

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Ngoro terletak di Desa Kutogirang, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Mojokerto 61385, Jawa Timur. Secara geografis, sekolah ini berada di wilayah jauh dari pusat kota dan cenderung memiliki karakteristik lingkungan pedesaan. Akses menuju sekolah tidak langsung berada di jalan raya utama, melainkan harus menuju jalan desa yang lebih kecil.

Dari segi informasi, siswi cenderung memperoleh pengetahuan dari sumber yang terbatas seperti lingkungan sekitar dan media sosial, sehingga pemahaman mengenai terapi komplementer seperti pemberian minuman kunyit asam jawa masih rendah. Sehingga besar siswi mengenai lebih mengenal obat-obatan dibandingkan pengobatan metode non-farmakologis. Dari segi karakteristik, siswi berada pada usia remaja akhir yang memiliki kemampuan memahami informasi dengan baik, namun dalam pelaksanaan kegiatan cenderung ramai dan kurang kondusif, sehingga dapat memengaruhi tingkat konsentrasi. Meskipun, demikian siswi tetap menunjukkan sifat aktif dan antusias dalam mengikuti edukasi kesehatan dengan baik.

4.1.2 Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas Di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto

No	Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kelas X	4	21.1
2	Kelas XI	7	36.8
3	Kelas XII	8	42.1
Total		19	100.0

Sumber :Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden adalah kelas XII sebanyak 8 orang (42,1%), hampir sebagian kelas XI sebanyak 7 orang (36,8%), dan sebagian kecil kelas X sebanyak 4 orang (21.1%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia Di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	15 Tahun	3	15.8
2	16 Tahun	7	36.8
3	17 Tahun	5	26.3
4	18 Tahun	4	21.1
Total		19	100.0

Sumber :Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa hampir sebagian responden adalah berusia 16 tahun sebanyak 7 orang (36.8%) dan sebagian kecil adalah usia 15 tahun sebanyak 3 orang (15.8%)

4.2 Data Khusus

1. Pengaruh penurunan *disminore* sebelum dilakukan pemberian terapi Kunyit Asam Jawa

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengaruh *disminore* sebelum dilakukan pemberian terapi kunyit asam jawa Di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto

No	Pengaruh nyeri sebelum dilakukan terapi kunyit asam jawa	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Nyeri sedang	19	100.0
2	Nyeri ringan	0	0
3	Tidak nyeri	0	0
Total		19	100

Sumber :Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden sebelum dilakukan pemberian terapi kunyit asam jawa mengalami nyeri sedang sebanyak 19 orang (100.0%).

2. Pengaruh penurunan *disminore* setelah dilakukan terapi Kunyit Asam Jawa

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan penurunan *disminore* setelah dilakukan pemberian terapi kunyit asam jawa Di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto

No	Pengaruh nyeri setelah dilakukan terapi kunyit asam jawa	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Nyeri sedang	0	0
2	Nyeri ringan	19	100.0
3	Tidak nyeri	0	0
Total		19	100

Sumber :Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa sebagian besar responden setelah dilakukan pemberian terapi kunyit asam jawa mengalami nyeri ringan sebanyak 19 orang (100.0%).

3. Pengaruh Pemberian Terapi Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan *Disminore*

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan penurunan *disminore sebelum dan setelah* dilakukan pemberian terapi kunyit asam jawa Di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto

Tingkat nyeri	Sebelum intervensi	Sebelum intervensi	Sesudah intervensi	Sesudah intervensi
	F	%	F	%
Tidak nyeri	0	0	0	0
Nyeri ringan	0	0	19	100
Nyeri sedang	19	100	0	0
Total	19	100	19	100

Uji stastik	Z	Asymp.Sig.(2-tailed)
Wilcoxon Signed Ranks Test	-4,359	0,000

Sumber :Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa sebagian besar responden setelah dilakukan pemberian terapi kunyit asam jawa mengalami nyeri ringan sebanyak 19 orang (100.0%). Dan yang sudah mengalami nyeri ringan sebanyak 19 orang (100.0%).

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai sig $0,000 < \alpha 0,05$ artinya H1 diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pemberian Terapi Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan *Disminore* Di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Pengaruh penurunan *disminore* sebelum diberikan terapi Kunyit Asam Jawa

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden sebelum dilakukan pemberian terapi kunyit asam jawa mengalami nyeri sedang sebanyak 19 orang (100.0%).

