

Dina Raidanti, S.SiT., M.Kes.

Bdn. Rina Wijayanti, S.Tr.Keb., SKM., MKM.

Wahidin, SKM., S.Sos., MKM., M.Si.

KUNYIT ASEM

Solusi Alami Mengurangi Nyeri Dismenorea



Diterbitkan Kerjasama Penerbit CV. AA Rizky
dengan STIKes RSPAD Gatot Soebroto Jakarta



KUNYIT ASEM

Solusi Alami Mengurangi Nyeri Dismenorea

Buku ini mengulas manfaat kunyit asam sebagai solusi alami untuk mengurangi keluhan nyeri menstruasi, khususnya dismenorea primer. Dimulai dengan pendahuluan, penulis mengenalkan morfologi kunyit dan asam jawa, serta kandungan senyawa yang bermanfaat bagi kesehatan. Setiap bagian bahan dibahas secara mendetail, termasuk mekanisme bagaimana kunyit asam bekerja untuk meredakan nyeri, serta evaluasi keamanan dan cara penyajian yang tepat agar manfaatnya optimal.

Bagian berikutnya berfokus pada konsep dasar tentang nyeri, termasuk klasifikasi berdasarkan durasi serta penjelasan khusus mengenai dismenorea dan fase remaja yang rentan mengalami nyeri menstruasi. Buku ini juga memberikan penjelasan tentang berbagai metode pengukuran skala nyeri seperti Verbal Descriptor Scale (VDS), Numerical Rating Scale (NRS), Visual Analogue Scale (VAS), dan Wong-Baker FACES Pain Rating Scale, yang berguna untuk memantau intensitas nyeri.

Penulis kemudian menjelaskan pengaruh konsumsi rutin kunyit asam dalam mengurangi keluhan dismenorea. Studi dan data yang disajikan menunjukkan bagaimana konsumsi minuman ini dapat memengaruhi perubahan skala nyeri menstruasi, menawarkan solusi alami bagi remaja yang mengalami nyeri menstruasi tanpa harus mengandalkan obat-obatan kimia.

Di bagian akhir, buku ini menyediakan daftar pustaka sebagai referensi pendukung dan biografi penulis yang berbagi latar belakang serta pengalamannya dalam bidang ini. Buku ini merupakan panduan berharga bagi mereka yang tertarik menggunakan pendekatan herbal untuk kesehatan, khususnya bagi mereka yang ingin mengatasi nyeri menstruasi secara alami.



Penerbit : CV. AA. RIZKY
Alamat : Jl. Raya Ciruas Petir,
Puri Citra Blok B2 No. 34 Pipitan
Kec. Walantaka - Serang Banten
E-mail : aa.rizkypress@gmail.com
Website : www.aarizky.com

ISBN 978-623-405-438-5



9

786234

054385

KUNYIT ASEM

Solusi Alami Mengurangi Nyeri Dismenorea

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KUNYIT ASEM

Solusi Alami Mengurangi Nyeri Dismenorea

Dina Raidanti, S.SiT., M.Kes.

Bdn. Rina Wijayanti, S.Tr.Keb., SKM., MKM.

Wahidin, SKM., S.Sos., MKM., M.Si.



**PENERBIT:
CV. AA. RIZKY**

2025

KUNYIT ASEM

Solusi Alami Mengurangi Nyeri Dismenorea

© Penerbit CV. AA RIZKY

Penulis:

Dina Raidanti, S.SiT., M.Kes.
Bdn. Rina Wijayanti, S.Tr.Keb., SKM., MKM.
Wahidin, SKM., S.Sos., MKM., M.Si.

Editor: Hamdiah Ahmar, S.ST., M.Keb., C.Ed.

Desain Cover & Tata Letak:

Tim Kreasi CV. AA. Rizky

Cetakan Pertama, Januari 2025

Penerbit:

CV. AA. RIZKY

Jl. Raya Ciruas Petir, Puri Citra Blok B2 No. 34
Kecamatan Walantaka, Kota Serang - Banten, 42183
Hp. 0819-06050622, Website : www.aarizky.com
E-mail: aa.rizkypress@gmail.com

Anggota IKAPI

No. 035/BANTEN/2019

ISBN : 978-623-405-438-5

x + 84 hlm, 23 cm x 15,5 cm

Copyright © 2025 pada Penulis dan Penerbit

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

PRAKATA

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku berjudul *Kunyit Asem: Solusi Alami Mengurangi Nyeri Dismenorea* ini dapat diselesaikan. Buku ini hadir sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan wanita, khususnya dalam mengatasi nyeri haid atau dismenorea secara alami dan tradisional.

Dismenorea merupakan kondisi yang sering dialami oleh wanita dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Banyak metode telah dikembangkan untuk meredakan nyeri ini, baik melalui obat-obatan medis maupun terapi alami. Salah satu alternatif yang terbukti memiliki manfaat adalah penggunaan ramuan herbal seperti kunyit asem. Kombinasi kunyit dan asam jawa telah dikenal sejak lama dalam pengobatan tradisional sebagai antiinflamasi dan analgesik alami yang membantu mengurangi nyeri haid tanpa efek samping berbahaya.

Dalam buku ini, kami membahas berbagai aspek terkait kunyit asem, mulai dari kandungan aktif, mekanisme kerja dalam tubuh, hingga cara meracik dan mengonsumsinya secara efektif. Harapan kami, buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi para pembaca, khususnya wanita yang ingin menerapkan gaya hidup sehat dengan memanfaatkan bahan-bahan alami.

Kami menyadari bahwa buku ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang

membangun sangat kami harapkan untuk penyempurnaan ke depan. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas.

Tangerang, Januari 2025

Penulis,

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Sejarah Penggunaan Kunyit Asam.....	6
B. Penyebab Disminorhea.....	11
C. Peran Pengobatan Alami Dalam Menangani Nyeri Dismenore	17
D. Manfaat Kunyit dan Asam Jawa dalam Mengatasi Nyeri Haid.....	20
E. Khasiat Anti-Inflamasi, Analgesik, dan Antioksidan dalam Kunyit dan Asam	23
BAB 2 KUNYIT ASAM.....	29
A. Kunyit Asam Sebagai Solusi Alami.....	29
B. Morfologi Kunyit.....	34
C. Komposisi kimiawi kunyit (<i>Curcuma longa</i>) dan asam (<i>Tamarindus indica</i>).....	36
D. Asam Jawa.....	38
E. Kandungan Senyawa Kunyit Asam	42
F. Manfaat Kunyit Asam.....	43
G. Khasiat Asam Jawa Untuk Kesehatan	46
H. Mekanisme Kunyit Asam untuk Mengurangi Nyeri	48
I. Evaluasi Keamanan Kunyit.....	49
J. Tata Cara Penyajian.....	51

	K. Pengaruh Minuman Kunyit Asam dalam Mengurangi Keluhan Dismenorea	53
BAB 3	PENGOLAHAN DAN PENGGUNAAN KUNYIT ASAM.....	57
	A. Cara Memilih dan Menyimpan Kunyit serta Asam Jawa.....	57
	B. Dosis yang Dianjurkan dan Cara Konsumsi ..	58
	C. Kombinasi dengan Bahan Herbal Lain untuk Efek Optimal	59
	D. Pola Hidup Sehat untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi.....	63
BAB 4	<i>EVIDENCE BASED</i> KONSUMSI KUNYIT ASAM TERHADAP DISMENOIRE.....	67
	DAFTAR PUSTAKA	75
	TENTANG PENULIS.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Obat-obatan analgesic	18
Gambar 2	Minuman herbal kunyit asam	19
Gambar 3	Kunyit Asam.....	29
Gambar 4	Morfologi Kunyit	34
Gambar 5	Asam Jawa	38
Gambar 6	Morfologi Asam Jawa.....	40
Gambar 7	Cara Pembuatan Kunyit Asam.....	51
Gambar 8	Konsumsi Kunyit Mengurangi Keluhan Dismenorea.....	53
Gambar 9	Nyeri Dismenorea.....	57
Gambar 10	Aturan Konsumsi Kunyit.....	58
Gambar 11	Jahe dan Kunyit.....	59
Gambar 12	Jahe dan Kayu Manis.....	60
Gambar 13	Sereh dan Kunyit.....	61
Gambar 14	Kunyit dan Temulawak.....	62
Gambar 15	Pola Hidup Sehat	63
Gambar 16	Kunyit Asam Terhadap Disminore.....	67

Setiap individu dalam perkembangannya akan melewati masa remaja dan menjadi hal yang sangat penting bagi perkembangan manusia. Masa remaja disebut sebagai masa transisi dari fase kanak-kanak menuju ke fase dewasa dengan diikuti proses kematangan secara kognitif, emosional, sosial dan fisik (Marfuah & Mayasari, 2018). Menurut Permenkes No 25 Tahun 2014, yang dikatakan remaja yaitu individu yang berusia 10 hingga 18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, 2014). Masa remaja identik dengan proses pematangan fisik dan psikologis. Pada remaja perempuan, pematangan fisik terutama pada fungsi seksual ditandai dengan menstruasi (Fatkhayah et al., 2020). Salah satu ciri kedewasaan seorang perempuan ialah menstruasi. Hal ini terjadi tiap bulannya dan berlangsung 5 sampai 7 hari. Menstruasi merupakan peristiwa pengeluaran darah dan debris endometrium pada uterus sebagai respons terhadap sekresi hormon-hormon ovarium dan hal ini menimbulkan rasa nyeri atau biasa disebut dysmenorrhoea, frekuensi dysmenorrhoea cukup tinggi hampir 90% wanita mengalami dysmenorrhoea berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini menurunkan kualitas hidup (Astuti et al., 2020).

Satu miliar manusia di dunia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja, 85% di antaranya hidup di negara berkembang. Menurut Kemenkes RI tahun 2016,

penduduk Indonesia adalah sebanyak 258 juta jiwa, sejumlah 44 juta jiwa atau 17,9% merupakan remaja berusia 10 sampai 19 tahun dan sejumlah 21 juta jiwa atau 8,43% merupakan remaja perempuan. Di Indonesia, remaja putri mendapatkan menarche (menstruasi pertama) rata-rata pada usia 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun. Angka kejadian dysmenorrhea primer di Amerika hampir sekitar 95%, di Asia Tenggara sekitar 69,4% sementara di Indonesia sendiri mencapai 65%. Dysmenorrhea primer di Indonesia menyatakan remaja perempuan 59,2% terjadi penurunan aktivitas seperti, bolos sekolah atau kerja yaitu sebanyak 5,6%, sedangkan sebanyak 35,2% tidak terjadi gangguan (Kulkarni & Deb, 2019). Masa remaja adalah masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau suatu proses tumbuh ke arah kematangan yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Mukhoirotin & M, 2016). Salah satu ciri dari tanda pubertas seorang perempuan yaitu dengan terjadinya menstruasi pertama (Menarche). Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, beberapa wanita mengalami menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan berupa dismenorea (Setya et al., 2017). Dismenorea adalah kekakuan atau kejang di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi. Masalah ini setidaknya mengganggu 60-85%, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada pembelajaran (Anurogo D dan Wulandari A, 2017) .Nyeri menstruasi pada remaja putri biasanya dapat terlihat dari jumlah absensi nya.

