

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT
ASAM DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
NYERI MENSTRUASI (*DISMENORE*)
PADA REMAJA PUTRI DI
SMPN 1 GEROKGAK**



SKRIPSI

**Oleh:
NI MADE LIA DHANTARI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM
DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
NYERI MENSTRUASI (*DISMENORE*)
PADA REMAJA PUTRI DI
SMPN 1 GEROKGAK**

Skripsi

Diajukan Oleh:

**NI MADE LIA DHANTARI
NIM. A1225001**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made Lia Dhiantari

NIM : A1225001

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Kompres

Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) pada

Remaja Putri di SMPN 1 Gerokgak

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juli 2026

Penulis



Ni Made Lia Dhiantari

HALAMAN PERSETUJUAN
EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT
ASAM DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
NYERI MENSTRUASI (*DISMENORE*)
PADA REMAJA PUTRI DI
SMPN 1 GEROKGAK

Diajukan Oleh:

NI MADE LIA DHANTARI
A1225001

Badung, 24 Juni 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Prof. Dr. Bdn.Luh Putu Widiastini, S.Si.T.,M. Kes
NIDN: 1126098501

Pembimbing II



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S. ST.,M.Keb
NIDN: 0808068701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S. ST.,M.Keb
NIDN: 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal : 1 Juli 2026

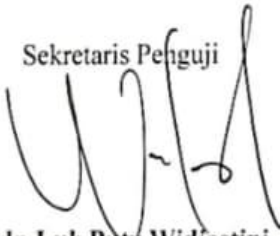
Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0813068801

Sekretaris Penguji



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.Si.T., M. Kes
NIDN: 1126098501

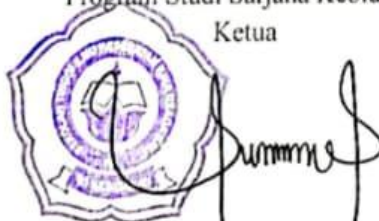
Anggota Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S. ST., M.Keb
NIDN: 0808068701

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S. ST., M.Keb
NIDN: 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI
SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juli 2026

Ni Made Lia Dhiantari

Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMPN 1 Gerokgak

XIV + 69+ 5 tabel + 4 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang umum dialami remaja putri dan berdampak pada aktivitas serta konsentrasi belajar. Penanganan *non farmakologi* seperti pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat dinilai efektif mengurangi nyeri *dismenore*. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat terhadap nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri SMPN 1 Gerokgak.

Penelitian dilaksanakan dengan desain penelitian *Quasi Eksperimental Design* dengan rancangan *Non-equivalen Control Group* yang dilaksanakan pada bulan tanggal 1 Juni sampai 30 Juni 2026 dengan jumlah sampel kelompok perlakuan 29 orang yang diberikan minuman kunyit asam dan kompres hangat dan kelompok kontrol 29 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan *numeric rating scale*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Mann-Whitney U test*.

Hasil penelitian menunjukkan kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi skala nyeri sedang dan terjadi penurunan skala nyeri menjadi ringan sedangkan kelompok kontrol sebelum dan setelah dengan skala nyeri sedang. Analisa uji *Mann-Whitney U test* didapatkan nilai $p\text{ value} < 0,000$, sehingga dapat dikatakan terdapat efektivitas pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat terhadap nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri SMPN 1 Gerokgak. Rekomendasi penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi bidan agar memberikan minuman kunyit asam dan kompres hangat kepada remaja putri dalam menurunkan skala nyeri.

Kata kunci: *Dismenore*, Minuman Kunyit Asam, Kompres Hangat, Remaja Putri
Daftar Pustaka: 29 (2016-2025)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM

Undergraduate Thesis, July 2026

Ni Made Lia Dhiantari

The Effectiveness of Administering Turmeric Tamarind Drink and Warm Compresses on Menstrual Pain (Dysmenorrhea) Among Adolescent Girls at SMPN 1 Gerokgak

XIV + 69 + 5 tables + 4 figures + 13 appendices

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a type of menstrual pain commonly experienced by adolescent girls, affecting their daily activities and academic concentration. Non-pharmacological interventions, such as the consumption of turmeric tamarind drinks and the application of warm compresses, are considered effective in alleviating dysmenorrhea pain. This study aimed to determine the effectiveness of turmeric tamarind drinks and warm compresses in managing menstrual pain (dysmenorrhea) among adolescent girls at SMPN 1 Gerokgak.

The study employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group approach, conducted from June 1 to June 30, 2026. The sample consisted of 29 participants in the treatment group receiving of turmeric tamarind drinks and warm compresses) and 29 participants in the control group, selected using purposive sampling. Data were collected using a numerical rating scale and analyzed using the Mann-Whitney U test.

