Kandungan senyawa *curcumin* pada kunyit dapat berfungsi sebagai antiinflamasi atau pereda radang dengan cara menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi, sehingga akan mengurangi atau

---

<sup>7</sup> Rizwan Mohiyudin Khan, dkk, *Clinical Efficacy of Kalonji (Nigella Sativa Linn. Seed) In Primary Dysmenorrhoea, Hipocratic Journal of Unani Medicine, Vol.11 No.2, 2016*

<sup>8</sup> Pangkalan Ide, *Health Secret Of Tumeric (Kunyit)*, Jakarta, PT Elex Media Komputindo, 2011, hlm 6

bahkan menghambat kontraksi uterus,<sup>9</sup> Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui *curcumin* adalah dengan mengurangi influks ion kalsium (Ca<sup>2+</sup>) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus.<sup>10</sup> Kandungan tannin, saponin, alkaloid, dan phlobotamins akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika.<sup>11</sup>

Sedangkan kandungan *anthocyanin* pada buah asam jawa dapat berperan sebagai antiinflamasi yang berfungsi menghambat aktivitas *cyclooxygenase* dan memperbaiki peradangan dan rasa sakit yang dimediasi oleh COX.<sup>12</sup>

Pengolahan minuman kunyit asam dilakukan dengan cara yang dijelaskan oleh Ibnu Hajar Al Asqalani mengenai sifat-sifat dasar yang digunakan dalam pengobatan, salah satunya untuk diminum yaitu dihaluskan terlebih dahulu dan dicampur dengan madu, air, atau bahan lainnya.<sup>13</sup>

Pada zaman dahulu, para ahli pengobatan tidak menggunakan campuran obat-obatan selain madu. Bahkan, sebagian besar kitab-kitab mereka tidak pernah menyebutkan penggunaan gula.<sup>14</sup> Jadi minuman kunyit asam dicampur madu yang merupakan *thibbun nabawi* yang dalilnya terdapat pada Q.S surah an-Nahl: 69

---

<sup>9</sup> Revinta Ayu Wardani, Inovasi Kunyit Asam Untuk Meredakan Nyeri Akut Pada Remaja Dismenore, Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah, Magelang, 2019, hlm 17-18

<sup>10</sup> Teguh Asroyo, dkk, Pengaruh Pemberian Kunyit Asam sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri, Jurnal Farmasi Vol. 4, No 1, Universitas Muhammadiyah Kudus, 2019, hlm 25

<sup>11</sup> Lusi Winda Mentari, Pemberian Seduhan Hangat Kunyit Asam Terhadap Perubahan Tingkat Dismenorea..., hlm 15

<sup>12</sup> Nair, Dkk, *Dietary Food Supplement...*, hlm 4-5

<sup>13</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, Fathul Baari, Penjelasan Kitab Shahih Al-Bukhari, Peneliti Syaikh Abdul Aziz Abdullah Bin Baz. Pustaka Azzam, hlm 49

<sup>14</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, Fathul Baari, Penjelasan Kitab Shahih Al-Bukhari..., hlm 122

“Kemudian, makanlah dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu, keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya. Di dalamnya, terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sungguh, pada hal demikian benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berpikir”, dan hadits riwayat al-Bukhari nomor 5680 “Kesembuhan itu terdapat pada tiga hal, yaitu minum madu, sayatan alat bekam, dan kay dengan api. Sesungguhnya, aku melarang umatku dari kay.” Selain untuk mengurangi rasa kelat pada kunyit, madu juga berfungsi untuk mengurangi dismenorea karena madu memiliki enzim dan mineral yang efektif menurunkan nyeri, madu juga mampu mengurangi kontraksi otot rahim yang disebabkan oleh oksitosin dan prostaglandin E2.<sup>15</sup>

Sehingga baik pengobatan ala Nabi yang menggunakan habbatussauda maupun penggunaan kunyit asam sama-sama menggunakan tanaman herbal lokal setempat untuk meredakan dismenorea.

## **2. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Dismenorea**

### **a) Hasil Skor Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam**

Tabel 4.3

Skor *Pretest* Kelompok Eksperimen (Perlakuan) dan Kontrol

Hasil <i>Pretest</i>					
Perlakuan	Skala	Keterangan	Kontrol	Skala	Keterangan

<sup>15</sup> Yanyan Mulyani, Dkk, Perbandingan Efektifitas Kompres Air Hangat Dan Makusam (Madu Kunyit Asam) Terhadap Dysmenorhea, Vol 5, No 2, Jurnal Kebidanan, 2021

NA	8	Nyeri Berat	DHA	7	Nyeri Berat
PP	7	Nyeri Berat	A	7	Nyeri Berat
FUD	7	Nyeri Berat	ACR	8	Nyeri Berat
PA	8	Nyeri Berat	NDN	8	Nyeri Berat

Tabel diatas menunjukkan tingkat nyeri sebelum pemberian minuman kunyit asam menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*) pada kelompok eksperimen adalah nyeri berat dengan tanda objektif nyeri pinggang sampai perut bawah, pegal pada punggung bawah, mulas dan tidak dapat beraktivitas dengan baik.

Pada kelompok kontrol nyeri subjek adalah nyeri berat dengan tanda-tanda objektif nyeri pinggang sampai perut bawah, pegal pada punggung bawah, mulas, mengganggu konsentrasi belajar dan tidak dapat beraktivitas dengan baik.

#### b) Hasil Skor Sesudah Pemberian Minuman Kunyit Asam

Tabel 4.4

Skor *Posttest* Kelompok Eksperimen (Perlakuan) dan Kontrol

Hasil <i>Posttest</i>					
Perlakuan	Skala	Keterangan	Kontrol	Skala	Keterangan
NA	5	Nyeri Sedang	DHA	5	Nyeri Sedang
PP	3	Nyeri Ringan	A	6	Nyeri sedang
FUD	4	Nyeri Sedang	ACR	7	Nyeri Berat
PA	4	Nyeri Sedang	NDN	7	Nyeri Berat

Setelah diberikan intervensi minuman kunyit asam pada kelompok eksperimen, tingkat nyeri menurun dari berat menjadi ringan dan sedang dengan tanda objektif nyeri subjek berkurang, pegal pada punggung bawah berkurang, subjek dapat beraktivitas. Perubahan skala nyeri ini menunjukkan bahwa kunyit asam dapat menurunkan tingkat dismenorea.

### c) Hasil Implementasi

#### 1. Implementasi pada kelompok *eksperimen*

##### a. Subjek NA

Subjek NA berumur 15 tahun, dengan siklus menstruasi teratur mengalami dismenorea pada hari pertama dan kedua dengan lama menstruasi 4 hari.

Implementasi pertama dilakukan pada tanggal 31 Desember 2022 pukul 14:55 ketika subjek haid hari pertama. Subjek mengalami nyeri berat dengan skala 8. Subjek merasa nyeri perut bagian bawah, pegal punggung bagian bawah, subjek hanya tiduran di rumah saja karena nyeri yang mengganggu untuk beraktivitas. Subjek diberikan minuman kunyit asam sebanyak 230 ml.

Pada hari kedua tanggal 1 Agustus 2023 pukul 08:00, subjek diberikan minuman kunyit asam lagi sebanyak 230 ml. 30 menit setelah meminum kunyit asam, subjek diberikan *posttest*, skala nyeri subjek 5 menjadi nyeri sedang. Nyeri pada perut dan punggung subjek berkurang.

