

**PENGARUH PEMBERIAN AIR JAHE HANGAT DAN  
KUNYIT TERHADAP NYERI *DISMENOREA*  
PADA REMAJA PUTRI KELAS X  
DI SMK BALI DEWATA  
DENPASAR**



**SKRIPSI**

Oleh  
**Ni Kadek Indriani**  
**A1221036**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

**PENGARUH PEMBERIAN AIR JAHE HANGAT DAN  
KUNYIT TERHADAP NYERI DISMENOREA  
PADA REMAJA PUTRI KELAS X  
DI SMK BALI DEWATA  
DENPASAR**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**Ni Kadek Indriani  
A1221036**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Kadek Indriani

NIM : A1221036

Jurusan : PLJ Sarjana KEBIDANAN

JudulSkripsi :Pengaruh Pemberian Air Jahe Hangat dan Kunyit Terhadap Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Bali Dewata Denpasar

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

Mangupura, 18 Januari 2023



Ni Kadek Indriani

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PEMBERIAN AIR JAHE HANGAT DAN KUNYIT  
TERHADAP NYERI *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI  
KELAS X DI SMK BALI DEWATA DENPASAR**

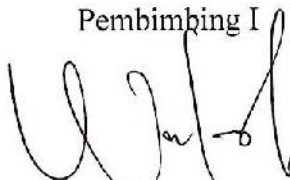
**Diajukan Oleh:**

**Ni Kadek Indriani  
A1221036**

**Badung, 18 Januari 2023**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes**  
NIDN.1126098501

Pembimbing II

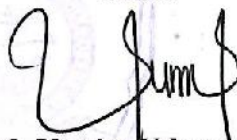


**Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST.M.Keb**  
NIDN.0818118701

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



**Ni Putu Mirah Yunita Udayani, 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: 24 Januari 2023

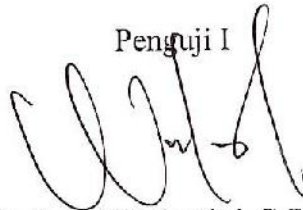
Yang terdiri dari

Ketua Penguji



Bdn.I Gst Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes  
NIDN.0821098803

Penguji I



Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes  
NIDN.1126098501

Penguji II



Pande Putu Nopi Ekajayanti, S.ST.M.Keb  
NIDN. 0818118701

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



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

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

Skripsi, 18 Januari 2022

Ni Kadek Indriani

Pengaruh Pemberian Air Jahe Hangat dan Kunyit Terhadap Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Bali Dewata Denpasar

xiii + 52 + 8 tabel + 3 gambar + 14 Lampiran

**ABSTRAK**

Nyeri haid atau *dismenore* merupakan keluhan yang sering dialami wanita saat menstruasi. Keluhan *dismenorea* dapat menghambat aktivitas remaja sehari-hari, mengganggu konsentrasi belajar atau bahkan memaksa penderita untuk beristirahat sehingga tidak dapat mengikuti proses pembelajaran. Upaya mengatasi keluhan *dismenorea* dapat dilakukan dengan pemberian minuman air jahe hangat dan kunyit yang dapat menghambat kontraksi uterus sehingga mengurangi terjadinya inflamasi yang akan mengurangi nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh air jahe hangat dan kunyit terhadap nyeri *dismenorea* pada remaja putri

Metode penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *Non-Equivalent Control Group Design* dengan jumlah sampel sebanyak 58 orang remaja putri yang mengalami *dismenorea* dengan Teknik *Non Probability Sampling*. Data dianalisa menggunakan uji independent *T-test* untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil yang di dapatkan ada pengaruh secara signifikan sebelum dan sesudah diberikan air jahe hangat dan kunyit terhadap nyeri *dismenorea* pada kelompok perlakuan dan tidak adanya penurunan *dismenorea* pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisa diketahui nilai  $p\ value = 0.000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara signifikan pemberian air jahe hangat dan kunyit terhadap nyeri *dismenorea* pada Remaja Putri kelas X di SMK Bali Dewata Denpasar. Adapun saran yang diberikan adalah minuman air jahe hangat dan kunyit dapat menjadi pilihan terapi alternatif sebagai pengobatan herbal untuk mengatasi *dismenorea*.

Kata Kunci : *Dismenorea*, Jahe, Kunyit, Remaja putri

Daftar Pustaka : 24 (2017-2022)

**HEALTH INSTITUTION**  
**BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE AND PROFESSIONAL OF**  
**MIDWIFERY PROGRAM**

Thesis, 18 January 2023

Ni Kadek Indriani

The Effect of Warm Ginger and Turmeric Water on Dysmenorrhea Pain in Class X Young Girls at Bali Dewata Vocational School, Denpasar

xiii + 52 + 8 tables + 3 pictures + 14 Appendices

**ABSTRACT**

Menstrual pain, or dysmenorrhea, is a complaint that is often experienced by women during menstruation. Complaints of dysmenorrhea can hinder adolescents' daily activities, interfere with learning concentration, or even force sufferers to rest so that they cannot participate in the learning process. Efforts to overcome complaints of dysmenorrhea can be done by giving warm ginger and turmeric water drinks, which can inhibit uterine contractions, thereby reducing the occurrence of inflammation, which will reduce menstrual pain. The purpose of this study is determining the effect of warm ginger and turmeric water on dysmenorrheal pain in young women.