The results showed that the treatment group initially reported a moderate pain scale, which decreased to a mild level following the intervention, whereas the control group reported a moderate pain scale both before and after the study period. The Mann-Whitney U test yielded a p-value of <0.000 , indicating that the administration of turmeric tamarind drinks and warm compresses is effective in reducing menstrual pain (dysmenorrhea) among adolescent girls at SMPN 1 Gerokgak. The study's findings are intended to serve as a recommendation for midwives to utilize of turmeric tamarind drinks and warm compresses as a means of reducing pain levels in adolescent girls.

Keywords: Dysmenorrhea, Turmeric Tamarind Drink, Warm Compress, Adolescent Girls

References: 29 (2016–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul “Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMPN 1 Gerokgak”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.

Penyusunan skripsi ini telah mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Bersama ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh pendidikan di STIKES Bina Usaha Bali
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku Kaprodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usaha Bali sekaligus selaku penguji yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini
3. Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah dengan sabar membimbing dan memberikan semangat
4. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku pembimbing pendamping yang selalu memberikan masukan dan saran perbaikan.
5. SMP 1 Gerokgak yang telah memberi ijin dan memfasilitasi peneliti
6. Keluarga yang telah memberikan dukungan, perhatian dan mendoakan peneliti selama proses penyusunan skripsi ini

7. Rekan-rekan sejawat mahasiswa Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah bersedia memberi saran dan semangat.
8. Responden yang sudah berpartisipasi dan antusias dalam mengisi instrument penelitian.

Semoga kebaikan yang diberikan kepada saya mendapatkan balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa. Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segenap saran sangat peneliti butuhkan untuk perbaikan.

Badung, Juli 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	
ABSTRAK.....	
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teoritis.....	8
B. Kajian Empiris.....	24
C. Kerangka Teori.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	27
A. Kerangka Konsep.....	21

B. Hipotesis	28
C. Definisi Operasional	28
BAB IV METODE PENELITIAN	29
A. Rancangan Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Tempat Penelitian	32
D. Waktu Penelitian.....	32
E. Etika Penelitian	32
F. Alat Pengumpulan Data	35
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	35
H. Pengolahan Data	39
I. Analisis Data.....	41
BAB V HASIL	42
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
B. Analisis Deskriptif	42
C. Analisis Komparatif.....	45
BAB VI PEMBAHASAN.....	46
A. Interpretasi Penelitian	46
B. Keterbatasan Penelitian.....	54
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	55
BAB VII PENUTUP.....	56
A. Simpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

3.1. Tabel Definisi Operasional	28
5.1. Tabel Analisa Deskriptif Karakteristik Responden.....	44
5.2. Tabel Analisa Deskriptif Intensitas Nyeri Menstruasi (<i>Dismenore</i>).....	46
5.4. Tabel Analisa Analisis Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Kompres Hangat.....	47

DAFTAR GAMBAR

2.1. <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	17
2.2. Gambar Kerangka Teori	26
3.1. Gambar Kerangka Konsep	27
4.1. Rancangan Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Lembar Layak Etik
- Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 7. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 8. Kuesioner Penilaian Derajat *Dismenore*
- Lampiran 9. Kuesioner Penilaian Derajat *Dismenore* (*google form*)
- Lampiran 10 Data Penelitian
- Lampiran 11 Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran 12 Dokumentasi
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Programme for Sosial Science</i>
IC	: <i>Infomed Consent</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Andreyani, L., & Bhakti, W. K. (2023). Validitas Skala Ukur Nyeri Visual Analog and Numerik Ranting Scales (Vanrs) Terhadap Penilaian Nyeri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 730–736. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.19140>
- Andreyani, L., & Kuswida Bhakti, W. (2023). Validitas Skala Alat Ukur Nyeri Visual Analogand Numerik Rating Sclase (VANRS) Terhadap Penilaian Nyeri. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 5, 730–736. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- Anggraeni, T., Sudono, B., Saputro, D., & Wikanti, N. (2021). Perbandingan Pengaruh Pemberian Kompres hangat dan Minuman Kunyit Asam dalam Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Kecamatan Mojosongo. *Jurnal Keperawatan GSH*, 10(1), 19–26.
- Anggriani, A., Mulyani, Y., & Pratiwi, L. D. (2021). The Effect Of Pharmacological And Non-Pharmacological Therapy On The Reduction Of Menstrual Pain In Students. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(3), 174–188.
- Aprianti, R. Z., Lestari, N. E., & Wahyu, E. R. (2024). Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja di Mts Tanwiriyyah Cianjur. *An-Najat*, 2(2), 92–100. <https://doi.org/10.59841/an-najat.v2i2.1153>
- Arikunto, S. (2021). Jumlah populasi dan sampel. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 8–18. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3944>
- Beverlee Kawalo, & Monalisa Sitompul. (2022). Health Journal “Love That Renewed” Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore di SMA Advent Tompaso. *Health Journal “Love That Renewed,”* 10(1), 15–22.
- Dewi, A. T. (2025). Pengaruh Kompres hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja. *Frontiers in Veterinary Science*, 13(1), 1–16.
- Fadhillah, A. C. R., & Futriani, E. S. (2025). Efektivitas Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 2 Karawang. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 5(5), 1858–1868. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i5.17076>
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Hayu, R., Lestari, G. I., & Riyanto, R. (2017). Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(2), 97. <https://doi.org/10.26630/jkm.v10i2.1769>
- Herawati, N. A. & T. (2020). Efektifitas Pengaruh Abdominal Streaching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *Research of Education and Art Link in Nursing Journal*, 3(1), 1–10. REAL in Nursing Journal (RNJ)%0AResearch of Education and Art Link in Nursing Journal h
- Kasmia. (2021). penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja putri . 32(3), 167–186.