Disminore diartikan bermakna nyeri menstruasi yang muncul sebelum ataupun ketika haid, biasanya berupa kram di perut bawah yang merambat ke paha disertai punggung bawah. Nyeri ini terutama diakibatkan oleh kenaikan produksi prostaglandin di endometrium yang memunculkan kontraksi uterus berlebihan berakhir meminimalisir peredaran darah ke jaringan rahim dan memunculkan rasa nyeri. Disamping nyeri, dismenore juga umumnya diiringi keluhan lainnya serupa muntah, sakit kepala, diare, mual serta kecapekan yang berakibat pada rendahnya kenyamanan dan rutinitas remaja harian (Bernardi *et al.*, 2021). *Disminore* dengan tingkat sedang hingga berat terbukti dapat mengganggu proses belajar remaja. Nyeri yang dirasakan saat menstruasi sering memicu kesulitan dalam berkonsentrasi, menurunnya fokus saat menerima pelajaran, serta berkurangnya partisipasi aktif di kelas. Secara fisiologis, *disminore* berkaitan erat dengan kenaikan produksi prostaglandin di endometrium pada fase awal menstruasi. Prostaglandin, terkhusus prostaglandin F2 α , berperan dalam merangsang kontraksi otot uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah rahim. Kontraksi yang berlebihan dan aliran darah yang berkurang memicu iskemia jaringan uterus, yang kemudian memunculkan rangsangan nyeri (Kirsch *et al.*, 2024). *Disminore* sedang tergolong

nyeri yang bias memperlambat kegiatan dan diiringi bersama sebagian gejala istemik berujung dibutuhkan obat guna pereda nyeri ataupun rasa sakit.

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden sebelum diberikan terapi kunyit asam jawa mengalami nyeri *disminore* dalam kategori sedang. Menurut peneliti, kondisi tersebut menunjukkan bahwa nyeri menstruasi yang dialami responden cukup mengganggu kenyamanan dan aktivitas sehari-hari. Nyeri sedang yang dialami responden dapat berkaitan dengan meningkatnya prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus sehingga menimbulkan rasa nyeri. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu mengurangi nyeri *disminore*, salah satunya melalui terapi nonfarmakologi menggunakan kunyit asam jawa.

Dilihat dari karakteristik usia, seluruh responden berada pada rentang usia 16–18 tahun. Menurut peneliti, rentang usia tersebut merupakan masa remaja yang masih mengalami perubahan dan penyesuaian hormonal, sehingga keluhan dismenore masih cukup sering ditemukan. Faktor hormonal, aktivitas fisik, pola istirahat, dan kondisi psikologis dapat turut memengaruhi keluhan nyeri menstruasi yang dirasakan oleh remaja. Dengan demikian, kondisi responden dalam penelitian ini sesuai dengan karakteristik remaja yang rentan mengalami dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan terapi menggunakan kunyit asam jawa, kondisi nyeri *disminore* responden sebagian besar pada rentang 4-5 sehingga dapat diartikan bahwa terjadi nyeri sedang, hal ini merupakan kejadian yang fisiologis, dan dapat di atsidengan berbagai cara, salah satunya adalah terapi nonfarmakologi menggunakan kunit asam jawa. Dari segi usia diketahui bahwa hampir sebagian responden adalah berusia 16 tahun sebanyak 16 orang (36,8%).

usia saat pertama kali menstruasi (menarche) dan usia remaja secara keseluruhan sangat mempengaruhi kejadian dismenore (nyeri haid). Remaja yang mengalami menarche dini (di bawah usia 12 tahun) memiliki risiko lebih tinggi karena organ reproduksi dan leher rahim mereka belum matang sepenuhnya, sehingga produksi hormon prostaglandin (pemicu kontraksi rahim) lebih tidak stabil. Usia Kurang dari 12 Tahun (Menarche Dini) Remaja atau adolescence diartikan sebagai “tumbuh menjadi dewasa”. Pada masa ini individu melakukan eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri. Remaja adalah masa terjadinya perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral. Menurut WHO, remaja didefinisikan sebagai periode usia 10 sampai 18 tahun. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, antara usia 10-18 tahun Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan kelompok rentang usia 10 sampai 18 tahun (Rosyida, 2020).

4.3.2 Pengaruh penurunan *disminore* setelah diberikan terapi Kunyit Asam Jawa

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa sebagian besar responden setelah dilakukan pemberian terapi kunyit asam jawa mengalami nyeri ringan sebanyak 19 orang (100.0%).

Menurut (Sugiyanto & Luli, 2020) *Disminore* ringan tergolong nyeri yang tidak meminimalisir kegiatan dan kadar butuh beristirahat supaya nyeri reda tanpa mengonsumsi obat. Pengobatan nonfarmakologis banyak dipakai sebagai terapi pendukung ataupun alternatif. Metode nonfarmakologis meliputi kompres hangat, olahraga ringan, teknik relaksasi, yoga, akupresur, dan penggunaan obat bahan