Menurut WHO sekitar 1 miliar manusia atau 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Angka dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50 % perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90 % wanita mengalami dismenorea, dan 10-15% di antaranya mengalami dismenorea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Octavia & Iryawan, 2017). Berdasarkan data WHO (2012) dari 1.769.425 jiwa rata-rata (90%) wanita mengalami dismenorea dengan 85-90% mengalami gejala dismenorea ringan. Hasil survei World Health Organization (WHO) menunjukkan lebih dari 80 % wanita usia subur mengalami dismenorea ketika haid, 67,2 % nya terjadi pada kelompok umur 13-21 tahun (WHO, 2013).

Di Indonesia lebih banyak perempuan yang mengalami dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea (Ramadhani, 2019). Presentasi angka kejadian nyeri menstruasi di Amerika sekitar 60% sedangkan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angka kejadiannya sekitar 55%. Terdapat angka kejadian sebesar 64,25% di Indonesia, terdiri dari 54,89% Dismenore Primer dan 9,36% Dismenore Sekunder. Angka kejadian Dismenore di Jawa Barat cukup tinggi, terdiri dari 24,5%, Dismenore ringan, dan 21,28% Dismenore sedang (Swandari, 2022). Prevalensi nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Pada umumnya hal ini tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Octavia & Iryawan, 2017). Di Indonesia juga belum ada angka pasti

mengenai jumlah penderita nyeri haid (Anindita, 2010). Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Intensitas nyeri berbeda-beda untuk setiap wanita di pengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013, angka kejadian dismenorea 64,25 % dari total wanita usia subur dan 78,6 % merupakan kelompok remaja awal. Dalam sebuah studi epidemiologi terhadap populasi remaja (rentang usia 12-17 tahun), dismenorea memiliki prevalensi 59,7%. Dari pasien yang melaporkan nyeri, 12% menggambarkan nya sebagai berat, 37% ringan, dan 49% ringan. Dismenorea menyebabkan 14% pasien sering melewatkan sekolah. Dalam sebuah penelitian cross-sectional terhadap 311 mahasiswa wanita di Iran (berusia 18-27 tahun), prevalensi dismenorea primer adalah 89,1%.(Dong & Editor, 2021). Tidak ada angka pasti mengenai jumlah penderita dismenorea di Indonesia. Ini dikarenakan lebih banyak perempuan yang mengalami dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat di pasti kan secara mutlak. Boleh dikatakan 90 % perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea (Anurogo D dan Wulandari A, 2017). Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya (Lie, 2018). Di Amerika Serikat, prevalensi dismenorea diperkirakan 45-90%. Puncak insiden dismenorea primer terjadi pada akhir masa remaja dan di awal 2 usia 20-an (Anurogo & Wulandari, 2018). Di Indonesia diperkirakan 55%

perempuan usia produktif tersiksa nyeri selama haid (Lie, 2018). Di Indonesia, prevalensi dismenorea sebesar 64,25%, terdapat 60% hingga 75% remaja putri mengalami dismenorea primer, di mana tiga perempat mengalami nyeri ringan hingga berat dan sisanya mengalami nyeri dismenorea tingkat berat. (Hamdiyah, 2020). Menurut (Agustin, 2018), diketahui bahwa prevalensi kejadian dismenorea di Jawa Barat sebesar 54,9% dan di Kota Bekasi mencapai 63,2%.

Masa remaja adalah masa peralihan dari fase kanak-kanak menuju fase dewasa. Menurut organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) sekitar 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia adalah kelompok remaja. Rentang usia remaja adalah antara 12 sampai 24 tahun (Hamdayani, 2018). Menurut Kemenkes RI tahun 2016, didapatkan penduduk Indonesia sebanyak 258 juta jiwa, sebanyak 44 juta jiwa atau 17,9% merupakan remaja dengan rentang usia 10 sampai 19 tahun dan sebanyak 21 juta jiwa atau 8,43% adalah remaja perempuan (Amelia et al., 2020). Masa pubertas ditandai dengan datangnya masa haid pertama (menarche), yaitu masa menstruasi awal sebelum remaja putri memasuki masa reproduksinya. Menstruasi datang berulang kali setiap bulan, yang disebut dengan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang normal adalah 28 hari, namun beberapa perempuan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Pada saat menstruasi biasanya remaja mengalami nyeri di perut atau biasa disebut dengan dismenorea (Romlah et al., 2021). Dismenorea adalah rasa nyeri saat menstruasi, biasanya disertai kram yang berfokus pada perut bagian bawah.

A. Sejarah Penggunaan Kunyit Asam

Ramuan atau produk herbal atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapat efek samping (Teguh Asroyo^{1, a}, Tiyas Putri Nugraheni^{1, b}, 2019). Data menurut IOT (Industri Obat Tradisional) dan IKOT (Industri Kecil Obat Tradisional) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengkonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu haid. Secara alamiah, minuman kunyit asam memiliki kandungan bahan aktif kurkumin yang berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan anti inflamasi, kandungan Curcumine pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat reaksi Cyclooxygenase (COX-2) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi.(Teguh Asroyo^{1, a}, Tiyas Putri Nugraheni^{1, b}, 2019). Kunyit dan asam telah digunakan selama ribuan tahun dalam berbagai tradisi pengobatan, di mana keduanya dianggap memiliki khasiat yang luar biasa untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.Kedua bahan ini tidak hanya digunakan dalam masakan, tetapi juga dipandang sebagai ramuan penting dalam praktik pengobatan alternatif di banyak negara, menunjukkan nilai budaya dan kesehatan yang mendalam. Jamu kunir asem merupakan salah satu ramuan jamu dalam bentuk cair yang dikonsumsi oleh masyarakat Jawa. Bahan utama kunir asem terdiri atas bahan kunyit (*C. domestica* Val.) dan asam (*T. indica* L.) yang diwariskan oleh nenek moyang (Army 2018; Safitri 2018).

Kunyit merupakan tanaman rempah dan obat yang berasal dari Asia(Hayakawa et al. 2011). Kunyit disebut sebagai “Golden Spice” karena sangat identik dengan tanaman obat di India (Ravindran et al. 2007). Dari sisi budaya, kunyit digunakan di Indonesia sebagai bumbu dan pewarna makanan untuk perayaan 1000 tahun kematian. Dari sisi pengobatan tradisional, kunyit dimanfaatkan untuk penyembuhan luka pasca melahirkan di Lampung Selatan (Jalil 2019). Asam Jawa merupakan anggota keluarga Fabaceae yang memiliki rasa asam, manis, sejuk, dan astringen. Jamu kunyit asem diolah dengan cara sederhana dengan aroma khas kunyit dan asam (Fibrianto & Dwihindarti 2017). Jamu kunyit asem merupakan minuman tradisional yang menyehatkan dan mudah dalam pembuatannya. Kombinasi kunyit dan asam tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga menciptakan peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai efek sinergisnya dalam mengatasi berbagai penyakit modern. Penelitian ini dapat membuka jalan bagi pengembangan produk kesehatan baru yang berbasis pada kunyit dan asam, memberikan alternatif alami untuk pengobatan konvensional dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya ramuan tradisional. Kombinasi ini juga dapat mendorong minat yang lebih besar dalam pengobatan herbal, menjembatani kesenjangan antara ilmu pengetahuan modern dan praktik tradisional. Peningkatan minat ini dapat mendorong kolaborasi antara peneliti, praktisi kesehatan, dan produsen herbal untuk

menciptakan solusi yang lebih efektif dan terjangkau bagi masyarakat.

Dengan demikian, penting untuk terus mengeksplorasi potensi bahan alami ini dan memperkuat integrasi antara pendekatan medis konvensional dan tradisional dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Pentingnya penelitian lebih lanjut dalam bidang ini tidak dapat diabaikan, karena penemuan baru dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang manfaat kesehatan dari kunyit dan asam serta potensi mereka dalam pengobatan berbagai kondisi medis.

Sementara itu, peningkatan pemahaman tentang mekanisme kerja bahan-bahan alami ini dapat membuka jalan bagi pengembangan terapi baru yang lebih aman dan efektif, serta meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap penggunaan obat-obatan herbal. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah melakukan kolaborasi antara ilmuwan, praktisi kesehatan, dan produsen herbal untuk menciptakan standar kualitas yang tinggi dalam produksi obat-obatan berbasis bahan alami. Dengan demikian, upaya ini tidak hanya akan meningkatkan efektivitas pengobatan, tetapi juga memastikan bahwa masyarakat mendapatkan akses yang lebih baik terhadap produk kesehatan yang aman dan berkualitas. Hal ini juga dapat mendorong penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi potensi sinergi antara kunyit, asam, dan bahan herbal lainnya dalam pengobatan berbagai penyakit kronis. Pengembangan sinergi ini dapat membuka peluang

baru untuk menciptakan formula yang lebih inovatif, sehingga meningkatkan efektivitas terapi dan memberikan solusi yang lebih komprehensif bagi pasien. Dengan pendekatan yang holistik ini, diharapkan akan tercipta suatu ekosistem kesehatan yang tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga pencegahan penyakit melalui pemanfaatan bahan alami secara optimal.

Inovasi semacam ini berpotensi untuk mengubah paradigma kesehatan masyarakat, dengan mempromosikan gaya hidup sehat dan pendekatan pencegahan yang lebih proaktif dalam menangani penyakit. Inovasi ini juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pengobatan berbasis alam, serta mendorong kolaborasi antara peneliti, praktisi kesehatan, dan industri untuk menciptakan solusi yang lebih berkelanjutan. Upaya kolaboratif ini dapat mengarah pada pengembangan terapi baru yang tidak hanya mengatasi masalah kesehatan yang ada tetapi juga memberdayakan individu untuk bertanggung jawab atas kesejahteraan mereka melalui pendidikan dan sumber daya yang dapat diakses. Dengan demikian, masyarakat akan lebih siap untuk menghadapi tantangan kesehatan di masa depan dan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Memasukkan strategi ini ke dalam inisiatif kesehatan masyarakat dapat menumbuhkan budaya kesehatan, di mana pencegahan menjadi norma daripada renungan. Pendekatan proaktif ini dapat secara signifikan mengurangi beban penyakit dan mempromosikan gaya hidup yang lebih sehat, yang pada akhirnya mengarah

pada populasi yang lebih tangguh yang mampu berkembang dalam menghadapi tantangan kesehatan.

Inisiatif tersebut juga dapat mendorong kolaborasi antara berbagai sektor, termasuk penyedia layanan kesehatan, lembaga pendidikan, dan organisasi masyarakat, untuk menciptakan sistem pendukung komprehensif yang memenuhi kebutuhan kesehatan fisik dan mental. Upaya kolaboratif ini dapat meningkatkan akses ke sumber daya dan informasi, memberdayakan individu untuk bertanggung jawab atas kesehatan mereka sambil menumbuhkan rasa tanggung jawab masyarakat terhadap kesejahteraan kolektif. Dengan memprioritaskan kesehatan dan pencegahan, masyarakat dapat menumbuhkan lingkungan yang tidak hanya mendukung pilihan kesehatan individu tetapi juga mempromosikan kohesi sosial dan akuntabilitas bersama untuk hasil kesehatan masyarakat. Pendekatan holistik ini tidak hanya memperkuat ketahanan masyarakat tetapi juga meletakkan dasar bagi praktik kesehatan berkelanjutan yang dapat beradaptasi dengan tantangan di masa depan.