Pada hari ketiga, skala nyeri subjek menjadi 0 tidak nyeri.

b. Subjek PP

Subjek PP berumur 16 tahun, dengan siklus menstruasi teratur mengalami dismenorea pada hari pertama dan kedua dengan lama menstruasi 5 hari.

Implementasi pertama dilakukan pada tanggal 01 Januari 2023 pukul 10:20 ketika subjek mengalami dismenorea hari pertama. Subjek mengalami nyeri berat dengan skala 7 ditandai dengan nyeri perut bagian bawah, pegal pada punggung bawah, mulas dan tidak dapat beraktivitas dengan baik. Subjek diberikan minuman kunyit asam sebanyak 230 ml.

Kemudian pada tanggal 02 Januari 2023 pukul 08:00, subjek diberikan minuman kunyit asam. Setelah 30 menit meminum kunyit asam, subjek diberikan *posttest* skala nyeri subjek 3 menjadi nyeri ringan, nyeri subjek berkurang, pegal pada punggung bagian belakang masih terasa, subjek sudah tidak mulas lagi dan dapat beraktivitas dengan baik.

Pada hari ketiga, skala nyeri subjek 0 menjadi tidak nyeri.

c. Subjek FUD

Subjek FUD berumur 15 tahun dengan siklus menstruasi teratur yang mengalami nyeri haid pada hari pertama dengan lama menstruasi 5 hari.

Implementasi dilakukan pada hari pertama tanggal 21 Januari 2023 ketika subjek mengalami nyeri haid pada

pukul 10:17. Subjek mengalami nyeri dengan skala 7 nyeri berat. Subjek merasa pegal pada punggung bawah, nyeri pada perut bagian bawah, dan mulas. Aktivitas subjek terganggu karena nyeri, subjek hanya berada di rumah dan bermain *handphone*.

Subjek diberikan minuman kunyit asam sebanyak 230 ml. 30 menit sesudah minum kunyit asam subjek diberikan *posttest*, skala nyeri subjek menurun menjadi 4 nyeri sedang. Rasa nyeri subjek masih terasa pada perut bagian bawah dan punggung bawah, tetapi mulas subjek sudah menghilang.

Pada hari kedua, skala nyeri subjek menjadi 0 tidak nyeri.

d. Subjek PA

Subjek PA berumur 15 tahun dengan siklus menstruasi teratur mengalami dismenorea pada hari pertama dan kedua dengan lama menstruasi 4 hari.

Implementasi pertama dilakukan pada tanggal 24 Januari 2023 pada pukul 14:30 ketika subjek mengalami nyeri haid. Subjek diberikan *pretest* nyeri subjek skala 8 nyeri berat. Subjek merasa nyeri pada perut bagian bawah dan mulas. Aktivitas subjek terganggu, subjek mengatakan ketika ingin mengerjakan pekerjaan rumah ia tidak bisa berkonsentrasi.

Kemudian pukul 08:00 pada tanggal 25 Januari 2023 ketika subjek haid hari kedua, subjek diberikan minuman kunyit asam sebanyak 230 ml. Setelah 30 menit meminum kunyit asam, subjek diberikan *posttest* skala

nyeri subjek 4 menjadi nyeri sedang. Subjek mengatakan nyeri pada perutnya sudah berkurang dan mulasnya sudah hilang, subjek sudah dapat beraktivitas walau masih sedikit nyeri.

Pada hari ketiga, skala nyeri subjek menjadi 0 tidak nyeri.

## 2. Observasi pada kelompok kontrol

### a. Subjek DHA

Subjek DHA berumur 15 tahun, dengan siklus menstruasi teratur yang mengalami dismenorea pada hari pertama dan kedua dengan lama menstruasi 5 hari.

Observasi dan wawancara dilakukan pada hari pertama subjek menstruasi pada tanggal 7 Januari 2023 pukul 09:00. Subjek mengalami dismenorea berat dengan skala nyeri 7. Subjek merasa nyeri pada perut bagian bawah dan pinggang. Subjek masih mengikuti pelajaran di sekolah seperti biasanya dan ketika jam istirahat subjek hanya duduk di kelas.

Pada hari kedua menstruasi tanggal 8 Januari 2023 pukul 08:00, subjek diberikan *posttest*, skala nyeri subjek menurun tanpa diberikan intervensi apapun nyeri subjek menjadi skala 5 nyeri sedang. Subjek masih pergi ke sekolah karena subjek merasa sayang kalau absen, ketika belajar konsentrasi subjek sedikit terganggu.

Pada hari ketiga menstruasi skala nyeri subjek 0, subjek tidak mengalami dismenorea lagi.



b. Subjek A

Subjek A berumur 15 tahun dengan siklus menstruasi teratur yang mengalami nyeri haid pada hari pertama dengan lama menstruasi 5 hari.

Observasi dan wawancara dilakukan pada hari pertama subjek menstruasi pada tanggal 20 Januari 2023 pukul 09:00. Subjek mengalami dismenorea berat dengan skala nyeri 7. Subjek merasa nyeri pada perut bagian bawah dan punggung bawah, aktivitas subjek terganggu, subjek mengatakan tidak mengikuti kegiatan rutin setiap hari Jum'at di sekolah.

Subjek tidak diberikan intervensi apapun, setelah 30 menit subjek mengisi *posttest* skala 6 nyeri sedang.

Pada hari kedua menstruasi, skala nyeri subjek 0 menjadi tidak dismenorea lagi tanpa diberikan intervensi apapun.

c. Subjek NDN

Subjek NDN berumur 16 tahun dengan siklus menstruasi teratur yang mengalami nyeri haid pada hari pertama dengan lama menstruasi 5 hari.

Observasi dan wawancara dilakukan pada hari pertama subjek menstruasi pada tanggal 30 Januari 2023 pukul 14:00 Subjek mengalami dismenorea berat dengan skala nyeri 8. Subjek merasa nyeri pada pinggang dan menjulur pada perut bagian bawah, subjek mengatakan ketika belajar konsentrasinya terganggu

Setelah 30 menit subjek diberikan *posttest* nyeri subjek menurun tanpa diberikan intervensi apapun nyeri

subjek menjadi skala 7 tetapi masih termasuk nyeri berat. Subjek mengatakan setelah pulang sekolah akan berdiam di rumah saja.

Pada hari kedua menstruasi skala nyeri subjek 0, subjek tidak mengalami dismenorea lagi tanpa diberikan intervensi apapun.

d. Subjek ACR

Subjek ACR berumur 16 tahun dengan siklus menstruasi teratur yang mengalami dismenorea pada hari pertama dan kedua dengan lama menstruasi 5 hari.

Observasi dan wawancara dilakukan pada hari pertama subjek menstruasi pada tanggal 29 Januari 2023 pukul 11:00. Subjek mengalami dismenorea berat dengan skala nyeri 8. Subjek merasa nyeri pada perut bagian bawah dan menjalar pada pinggang. Subjek hanya berada di rumah ketika menstruasi hari pertama dan tidak beraktivitas karena nyeri yang mengganggu.

Pada hari kedua menstruasi tanggal 30 Januari 2023, subjek diberikan *posttest*, skala nyeri subjek menurun tanpa diberikan intervensi apapun nyeri subjek menjadi skala 6 nyeri sedang. Subjek masih pergi ke sekolah karena subjek merasa sayang kalau absen, subjek tidak mengikuti kegiatan upacara.