alam. Beberapa penelitian terbaru mengindikasikan penggunaan jahe, kunyit, dan bahan herbal lainnya menguasai efek antiinflamasi dan analgesik yang bisa mendukung meminimalisir taraf nyeri haid dengan alami (Zahradnik *et al.*, 2023). Kunyit (*Curcuma longa* L.) tergolong tanaman herbal dari famili Zingiberaceae seringkali diaplikasikan jadi rempah dan bahan obat tradisional di Asia, termasuk Indonesia. Komponen tanaman yang didayagunakan sebagai obat yakni rimpangnya, yang mengandung pigmen kuning khas akibat adanya senyawa kurkuminoid. Pada pengobatan tradisional, kunyit dipakai guna menyelesaikan bermacam penyakit kesehatan serupa peradangan, nyeri, gangguan pencernaan, serta gangguan menstruasi. Secara ilmiah, kunyit dikenal sebagai tanaman obat potensial karena mempunyai kegiatan farmakologis yang luas, terutama sebagai anti-inflamasi dan analgesik alami (Hewlings & Kalman, 2020). Pada umumnya kunyit menguasai kegunaan yang seringkali didayagunakan sebagai pemantu nafsu makan anak bertambah, pewarna, bumbu dapur dan lulur kecantikan. Pada sektor kesehatan kunyit bertugas sebagai antioksidan, antitumor, antikanker, antimikroba, antiracun, dan secara tradisional kunyit guna membasmi penyakit yang diakibatkan oleh gigitan serangga, diare, kembung, asma, sembelit, gangguan pencernaan, gatal, mikroba parasit, cacar disertai meminimalisir rasa nyeri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Menurut peneliti, terjadinya perubahan tingkat nyeri dari kategori sedang sebelum diberikan terapi menjadi kategori ringan setelah diberikan terapi menunjukkan adanya penurunan nyeri *disminore* pada responden setelah pemberian kunyit asam jawa. Penurunan tersebut diduga berkaitan dengan kandungan

kurkuminoid dalam kunyit yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian kunyit asam jawa dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologi dalam membantu mengurangi nyeri *disminore* pada remaja.

4.3.3 Pengaruh sebelum dan sesudah Pemberian Terapi Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan *Disminore*

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa sebagian besar responden setelah dilakukan intervensi kunyit asam jawa mengalami nyeri ringan sebanyak 19 orang (100.0%). Dan yang sudah mengalami nyeri ringan sebanyak 19 orang (100.0%). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai $\text{sig } 0,000 < \alpha 0,05$ artinya H_1 diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pemberian Terapi Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan *Disminore* Di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto.

Asam jawa secara umum aman dikonsumsi sebagai bahan pangan maupun minuman herbal apabila dipakai dalam dosis yang wajar. Studi toksikologi mengindikasikan asam jawa mempunyai taraf toksisitas yang rendah. Namun, konsumsi berlebihan dapat memicu gangguan saluran pencernaan seperti nyeri lambung ataupun diare akibat kandungan asam organiknya. Sebab itu, penggunaan asam jawa diangkat terapi *disminore* perlu memperhatikan dosis, frekuensi konsumsi, serta keadaan kesehatan individu agar tetap aman dan memberikan manfaat optimal (El-Siddig *et al.*, 2020). Dalam konteks kesehatan reproduksi wanita, asam jawa sudah lama dipakai untuk membantu meminimalisir keluhan yang berkorelasi dengan siklus menstruasi. Kandungan asam organik dan flavonoid

di dalamnya berperan dalam membantu relaksasi otot polos uterus serta menurunkan tingkat kontraksi yang berlebihan. Keadaan ini sangat relevan dalam penanganan *disminore* primer, di mana nyeri timbul akibat kontraksi uterus yang kuat. Dengan membantu menyeimbangkan respon fisiologis uterus, asam jawa berkontribusi dalam Pengurangan nyeri haid secara alami (Sari, *et al.*, 2021). Kunyit asam jawa merupakan minuman herbal yang mengandung berbagai senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan, terutama dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi. Kandungan utama pada kunyit adalah kurkumin (curcumin), yaitu senyawa fenolik yang memiliki aktivitas sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan analgesik. Selain kurkumin, kunyit juga mengandung kurkuminoid, minyak atsiri, flavonoid, vitamin A, vitamin C, kalsium, magnesium, kalium, dan zinc yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh serta mendukung fungsi reproduksi wanita. Kandungan-kandungan tersebut menjadikan kunyit sebagai salah satu tanaman herbal yang banyak dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional untuk mengurangi berbagai keluhan, termasuk dismenore (Amalia *et al.*, 2023).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa banyak responden yang intensitas nyerinya berkurang yang tadinya mengalami nyeri sedang berangsur menjadi nyeri ringan adanya penurunan tingkat nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah pemberian terapi kunyit asam jawa menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat nyeri *disminore* pada responden. Hasil tersebut sejalan dengan teori bahwa kandungan kurkumin pada kunyit memiliki aktivitas antiinflamasi dan analgesik yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Dengan demikian, terapi kunyit asam

jawa dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologi untuk membantu mengurangi nyeri dismenore pada remaja.”. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi kunyit asam jawa sangat efektif untuk mengurangi dan bahkan menghilangkan nyeri *disminore*.

