



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset

IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



Manfaat Kunyit untuk Mengurangi Nyeri Haid (*dysmenorrhea*) pada Remaja

Da'un Rahma Wati¹, Cahyo Hasanudin², Andin Ajeng Rahmawati³

^{1,3}Program Studi D3 Kebidanan, ISTek ICsada Bojonegoro, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

daunrahmawatii@gmail.com

Abstrak— Remaja putri akan mengalami haid setiap bulannya beberapa mengalami nyeri haid selama masa haid berlangsung, hal ini dapat diatasi menggunakan obat tradisional berupa kunyit. Kunyit merupakan tanaman rempah-rempah yang mudah didapati di Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat kunyit untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. Metode di bawah ini adalah metode SLR dengan data skunder yang diambil dari buku dan jurnal. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Teknik validasi dengan triangulasi teori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kunyit memiliki beberapa manfaat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja: 1) mengurangi peradangan, 2) mengendurkan kontraksi otot rahim, 3) menekan produksi hormon pemicu nyeri, 4) meningkatkan suasana hati, 5) memiliki efek analgesik alami. Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat lima manfaat kunyit untuk mengurangi nyeri haid pada remaja.

Kata kunci— Remaja, Nyeri Haid (*dysmenorrhea*), Kunyit

Abstract— Adolescent girls experience menstruation every month, and some of them suffer from menstrual pain during this period. This condition can be alleviated through the use of traditional herbal medicine, such as turmeric (*Curcuma longa*). Turmeric is a common spice plant that is easily found in Indonesia. The aim of this study is to identify the benefits of turmeric in reducing menstrual pain among adolescents. The method used in this study is a Systematic Literature Review (SLR), utilizing secondary data obtained from books and scientific journals. Data collection techniques included observation and note-taking, while data validation was conducted through theoretical triangulation. The findings indicate that turmeric provides several benefits in alleviating menstrual pain in adolescents: (1) reducing inflammation, (2) relaxing uterine muscle contractions, (3) regulating the menstrual cycle, (4) improving mood, and (5) exerting natural analgesic effects. The conclusion of this study is that turmeric has five significant benefits in reducing menstrual pain among adolescent girls.

Keywords— Adolescents, Menstrual Pain, Turmeric

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa kanak-kanak menuju dewasa (Kusmiran, dalam Fatmawati, Syaiful, & Nikmah, 2020). Menurut suciati (2021) remaja adalah ketika

anak-anak tumbuh menuju dewasa. Remaja merupakan seseorang yang memiliki cara pandang lebih luas akan tentang diri dan lingkungannya (Umami, 2019).

Menurut Hurlock dalam Rustam (2015) rentang usia remaja berkisar antara 12 hingga 18 tahun. Sedangkan menurut Nurlaila dalam Sari (2017) pada usia ini (13-20 tahun) di pecah menjadi tiga yaitu remaja awal (usia 13-14 tahun), remaja tengah (usia 15-17 tahun) dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Di sisi lain usia remaja yang digunakan dalam masyarakat Indonesia yaitu kisaran usia 11 sampai 21 tahun (Wirawan, dalam Haryani, 2023)

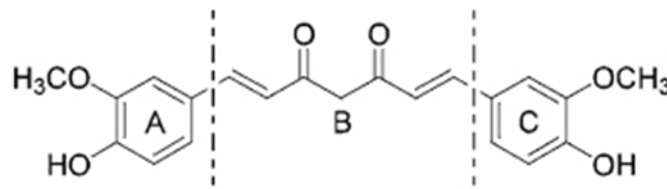
Masa remaja pada putri ditandai dengan menstruasi setiap bulannya. Terkadang remaja mengalami menstruasi disertai dengan nyeri haid atau *dysmenorrhea* (Anindita dalam Mustikawati, 2020). *Dysmenorrhea* merupakan rasa sakit ketika menstruasi berlangsung dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Laila dalam Susanti, Utami, & Lasri, 2018). Nyeri haid ini keluhan dari akibat tidak seimbangnya hormon progesteron yang ada dalam darah (Ummiyati, Dewi, & Wulandari, 2023).