Pada hari ketiga menstruasi skala nyeri subjek 0, subjek tidak mengalami dismenorea lagi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, sebanyak 5 orang subjek berusia 15 tahun dan 3 orang berusia 16 tahun. Hal ini sesuai dengan teori Arif Mansjoer dalam Delvi bahwa dismenorea primer terjadi pada usia yang relatif muda, paling banyak 15-25 tahun. Usia tersebut berada pada awal fase reproduksi, di mana statusnya adalah belum menikah dan belum pernah melahirkan.<sup>16</sup> Wanita yang sudah melahirkan akan mengalami penurunan dismenorea primer.<sup>17</sup>

Dismenorea primer dipengaruhi oleh usia wanita, sensasi yang dirasakan beberapa hari sebelum dan selama menstruasi, dan meningkatnya sekresi hormon prostaglandin. Semakin tua usia seseorang, semakin sering ia mengalami menstruasi, dan semakin meluas diameter leher rahim, sekresi hormon prostaglandin akan berkurang. Selain itu, dismenorea primer akan semakin berkurang seiring dengan berkurangnya fungsi saraf rahim karena penuaan.<sup>18</sup>

Dari hasil penelitian didapatkan siswi yang mengalami menstruasi selama 4 hari yaitu sebanyak 2 orang dan siswi yang mengalami haid selama 5 hari yaitu sebanyak 6 orang. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilaporkan oleh Umaiyah dalam penelitiannya dengan sampel 85 orang, di mana 64 orang mahasiswi dapat dikategorikan mengalami menstruasi

---

<sup>16</sup> Delvi Hamdayani, Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat II Prodi S1 Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang, Vol. XII Jilid II No. 80, Stikes Mercubaktijaya, Padang, 2018, hlm 28

<sup>17</sup> Atifa Nadira Edningtyas, Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 2019

<sup>18</sup> Delvi Hamdayani, Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi..., hlm 28

dengan durasi kurang dari 7 hari.<sup>19</sup> Demikian juga ditemukan dalam penelitian Mentari dengan melibatkan 32 responden, di mana kasus dismenorea paling banyak terjadi pada remaja yang mengalami menstruasi selama 5-7 hari, dengan jumlah 32 orang.<sup>20</sup>

Untuk hari datang dismenorea, sebanyak 3 subjek yang mengalami nyeri haid hari pertama dan 5 subjek dengan nyeri haid pada hari pertama dan kedua. Hal ini sesuai dengan pendapat Arif Mansjoer dalam Dannik bahwa peluruhan terjadi di hari pertama dan kedua hingga dapat menyebabkan nyeri atau ketidaknyamanan pada perempuan.<sup>21</sup>

Untuk mengetahui pengaruh pemberian kunyit asam pada remaja yang mengalami dismenorea seluruh data yang terkumpul pada saat sebelum dan sesudah pemberian perlakuan akan dikumpulkan dan dianalisis menggunakan metode *visual inspection*.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan hasil

Kelompok eksperimen yaitu:

1. Subjek NA mengalami dismenorea pada hari pertama dan kedua. Skala *pretest* 8 nyeri berat menjadi skala *posttest* 5 nyeri sedang, terdapat penurunan sebanyak 3 angka.

---

<sup>19</sup> Fadilah Umayyah, Penanganan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, Universitas Sumatera Utara, Medan, 2020

<sup>20</sup> Lusi Winda Mentari, Pemberian Seduhan Hangat Kunyit Asam Terhadap Perubahan Tingkat Dismenorea Pada Siswi Kelas VII SMPN 1 Babadan Kabupaten Ponorogo, STIKES Bhakti Husada Mulia, Madiun, 2020, hlm 56

<sup>21</sup> Dannik Kumala Sari, Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pedukuhan Dagen Pendowoharjo Sewon Bantul, STIK Aisyiyah, Yogyakarta, 2012, hlm 7

2. Subjek PP mengalami dismenorea pada hari pertama dan kedua. Skala *pretest* 7 nyeri berat menjadi skala *posttest* 3 nyeri ringan, terdapat penurunan skala sebanyak 4 angka
3. Subjek FUD mengalami nyeri haid pada hari pertama. Skala *pretest* 7 nyeri berat menjadi skala *posttest* 4 nyeri sedang, terdapat penurunan skala sebanyak 3 angka.
4. Subjek PA mengalami nyeri pada hari pertama dan kedua, skala *pretest* 8 nyeri berat menjadi skala *posttest* 4 nyeri sedang, terjadi penurunan sebanyak 4 angka.

Sedangkan kelompok kontrol yaitu:

1. Subjek DHA mengalami dismenorea pada hari pertama dan kedua. Skala *pretest* 7 nyeri berat menjadi skala *posttest* 5 nyeri sedang, terdapat penurunan sebanyak 2 angka.
2. Subjek A mengalami dismenorea pada hari pertama. Skala *pretest* 7 nyeri berat menjadi skala *posttest* 6 nyeri sedang, terdapat penurunan sebanyak 1 angka.
3. Subjek NDN mengalami dismenorea pada hari pertama dan kedua. Skala *pretest* 8 nyeri berat menjadi skala *posttest* 7 nyeri berat, terdapat penurunan sebanyak 1 angka.
4. Subjek ACR mengalami dismenorea pada hari pertama dan kedua. Skala *pretest* 8 nyeri berat menjadi skala *posttest* 6 nyeri sedang, terdapat penurunan sebanyak 2 angka.

30 menit setelah intervensi minuman kunyit asam, terjadi penurunan gejala nyeri haid pada kelompok eksperimen. Penelitian ini sejalan dengan Ayurini dalam Vivien yang menyatakan bahwa ekstrak etanol kunyit mempunyai durasi kerja yang lama dalam menekan nyeri. Penurunan dismenorea terjadi

sebanyak 4 angka pada 3 subjek dan penurunan 3 angka pada 1 subjek eksperimen.<sup>22</sup>

Sedangkan pada kelompok kontrol juga mengalami penurunan nyeri tanpa diberikan intervensi apapun. Terdapat penurunan sebanyak 1 angka pada 2 subjek dan 2 angka pada 2 subjek. Hal ini dikarenakan dismenorea paling berat terjadi 24 jam pertama saat menstruasi dan akan berkurang pada hari kedua.<sup>23</sup>

Kelompok eksperimen atau siswi yang mendapatkan terapi minuman kunyit asam mengalami penurunan skala nyeri lebih banyak dibanding kelompok kontrol atau siswi yang tidak mendapatkan terapi minuman kunyit asam yang mengalami penurunan skala nyeri tetapi tidak banyak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani bahwa minuman madu kunyit asam memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri haid. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi minuman madu kunyit asam dengan  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ).<sup>24</sup>

Kandungan alami yang terdapat pada kunyit yakni *curcumin* yang berfungsi sebagai agen antiinflamasi (anti

---

<sup>22</sup> Vivien Novariana, Efektivitas Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, 2020,

hlm 8

<sup>23</sup> Morgan & Hamilton, Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik, EGC, Jakarta, 2009

<sup>24</sup> Yanyan Mulyani, Dkk, Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Makusam (Madu Kunyit Asam) Terhadap Dysmenorrhea, Vol. 5 No. 2, Universitas Bhakti Kencana, 2021

peradangan) dan kandungan buah asam jawa yakni antosianin berfungsi sebagai antipiretika dan antiinflamasi.