Dengan mengintegrasikan teknologi dan solusi inovatif, masyarakat dapat lebih meningkatkan inisiatif kesehatan mereka, memastikan bahwa layanan vital dapat diakses oleh semua anggota, terlepas dari status sosial ekonomi. Komitmen terhadap inklusivitas ini memastikan bahwa setiap orang memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam program kesehatan, yang pada akhirnya mengarah pada populasi yang lebih terinformasi dan lebih sehat. Berinvestasi dalam kampanye pendidikan

dan kesadaran dapat memberdayakan individu dengan pengetahuan yang mereka butuhkan untuk membuat keputusan kesehatan yang tepat, menumbuhkan budaya keterlibatan proaktif dalam kesejahteraan mereka.

Inisiatif semacam itu juga dapat mendorong kolaborasi di antara berbagai pemangku kepentingan, termasuk penyedia layanan kesehatan, pemerintah daerah, dan organisasi nirlaba, menciptakan front terpadu dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat secara efektif. Pendekatan kolaboratif ini tidak hanya memaksimalkan sumber daya tetapi juga memanfaatkan beragam perspektif dan keahlian, membuka jalan bagi strategi inovatif yang mengatasi tantangan kesehatan unik yang dihadapi oleh berbagai komunitas. Dengan menumbuhkan lingkungan tanggung jawab bersama, kemitraan ini dapat meningkatkan jangkauan dan dampak program kesehatan, memastikan bahwa bahkan populasi yang paling rentan pun menerima dukungan yang mereka butuhkan untuk berkembang. Strategi holistik ini pada akhirnya mengarah pada peningkatan hasil kesehatan, karena memberdayakan individu dan komunitas untuk bertanggung jawab atas kesehatan mereka sambil menumbuhkan ketahanan dalam menghadapi ancaman kesehatan masyarakat yang muncul.

B. Penyebab Disminorhea

Banyak faktor yang menjadi pencetus terjadinya dismenorea namun faktor endokrin memegang peran penting pada penyebab terjadinya dismenorea dikarenakan saat mengalami menstruasi sel-sel endometrium

mengeluarkan prostaglandin. Peningkatan kadar prostaglandin telah terbukti ditemukan pada cairan haid wanita yang mengalami dismenorea berat, kadar ini meningkat terutama selama dua hari pertama haid. Prostaglandin memiliki fungsi membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya mengalami penyempitan yang menimbulkan iskemia jaringan sehingga dapat menimbulkan nyeri saat menstruasi, selain itu prostaglandin dapat merangsang saraf nyeri untuk menambah intensitas nyeri.

Dismenorea jarang terjadi pada wanita yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Peningkatan kadar prostaglandin ini dapat mencapai 3 kali, dimulai dari fase proliferasi hingga fase luteal, dan bahkan makin bertambah ketika menstruasi. Kandungan bahan alami minuman kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenorea dengan jalan masing-masing. Curcumin dan anthocyanin akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase sehingga menghambat terjadinya inflamasi dan akan mengurangi kontraksi uterus.

Penyebab dari dismenorea tidak hanya faktor endokrin ada yang dikarenakan faktor kejiwaan atau gangguan psikis, kelainan organik, faktor konstitusi, dan faktor alergi berdasarkan hasil riset ada hubungan antara dismenorea dengan urticaria, migran, dan asma. Dismenore yang tidak segera ditangani pada remaja putri berdampak negative terhadap kualitas hidup dan mengganggu interaksi sosial. Selain itu juga dampak yang muncul dapat mempengaruhi kegiatan proses belajar,

keterbatasan kehidupan sosial, tingginya absen dari sekolah, perfoma akademik, dan aktifitas olahraganya.. Terganggunya aktivitas belajar menyebabkan remaja tidak berkonsentrasi atau tidak fokus terhadap pelajarannya. (Desy Qomarasari, 2021). Penatalaksanaan dysmenorrhea ada 2 jenis yaitu farmakologis dan non farmakologis.

Secara farmakologis menggunakan obat-obatan kimia anti nyeri atau analgesik misalnya aspirin, fenasetin, asam mefenamic, parasetamol atau obat golongan non steroid anti prostaglandin seperti indomethacin, ibuprofen. Secara non farmakologis ada berbagai macam seperti kompres air hangat, senam acu yoga, masase, istirahat dan konsumsi tanaman herbal. Pengobatan non farmakologi dalam mengatasi dismenorea yang dapat dilakukan oleh perawat, antara lain: kompres hangat dan aromaterapi, teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam, akupresur, dan terapi herbal (kayu manis, kedelai, cengkeh, jahe, dan kunyit). menjelaskan bahwa kandungan kimia jahe merah, meliputi: minyak asiri, oleoresin, gingerol, 1,8-cineole, 10-dehydrogingerdione, 6- gingerdione, arginine, dan unsur pati. (Ozgoli et al., 2009) juga menyebutkan bahwa kandungan kimia gingerol pada jahe merah mampu memblokir kerja prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi (*dismenorea*) (Utami, 2012).

Untuk mengatasi nyeri haid (*dismenorea*) dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetic, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan

dilatasi kanalis servikalis. Untuk terapi nonpharmacologic dilakukan dengan antara lain kompres hangat, olahraga, terapi Mozart, dan relaksasi, dan penggunaan tumbuhan herbal antara lain Tapak Liman, Temu Putih, Kunyit dan Sidaguri (Leli, Rahmawati & Atik, 2019) Produk herbal saat ini memang sedang menjadi alternatif terutama bagi remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapatkan efek samping Data menurut IOT (Industry Obat Tradisional) dan IKOT (Industry Kecil Obat Tradisional) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat meng konsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu haid (Ningharmanto, 2008 dalam Leli, Rahmawati & Atik, 2018).

Kunyit asam merupakan salah satu produk herbal/jamu yang sudah biasa di konsumsi oleh masyarakat untuk mengurangi keluhan nyeri saat haid. Hal ini belum banyak didukung dengan penelitian yang menunjukkan tentang kandungan minuman kunyit asam yang mengurangi rasa nyeri pada dismenorea.. Minuman kunyit asam adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit dan asam, secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetic, antipiretik, dan antiinflamasi begitu juga asam (asam jawa) yang memiliki bahan aktif sebagai antiinflamasi, antipiretik dan penenang (Walpurgis et al., 2020). Kandungan kimia kunyit terdiri dari tiga kelompok penting, yaitu curcuminoid, minyak asiri, dan polisakarida. Kandungan kimia curcumin pada kunyit berfungsi sebagai

penghambat cyclooxygenase sehingga dapat mengurangi terjadinya inflamasi pada saat kontraksi uterus. Asam jawa memiliki kandungan kimia xylose, xylogycans, dan anthocyanin, tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlebotomist, dan anthocyanin. Kandungan kimia curcumin pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa bekerja dalam menghambat cyclooxygenase atau sintesis prostaglandin sehingga dapat mengurangi terjadinya inflamasi pada saat kontraksi uterus yang dapat menyebabkan dismenorea primer.

Tingginya angka prevalensi dismenorea memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup remaja putri, di mana seseorang akan memiliki keterbatasan kegiatan sehari-hari khususnya kegiatan belajar di sekolah. Dismenorea sebagai penyebab utama angka kesakitan yang mengakibatkan keterbatasan kegiatan sehari-hari dan ketidakhadiran siswi ke sekolah secara berulang (Fernández-Martínez et al., 2018). Remaja putri yang menderita dismenorea sekaligus mengikuti kegiatan belajar di sekolah, berpotensi untuk memengaruhi aktivitas pembelajaran yang terhambat, penurunan konsentrasi dan semangat belajar sehingga tidak dapat menerima materi pembelajaran dengan baik, ada juga remaja putri yang tidak berangkat ke sekolah sehingga prestasi akademik dan non akademik di sekolah mengalami penurunan selain itu, dismenorea dapat menimbulkan kerugian pada ekonomi karena munculnya biaya pengobatan dan perawatan medis serta penurunan produktivitas (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Nyeri menstruasi atau dismenorea merupakan kondisi yang umum dialami oleh remaja perempuan saat pubertas. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar antara 45% hingga 75%, dengan tingkat ketidakhadiran di sekolah akibat kondisi ini mencapai 13% hingga 51%. Bahkan, 5% hingga 14% dari ketidakhadiran tersebut disebabkan oleh gejala yang cukup berat, sehingga dismenorea menjadi salah satu penyebab utama absensi pada remaja putri.

Banyak remaja yang mengalami nyeri haid mencoba berbagai cara untuk mengurangi rasa sakitnya. Beberapa memilih untuk beristirahat di Unit Kesehatan Sekolah (UKS), sementara yang lain menggunakan minyak kayu putih untuk meredakan nyeri. Sebagian lagi mengonsumsi obat pereda nyeri seperti asam mefenamat atau feminax, dan ada juga yang hanya menunggu hingga nyeri berkurang dengan sendirinya. Jika rasa sakit yang dialami cukup parah, beberapa remaja terpaksa meminta izin pulang untuk beristirahat di rumah.

Di beberapa sekolah atau kampus, mini klinik biasanya menyediakan minyak kayu putih serta obat pereda nyeri bagi mahasiswi yang mengalami dismenorea. Kompres air hangat juga sering digunakan sebagai alternatif, meskipun efektivitasnya bervariasi. Jika nyeri tidak mereda dalam waktu 30 menit, siswi atau mahasiswi biasanya dianjurkan untuk pulang agar bisa beristirahat dengan lebih nyaman. Selain nyeri fisik, dismenorea juga dapat memengaruhi kondisi emosional, seperti perasaan cemas, tidak gembira, atau bahkan tertekan. Oleh karena itu, penanganan yang tepat sangat diperlukan agar tidak

mengganggu aktivitas sehari-hari. Terapi yang dapat dilakukan mencakup metode farmakologis, seperti konsumsi obat pereda nyeri, serta metode nonfarmakologis, seperti kompres hangat, olahraga ringan, atau teknik relaksasi.

C. Peran Pengobatan Alami Dalam Menangani Nyeri Dismenore

Salah satu terapi farmakologi adalah pemberian obat-obatan analgesic. Obat golongan NSAID (*Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs*) dapat meredakan nyeri dengan cara mem blok prostaglandin yang menyebabkan nyeri. NSAID (*Non Steroid Anti-inflammation Drugs*) merupakan pengobatan lini pertama (IA) terhadap dismenore, namun NSAID dapat menyebabkan kerusakan ginjal, meningkatkan resiko penyakit jantung, kerusakan platelet, asma dan reaksi alergi, vitamin B1 dapat menjadi alternatif penanganan dismenore. Vitamin B1 dapat menghambat pembentukan prostaglandin yang dapat menyebabkan spasme otot sehingga dapat mengurangi kontraksi otot uterus yang menyebabkan dismenore (Puji Astuti & Meinar Sari, 2016). *Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs* (NSAID) contoh yang dapat digunakan untuk terapi nyeri menstruasi seperti pemberian aspirin, asam mefenamat, dan ibuprofen. Penanganan secara non farmakologi bisa dengan kompres air hangat pada bagian yang nyeri, minum air putih yang cukup, senam dismenore, dan mengkonsumsi pemberian perasan kunyit dan jahe (Tengah, 2021).



Gambar 1. Obat-obatan analgesic

Sumber : <https://blue.kumparan.com/image/upload/>

Terapi non farmakologi antara lain pengaturan posisi, teknik relaksasi, management sentuhan, manajemen lingkungan, dis traksi, dukungan perilaku, imajinasi, kompres dan pemberian ramuan herbal. Terapi ramuan herbal dapat di lakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Ramuan atau produk herbal atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapat efek samping. Salah satu produk herbal yang biasa di konsumsi dan telah familiar di masyarakat untuk mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit asam.