Sekitar setengah dari seluruh perempuan mengalami *dysmenorrhea* dengan tingkat keparahan yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat (Fatmawati, Syaiful, & Nikmah, (2020). *Dysmenorrhea* bisa menyebabkan perut bawah menjadi kram dan nyeri tusuk (Minarti, Luthfiyah, & Suwito, 2025). Menurut Potter & Perry dalam Abdullah, dkk. (2024) untuk mengetahui tingkat nyeri pada pasien dapat mengekspresikan nyeri sebagai nyeri ringan sedang atau parah sehingga pemeriksa dapat mengetahui intensitas nyeri tersebut. Hal ini dapat di obati dengan obat-obatan tradisional, salah satunya dengan menggunakan kunyit.

Kunyit atau *curcuma domestica* adalah tanaman yang tumbuhnya merumpun (Hasan, Abdulkadir, & Djuwarno, 2025). Kunyit ini adalah tanaman herbal asli Asia, harga kunyit murah dan mudah di dapat (Carolia, 2019). Kunyit atau biasa disebut kunir menjadi salah satu tanaman rempah yang bisa di jadikan jamu atau obat (Budi, 2023).

Kunyit memiliki berbagai khasiat, antara lain untuk mengatasi demam, pilek, rematik, gangguan pencernaan, keputihan, tekanan darah tinggi, serta meringankan nyeri haid dan mengatasi menstruasi yang tidak teratur (Said, 2007). Kunyit dapat meningkatkan kesehatan otak, kesehatan pencernaan, mengurangi peradangan, dan masih banyak lagi (Setyawan, 2023). Kunyit atau curcumin manfaatnya sudah diakui secara menyeluruh, karena itu banyak peneliti menerbitkan penelitian tentang kunyit ini (Prasad dalam Siregar, 2021).

Kunyit memiliki kandungan senyawa aktif dan dapat di dimanfaatkan sebagai analgetik, antipiretika, antiinflamasi (Sari, dkk., 2020). Kunyit memiliki kandungan curcumenol sehingga dapat meredakan rasa nyeri haid atau *dysmenorrhea* (Rusyanti, dkk., 2023). Kandungan senyawa pada kunyit bukan hanya curcumin ada juga minyak asiri, zat pahit, pati, resin, selulosa dan beberapa mineral (Utami & Puspaningtyas 2013).



Gambar 1. Struktur molekul kurkumin. (Annisa, Utami, & Hidayat, 2022).

Dengan demikian, pemanfaatan kunyit sebagai terapi alternatif nonfarmakologis untuk mengatasi dismenore perlu terus diteliti dan dikembangkan. Hal ini penting sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup remaja putri agar dapat menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal selama periode menstruasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Systematic Literature Review (SLR). Pendekatan SLR ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi, menelaah, dan mensintesis seluruh penelitian yang relevan terhadap topik tertentu, termasuk hasil temuan serta kesimpulan dari penelitian-penelitian sebelumnya (Triandini, dkk., dalam Hikmah & Hasanudin, 2024).

Data yang digunakan dalam penelitian berupa data sekunder. Menurut Umaroh dan Hasanudin (2024), data sekunder dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti artikel dalam jurnal nasional, skripsi, buku referensi, serta dokumen yang berkaitan dengan topik penelitian. Dalam konteks penelitian ini, data sekunder berupa kata, frasa, klausa, atau kalimat yang diambil dari artikel dan jurnal kesehatan nasional.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Metode ini dilakukan dengan cara menyimak sumber data secara cermat kemudian mencatat informasi yang relevan. Menurut Muriyana (2022), metode simak berfokus pada proses pengamatan atau penyimakan data, sedangkan metode catat digunakan untuk mendokumentasikan hasil penyimakan tersebut.

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Puspita dan Hasanudin (2024) menjelaskan bahwa triangulasi merupakan teknik validasi data yang dilakukan dengan membandingkan dan menggabungkan informasi dari berbagai sumber guna meningkatkan kualitas temuan. Penelitian ini menerapkan triangulasi teori, yaitu dengan memanfaatkan teori sebagai acuan untuk memvalidasi konsep dan pernyataan dalam penelitian ini menurut pandangan para ahli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat kunyit untuk mengurangi nyeri haid pada remaja ini menjadi salah satu alternatif saat terjadi *dysmenorrhea*. Beberapa manfaat kunyit sebagai berikut.