Kandungan *curcumin* dalam kunyit berfungsi untuk mengurangi atau menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX), sehingga dapat mengurangi atau bahkan menghambat inflamasi yang terjadi dan juga mengurangi kontraksi uterus.<sup>25</sup>

Buah asam jawa mengandung antosianin dapat menghambat aktivitas *cyclooxygenase* dan memperbaiki peradangan dan rasa sakit yang dimediasi oleh COX.<sup>26</sup>

Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui *curcumin* adalah dengan mengurangi influks ion kalsium (Ca<sup>2+</sup>) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus.<sup>27</sup> Kandungan tannin, saponin, alkaloid, dan phlobotamins akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika.<sup>28</sup>

Lebih spesifik dapat dijelaskan bahwa senyawa *curcumine* pada kunyit dan *anthocyanin* pada asam jawa memiliki kemampuan untuk menghambat proses peradangan dengan bertindak sebagai penghambat enzim siklooksigenase (COX).<sup>29</sup>

---

<sup>25</sup> Revinta Ayu Wardani, Inovasi Kunyit Asam Untuk Meredakan Nyeri Akut Pada Remaja Dismenore, Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Magelang, 2019, hlm 17-18

<sup>26</sup> Nair, Dkk, *Dietary Food Supplement Containing natural Cyclooxygenase Inhibitors And Methods For Inhibiting Pan And Inflammation*, United States Patent, Us 8,337,914 B2, 2012, hlm 4-5

<sup>27</sup> Teguh Asroyo, dkk, Pengaruh Pemberian Kunyit Asam sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri, Jurnal Farmasi Vol. 4, No 1, Universitas Muhammadiyah Kudus, 2019, hlm 25

<sup>28</sup> Lusi Winda Mentari, Pemberian Seduhan Hangat Kunyit Asam Terhadap Perubahan Tingkat Dismenorea..., hlm 15

<sup>29</sup> Maya Safitri, Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid, Viva Medika, Vol 10, No 02, 2018

Pada zaman dahulu, para ahli pengobatan tidak menggunakan obat-obatan campuran kecuali madu. Bahkan kebanyakan kitab-kitab mereka tidak pernah menyebutkan gula.<sup>30</sup>

Madu memiliki sifat antimikroba dan antiinflamasi serta terdapat enzim dan mineral yang efektif dalam menurunkan rasa sakit seperti nyeri haid, nyeri punggung, sakit kepala, dan lain-lain. Penggunaan madu sebagai pengobatan herbal juga dapat membantu meredakan kontraksi otot halus pada rahim yang disebabkan oleh oxytocin dan prostaglandin E2.<sup>31</sup>

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada siswi kelas X SMK Az-Azzawiyah. Walaupun penurunan tingkat nyeri tidak secara drastis yakni dari nyeri tingkat berat rata-rata menjadi nyeri tingkat sedang.

---

<sup>30</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, Fathul Baari, Penjelasan Kitab Shahih Al-Bukhari..., hlm 122

<sup>31</sup> Yanyan Mulyani, Dkk, Perbandingan Efektifitas Kompres Air Hangat Dan Makusam (Madu Kunyit Asam) Terhadap Dysmenorhea, Vol 5, No 2, Jurnal Kebidanan, 2021



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan yang diuraikan sebelumnya dari penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. *Habbatussauda* yang termasuk pengobatan ala Nabi dapat menurunkan tingkat dismenorea karena memiliki kandungan antiinflamasi dan analgesik, dijadikan referensi untuk menurunkan tingkat dismenorea pada remaja menggunakan tanaman herbal yang tumbuh di Indonesia dan memiliki kandungan antiinflamasi dan analgesik yaitu kunyit dan asam jawa. Dimana pada pengolahan minuman kunyit asam dicampurkan madu yang berfungsi untuk mengurangi rasa kelat pada kunyit dan mengurangi dismenorea, karena madu mengandung enzim dan mineral yang efektif untuk menurunkan nyeri.
2. Terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada siswi kelas 10 SMK Az-Azzawiyah. Walaupun penurunan tingkat nyeri tidak secara drastis yakni dari nyeri tingkat berat rata-rata menjadi nyeri tingkat sedang.

#### **B. SARAN**

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan saran-saran atau masukan.

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian mendatang tentang hubungan antara penggunaan minuman kunyit asam dan penurunan dismenorea pada remaja putri.

2. Bagi subjek diharapkan untuk mengonsumsi minuman kunyit asam untuk mengurangi tingkat dismenorea dan mengurangi minum obat-obatan sintetis agar terhindar dari efek samping jika penggunaan yang berlebihan.
3. Bagi pembaca, penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat menjadi sarana pengetahuan bagi para pembaca, bahwa minuman kunyit asam dapat mengurangi tingkat dismenorea.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghamdi, M, *Anti-inflammatory, Analgesic and Antipyretic* of Nigella sativa. *Journal of Ethnopharmacology*, 2015
- Asroyo Teguh (at al), *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenorea Terhadap Penurunan Skala Nyeri*, *Jurnal Farmasi* Vol. 4, No. 1, Universitas Muhammadiyah Kudus, 2019
- Azwar, *Terapi Non Farmakologi Nyeri Dismenorea*, Gowa, Pustaka Taman Ilmu, 2021
- C. Maryam Gainau, *Perkembangan Remaja Dan Problematikanya*, Yogyakarta, PT Kanisius, 2015
- Cyber Extension-Pushlutan Kementan, *Profil Kabupaten Ogan Ilir*, 2010
- Dalimartha, Setiawan, *Atlas tumbuhan Obat Indonesia* Jilid 4, Jakarta, Puspa Swara, 2006
- Edningtyas, Atifa Nadira, *Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret*, Surakarta, 2019
- Ettinger, Stephen J. dan Edward C. Feldman, *Textbook Of Veterinary Internal Medicine Disease Of The Dog And The Cat Seventh Edition*, Canada, penny Rudolph, 2010
- Farha, Raniya, *Uji Aktivitas Antiinflamasi Ekstrak Etanol 70% Sediaan Serbuk Akar Qusthul Hindi (Saussurea Costus (Falc.) Lipsch) Pada Tikus Jantan Galur Sprague Dawley Yang Diinduksi Karagenan*, Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2022
- Hakim, M. Saifudin dan Siti Aisyah Ismail, *Thibbunnabawi Tinjauan Syariat dan Medis*, Depok, Gema Insani, 2020
- Hamdayani, Delvi, *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat II Prodi S1 Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang*, Vol. XII Jilid II No. 80, Stikes Mercubaktijaya, Padang, 2018