Gambar 2. Minuman herbal kunyit asam

Sumber : <https://asset-a.grid.id/crop/>

Tren masa kini pada remaja putri adalah mengonsumsi minuman herbal sebagai pengurang rasa nyeri, karena sedikit bahkan tanpa efek samping. Produk minuman herbal yang cukup sering diminum adalah kunyit asam. Dipercaya bahwa kunyit asam dapat mengurangi nyeri haid (*dysmenorrhea*) (F. Wieser et al., 2007). Kunyit memiliki kandungan bahan aktif yang berfungsi analgesik, antipiretik dan anti inflamasi (Leli, 2011). Sedangkan asam jawa dipercaya mampu meningkatkan denyut jantung sehingga peredaran darah lebih lancar. Curcumin pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa dapat menghambat reaksi cyclooxygenase (COX), yang kemudian mengurangi inflamasi sehingga kontraksi uterus akan berkurang dan nyeri haid menjadi berkurang (Leli, 2011). Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian yang telah dilakukan, bahwa ekstrak kunyit

dapat membantu dalam mengatasi dysmenorrhea pada remaja saat menstruasi.

Kunyit atau *Curcuma Domestica* val, dapat digunakan sebagai anti inflamasi (anti peradangan) aktivitas terhadap repti ulcer, antitoksin, anti hyperlipidaemia, dan aktivitas anti kanker dan asam jawa (*Tamarindus Indica*) yang mengandung senyawa kimia antara lain asam apple, asam sitrat, asam anggung, asam tetrat. Curcumin akan bekerja dalam menghambat reaksi Cyclooxygenase (COX-2) sehingga mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi kontraksi uterus. Dan Curcumin sebagai analgesik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenorea (H. Wieser, 2007). Di jelas kan pada penelitian yang dilakukan Leli tahun 2011 bahwa kandungan Curcumin pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat reaksi Cyclooxygenase (COX-2) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid.

D. Manfaat Kunyit dan Asam Jawa dalam Mengatasi Nyeri Haid

Tanaman tradisional atau rempah-rempah yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi diantaranya yaitu jahe, kunyit, sidaguri, tapak liman, dan temu putih. Salah satu tanaman yang biasa digunakan oleh masyarakat

untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi adalah kunyit. Kunyit sering digunakan sebagai pelancar menstruasi dan pereda nyeri (Hanaan Arianti et al., 2023). Selain sebagai rempah dan bahan obat, kunyit dan asam merupakan bahan dasar minuman tradisional yang sudah banyak dikenal penduduk di Indonesia. Dewasa ini telah berkembang pangan dan minuman fungsional, dan minuman kunyit asam memiliki peluang untuk hal tersebut.

Senyawa bioaktif buah asam adalah 2-hidroksi-30,40-dihidroksi aseto fenon, metil 3,4-dihidroksi bensoat, 3,4-dihidroksi fenil asetat, (-)-epikatekin dan oligomerik proanthocianidin dan senyawa bioaktif rimpang kunyit yaitu asam askorbat, -karoten, asam kafeik, kurkumin, eugenol, p-asam kumarik. Warna kuning pada kunyit disebabkan oleh adanya 3 pigmen utama yaitu curcumin 1,7-bis (4-hydroxy3-methoxyfenil)-1,6-heptadiene-3,5-dione, demethoxy-curcumin and bis demethoxy-curcumin. Senyawa kurkumin ini diketahui mempunyai aktivitas antioksidan yang tinggi. Formula minuman kunyit asam dengan aktivitas antioksidan tertinggi dan disukai adalah formula dengan 5 bagian rimpang kunyit, 25 bagian daun asam dan 70 bagian air yang mempunyai total fenol 1,06 g GAE/100 g formula minuman, kapasitas antioksidan 0,123 %, vitamin C 0,688 mg/100 g dan penerimaan keseluruhan 4,06 (suka). Perlu penelitian lebih lanjut tentang cara pemasakan produk agar kerusakan antioksidan minimal sehingga manfaat fungsional produk dapat maksimal.

Minuman herbal tidak hanya bermanfaat untuk menambah imun tubuh, mempertahankan pencernaan, dan memperlambat datangnya beragam penyakit yang parah, masih banyak lagi khasiat yang didapatkan dari minuman herbal salah satunya, minuman herbal kunyit asam yang digunakan oleh para remaja yang mengalami nyeri haid saat sedang menstruasi. Eksplorasi kunyit dan senyawa aktif kurkumin telah menunjukkan sifat anti-inflamasi dan antioksidan yang menjanjikan, menunjukkan peran potensialnya dalam mencegah penyakit kronis dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian terus mengungkap mekanisme di balik manfaat ini, membuka jalan bagi aplikasi inovatif dalam suplemen makanan dan pengobatan integratif. Studi yang sedang berlangsung bertujuan untuk menjelaskan dosis dan formulasi optimal yang memaksimalkan manfaat kesehatan ini, yang berpotensi mengarah pada pedoman baru untuk memasukkan kunyit ke dalam rutinitas kesehatan sehari-hari. Berikut beberapa penelitian terkait manfaat kunyit dan asam jawa :

1. Anti inflamasi, kunyit mengandung senyawa aktif yang disebut kurkumin, yang memiliki sifat anti-inflamasi yang kuat. Kurkumin dapat membantu mengurangi peradangan dalam tubuh, yang terkait dengan berbagai penyakit kronis.
2. Antioksidan, kurkumin juga merupakan antioksidan kuat yang dapat membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.
3. Meredakan nyeri haid (*dismenore*).

Kombinasi kunyit dan asam jawa dalam minuman tradisional kunyit asam telah lama digunakan untuk meredakan nyeri haid. Kombinasi ini memberikan manfaat sinergis, di mana sifat anti-inflamasi dan antioksidan dari kunyit diperkuat oleh manfaat serupa dari asam jawa. Bukti yang berkembang ini tidak hanya menyoroti pentingnya kunyit dalam pengobatan tradisional tetapi juga menekankan relevansinya dalam praktik kesehatan modern, mendorong adopsi luas di kalangan konsumen yang mencari pengobatan alami. Karena semakin banyak individu beralih ke pendekatan holistik untuk pemeliharaan kesehatan, permintaan akan produk berbasis kunyit kemungkinan akan meningkat, mendorong penelitian dan pengembangan lebih lanjut di bidang ini.

Pergeseran menuju solusi alami ini mencerminkan tren yang lebih luas dalam perawatan kesehatan, di mana pasien semakin memprioritaskan tindakan pencegahan dan mencari alternatif untuk obat-obatan konvensional. Integrasi kunyit ke dalam rejimen kesehatan sehari-hari dapat membuka jalan bagi produk dan terapi inovatif yang memanfaatkan sifat anti-inflamasi dan antioksidannya yang kuat, yang pada akhirnya mengubah cara kita mendekati kesehatan.

E. Khasiat Anti-Inflamasi, Analgesik, dan Antioksidan dalam Kunyit dan Asam

Kunyit memiliki beberapa kandungan yaitu curcumin dan minyak atsiri yang mempunyai efek yang sama dengan obat-obatan golongan analgesik yang dapat menurunkan

nyeri haid atau dismenore. Curcumin akan bekerja dalam menghambat reaksi cylooxygenase (COX-2) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga dapat mengurangi kontraksi uterus. Kandungan zat terdapat dalam kunyit ini, dilaporkan juga memiliki zat aktif yang dapat membunuh sel-sel kanker, dan juga dapat meredakan nyeri haid yang sering dialami oleh remaja putri. Curcumenol sebagai analgetik yang akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus yang akan menghambat kontraksi uterus yang sehingga dapat mengurangi kejadian nyeri haid atau dismenore (Safitri et al., 2020)

Sifat-sifat ini menjadikan kunyit tambahan yang berharga untuk suplemen makanan dan makanan fungsional, menawarkan manfaat potensial untuk mengelola peradangan, pereda nyeri, dan stres oksidatif. Kesarbagunaan kunyit tidak hanya meningkatkan pengalaman kuliner tetapi juga memosisikannya sebagai pemain penting dalam industri kesehatan, menarik perhatian dari konsumen. Meningkatnya minat pada manfaat kesehatan kunyit kemungkinan akan memacu inovasi dalam formulasi produk dan metode pengiriman, membuka jalan bagi suplemen baru yang memenuhi beragam kebutuhan konsumen. Karena permintaan akan pengobatan alami terus meningkat, aplikasi potensial kunyit di berbagai sektor kesehatan dapat mengarah pada kolaborasi antara praktisi pengobatan tradisional dan peneliti modern, menumbuhkan pemahaman yang lebih dalam tentang efek terapeutiknya.

Sinergi ini dapat menghasilkan studi yang lebih komprehensif, yang pada akhirnya memvalidasi kemanjuran kunyit dan memperluas penggunaannya dalam praktik perawatan kesehatan arus utama. Perkembangan tersebut juga dapat mendorong badan pengatur untuk menetapkan pedoman yang lebih jelas untuk produk berbasis kunyit, memastikan standar keamanan dan kualitas yang melindungi konsumen sambil mempromosikan penggunaan suplemen herbal yang bertanggung jawab. Kemajuan ini tidak hanya dapat meningkatkan kepercayaan konsumen tetapi juga merangsang inovasi lebih lanjut dalam industri suplemen, mendorong penciptaan produk yang memanfaatkan manfaat kunyit dalam bentuk yang lebih efektif dan mudah diakses. Akibatnya, kita mungkin menyaksikan peningkatan kesadaran dan pendidikan publik tentang manfaat kesehatan kunyit, yang mengarah pada pilihan yang lebih tepat di antara konsumen tentang pilihan kesehatan mereka. Pengakuan yang berkembang akan potensi kunyit ini dapat membuka jalan bagi lebih banyak penelitian dan uji klinis, yang pada akhirnya memperkuat posisinya sebagai komponen berharga dalam strategi perawatan kesehatan preventif. Pada gilirannya, ini dapat mendorong badan pengatur untuk menetapkan pedoman dan kerangka kerja yang lebih jelas yang memastikan keamanan dan kemanjuran suplemen herbal, mendorong lingkungan di mana konsumen dan produsen dapat berkembang.

Perkembangan tersebut juga dapat merangsang inovasi dalam industri makanan dan minuman, menginspirasi penciptaan produk baru yang diresapi kunyit yang memenuhi beragam selera dan preferensi sambil mempromosikan kehidupan yang sadar kesehatan. Lanskap yang berkembang ini menghadirkan peluang menarik bagi pengusaha dan merek mapan untuk mengeksplorasi formulasi unik yang memanfaatkan manfaat kunyit, yang berpotensi menyebabkan lonjakan permintaan pasar untuk makanan dan minuman fungsional. Ketika konsumen menjadi lebih sadar akan manfaat kesehatan yang terkait dengan kunyit, bisnis perlu menyesuaikan strategi pemasaran mereka untuk menyoroti keunggulan ini, memastikan bahwa mereka secara efektif mengomunikasikan nilai produk mereka di pasar yang ramai.