This research method used a quasi-experiment with a non-equivalent control group design with a total sample of 58 young women who experienced in dysmenorrhea using the Non-Probability Sampling Technique. Data were analyzed using an independent T-test to compare the results before and after the intervention was given. The results obtained were that there was a significant effect before and after being given warm ginger and turmeric water on dysmenorrhea pain in the treatment group, and there was no decrease in dysmenorrhea in the control group.

According to the results of the analysis, it is known that the p value =  $0.000 < 0.05$ . It concluded that there is a significant effect of giving warm ginger and turmeric water on dysmenorrhea pain in class X young women at SMK Bali Dewata Denpasar. The advice given is that drinking warm ginger and turmeric water as a herbal treatment for dysmenorrhea can be an alternative therapy option.

Keywords: Dysmenorrhea, Ginger, Turmeric, Young women  
Bibliography : 24 (2017-2022)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Pengaruh pemberian air jahe hangat dan kunyit terhadap nyeri *dismenorea* pada remaja putri kelas X di SMK Bali Dewata Denpasar”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada 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, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh Pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing satu yang telah dengan sabar membimbing, memberikan pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M. Keb selaku pembimbing dua yang telah memberikan masukan serta dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moral maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Rekan-rekan sejawat mahasiswa Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi penelitian ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, 18 Januari 2023

Ni Kadek Indriani

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan umum .....	4
2. Tujuan khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat teoritis .....	5
2. Manfaat praktis.....	6
E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Remaja.....	8
B. <i>Dismenorea</i> .....	10
C. Jahe.....	18
D. Kunyit.....	20

E.	Kajian Empiris	22
F.	Kerangka Teori	24
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL		25
A.	Kerangka Konsep	25
B.	Hipotesis	25
C.	Definisi Operasional	26
BAB IV METODE PENELITIAN		28
A.	Rancangan penelitian	28
B.	Populasi dan Sampel	29
1.	Populasi penelitian	29
2.	Sampel penelitian	29
3.	Teknik Sampling	30
C.	Etika Penelitian	31
D.	Alat Pengumpulan Data	34
E.	Proses Pengumpulan Data	35
F.	Pengolahan Data	38
G.	Analisis Data	39
1.	Analisa deskriptif	39
2.	Uji Normalitas	40
3.	Analisis Inferensial	40
BAB V HASIL PENELITIAN		42
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	42
B.	Analisa Deskriptif	42
C.	Uji Normalitas	45
D.	Analisis Inferensial	45
BAB VI PEMBAHASAN		47
A.	Interpretasi Penelitian	47

B.	Keterbatasan Penelitian .....	53
C.	Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan, dan Penelitian .....	53
BAB VII	PENUTUP .....	55
A.	Simpulan.....	55
B.	Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA		

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	27
Tabel 4.1 Rancangan <i>Non-Equivalent Control Group Design</i> .....	28
Tabel 5.1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia di SMK Bali Dewata Denpasar.....	43
Tabel 5.2 Perbandingan Karakteristik Responden berdasarkan Usia <i>Menarche</i> di SMK Bali Dewata .....	43
Tabel 5.3 Gambaran Nyeri <i>Dismenorea</i> Remaja Putri Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Perlakuan Sebelum Diberikan Terapi.....	44
Tabel 5.4 Karakteristik Nyeri <i>Dismenorea</i> Remaja Putri <i>Pre-tets</i> dan <i>Post-test</i> Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan .....	44
Tabel 5.5 Uji Normalitas Nyeri <i>Dismenorea</i> Remaja Putri pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan.....	45
Tabel 5.6 Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Air Jahe Hangat Dan Kunyit Terhadap Nyeri <i>Dismenorea</i> Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Bali Dewata Denpasar.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) .....	17
Gambar 2.2 Rimpang Jahe .....	19
Gambar 2.3 Rimpang Kunyit .....	21

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori .....	25
Skema 3.1 Kerangka Konsep .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Surat Keterangan Kaji Etik

Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 6 Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur

Lampiran 8 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 9 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 10 Lembar Observasi