1. Mengurangi peradangan

Kandungan kurkumin dalam kunyit dapat membantu menurunkan peradangan pada rahim, yang merupakan salah satu faktor utama penyebab nyeri menstruasi. Efeknya sebanding dengan beberapa jenis obat pereda nyeri. Menurut Adisa, (2024) kandungan senyawa antiinflamasi seperti kurkumin

yang terdapat dalam kunyit telah dibuktikan melalui penelitian memiliki efek antiinflamasi. Mengonsumsi jamu yang mengandung kurkumin dapat membantu mengurangi peradangan dalam tubuh.

2. Mengendurkan kontraksi otot rahim

Kunyit berperan dalam membantu melemaskan otot-otot di sekitar rahim yang biasanya menegang dan menimbulkan kram menyakitkan selama periode haid. Menurut Putri, (2020) kurkumin yang terkandung dalam kunyit berkhasiat sebagai pereda nyeri alami (analgesik) dengan cara membantu merelaksasi kontraksi pada otot rahim yang menyebabkan kram perut.

3. Menekan produksi hormon pemicu nyeri

Kurkumin mampu menghambat pembentukan prostaglandin, yaitu hormon yang memicu kontraksi rahim dan menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi. Menurut Farlin dalam Sari & Masitha, (2020) penghambatan aktivitas enzim siklooksigenase dapat menurunkan pembentukan prostaglandin, menghambat sintesis leukotrien, serta mengurangi produksi interleukin yang berperan dalam aktivasi makrofag.

4. Meningkatkan suasana hati

Nyeri menstruasi sering disertai perubahan mood akibat ketidakseimbangan hormon. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kunyit dapat meningkatkan kadar serotonin dan dopamin di otak, sehingga dapat dikatakan membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres saat haid. Menurut Novianti, dkk., (2025) Selain meredakan berbagai keluhan fisik, kunyit juga bermanfaat bagi mental. Kandungan dalam kunyit dapat meningkatkan produksi senyawa norepinefrin, dopamin, dan serotonin di otak. Senyawa tersebut berperan dalam menjaga kestabilan suasana hati sehingga tetap bahagia.

5. Memiliki efek analgesik alami

Kunyit diketahui memiliki efek analgesik alami yaitu kurkumin. Kurkumin mengandung senyawa efek pereda nyeri yang alami dan dapat membantu mengurangi rasa nyeri pada perut selama menstruasi. Menurut Safitri, (2018) secara alami, kunyit diyakini mengandung senyawa aktif yang berperan sebagai pereda nyeri (analgetik), penurun demam (antipiretik), serta anti peradangan (antiinflamasi).

SIMPULAN

Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat lima manfaat kunyit untuk mengurangi nyeri haid pada remaja, yaitu 1) mengurangi peradangan, 2) mengendurkan kontraksi otot rahim, 3) menekan produksi hormon pemicu nyeri, 4) meningkatkan suasana hati, 5) memiliki efek analgesik alami. Kelima manfaat kunyit ini mempunyai bermanfaat untuk mengurangi nyeri haid (*dysmenorrhea*).