Pergeseran ini tidak hanya mendorong kreativitas dalam pengembangan produk tetapi juga mendorong kolaborasi antara ilmuwan makanan, koki, dan ahli gizi untuk berinovasi resep yang mengintegrasikan kunyit dengan mulus ke dalam diet sehari-hari. Penekanan pada keserbagunaan kunyit membuka pintu untuk berbagai aplikasi, mulai dari suplemen kesehatan hingga kreasi kuliner gourmet, yang pada akhirnya memperkaya pilihan konsumen dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Karena tren menuju makanan fungsional terus berkembang, perusahaan cenderung mengeksplorasi kombinasi rasa dan formulasi unik yang tidak hanya menampilkan kunyit tetapi juga melengkapi manfaat

kesehatannya, menarik audiens yang lebih luas yang mencari rasa dan nutrisi. Lanskap yang berkembang ini menghadirkan peluang menarik bagi merek untuk membedakan diri mereka dengan menyoroti kualitas unik kunyit, seperti sifat anti-inflamasi dan warnanya yang cerah, sekaligus memenuhi permintaan konsumen akan transparansi dan keberlanjutan dalam praktik pengadaan.

Dengan merangkul strategi pemasaran dan penceritaan yang inovatif, merek dapat secara efektif mengomunikasikan nilai produk berbasis kunyit, menumbuhkan hubungan yang lebih dalam dengan konsumen yang sadar kesehatan yang memprioritaskan kualitas dan kemanjuran dalam pilihan diet mereka. Pergeseran ke arah produk yang diresapi kunyit ini tidak hanya memenuhi tren kesehatan yang berkembang, tetapi juga mendorong kreativitas kuliner, koki dan juru masak rumahan yang menginspirasi untuk memasukkan bumbu serbaguna ini ke dalam makanan sehari-hari. Tren ini semakin diperkuat dengan meningkatnya ketersediaan kunyit dalam berbagai bentuk, seperti bubuk, kapsul, dan pasta siap pakai, sehingga memudahkan konsumen untuk mengintegrasikan manfaatnya ke dalam gaya hidup mereka. Karena kesadaran akan manfaat kesehatan kunyit terus meningkat, inisiatif dan lokakarya pendidikan dapat memainkan peran penting dalam memberi tahu konsumen tentang beragam aplikasi dan potensi keuntungannya, yang pada akhirnya meningkatkan pengalaman kuliner mereka secara keseluruhan.

Dengan merangkul upaya pendidikan ini, individu dapat belajar bagaimana memaksimalkan rasa dan manfaat kesehatan kunyit, mengubah praktik memasak mereka, dan mempromosikan diet yang lebih bersemangat dan bergizi. Memasukkan kunyit ke dalam makanan sehari-hari tidak hanya menambah warna yang kaya dan rasa yang unik, tetapi juga memperkenalkan sifat anti-inflamasi dan antioksidan yang kuat yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan, karena semakin banyak orang menemukan atribut luar biasa ini, permintaan akan produk berbasis kunyit kemungkinan akan meningkat, mendorong produsen untuk berinovasi dan menawarkan lebih banyak pilihan yang melayani konsumen yang sadar kesehatan.

Minat yang meningkat pada kunyit ini juga mendorong penelitian tentang manfaat potensialnya untuk kondisi kesehatan tertentu, yang semakin memperkuat tempatnya sebagai bahan pokok dalam praktik kuliner tradisional dan modern. Keserbagunaan kunyit memungkinkannya diintegrasikan dengan mulus ke dalam berbagai hidangan, mulai dari kari gurih hingga makanan penutup manis, menjadikannya pilihan yang menarik untuk beragam selera.



Gambar 3. Kunyit Asam

Sumber : <https://ciputrahospital.com/wp-content/>

A. Kunyit Asam Sebagai Solusi Alami

Minuman herbal kunyit asam adalah minuman yang berasal dari tumbuhan kunyit dan asam jawa, minuman ini adalah salah satu minuman yang merupakan variasi dari pada minuman herbal pada umumnya karena terbuat dari tubuhan campuran yaitu kunyit dan asam jawa, selain itu minuman herbal kunyit asam ini memiliki berbagai manfaat dan dapat meningkatkan imunitas tubuh manusia. Serta minuman herbal ini adalah salah satu obat obatan alternatif yang terbuat berasal bahan herbal tanpa ada campuran zat kimia. Kunyit (Indonesia) adalah suatu tanaman yang sudah dikenal di berbagai belahan dunia.

Nama lain tanaman ini antara lain saffron (Inggris), kurkuma (Belanda), kunir (Jawa), konyet (Sunda), dan lain sebagainya. Tanaman kunyit tumbuh bercabang dengan tinggi 40-100 cm. Batang merupakan batang semu, tegak, bulat, membentuk rimpang dengan warna hijau kekuningan dan tersusun dari pelepah daun (agak lunak). Daun tunggal, bentuk bulat telur (lanset) memanjang hingga 10-40 cm, lebar 8-12,5 cm dan pertulangan menyirip dengan warna hijau pucat.

Berbunga majemuk yang berambut dan bersisik dari pucuk batang semu, panjang 10-15 cm dengan mahkota sekitar 3 cm dan lebar 1,5 cm, berwarna putih atau kekuningan. Ujung dan pangkal daun runcing, tepi daun yang rata. Kulit luar rimpang berwarna jingga kecokelatan, daging buah merah jingga kekuning-kuningan (Scartezzini & Speroni, 2000). Kunyit merupakan jenis rumput-rumputan, tingginya sekitar 1 meter dan bunganya muncul dari pucuk batang semu dengan panjang sekitar 10-15 cm dan berwarna putih. Umbi akarnya berwarna kuning tua, berbau wangi aromatic dan rasanya sedikit manis. Bagian utamanya dari tanaman kunyit adalah rimpangnya yang berada di dalam tanah. Rimpangnya memiliki banyak cabang dan tumbuh menjalar, rimpang induk biasanya berbentuk elips dengan kulit luarnya berwarna jingga kekuning-kuningan (Hartati, 2013).

Kunyit termasuk salah satu tanaman rempah dan obat asli dari wilayah Asia Tenggara. Penyebaran tanaman ini sampai ke Malaysia, Indonesia, Asia Selatan, Cina Selatan, Taiwan, Filipina, Australia bahkan Afrika.

Tanaman ini tumbuh dengan baik di Indonesia. Kunyit memiliki kandungan curcumin dan minyak atsiri yang mempunyai efek hampir sama dengan obat-obatan golongan analgesik yang dapat menurunkan nyeri dysmenorrhea dengan cara menghambat pembentukan prostaglandin dengan mekanisme biosintesis sehingga dapat memblokir impuls-impuls nyeri yang berasal dari korteks nyeri yang ada di medulla oblongata.

Kunyit mengandung zat analgesik yang dapat memberikan efek anti nyeri sedangkan kandungan asam jawa mempunyai efek yang tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot, oleh karena itu peneliti menggabungkan kedua jenis herbal tersebut tujuannya untuk menurunkan tingkat nyeri dysmenorrhea primer pada remaja putri. Hal ini sama dengan penelitian terdahulu oleh (Marsaid et al., 2017) minuman kunyit asam merupakan ramuan tradisional yang terbuat dari perpaduan kunyit dan asam kandungan curcumin dan minyak atsiri pada kunyit kombinasi anthocyanin dan tanin pada asam jawa dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi atau dysmenorrhea dengan memanfaatkan sistem blokade pembentukan zat biokimia tubuh yaitu prostaglandin yang merupakan reseptor stimulus nyeri tubuh sehingga tingkat nyeri pada dysmenorrhea dapat di minimal kan (Jamila & Qurota A'yun, 2018).

Telah diakui selama berabad-abad, menawarkan obat alami untuk berbagai penyakit dan meningkatkan

kesejahteraan secara keseluruhan. Kebangkitan minat pada pengobatan tradisional menyoroti gerakan yang lebih luas menuju praktik kesehatan holistik, di mana bahan-bahan alami seperti kunyit memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit. Semakin populernya kunyit juga sejalan dengan pergeseran menuju praktik pertanian berkelanjutan dan organik, karena semakin banyak konsumen mencari bahan-bahan yang bersumber secara etis yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mereka tetapi juga mendukung kelestarian lingkungan. Tren ini mencerminkan kesadaran yang berkembang akan keterkaitan antara kesehatan pribadi dan pengelolaan lingkungan, mendorong individu untuk membuat pilihan yang penuh perhatian yang berkontribusi pada kesejahteraan mereka dan kesehatan planet ini.

Pendekatan holistik ini tidak hanya memberdayakan individu untuk bertanggung jawab atas kesehatan mereka, tetapi juga menumbuhkan apresiasi yang lebih dalam terhadap alam dan sumber dayanya, yang pada akhirnya mengarah pada gaya hidup yang lebih seimbang. Ketika orang-orang semakin merangkul filosofi ini, komunitas berkumpul untuk berbagi pengetahuan dan sumber daya, menciptakan jaringan pendukung yang mempromosikan hidup lebih sehat sambil memprioritaskan keseimbangan ekologis. Kolaborasi semacam itu sering menghasilkan inisiatif lokal, seperti kebun komunitas dan pasar petani, yang tidak hanya menyediakan akses ke produk segar tetapi juga memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan ketahanan pangan di lingkungan sekitar.

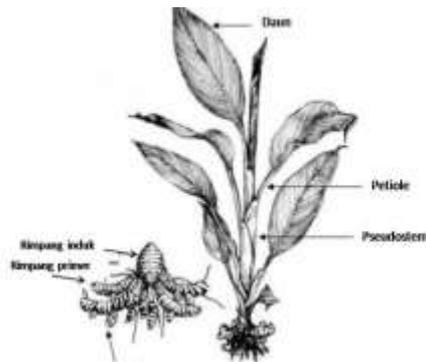
Inisiatif ini mendorong praktik berkelanjutan, seperti pertanian organik dan permakultur, yang selanjutnya berkontribusi pada pelestarian keanekaragaman hayati dan pengurangan jejak karbon di ekosistem lokal. Dengan menumbuhkan rasa penatalayanan terhadap lingkungan, upaya ini memberdayakan individu untuk mengambil peran aktif dalam melindungi lingkungan mereka dan menumbuhkan masa depan yang berkelanjutan untuk generasi yang akan datang. Pendekatan kolektif ini tidak hanya memelihara kesejahteraan individu tetapi juga menumbuhkan ketahanan dalam masyarakat, menciptakan fondasi untuk kesehatan ekologis dan sosial jangka panjang. Inisiatif yang digerakkan oleh komunitas semacam itu juga dapat menginspirasi ekonomi lokal dengan mendukung petani dan pengrajin skala kecil, sehingga mempromosikan pasar yang dinamis yang mencerminkan karakter unik setiap lingkungan.

Keterkaitan antara praktik berkelanjutan dan keterlibatan masyarakat pada akhirnya mengarah pada hubungan yang lebih harmonis dengan alam, di mana manusia dan lingkungan berkembang bersama. Dengan memprioritaskan pendidikan dan kesadaran, masyarakat dapat membekali individu dengan pengetahuan yang diperlukan untuk membuat pilihan yang tepat yang bermanfaat bagi ekosistem lokal dan kualitas hidup mereka sendiri. Memberdayakan individu melalui lokakarya pengembangan keterampilan dan proyek kolaboratif semakin meningkatkan sinergi ini, memungkinkan masyarakat untuk beradaptasi dan menanggapi tantangan

lingkungan secara efektif sambil menumbuhkan rasa kepemilikan dan kebanggaan atas sumber daya bersama mereka.