- Hanum, Musyri'ah, *Pengobatan Tradisional Dengan Jamu Ala Keraton Sebagai Warisan Turun Temurun*, Yogyakarta, CV Andi Offset, 2011
- Hardani (at al), *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Yogyakarta, CV. Pustaka Ilmu Grup 2020
- Holifah, Umi Nur, *Efektivitas Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Akhir*, Rafah Press & LP2M, UIN Raden Fatah, Palembang, 2020
- Ibnu Eman Al Cidadapi, *Ramuan Herbal Ala Thibun Nabawi*, Putra Ayu, 2016
- Ibnu Hajar Al Asqalani, *Fathul Baari, Penjelasan Kitab Shahih Al-Bukhari*, Peneliti Syaikh Abdul Aziz Abdullah Bin Baz. Pustaka Azzam
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Ath-Thibbu An-Nabawi*, Yogyakarta, Diva Press, 2020
- Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Rahasia Pengobatan Nabi Saw*, Surabaya, CV. Pustaka Media, 2019
- Jessica, Michele Sharon, Pemanfaatan Pekarangan Rumah Sebagai Apotek Hidup, AcademiaEdu, [https://www.academia.edu/8238763/Pemanfaatan\\_Pekarangan\\_Sebagai\\_Apotek\\_hidup](https://www.academia.edu/8238763/Pemanfaatan_Pekarangan_Sebagai_Apotek_hidup)
- Kamalah, Rizqi, dkk, *Mengatasi Dismenorea dengan minuman Mix Jelly Kulit Buah Naga dan Air Kelapa Hijau*, Pekalongan, PT. Nasya Expanding Management, 2023
- Laila, Nur Najmi, *Buku Pintar Menstruasi Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*, Yogyakarta, Noktah, 2011
- Mohanazadeh, Fatemeh Falahieh, dkk, *Comparison of The Effect of Nigella Sativa and Mefanimic Acid on The Severity, Duration, And Systemic Symptoms of Primary Dysmenorrhea*, *Medical Science*, 23(96), 2019
- Mohiyuddin, Rizwan Khan, dkk, *Clinical Efficacy of Kalonji (Nigella Sativa Linn. Seed) In Primary Dysmenorrhoea*, *Hippocratic Journal of Unani Medicine*, Vol 11 No 2, 2016

- Morgan & Hamilton, *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*, EGC, Jakarta, 2009
- Mulyani, Yanyan (at al), *Perbandingan Efektifitas Kompres Air Hangat Dan Makusam (Madu Kunyit Asam) Terhadap Dysmenorhea*, Jurnal Kebidanan, Vol, 5, No. 2, 2021
- Nadira, Atifa Edningtyas, *Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran*, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 2019
- Nair (at al), *Dietary Food Supplement Containing natural Cyclooxygenase Inhibitors And Methods For Inhibiting Pan And Inflammation*, United States Patent, Us 8,337,914 B2, 2012
- Nazir, Moh, *Metode Penelitian*, Cet 3, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988
- Ningsih, Anna Fitria, *Morfologi, Taksonomi, Dan Filosofi Tumbuhan*, Lombok, Pusat Pengembangan Dan Penelitian Indonesia, 2021
- Novariana, Vivien, *Efektivitas Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara*, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, 2020
- Pangkalan Ide, *Health Secret Of Tumeric (Kunyit)*, Jakarta, PT Elex Media Komputindo, 2011
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018, Bab 1, Pasal 1, No 1*
- Pramardika, Dito Anurogo Dan Ari Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid (Dismenorea)*, Yogyakarta, CV Andi Offset, 20`
- Prasetyono, Tri, *Guna Apotek Hidup*, Semarang, Mutiara Aksara, 2019
- Primasari, Ayu, *Tanaman Obat Keluarga Dan Pengobatan Tradisional*, Surakarta, Borobudur Inspira Nusantara, 2016
- Putra, Sitiatava Rizema, *Mukjizat & Seluk Beluk Habbatussauda*, Yogyakarta, Kaktus, 2012

- Safitri, Maya, *Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid*, Viva Medika, Vol 10, No 02, 2018
- Safitri, Rahmah Diani, (at al), *Gel Kubis Sebagai Alternatif Non-Farmakologis Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara*, Magelang, Pustaka Rumah Cinta, 2022
- Said, Ahmad, *Khasiat & Manfaat Kunyit*, Jakarta, PT Sinar Wadja Lestari, 2007
- Savitri, Astrid, *Tanaman Ajaib Basmi Penyakit Dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga)*, Depok, Bibit Publisher, 2016
- Santoso, Hieronymus Budi, *Asam Jawa Tamarindus Indica L*, Yogyakarta, Penerbit Pohon Cahaya Semesta, 2020
- Silalahi, Marina, *Bioaktivitas Asam Jawa (Tamarindus Indica) Dan Pemanfaatannya*, Florea: Jurnal Biologi Dan Pembelajarannya, Universitas Kristen Indonesia, 2020
- Sinaga, Ernawati (at al), *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Jakarta, Universitas Nasional, IWWASH, Global One, 2017
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, Bandung, CV Alfabeta, 2015
- Suranto, Adji, *Sehat Dengan Ramuan Tradisional Khasiat Dan Manfaat Madu Herbal*, Depok, Agro Media Pustaka, 2004
- Tim Mitra Agro Sejati, *Budi Daya Kunyit*, Sukoharjo, CV Pustaka Bengawan, 2017
- TMII, Taman Apotik Hidup <https://Tamanmini.Com/Taman/Taman-Apotik-Hidup>
- Tsamara, Ghina (at al), *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran*, JNIK, Volume 2. Edisi 3, Universitas Tanjungpura, 2020

- Umaiyah, Fadilah, *Penanganan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*, Universitas Sumatera Utara, Medan, 2020
- Wardani, Revinta Ayu, *Inovasi Kunyit Asam Untuk Meredakan Nyeri Akut Pada Remaja Dismenorea*, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah, Magelang, 2019
- Widiatami, Tiara (at al), *Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri*, Jurnal Kebidanan, Vol. 8 No. 2, 2018
- Widowati, Retno (at al), *Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi*, Jurnal Ilmu dan Budaya, Vol.41, No. 66, 2020
- Wijayanti, Arum, *Jamu Kunyit Asem Madu*, <https://Cookpad.Com/Id/Resep/3877943-Jamu-Kunyit-Asem-Madu>
- Winarni, Endang Widi, *Teori Dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Research And Development (R&D)*, Jakarta, Bumi Aksara, 2018
- Winarsih, Sri, *Budi Daya Mahkota Dewa, Sang Dewa Obat*, Tangerang, Loka Aksara, 2019
- Winda, Lusi Mentari, *Pemberian Seduhan Hangat Kunyit Asam Terhadap Perubahan Tingkat Dismenorea Pada Siswi Kelas VII SMPN 1 Babadan Kabupaten Ponorogo*, STIKES Bhakti Husada Mulia, Madiun, 2020

## **LAMPIRAN A**

- **Surat SK Pembimbing**
- **Surat Izin Penelitian**
- **Surat Telah Selesai Melakukan Penelitian**
- **Pedoman Wawancara**
- **Lembar Konsultasi**
- **Lembar Revisi**
- **Dokumentasi Penelitian**



## SK PEMBIMBING



NOMOR : 1176 TAHUN 2023  
TENTANG PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI STRATA SATU (S1)  
BAGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
UIN RADEN FATAH PALEMBANG

DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
UIN RADEN FATAH PALEMBANG

- MENIMBANG** : 1. Bahwa untuk mengakhiri Program Sarjana (S1) bagi mahasiswa, maka perlu ditunjuk ahli sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing Kedua yang bertanggung jawab dalam rangka penyelesaian Skripsi Mahasiswa;
2. Bahwa untuk kelancaran tugas pokok itu, maka perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan (SKD) tersendiri. Dosen yang ditunjuk dan tercantum dalam SKD itu melaksanakan tugas tersebut.
- MENGINGAT** : 1. Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang No. 12 tahun 2011 tentang format dan teknik penyusunan surat statute (surat keputusan);
3. Peraturan Pemerintah No. 4 tahun 2014 tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Menteri Agama No. 53 tahun 2015 tentang organisasi dan tata kerja UIN Raden Fatah Palembang;
5. Peraturan Presiden No. 129 tahun 2014 tentang perubahan IAIN menjadi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang;
6. Peraturan Menteri Agama No. 55 tahun 2014 tentang penelitian dan pengabdian kepada masyarakat pada Perguruan Tinggi Agama;
7. Keputusan Menteri Agama No. 9 tahun 2016 tentang persuratan dinas dilingkungan Kementerian Agama.