REFERENSI

Abdullah, V. I., Dkk. (2024). *Dismenore*. Pekalongan: Penerbit NEM

- Adisa, V. (2024). *Ensiklopedia Jamu Di indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Referensi.
- Annisa, Utami, & Hidayat (2022). Sintesis senyawa analog kurkumin monoketon dengan variasi konsentrasi katalis koh. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3512300&val=30767&title=SINTESIS%20SENYAWA%20ANALOG%20KURKUMIN%20MONOKETON%20DENGAN%20VARIASI%20KONSENTRASI%20KATALIS%20KOH>.
- Budi, P. (2023). *Panduan mudah budidaya kunyit tanaman kaya manfaat*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Carolia, N. (2019). Kunyit (*Curcuma domestica* Val) sebagai Terapi artritis gout. *Majority*, 8(1), 251-255. [Microsoft Word - 46. Norman Fahryl.doc](#)
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah, K. (2020). Kunyit asam (*curcuma doemstica* val) menurunkan intensitas nyeri haid. *Journals of Ners Community*, 11(1), 10-17. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v11i1.1002>.
- Haryani, H. (2023). *Perilaku seksual pranikah remaja*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Hasan, H., Abdulkadir, W. S., & Djuwarno, E. N., (2025). *Ramuan tradisional etnis Gorontalo kajian fitokimia dan farmakologi*. Banjarnegara: PT Penerbit Qriset Indonesia.
- Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024, June). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran (Vol. 2, No. 1, pp. 316-324). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.
- Minarti, M., Luthfiyah, S., & Suwito, J. (2025). *Atasi dismenore dan kompres hangat*. Yogyakarta: Rizmedia Pustaka Indonesia
- Muriyana, T. . (2022). Kajian Sastra Bandingan: Perbandingan Aspek Citraan (Imagery) dan Makna dalam Puisi 'Peringatan' Karya Wiji Thukul dengan Puisi 'Caged Bird' Karya Maya Angelou. *Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 2 (2), 217-227. <https://doi.org/10.37304/enggang.v3i1.4946>.
- Mustikawati, A. (2020). Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam Terhadap Dysmenorrhoea. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1), 21-28. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v1i1.699>
- Noviani, N., Tanjung, U. H., Lubis, P. A. D. S., Ilmi, S. E., Hutagalung, N., & Fachruqy, H. A. K. (2025). Sosialisasi dan edukasi pembuatan jamu serbuk kunyit asam sebagai upaya peningkatan kesehatan keluarga pada masyarakat desa Sudirejo. *PEDAMAS (Pengabdian kepada masyarakat)*, 3(01), 49-59. <https://pekatpkm.my.id/index.php/IP/article/view/554>.

- Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024, June). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. In Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran (Vol. 2, No. 1, pp. 1552-1561). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2585>.
- Putri, A. (2020). *Rempah-rempah (bumbu dapur, kaya manfaat)*. Bogor: Guepedia.
- Rustam, E. (2015). Gambaran pengetahuan remaja puteri terhadap nyeri haid (dismenore) dan cara penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1). <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>.
- Rusyanti, S., Dkk. (2023). *Terapi non farmakologi pada dismenore*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang
- Safitri, M. (2018). Efektifitas minuman kunyit asam dalam penurunan skala nyeri haid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 11(2), 47-53. <https://doi.org/10.35960/vm.v10i1.390>
- Said, A. (2007). *Khasiat dan manfaat kunyit*. Bandung: Genaca Exact
- Sari, A. I. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) di Stikes Bhakti Kencana Bandung Tahun 2016. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 8(1), 55-63. <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac/index.php/dksm/article/view/229>.
- Sari, L. Y., Putri, Y., Rossita, T., Yulianti, S., & Umami, D. A. (2020). Peningkatan Pengetahuan Khasiat Parutan Kunyit Dan Madu Untuk Meredakan Nyeri Disminore Pada Sisiwi Di Sma Pesantren Pancasila Kota Bengkulu Tahun 2020. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 4(2), 84-90. <https://doi.org/10.52643/pamas.v4i2.879>.
- Sari, R. S., & Masitho, S. (2020). *Peran kurkumin terhadap delayed onset muscle sorness setelah aktivitas eksentrik*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Setyawan, M. (2023). *Rahasia kesehatan tubuh dengan kunyit*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Siregar, R. S. (2021). *Tanaman obat imunitas ekomoni subsektor hortikultura di provinsi Sumatra Utara*. Medan: Umsu Press.
- Suciati, S. (2021). *Rekrutment remaja masjid berbasis pemasaran sosial*. Gresik: CV. Jendela Sastra Indonesia Press
- Susanti, R. D., Utami, N. W., & Lasri, L. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1). <https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.760>

Umami, I. (2019). *Psikologi remaja*. Yogyakarta: IDEA Press Yogyakarta

Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024, June). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran (Vol. 2, No. 1, pp. 370-378). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf>.

Ummiyati, M., Dewi, E. S., & Wulandari, E. (2023). *Terapi komplementer dysmenhorrea*. Malang: Penerbit Rencana Cipta Mandiri

Utami, P. (2012). *Antibiotik alami untuk mengatasi aneka penyakit*. Jakarta: PT Agro Media Pustaka

Utami, P., & Puspaningtyas, D. E. (2013). *The miracle of herbs*. Jakarta: PT Agro Media Pustaka