Upaya kolektif ini tidak hanya memperkuat ikatan masyarakat tetapi juga menumbuhkan ketahanan, memastikan bahwa lingkungan dapat menahan tekanan urbanisasi dan perubahan iklim sambil mempertahankan identitas unik mereka. Inisiatif semacam itu dapat mengarah pada solusi inovatif yang mengatasi masalah lokal, mempromosikan praktik berkelanjutan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik spesifik setiap komunitas. Dengan memprioritaskan pengetahuan dan keahlian lokal, inisiatif ini dapat memanfaatkan kreativitas dan akal penduduk, yang pada akhirnya mengarah pada pengelolaan lingkungan yang lebih efektif dan langgeng.

B. Morfologi Kunyit



Gambar 4. Morfologi Kunyit

Sumber : <https://theadiokecenter.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/03/>

1) Batang

Tanaman kunyit tumbuh bercabang dengan tinggi 40-100 cm. Batangnya merupakan batang semu, tegak, bulat, membentuk rimpang dengan warna hijau kekuningan, dan tersusun dari pelepah daun (agak lunak) batang kunyit dilapisi oleh pelepah daun (Yusuf Sina M).

2) Daun

Tanaman kunyit mempunyai daun tunggal yang bentuknya bulat telur (lanset) memanjang hingga 10-40 cm dan lebar 8-12,5 cm. Daun kunyit tunggal berjumlah 3-8 helai. Ujung dan pangkal daun runcing tepi daunnya yang rata. Pertulangan daunnya menyirip dengan warna hijau pucat dengan permukaan yang licin (Yusuf Sina M).

3) Bunga

Tanaman kunyit mempunyai bunga majemuk yang berambut dan bersisik dari pucuk batang semu. Panjangnya 10-15 cm dengan mahkota sekitar 3 sm dan lebar 1,5 cm. Ia berwarna putih atau kekuningan (Yusuf Sina M).

4) Rimpang

Rimpang kunyit tebal, berdaging dan berwarna coklat. Kunyit termasuk tumbuhan rempah yang berupa akar rimpang. Ukuran rimpangnya bervariasi. Panjangnya bisa mencapai 10cm, tetapi rata-rata 5-7cm. Kulit luar rimpang berwarna jingga kecokelatan, sedangkan daging buahnya merah jingga kekuningan dan berjalur kedalam tanah (Yusuf Sina M).

C. Komposisi kimiawi kunyit (*Curcuma longa*) dan asam (*Tamarindus indica*)

Komposisi kimia kunyit (*Curcuma longa*) termasuk kurkumin, antioksidan kuat yang dikenal karena sifat anti-inflamasinya, sedangkan asam jawa (*Tamarindus indica*) kaya akan asam tartarat dan berbagai vitamin yang berkontribusi pada manfaat kesehatannya. Kunyit dan asam jawa telah digunakan dalam pengobatan tradisional selama berabad-abad, menyoroti pentingnya mereka tidak hanya dalam praktik kuliner tetapi juga dalam mempromosikan kesejahteraan secara keseluruhan melalui profil fitokimia mereka yang unik.

Bahan-bahan alami ini telah menarik perhatian dalam penelitian modern, karena penelitian terus mengeksplorasi potensi efek sinergisnya ketika digabungkan, membuka jalan bagi solusi kesehatan inovatif yang memanfaatkan kekuatan alam. Investigasi terbaru menunjukkan bahwa kombinasi kunyit dan asam jawa dapat meningkatkan ketersediaan hayati kurkumin, berpotensi memperkuat efek terapeutiknya dan menawarkan jalan yang menjanjikan untuk mengembangkan suplemen kesehatan alami.

Penggunaan bahan alami dalam menjaga kesehatan semakin banyak diminati, terutama karena sifatnya yang lebih ramah tubuh dan minim efek samping. Salah satu kombinasi yang sering digunakan adalah kunyit dan asam jawa, yang telah lama dikenal dalam pengobatan tradisional untuk meredakan berbagai keluhan, termasuk nyeri menstruasi. Kunyit mengandung kurkumin, senyawa

aktif yang memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan tinggi. Senyawa ini membantu mengurangi peradangan dan mempercepat pemulihan tubuh dari ketidaknyamanan akibat siklus menstruasi. Sementara itu, asam jawa memiliki sifat analgesik alami yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri, sekaligus memberikan efek menenangkan bagi tubuh.

Kombinasi kunyit dan asam jawa dalam bentuk minuman herbal tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga menawarkan solusi alami yang lebih aman dibandingkan obat-obatan sintetis. Dengan meningkatnya kesadaran akan gaya hidup sehat, banyak orang mulai beralih ke pengobatan berbasis tanaman yang dipercaya dapat mendukung kesehatan jangka panjang. Pergeseran ini tidak hanya mencerminkan tren kesehatan modern tetapi juga menunjukkan bahwa bahan-bahan alami yang telah digunakan secara turun-temurun memiliki potensi besar dalam dunia medis. Dengan memahami manfaatnya secara lebih mendalam, masyarakat dapat mengoptimalkan penggunaan bahan alami untuk menjaga keseimbangan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selain manfaatnya dalam meredakan nyeri haid, minuman kunyit asam juga dapat membantu menjaga sistem pencernaan, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mengurangi stres. Kandungan antioksidan dalam kunyit membantu melawan radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh, sementara asam jawa berperan dalam mendukung metabolisme dan memperbaiki keseimbangan

asam-basa dalam tubuh. Dengan konsumsi rutin, minuman ini dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat yang mendukung kesehatan secara menyeluruh, terutama bagi wanita yang ingin menjaga keseimbangan hormon dan kebugaran tubuh secara alami.

D. Asam Jawa



Gambar 5. Asam Jawa

Sumber : <https://d1vbn70lmn1nqe.cloudfront.net/prod/wp-content/>

Asam jawa merupakan tanaman tropis yang banyak ditemukan di Indonesia, khususnya di Pulau Jawa. Asam jawa memiliki banyak manfaat, di antaranya untuk masakan, minuman, pengobatan tradisional, dan bahan baku kerajinan tangan. Asal-usulnya diperkirakan dari savana Afrika timur di mana jenis liar nya ditemukan, salah satunya di Sudan. Semenjak ribuan tahun, tanaman ini telah menjelajah ke Asia tropis, dan kemudian juga ke Karibia dan Amerika Latin. Di banyak tempat yang

bersesuaian, termasuk di Indonesia, tanaman ini sebagian tumbuh liar seperti di hutan-hutan savanna.

Pohon asam berperawakan besar, selalu hijau (tidak mengalami masa gugur daun), tinggi sampai 30 m dan diameter batang di pangkal hingga 2 m. Kulit batang berwarna coklat keabu-abuan, kasar dan memecah, beralur-alur vertikal. Tajuknya rindang dan lebat berdaun, melebar dan membulat. Daun majemuk menyirip genap, panjang 5-13 cm, terletak berseling, dengan daun penumpu seperti pita meruncing, merah jambu keputihan. Anak daun lonjong menyempit, 8-16 pasang, masing-masing berukuran $0,5-1 \times 1-3,5$ cm, bertepi rata, pangkalnya miring dan membulat, ujung membulat sampai sedikit berlekuk. Bunga tersusun renggang, di ketiak daun atau di ujung ranting, sampai 16 cm panjangnya. Bunga kupu-kupu dengan kelopak 4 buah dan daun mahkota 5 buah, berbau harum.

Mahkota kuning keputihan dengan urat-urat merah coklat, sampai 1,5 cm. Buah polong yang menggelembung, hampir silindris, bengkak atau lurus, berbiji sampai 10 butir, sering dengan penyempitan di antara dua biji, kulit buah (*eksokarp*) mengeras berwarna kecokelatan atau kelabu bersisik, dengan urat-urat yang mengeras dan liat serupa benang. Daging buah (*mesocarp*) putih kehijauan ketika muda, menjadi merah kecokelatan sampai kehitaman ketika sangat masak, asam manis dan melengket. Biji coklat kehitaman, mengkilap dan keras, agak persegi (Van den Bilcke et al., 2014).



Gambar 6. Morfologi Asam Jawa

Sumber: <https://radarmukomuko.bacakorani.co/upload/.jpg>

1) Buah

Buah asam jawa berwarna coklat kehitaman saat matang, berbentuk panjang. Daging buah sangat populer tidak hanya sebagai bahan masakan. ia mengandung bermacam-macam asam seperti tatarat, malat, sitrat, succinate, asetat (Yusuf, 2012).

2) Biji

Biji asam jawa berwarna kehitaman dengan jumlah 8-10 biji dalam setiap buahnya. Biji asam biasa dimakan setelah direndam dan direbus atau setelah dipanggang. biji asam juga bisa dijadikan tepung untuk membuat roti (Yusuf Sina M).

3) Daun

Daun pada asam jawa menyirip dan genap, panjang daun sekitar 5-13 cm, bentuk daun menyerupai pita yang meruncing dengan tangkai yang panjangnya hingga 17 cm.

Daun muda pada asam disebut sinom digunakan bersama kunyit dan bahan lain untuk membuat jamu yang

berfungsi untuk minuman kesegaran, memperlancar ASI, mengurangi radang, nyeri persendian, dan mengobati demam (Yusuf, 2012). Asam jawa mengandung anthocyanin dan tanin yang mempunyai efek tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan kram otot pada myometriium saat menstruasi.

Asam jawa merupakan salah satu tanaman yang memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Buahnya sering dimanfaatkan sebagai bahan utama dalam pembuatan jamu tradisional, seperti jamu sinom dan jamu kunyit asam, yang dipercaya dapat membantu meredakan nyeri haid dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, rasa asam dari buahnya juga banyak digunakan dalam berbagai masakan khas Indonesia, seperti sayur asam dan rujak, yang memberikan cita rasa khas dan menggugah selera. Tidak hanya buahnya, bagian lain dari tanaman asam jawa juga memiliki nilai guna yang tinggi. Batangnya dapat diolah menjadi bahan baku untuk pembuatan arang serta perkakas rumah tangga, seperti meja, kursi, dan berbagai kerajinan tangan. Rantingnya dimanfaatkan sebagai bahan bakar, sementara daunnya sering digunakan sebagai pakan ternak sapi dan kambing. Dalam kehidupan masyarakat, asam jawa juga memiliki nilai budaya dan ekonomi. Selain digunakan sebagai obat alami untuk mengatasi gatal dan keperluan adat istiadat seperti brokohan bayi, buah asam jawa menjadi salah satu sumber pendapatan bagi sebagian masyarakat yang menjualnya

dalam bentuk olahan maupun mentah. Pemanfaatan tanaman asam jawa yang beragam ini menunjukkan betapa pentingnya peran tanaman herbal dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai bahan pangan, obat tradisional, maupun sebagai bagian dari warisan budaya yang terus dilestarikan.

E. Kandungan Senyawa Kunyit Asam

Kunyit mengandung protein (6,3%), lemak (5,1%), mineral (3,5%), karbohidrat (69,4%), dan moisture (13,1%). Terdapat minyak esensial (5,8%) yang diperoleh melalui distilasi uap dari rhizome/rimpang tanaman kunyit yang mengandung phellandrene (1%), sabinene (0.6%), cineol (1%), borneol (0.5%), zingiberene (25%) dan sesquiterpenes (53%). Curcumin (*diferuloylmethane*) (3-4%) membuat warna rhizoma kunyit menjadi kuning dan terdiri dari curcumin I (94%), curcumin II (6%) dan curcumin III (0.3%). Derivat dari curcumin, berupa demethoxy, bisdemethoxy, dan curcumenol juga diperoleh melalui distilasi uap rhizomanya (Chattopadhyay et al., 2004).