### MEMUTUSKAN

- MENETAPKAN** :
- Pertama** : Menunjuk saudara : 1. Dr. Drs. H. Wijaya, M.Si NIP. 196409301993031005  
2. Deddy Ilyas, M.U.S NIP. 197806132008011031
- Dosen Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang masing-masing sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing Kedua Skripsi Mahasiswa :
- N a m a** : MIRANTI
- NIM / Jurusan** : 1930305029 / TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
- Semester / Tahun** : VIII / 2022
- Judul Skripsi** : PENGOBATAN TRADISIONAL: REFERENSI PENGOBATAN ALA NABI TERHADAP PENGGUNAAN KUNYIT ASAM PADA REMAJA DISMENOREA
- Kedua** : Kepada Mahasiswa tersebut diberikan waktu bimbingan, penelitian dan penulisan skripsi sampai dengan tanggal 13 Desember 2023.
- Ketiga** : Jika waktu bimbingan, penelitian dan penulisan skripsi yang telah diberikan habis dan proses bimbingan, penelitian dan penulisan skripsi mahasiswa ybs. belum selesai, maka Surat Keputusan ini dapat diperpanjang sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- Keempat** : Pembimbing langsung memberikan nilai setelah seluruh draft skripsi disetujui.
- Kelima** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan akan ditinjau kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini.

DITETAPKAN DI : PALEMBANG  
PADA TANGGAL : 13 Juni 2023 M  
24 Dzulqaidah 1444 H



Tembusan :

1. Ketua Jurusan SAA/ILHA/AFI/IQT/TP Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam;
2. Mahasiswa yang bersangkutan;
3. Arsip.

## SK IZIN PENELITIAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM**  
 Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikry No. 1 Km. 3,5 Palembang 30126  
 Telepon: (0711) 354668 Faximile (0711) 356209  
 Website: www.ushpl.radenfatah.ac.id



Nomor : B- 55 (C) /Un.09/III.I/PP.07/12/2022 Palembang, 27 Desember 2022 M  
 Lamp : 1 (satu) Eks 03 Jumadil Akhir 1444 H  
 Hal : Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa

Yth.  
 Kepala SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu  
 Kecamatan Tanjung Batu  
 Kabupaten Ogan Ilir

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*  
 Sehubungan dengan penyusunan skripsi sebagai tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, dengan ini kami mohon Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa kami:

Nama / NIM	Jurusan	Tempat Penelitian	Judul Penelitian
Miranti / 1930305029	Tasawuf Dan Psikoterapi	SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu Kecamatan Tanjung Batu Kabupaten Ogan Ilir	PENGobatan TRADISIONAL: REFERENSI PENGobatan ALA NABI TERHADAP PENGUNAAN KUNYIT ASAM PADA REMAJA DISMONERA

Untuk melakukan pengambilan data/penelitian secara langsung.  
 Lama pengambilan data/penelitian : 27 Desember 2022 s/d 27 Juni 2023

Berkaitan dengan hal tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu sehingga mahasiswa tersebut memperoleh bahan-bahan yang dibutuhkan beserta penjelasan lainnya dari instansi yang berada dalam binaan Bapak/Ibu.

Segala bahan dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata demi perkembangan ilmu pengetahuan dan tidak akan diumumkan atau diberitahukan kepada pihak ketiga.

Atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.  
*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*



## SURAT TELAH SELESAI MELAKUKAN PENELITIAN



**YAYASAN AZ-ZAWIYAH TANJUNG BATU**  
Akta Pendirian Nomor 1 Tanggal 14 Juli 2006  
**SMK AZ-ZAWIYAH TANJUNG BATU**  
**AKREDITASI B**

Jl. Merdeka Km. 53 Tanjung Batu Kecamatan Tanjung Batu  
Email: [azawiyah.tanjungbatu@gmail.com](mailto:azawiyah.tanjungbatu@gmail.com)  
Kabupaten Ogan Ilir (30664) – Sumatera Selatan (Palembang)  
NSS : 402111003002 NPSN : 10647978

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Nomor: 420/036/SMK-AZ/TB/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syaferi, S.Pd.I  
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Miranti  
NIM : 1930305029  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Universitas : UIN Raden Fatah Palembang

Telah selesai melakukan penelitian di SMK AZ-ZAWIYAH selama 36 (Tiga Puluh Enam) hari, terhitung mulai tanggal 27 Desember 2022 s/d 31 Januari 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi Penelitian yang berjudul: **"PENGOBATAN TRADISIONAL: REFERENSI PENGOBATAN ALA NABI TERHADAP PENGGUNAAN KUNYIT ASAM PADA REMAJA DISMENOREA"**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sepenuhnya.

Tanjung Batu, 1 Februari 2023

Kepala Sekolah



Syaferi, S.Pd.I

## **PEDOMAN WAWANCARA SUBJEK KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL**

Teknik yang digunakan oleh peneliti dalam menggali data salah satunya menggunakan Teknik Wawancara.<sup>1</sup> Peneliti melakukan wawancara kepada sumber data dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang sudah peneliti susun secara terarah dan sistematis sebagai salah satu upaya memperoleh informasi dan data yang objektif. Penulis melaksanakan wawancara dengan subjek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Adapun pertanyaan-pertanyaan yang penulis ajukan dalam wawancara yang dilakukan sebagai berikut:

1. Apakah siklus menstruasi Anda teratur atau tidak?
2. Berapa lama Anda menstruasi?
3. Hari keberapa Anda merasakan nyeri menstruasi?
4. Dibagian mana saja Anda merasakan nyeri?
5. Bagaimana aktivitas Anda ketika merasakan nyeri?
6. Hari keberapa nyeri menstruasi Anda hilang?