Lampiran 11 Hasil Olah Data

Lampiran 12 *Mastertable* Jawaban Responden

Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi

Lampiran 14 Dokumentasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisa Swastika, Koestika Safitri, & H.A.Y.G Wibisono. (2019). Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Jahe Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester II Di Stikes Yatsi Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 57–67. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.141>
- Amalia, P., & Amrullah, Y. (2019). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 287–291. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1423>
- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri [The Effect of Curcumin Tamarind as Therapy Against Decreasing Dysmenorrhea]. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1), 24–28.
- Astuti, S. A., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 143. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618>
- Aya, A. H. R. L. (2019). Faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer pada remaja putri kelas X Di SMK Raksana 2 Medan Tahun 2019. *Skripsi Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Isntitut Kesehatan Helvetia Medan*. <http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2545>
- Handayani, E. Y., & Syahadat, A. (2018). Pencegahan Nyeri Haid Melalui Pemanfaatan Terapi Non-Farmakologi Pada Remaja Putri Sman I Tambusai. *Journal Of Midwifery Science*, 2(1), 14–20.
- Kasim, V. N. A. (2017). *Efektivitas Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di Sma Negeri 3 Gorontalo Utara*. vol 2(2), 1–15.
- Kholilah, P., & Bayu, R. (2019). Aktivitas Farmakologis Zingiber Officinale Rosc., Curcuma Longa L., dan Curcuma Xanthorrhiza Roxb. : Review. *Farmaka*, 17(2), 150–160.

- Kurniawati, D., & Kusumawati, Y. (2011). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Pada Siswi SMK. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 93–99.
- Kusniyanto, R. E., & Suiyarti, W. (2019). Pengaruh menarche dan lamanya haid terhadap peningkatan kejadian dismenorea primer. *Seminar Nasional Sains, Teknologi, Dan Sosial Humaniora UIT*, 1–5. <https://uit.e-journal.id/SemNas/article/view/706>
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Misliani, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Pangestu, J. F., Kartina, D., & Fatonah Akbarini, O. (2020). Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 48. <https://doi.org/10.30602/jkk.v6i1.509>
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi. *Medical Journal of Lampung University*, 6(1), 51–54. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1530>
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi Di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(2), 84. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.188>
- Romlah, S. N., & Agustin, M. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan Di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang. *Prosiding Senantias 2020, Vol. 1*(No. 1), Hal: 384-392.
- Romlah, S. N., Fadillah, F., Haryanto, S., Rahmi, J., & Juniar, S. (2021). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Dismenore Pada Remaja Di Majelis Ta'Lim Nurul Ikhwan Rt 06/02 Kota Depok. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 94. <https://doi.org/10.52031/edj.v5i2.180>

- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.): Review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11–18. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/tropicalbiosci/article/view/5246>
- Sirupa, T. A., Wantania, J. J. E., & Suparman, E. (2016). Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi. *E-CliniC*, 4(2), 137–144. <https://doi.org/10.35790/ecl.4.2.2016.14370>
- Soesilowati, R., & Annisa, Y. (2016). Pengaruh Usia Menarche Terhadap Terjadinya Disminore Primer Pada Siswi Mts Maarif Nu Al Hidayah Banyumas. *Jurnal Ilimah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14(3), 8–14. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/1613/2121>
- Sugiharti, Rosi Kurnia; Sundari, R. I. (2018). Efektivitas minuman kunyit asam dan rempah jahe asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer [The effectiveness of curcumin and ginger tamarind in reducing primary menstrual pain]. *Medisains: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(2), 55–59.
- Syah, A., Pujiyanti, D., & Widyanoro, T. (2019). *Inovasi Pemberian Minuman Rebusan Jahe Pada An. R Dengan Nyeri Menstruasi Di Wilayah Tempuran*. 4–11.
- Tjahya, A. (2017). Penilaian nyeri. *Academia*, 133–163. <http://www.academia.edu/download/49499859/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf>
- Triana, I., Wartini, & Vivi, S. (2021). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah dan Air Kunyit Kuning Dengan Perubahan Skala Nyeri Haid Pada Siswi Kelas IX SMP Negeri 1 Cikarang Timur Tahun 2020. *Jornal for Quality in Women's Health*, 4(1), 104–108. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.110>
- Trisnawati, Y., Ambriana, D., Kebidanan, A., & Bintan, A. (2021). Upaya menurunkan dismenore pada mahasiswa dengan pemberian rebusan kunyit asam dan air jahe. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, XII(02).

- Wulandari, A., Rodiyani, & Sari, R. D. P. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit ( *Curcuma longa* linn ) dalam Mengatasi Dismenorea [Effect of Turmeric Extract (*Curcuma longa* linn) in Reducing Dysmenorrhoea]. *Majority*, 7(2), 193–197.
- Yeita, B. (2020). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer pada Siswi SMA Jaya Suti Abadi Bekasi pada Tahun 2020*. 8(75), 147–154.  
<https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798><https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049><https://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Yuan Shan, C., & Iskandar, Y. (2018). Studi Kandungan Kimia Dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma longa* L.). *Jurnal Farmaka*, 16(2), 547–555. <http://journal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/17610/pdf>
- Yusrina, S., Yulianti, A. B., & Pratama, G. C. (2022). Scoping Review : Pengaruh Ekstrak Kunyit ( *Curcuma* sp .) dalam Penurunan Tingkat Nyeri pada Pengobatan Dismenore. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 717–724.