Kandungan pada kunyit yang memberikan warna dan sifat fungsional adalah curcuminoid. Senyawa ini merupakan salah satu jenis antioksidan dan berkhasiat antara lain sebagai hypocholesteremia, kolagogum, koleretik, bakteriostatik, spasmolitik, antihepatotoksik, dan anti inflamasi (Yusuf, 2012). Selain curcuminoid, kunyit juga mengandung protein 6,3%, lemak 5,1%, mineral 3,5%, karbohidrat 69,4%, moisture 13,1%. Kandungan bahan aktif terpenting dari buah asam jawa adalah xylose (18%).

Sedang bahan lain yang bisa diperoleh antara lain galaktosa (23%), glukosa (55%), dan arabinose (4%). Bahan lain yang bisa diperoleh dari buah ini melalui dilusi menggunakan asam dan pemanasan adalah xyloglycans, tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloids, dan phlobatamins (Pauly, 1999). Selain agenagen yang dapat ditemukan di atas, ternyata baru-baru ini juga ditemukan agen aktif yang sangat bermanfaat dalam bidang medis, yaitu anthocyanin.

Menurut Agromedia (2008) kandungan dalam 100 gram asam jawa terdapat 239,00 Kcal energi, 62,50 gram karbohidrat, 2,80 gram protein, 0,6 gram lemak, 10 mg kolesterol, 5,1 serat, 14,000 µg asam folat, 1,938 mg niasin, 0,143 mg asam pantotenat, 0,066 mg piridokin, 0,428 mg thiamin, 30,000 IU vitamin A, 3,500 mg vitamin C, 0,100 mg vitamin E, 2,800 µg vitamin K, 28 mg natrium, 628 mg kalium, 74 mg kalsium, 0,86 mg tembaga, 2,8 mg zat besi, 92,00 mg magnesium, 113,00 mg fosfor, 1,30 µg selenium, 0,10 mg zing.

F. Manfaat Kunyit Asam

Di Indonesia, khususnya daerah Jawa, kunyit banyak digunakan sebagai ramuan jamu karena berkhasiat menyejukkan, membersihkan, mengeringkan, menghilangkan gatal, dan menyembuhkan kesemutan. Manfaat utama tanaman kunyit, yaitu: sebagai bahan obat tradisional, bahan baku industri jamu dan kosmetik, bahan bumbu masak, peternakan, dan lain-lain. Di samping itu rimpang tanaman kunyit itu juga bermanfaat sebagai analgesik, antiinflamasi, antioksidan, anti mikroba,

pengega kanker, antitumor, dan menurunkan kadar lemak darah dan kolesterol, serta sebagai pembersih darah. (O'Neill et al., 2011). *Curcumin* atau *diferuloylmethane*, merupakan suatu pigmen kuning dari kunyit, digunakan sebagai bumbu dan pewarna alami makanan.

Selain itu juga memiliki agen antiinflamasi dan antioksidan. Terdapat efek yang menguntungkan pada suatu penelitian eksperimental pada tikus yang dibuat kolitis dengan induksi 2,4,6-trinitrobenzene sulphonic acid, yang merupakan model dalam penyakit inflamasi usus. (Ukil et al., 2003) Kemanjuran curcuminoid (*curcumin*) dalam kunyit dalam menghambat respons inflamasi mikro vaskular hepatic yang diperoleh oleh *lipopolysaccharide* ditunjukkan menggunakan tikus BALB/C. Penelitian tersebut menggunakan agen antiinflamasi alternatif alami. Kunyit memiliki kandungan bioaktif dengan manfaat kesehatan yang sangat baik. Senyawa yang terkandung ini dikenal dengan nama *curcuminoid* dan minyak atsiri memiliki manfaat sebagai berikut:

1) Antioksidan

Kandungan curcumin dalam kunyit dapat mensterilkan radikal bebas dan meningkatkan aktivitas enzim antioksidan. Dengan cara tersebut, curcumin mampu melawan radikal bebas. Curcumin memblokir radikal bebas secara langsung, kemudian menstimulasi mekanisme antioksidan tubuh (Hartati, 2013).

2) Anti pikun

Aktivitas kunyit sebagai COX-2 inhibitor yang telah digunakan untuk study *Alzheimer*. Curcumin

diketahui dapat mengurangi inflamasi dan terjadinya kerusakan sel-sel pada otak tikus, sehingga berpotensi dalam obat pencegahan penyakit *Alzheimer*. (Hartati, 2013).

3) Antimikroba

Penelitian secara in-vitro, in-vivo, dan uji klinis telah membuktikan bahwa kunyit bersifat antimikroba yang dapat menghambat pertumbuhan dan membunuh beberapa jenis jamur, bakteri, dan virus. Senyawa curcumin yang terkandung dalam rimpang kunyit juga toksik terhadap beberapa jenis bakteri seperti *Staphylococcus aureus*, *Micrococcus pyogenes*. kunyit juga dilaporkan dapat menghambat replikasi dari virus Human immunodeficiency virus (HIV) (Hartati, 2013).

4) Antiseptik

Pada pengujian secara in-vitro, ekstrak kunyit dalam eter dan kloroform dapat menghambat pertumbuhan beberapa jamur *dermatophytes*. ekstrak alcohol dapat menghambat produksi aflatoxin dari jamur *Aspergillus paraticus*. Oleh karena itu kunyit sering digunakan sebagai antiseptic, obat luka, dan berbagai jenis penyakit infeksi seperti cacar, hepatitis, sakit gigi, malaria, *bronchitis*, dan penyakit kulit (Hartati, 2013).

5) Antiinflamasi

Curcumin dalam kunyit dapat mengurangi kadar histamine dan menaikkan kortison yang diproduksi oleh kelenjar adrenal. Mekanisme curcumin sebagai anti-inflamasi adalah dengan menghambat produksi

prostaglandin yang dapat diperantarai melalui penghambatan aktivitas enzim siklooksigenase. Kandungan curcumin pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat proses inflamasi yang berperan sebagai inhibitor enzim siklooksigenase (COX) (Hartati, 2013).

G. Khasiat Asam Jawa Untuk Kesehatan

1. Membantu system saraf bekerja secara tepat

Asam jawa adalah sumber istimewa dari thiamin, sejenis vitamin B yang berperan penting dalam beberapa fungsi tubuh, antara lain aktivitas saraf dan otot.

2. Menjaga tulang kuat

Asam mengandung magnesium. Sebuah studi menunjukkan, orang-orang dengan intake potassium dan magnesium tinggi mempunyai tulang yang lebih kuat dan kepadatan tulang yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak.

3. Mencegah konstipasi

Asam merupakan sumber serat tertinggi di antara buah. tak heran jika asam digunakan sebagai laksatif alamiah. serat makanan diketahui berperan dalam mengatur buang air besar.

4. Mengendalikan tekanan darah

Asam mengandung potassium dua kali lebih banyak dibandingkan pisang. Potassium mengontrol tekanan darah dengan mengendalikan efek sodium di dalam tubuh.

5. Mencegah anemia

Kandungan zat besi di dalam asam membantu mencegah anemia.

6. Mengendalikan kadar kolesterol

Asam mengandung niacin, sejenis vitamin B yang sangat penting dalam mengurangi kolesterol jahat dan meningkatkan kolesterol baik di dalam tubuh.

7. Memperkuat sistem imun

Diantara buah-buahan, asam mengandung protein tinggi, nutrient yang menghasilkan antibody untuk membantu memerangi virus dan bakteri.

8. Mengurangi nyeri haid

Buah asam jawa memiliki agen aktif alami yaitu anthocyanin sebagai antiinflamasi, Tannins, Saponins, Sesquiterpenes, Alkaloid, dan Phlobotamins yang akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga dapat mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai agen analgesik (Novi dan Ayu, 2012). Sifat anti oksidan buah asam dapat ditingkatkan apabila dipadukan dengan bahan rempah lainnya seperti salah satunya kunyit. Asam berfungsi untuk melancarkan peredaran darah sehingga dapat mencegah terjadinya kontraksi pembuluh darah ketika dismenorea (Astawan, 2009).

Buah asam jawa memiliki banyak manfaat medis yang telah dipercaya. Terutama kandungan xylose, xyloglycans, dan anthocyanin yang terdapat dalam buah tersebut. Xylose dan xyloglycans sangat bermanfaat dalam hal kosmetika medis (Pauly, 1999). Sedangkan yang paling

bermanfaat dalam hal antiinflamasi dan antipiretik adalah anthocyanin karena agen tersebut mampu menghambat kerja enzim cyclooxygenase (COX) sehingga mampu menghambat dilepaskannya prostaglandin, sedangkan bahan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloids, dan phlobatamins akan sangat bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan mengurangi tekanan psikis.

H. Mekanisme Kunyit Asam untuk Mengurangi Nyeri

Pada saat menstruasi, saat tidak ada pematangan ovum pasca ovulasi, hormon-hormon reproduksi wanita turun drastis karena korpus luteum berinvolusi. Hal ini berakibat segala kondisi endometrium yang telah dipersiapkan sebelumnya untuk implantasi hasil fertilisasi menjadi luruh juga. Semua kelenjar meluruh, terjadi penurunan nutrisi, dan vasopasme pembuluh darah di endometrium. Vasopasme akan menyebabkan reaksi inflamasi yang akan mengaktifkan metabolisme asam arakhidonat dan pada akhirnya akan melepaskan prostaglandin. Terutama PGF₂-alfa yang akan menyebabkan vasokonstriksi dan hipertonus pada miometrium. Hipertonus inilah yang akan menyebabkan dismenorea primer.

Kandungan bahan alami minuman kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenorea primer dengan jalan masing-masing. *Curcumin* dan *anthocyanin* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi

sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui *curcumin* adalah dengan mengurangi influks ion kalsium (Ca^{2+}) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Kandungan *tannins*, *saponins*, *sesquiterpenes*, *alkaloid*, dan *phlobotamins* akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga bisa mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai agen analgesik, *curcumenol* akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan (Almada, 2000).

I. Evaluasi Keamanan Kunyit

Diperkirakan 80% dari populasi dunia, yaitu sekitar empat miliar orang, mengandalkan pengobatan tradisional untuk sebagian perawatan kesehatan primer. Karena penggunaan pengobatan herbal secara global terus meningkat, keamanan dan khasiatnya telah menjadi perhatian kesehatan masyarakat. Pengobatan herbal telah diterima secara luas di negara-negara maju karena bersifat alami dan karena itu dianggap lebih aman daripada pengobatan alopatik.

Organisasi Kesehatan Dunia menekankan pentingnya penyelidikan ilmiah terhadap obat-obatan herbal asli dan memasukkan studi toksikologi sebagai bagian dari penilaian keamanan obat-obatan herbal. Kunyit, putik kering dari bunga *Crocus sativus* L., digunakan sebagai bahan tambahan makanan dan dianggap sebagai produk bernilai karena warnanya yang kekuningan, rasa pahit, dan aromanya yang unik. Selain digunakan dalam bidang

gastronomi, kunyit telah lama dianggap sebagai tanaman obat karena khasiat terapeutiknya dalam mengatasi gangguan ginekologi, gangguan mata, gangguan mental, masalah pernapasan, dan gangguan pencernaan. Dalam penelitian toksisitas subakut ekstrak etanol saffron, temuan histopatologi menggambarkan bahwa 1,05 g/kg ekstrak menyebabkan cedera hati dan ginjal ringan hingga berat pada tikus yang diobati dengan ekstrak. Selain itu, dosis tinggi ekstrak etanol saffron hingga pemberian 4000 dan 5000 mg/kg dalam paparan sub-kronis menghasilkan perubahan signifikan dalam parameter biokimia serum tikus, yang dikonfirmasi oleh temuan histopatologi (Abd Rahim et al., 2024).