---

<sup>1</sup> Pedoman wawancara digunakan agar wawancara yang dilakukan tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pedoman wawancara disusun berdasarkan tujuan dan teori yang berkaitan dengan penelitian, Lihat Afifuddin dan Beni Ahmad Soebani, Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung, Pustaka Setia, 2012, hlm, 134

## LEMBAR KONSULTASI




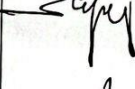




**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN FATAH PALEMBANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM**

Alamat : Jl. Prof. KH. ZainalAbidinFikryNo.1 KM. 3.5 Palembang 30126 Telp: (0711) 353276 website:  
dakkom.radenfatah.ac.id

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Miranti  
NIM : 1930305029  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Judul Skripsi : Pengobatan Tradisional: Referensi Pengobatan Ala Nabi Terhadap Penggunaan Kunyit Asam Pada Remaja Dismenorea  
Dosen Pembimbing I : Drs. H. Wijaya, M.Si

No	Tanggal	Hal yang dikonsulkan	TTD
1.	16 Oktober 2022	- Pada latar belakang masalah dijelaskan apa yang mendasari dalam penelitian - Apa kaitannya dengan Nabi - Bagaimana teknik pengolahan	
2.	18 Oktober 2022	- Unsur-unsur / zat-zat yang ada dalam kandungan masing-masing herbal yg digunakan oleh Rasulullah SAW	
3.	24 Oktober 2022	tentang metodologi penelitian dipertajam dan literatur di Pertajam	
4.	16 Desember 2022	- mengentaskan sk judul	

No	Tanggal	Hal yang dikonsulkan	TTD
5.	26 Desember 2022	- Ace kompre	
6.	27 Desember 2022	- Ace Penelitian	
7.	12 April 2023	- Mengebutkan foto responden - Kitab pengalasan - Menambahkan sabda kitab - Cara persunaannya - Kandungan & Bahan-bahannya	
8.	10 Mei 2023	- Buat PPT - Kontribusi Pbi - Persiapan ujian	
9.	23 Mei 2023	( Koreksi PPT )	
10	30/ Mei <sup>2023</sup>	Ace Ujian Memangasah	

## LEMBAR KONSULTASI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN FATAH PALEMBANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM




Alamat : Jl. Prof. KH. ZainalAbidinFikryNo.1 KM. 3,5 Palembang 30126 Telp: (0711) 353276 website:  
dakkom.radenfatah.ac.id

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Miranti  
NIM : 1930305029  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Judul Skripsi : Pengobatan Tradisional: Referensi Pengobatan Ala Nabi Terhadap Penggunaan Kunyit Asam Pada Remaja Dismenorea

Dosen Pembimbing II : Deddy Ilyas, M.Us

No	Tanggal	Hal yang dikonsulkan	TTD
1	14 Okt 2022	Revisi Bab I	
2	15 Okt 2022	Acc Bab I, lanjut Bab II Pembuatan RF Judul	
3	17 Okt 2022	Revisi Bab II	
4	18 Okt 2022	Acc Bab II, lanjut Bab III	
5	21 Okt 2022	Acc Bab III lanjut Bab IV & V (Acc Pengantar)	
6	3 April 2023	Revisi Bab IV & Bab V	
7	15 Mei 2023	Acc Bab IV & Bab V	

No	Tanggal	Hal yang dikonsulkan	TTD
8	18 Mei 2023	Revisi PPT	
9	22 Mei 2023	Acc PPT	
10	26 Mei 2023	Acc Ujian Munasqash.	



## LEMBAR REVISI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN FATAH PALEMBANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
Alamat : Jl. Prof. KH. ZainalAbidinFikry No.1 KM. 3,5 Palembang 30126 Telp: (0711) 353276 website:  
dakkom.radenfatah.ac.id

### LEMBAR REVISI

Nama : Miranti  
NIM : 1930305029  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas Kunyit Asam Dalam Mengatasi Disemenorea Pada Remaja (Studi Kasus Siswi Kelas X SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu)  
Penguji I : Dr. Idrus Alkaf, MA

No	Tanggal	Saran/Masukan	TTD
1.	20 Juli 2023	- Mengubah judul	
2.	21 Juli 2023	- Menambahkan penelitian terdahulu - Mengubah bagian penelitian	
3.	24 Juli 2023	- Acc	

## LEMBAR REVISI



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN FATAH PALEMBANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM**

Alamat : Jl. Prof. KH. Zainal Abidin Fikry No. 1 KM. 3,5 Palembang 30126 Telp: (0711) 353276 website:  
dakkom.radenfatah.ac.id

### LEMBAR REVISI

Nama : Miranti  
 NIM : 1930305029  
 Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi  
 Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
 Judul Skripsi : Efektivitas Kunyit Asam Dalam Mengatasi  
 Disemenorea Pada Remaja (Studi Kasus Siswi Kelas  
 X SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu)  
 Penguji II : Heni Indrayani, M.A

No	Tanggal	Saran/Masukan	TTD
1.	12 Juli 2023	- Mengubah judul - Memperbaiki Abstrak	
2.	14 Juli 2023	- Memperbaiki halaman pada footnote - Menambahkan kelengkapan pada perembahan	
3.	18 Juli 2023	- Mengubah footnote ke footnote	
4.	20 Juli 2023	- Acc	

## DOKUMENTASI PENELITIAN



Pemberian *Informed consent*



SMK Az-Zawiyah

### Subjek Eksperimen



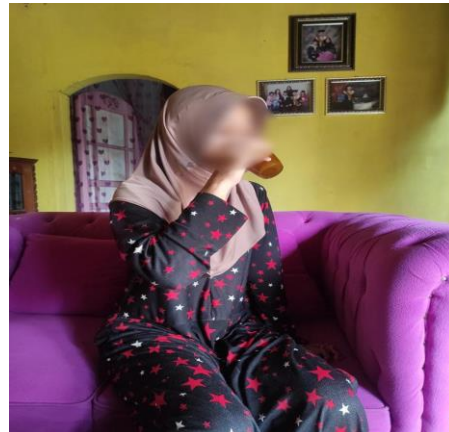
Subjek NA hari pertama



Subjek NA hari kedua



Subjek PP hari pertama



Subjek PP hari kedua



Subjek FUD hari pertama



Subjek PA hari pertama



Subjek PA hari kedua

### Subjek Kontrol



Subjek DHA hari pertama



Subjek DHA hari kedua



Subjek A hari pertama



Subjek NDN hari pertama



Subjek ACR hari pertama

## **LAMPIRAN B**

- **Verbatim Hasil Wawancara**
- **Riwayat Hidup**

## TRANSKIP VERBATIM SUBJEK PENELITIAN

### WAWANCARA

### SUBJEK

#### Subjek I (Subjek Perlakuan)

Kode : (SI/WI)

Nama : NA

Tanggal : 31 Desember 2022 dan 01 Januari 2023

Waktu : Wawancara hari pertama

Baris	P/S	Verbatim
1	P	Nah dek, ayuk tanyo yo namonyo siapa?
	S	NA
	P	Umurnyo berapo dek?
	S	15 tahun
5	P	Alamatnyo?
	S	Tanjung Batu
	P	Nah, siklus menstruasi adek teratur apo tak ado dek?
	S	Teratur
	P	Tiap bulan yo berarti yo?
10	S	Iyo
	P	Bulan kemarin tanggal haidnyo berapolah dek?
	S	Tanggal 1
	P	Oh, hari keni tanggal 31 berarti yah
	S	Iyo
15	P	Nah kalu lamo haidnyo berapo hari dek?
	S	4 hari
	P	Oh 4 hari, nyerilah hari pertama apo kedua? Apo bakmano dek?
	S	Satu dengan duo
	P	Oh samo berarti yah nyerinyo yah. Terus pas ngukur nyeri tadi berapo dek skalanyo?
20	S	Delapan
	P	Untuk nyerinyo bagian mano bae dek? Tunjok be dek!
	S	Bagian perut, punggung bawah
	P	Kalu punggung bawah tu nyeri dek? Apo pegal bak itu?