- Khoirunnisa, D. (2023). Perbandingan Penurunan Skala Nyeri Dismenore. *Jurnal Kesehatan Perawatan*.
- Larasati T, A. F. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri. *Window of Public Health*, 2(2), 1086–1094.
- marsaid dkk. (2017). Efektivitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo. *Marsaid*. 2(2), 122–125.
- Marwasariaty, Hasna, & Asmy, U. (2024). Studi Literature: Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 7(1), 27–33. <https://doi.org/10.48079/jika.v7i1.110>
- Masniah, I., Jayatmi, I., & Munawaroh, M. (2025). Pengaruh Kompres Hangat dan Pemberian Minuman Kunyit Asam Pada Remaja untuk Mengurangi Nyeri Haid di Wilayah Kerja PMB I Tahun 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(9), 6659–6668.
- Nengsih, Y., Juwita, S. D., Elin, R., & Suminar, M. (2024). Efektivitas Kompres Hangat Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 13(1), 27–36.
- Ningrum, I. O. (2018). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp N 1 Bandongan. *Universitas Muhammadiyah Magelang, Dismenore, Kompres hangat*, 1–49.
- Nurul Patihirrahmi, Muhammad Yul Fikry, Dwi Agustini, Andri Azmul Fauzi, Saiful Bahri, & Lalu Muktar. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pembuatan Jamu Hebal Di Desa Kuripan Timur Kabupaten Lombok Barat. *Al Hayat: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 41–49. <https://doi.org/10.62588/ahjpm.2025.v3i1.0134>
- Pangestui, J. F., Kartina, D., & A, O. F. (2020). Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren NNurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jehani. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6, 48–55.
- Permadi, Y., & Ramasida, S. (2020). Hubungi Terapi Kompres Hangat Pada Remaja Putri SMK Swakarya Palembang. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 9(2), 49–55.
- Qurota, N. A., Santoso, U., & Harmayani, E. (2019). Kajian Kualitas Dan Aktivitas Antioksidan Berbagai Formula Minuman Jamu Kunyit Asam. *Jurnal Teknologi Pertanian Andalas*, 23(1), 37–48. <https://doi.org/10.25077/jtpa.23.1.37-48.2019>
- Rinrin Dila Nuryanti. (2023). No Title. *Efektivitas Kompres Hangat Pada Dismenore Remaja Perempuan*.
- Saadah, A. A., Setyarini, D. I., & Mardiyanti, T. (2017). Tamarindus indica L.) dan Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 3(2), 57–63.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif dan R&D. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif , kualitatif* (2022nd ed.). ALFABETA CV.
- Suhartina, Sari, A., & Putri, R. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Dan Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa

Penutuk Kecamatan Lepar Pongok Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4, 4104–4116.

Sukini. (2018). Jamu gendong solusi sehat tanpa obat. Badan Pengembangan dan Pembinaan Sulistyaningsih. *Jamu Gendong Solusi Sehat Tanpa Obat. Badan Pengembangan Dan Pembinaan Sulistyaningsih*.

Trimayasari, D., & Kuswandi, K. (2023). Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Siswi SMP Kelas 2 Dengan Kejadian Dismenore. *Hubungan Usia Menarche Dan Status Gizi Siswi SMP Kelas 2 Dengan Kejadian Dismenore*, 2(2), 192–211.