	S	Pegal bak itu
25	P	Nah kan lagi nyeri, jadi aktivitasnyo bakmanolah dek?
	S	Teganggu yuk, galak dirumah terus. Kan lagi libur

Wawancara hari kedua

Baris	P/S	Verbatim
	P	Nah dek, hari kedua yah. 40 menit sudah minum kunyit asam tadikan itu, ayu enjok skala nyeri kan. Skala nyerinyo jadi berapa dek?
	S	Jadi 5
	P	Jadi 5, berarti dari skala 8 nyeri berat ke 5 jadi skala nyeri sedang. Nah rasonyo bakmanolah dek?
30	S	Nyerinyo lah bekurang yuk, pegalnyo jugo bekurang
	P	Kalu aktivitasnyo bakmano dek?
	S	Tak ado yuk teganggu gino, olehnyo dang libur jadi main hp bae
	P	Oh yosudah, mokaseh yo
	S	Iyo samo-samo



**Subjek II (Subjek Perlakuan)**

Kode : (S2/W2)

Nama : FUD

Tanggal : 21 Januari 2023

Waktu : Wawancara hari pertama

Baris	P/S	Verbatim
1	P	Nah dek kito mulai ya. Namonyo siapa?
	S	FUD
	P	Umur berapo?
	S	16 tahun
5	P	Alamatnyo di?
	S	Tanjung Batu
	P	Nah dek, siklus menstruasinyo teratur apo tak ado?
	S	Teratur
	P	Bulan kemarin tanggal berapolah haidnyo dek?
10	S	Tanggal 23 yuk
	P	Kalu lamo haidnyo berapo hari dek?
	S	Limo
	P	Nah dek, pas haid tu nyerilah hari pertamo apo keduonyo?
	S	Hari pertamo be yuk aku nyeri
15	P	Hari ke 2 dek berarti nyerinyo ilang nian?
	S	Iyo yuk
	P	Pas ngukur nyeri tadi berapo dek?
	S	Tujuh
	P	Nyerinyo di area mano bae dek?
20	S	Biko (perut bagian bawah), dibelakang pegal yuk, dah tu mules bak itu.
	P	Kalu lagi nyeri bak iko aktivitasnyo bakmano lah dek?
	S	Teganggu yuk, cuma main hp dengan rebahan, kan lagi libur jugo yuk.
	P	Nah dek, ayuk njok kunyit asam e. 30 menit lagi ayuk tanyoi lagi
	S	Iyo yuk

	P	Bakmano dek rasonyo? Maseh sakit?
	S	Maseh yuk dikit
	P	Dimano bae dek?
	S	Perut bawah yuk dengan punggung, tapi men mulesnyo ndo lagi
	P	Oh yosudah, mokaseh dek yo
	S	Samo-samo yuk

**Subjek I (Subjek Kontrol)**

Kode : (S1/W1)

Nama : DHA

Tanggal : 7 Januari 2023

Waktu : Wawancara hari pertama

Baris	P/W	Verbatim
1	P	Nah dek, ayuk tanyo yah. Namonyo siapa?
	S	D
	P	Umurnyo berapo dek?
	S	15 tahun
5	P	Alamatnyo dimano?
	S	Tanjung Batu
	P	Siklus menstruasinyo teratur dek apo tak ado?
	S	Teratur
	P	Tiap bulan berarti yah. Bulan kemarin tanggal berapolah dek haid?
10	S	Tanggal 11
	P	Hari keni haid berarti tanggal 7 yah
	S	Iyo
	P	Kalu haidnyo berapo hari lah dek lamonyo?
	S	5 hari
15	P	Nyerinyo hari keberapo bae dek?
	S	Satu duo
	P	Nyerilah hari pertamo apo kedu?
	S	Pertamo
	P	Pas ngukur nyeri hari pertamo tadi berapo dek?
20	S	Tujuh
	P	Terus nyerinyo tu dibagian mano bae?
	S	Di pinggang dengan perut
	P	Kalu lagi nyeri aktivitas adek bakmanolah dek?
	S	Aktivitas teganggu yuk, sayang tapi men ndo kolah. Balek kolah paling main hp
25	P	Terus nyerinyo ilang nian tu pas hari keberapo?
	S	Ketigo
	P	Hari ketigo eh. Mokaseh yo dek
	S	Samo-samo yuk

## Wawancara hari kedua

<b>Baris</b>	<b>P/S</b>	<b>Verbatim</b>
	P	Nah dek lah hari kedua, maseh nyeri?
30	S	Maseh yuk, tapi ndo sakit cak marin
	P	Bakmano aktivitas adek? Maseh teganggu apo ndo lagi?
	S	Maseh yuk, ndo lah tadi konsen belajar. Ndo nak kolah sayang di absen.
	P	Oh yosudah, mokaseh yo dek.
	S	Iyo yuk.

**Subjek II (Subjek Kontrol)**

Kode : (S2/W2)

Nama : A

Tanggal : 20 Januari 2023

Waktu : Wawancara hari pertama

Baris	P/W	Verbatim
1	P	Nah dek ayuk tanyo yah. Namonyo siapa dek?
	S	A
	P	Umurnyo berapo?
	S	15 tahun
5	P	Alamatnyo dimano?
	S	Tanjung Atap
	P	Nah, siklus menstruasi adek teratur apo tak ado?
	S	Teratur
	P	Teratur berarti sebulan sekali yah?
10	S	Iyo
	P	Bulan kemarin tanggal berapo dek haidnyo?
	S	Tanggal 17
	P	Hari keni bulan keni berarti tanggal 20 yah
	S	Iyo
15	P	Lamo haidnyo berapo hari dek?
	S	5 hari
	P	Terus nyerinyo tu hari keberapo bae dek?
	S	Hari pertama
	P	Pas ngukur nyeri tadi berapo dek?
20	S	Tujuh
	P	Terus nyerinyo tu dibagian mano bae?
	S	Bagian perut samo belakang
	P	Di bagian punggung bawah tu nyeri apo pegal?
	S	Pegal
25	P	Nah, terus bakmano dek aktivitasnyo?
	S	Teganggu yuk
	P	Tapi kolah kan masih, kalu balek kolah bak iko Ngapoi be dek? Ndo eh ngapo-ngapo?
	S	Ndo
	P	Terus nyerinyo ilang nian berarti hari kedua dek yo?

30	S	Iyo
	P	Mokasih yah
	S	Hu'um

## RIWAYAT HIDUP



Nama : Miranti  
 Tempat/Tanggal Lahir : Tanjung Batu Seberang, 12 Agustus 2000  
 Pekerjaan : Mahasiswi  
 NIM : 1930305029  
 Alamat Rumah : Jl. Abduh Salim Dusun I, RT/RW: 002/000,  
 Kel/Desa: Tanjung Batu Seberang, Kec:  
 Tanjung Batu  
 Alamat Domisili : Jl. Mayor Mahidin, Gang Damai, Pahlawan,  
 Kemuning  
 Orang Tua:  
 Ayah : Muhammad Ardin  
 Pekerjaan : Wirausaha  
 Ibu : Maria  
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

### Riwayat Pendidikan:

No.	SEKOLAH	TEMPAT	TAHUN	KET
1.	SDN 21 Tanjung Batu	Tanjung Batu Seberang	2013	Ijazah
2.	SMP Az-Zawiyah Tanjung Batu	Tanjung Batu	2016	Ijazah
3.	SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu	Tanjung Batu	2019	Ijazah

### Pengalaman Organisasi:

No.	Organisasi	Jabatan	Tahun
1.	HMI	Anggota	2020
2.	IMTA	Anggota	2020
3.	LITBANG	Anggota	2021

Palembang, 7 Juni 2022

Miranti