Dari penelitian terhadap manusia yang mengonsumsi ekstrak kunyit sebanyak 8000 mg setiap hari selama 3 bulan berturut-turut, tidak ada efek samping keracunan yang ditemukan. ekstrak kunyit sebaiknya tidak diminum secara berlebihan dan terus menerus karena dikhawatirkan dapat menimbulkan beberapa efek samping seperti sakit perut, sesak, ruam pada kulit, dan kulit bengkak (Tandi,2015).

Pemberian ekstrak buah asam jawa menyebabkan toksisitas akut jika diberikan dengan dosis 3000 mg/kgBB dan 5000 mg/kgBB, tetapi toksisitas ini tidak disertai kematian dari hewan coba. Diperkirakan dosis letal dari ekstrak buah asam jawa yaitu dengan dosis lebih dari 5000 mg/kgBB. Sesuai klasifikasi Food and Drug Administration (FDA), kunyit secara umum diakui aman (GRAS) dan konsumsi kurkumin pada 3 mg/Kg berat badan juga

disarankan. Profil keamanan kurkumin yang ekstrem juga telah ditetapkan oleh banyak studi pra-klinis dan klinis pada dosis 8000–12000 mg/hari. Studi terkini mengevaluasi keamanan di antara sukarelawan manusia sehat ketika diberi suplemen 500 mg × 2 /hari selama 3 bulan. Studi ini dianggap sangat penting dalam konteks beberapa laporan terbaru tentang efek hepatotoksik dari beberapa suplemen kurkumin bioavailabilitas yang ditingkatkan (Pancholi et al., 2021).

J. Tata Cara Penyajian



Gambar 7 Cara Pembuatan Kunyit Asam

Sumber :

https://res.cloudinary.com/dk0z4ums3/image/upload/v1676965701/attached_image/8-manfaat-jamu-kunyit-asam-untuk-kesehatan.jpg

Bahan:

- ½ kg kunyit
- ½ kg asam jawa
- ½ kg gula jawa
- 2 sdm madu
- ½ sdt garam

- 2 liter air

Cara :

Menurut (Yusuf Sina M), Bersih kan kulit kunyit kemudian parut, sisir halus gula jawa, panas kan air hingga mendidih, masukan kunyit yang telah diparut, asam jawa, dan garam secukupnya. aduk hingga semuanya rata, masak hingga mendidih dan semuanya larut. Jika sudah, diam kan hingga hangat lalu saring dan masukan ke dalam gelas. tambahkan madu dan aduk hingga tercampur rata.

Aturan minum :

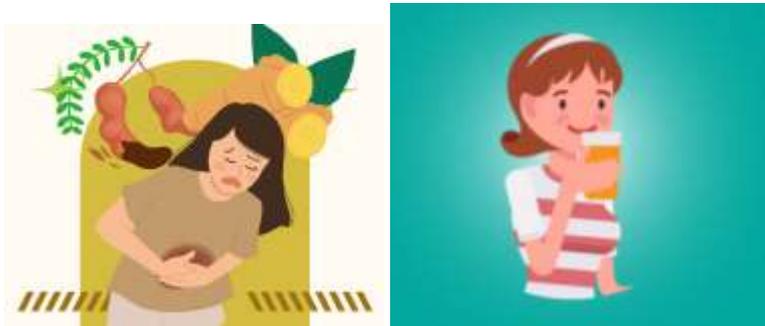
1. Minumlah secara teratur 1 kali (100 ml) dalam sehari.
2. Sebelum makan pada pagi hari.
3. Diminum saat haid hari 1,2, dan 3.

Minuman kunyit asam merupakan salah satu jenis minuman tradisional yang sudah sangat populer di masyarakat, khususnya daerah Jawa. Minuman ini merupakan suatu minuman yang dahulu dikenal sebagai jamu tetapi karena kemajuan zaman dan efek yang ditimbulkan oleh minuman ini, saat ini minuman kunyit asam tidak dikenal sebagai jamu lagi. Minuman ini berbahan baku utama kunyit dan asam. Saat ini minuman kunyit asam bisa diperoleh dengan jalan membuat sendiri atau membeli produk jadi yang diproduksi pabrik (Desiplia et al., 2018).

Minuman kunyit asam yang beredar di masyarakat biasanya terdiri dari setengah kilogram kunyit, setengah

kilogram asam jawa, seperempat kilogram gula jawa, dan dua liter air. Kunyit yang telah dipersiapkan harus dibersihkan, diparut, kemudian diperas untuk diambil airnya. Air kunyit yang diperoleh, direbus dan dimasukkan asam jawa, air, serta gula jawa. Setelah itu harus dididih kan dan akan diperoleh minuman kunyit asam.

K. Pengaruh Minuman Kunyit Asam dalam Mengurangi Keluhan Dismenorea



Gambar 8

Konsumsi Kunyit Mengurangi Keluhan Dismenorea

Sumber : canva ;

https://d1bpj0tv6vfxyp.cloudfront.net/articles/527457_23-7-2020_15-57-43.jpeg

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa kunyit memiliki agen-agen aktif alami yang berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan antiinflamasi sedangkan asam jawa memiliki agen-agen aktif yang juga berfungsi sebagai antipiretik dan penenang atau pengurang tekanan psikis. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretik adalah curcumin (Lukita-Atmadja, et al., 2003; Hatcher, et al., 2008), sebagai

analgesik adalah curcumenol. Buah asam jawa, memiliki agen aktif alami anthocyanin sebagai antiinflamasi dan antipiretik.

Selain itu buah asam jawa juga memiliki kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins untuk mengurangi aktivitas sistem saraf. Pada saat menstruasi, saat tidak ada pembuahan ovum pasca ovulasi, hormon hormon reproduksi wanita turun drastis karena korpus luteum berinvolusi. Hal ini berakibat segala kondisi endometrium yang telah dipersiapkan sebelumnya untuk implantasi hasil fertilisasi menjadi luruh juga. Semua kelenjar meluruh, terjadi penurunan nutrisi, dan vasospasme pembuluh darah di endometrium Vasospasme akan menyebabkan reaksi inflamasi yang akan mengaktifkan metabolisme asam arachidonate dan pada akhirnya akan melepaskan prostaglandin (PG). Terutama PGF2-alfa yang akan menyebabkan vasokonstriksi dan hipertonus pada miometrium. Hipertonus inilah yang akan menyebabkan dismenorea primer (Hillard, 2006). Kandungan bahan alami minuman kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenorea primer dengan jalan masing-masing.

Curcumin dan anthocyanin memiliki peran penting dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX), yang berkontribusi terhadap pengurangan inflamasi dalam tubuh. Dengan menghambat COX, kedua senyawa ini dapat mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus, yang sering terjadi akibat proses inflamasi. Penghambatan kontraksi uterus melalui curcumin terjadi

dengan cara mengurangi influx ion kalsium (Ca^{2+}) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Mekanisme ini membuat sel-sel otot uterus menjadi lebih rileks dan mengurangi ketegangan yang dapat menyebabkan nyeri atau gangguan lain terkait kontraksi uterus yang berlebihan. Selain itu, beberapa senyawa bioaktif lainnya, seperti tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins, juga memiliki pengaruh terhadap sistem saraf otonom. Senyawa-senyawa ini berinteraksi dengan otak dan sistem saraf untuk membantu mengurangi intensitas kontraksi uterus dengan cara menstabilkan respons tubuh terhadap nyeri dan ketegangan otot. Kandungan ini secara sinergis bekerja dalam tubuh untuk meredakan gejala nyeri haid atau kondisi lain yang berhubungan dengan kontraksi uterus yang tidak normal.

Sebagai agen analgesik, curcumenol juga berperan penting dalam menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan. Prostaglandin adalah zat yang bertanggung jawab atas peradangan dan nyeri, termasuk nyeri yang terjadi selama menstruasi. Dengan mengurangi kadar prostaglandin dalam tubuh, curcumenol membantu meredakan nyeri serta memberikan efek relaksasi pada otot uterus. Kombinasi dari berbagai senyawa ini menunjukkan bahwa bahan-bahan alami memiliki potensi terapeutik yang kuat dalam mendukung kesehatan reproduksi wanita serta mengurangi gangguan terkait kontraksi uterus secara lebih alami dan minim efek samping.

Selain efeknya dalam menghambat kontraksi uterus, curcumin dan anthocyanin juga memiliki sifat antioksidan

yang tinggi, yang berperan dalam melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Radikal bebas dapat memperburuk inflamasi dan mempercepat proses degeneratif dalam jaringan tubuh, termasuk jaringan uterus. Dengan adanya perlindungan antioksidan, kesehatan sistem reproduksi dapat lebih terjaga, serta mengurangi risiko gangguan lain seperti endometriosis atau dismenore. Efek perlindungan ini juga memperkuat peran curcumin dan anthocyanin dalam menjaga keseimbangan hormonal, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap siklus menstruasi yang lebih stabil dan minim nyeri.

Di samping manfaatnya dalam kesehatan reproduksi, kombinasi senyawa alami ini juga memberikan keuntungan lain bagi kesehatan secara keseluruhan. Curcumin diketahui memiliki sifat imunomodulator yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan penyakit. Sementara itu, anthocyanin yang banyak ditemukan dalam buah-buahan berwarna merah dan ungu juga bermanfaat dalam meningkatkan sirkulasi darah, yang penting untuk kesehatan organ tubuh, termasuk uterus. Dengan sirkulasi darah yang lebih baik, suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan uterus menjadi lebih optimal, sehingga membantu mengurangi risiko peradangan dan mempercepat proses pemulihan jaringan yang mengalami stres atau kerusakan akibat kontraksi yang berlebihan.



Gambar 9. Nyeri Dismenorea

Sumber : <https://cdn.rri.co.id/berita/Sabang/t/>

A. Cara Memilih dan Menyimpan Kunyit serta Asam Jawa

Minuman kunyit asam merupakan salah satu jenis minuman tradisional yang sudah sangat populer di masyarakat. Minuman kunyit asam terbuat dari campuran kunyit, asam jawa dan gula sehingga memiliki rasa yang manis, asam, segar dengan warna kuning kecoklatan serta memiliki aroma yang khas. Minuman kunyit asam bermanfaat untuk melancarkan haid, memperlancar pencernaan, mengurangi asam lambung, menjaga imunitas dan menghilangkan jerawat (Amanda & Nurhalimah, 2024a). Untuk itu dalam membuat jamu kunyit asam, pilihlah kunyit yang segar dan berkualitas serta asam jawa yang baik sebagai berikut :

Pilih kunyit yang segar, berwarna orange terang dan tidak layu.

1. Kunyit yang segar mengandung lebih banyak kurkumin aktif dibandingkan dengan kunyit yang sudah lama disimpan
2. Kupas kulitnya terlebih dahulu untuk mendapatkan bagian daging kunyit yang paling berkhasiat
3. Pilih asam jawa yang masih bagus, tidak terlalu kering atau berjamur. Sehingga akan memberikan rasa asam yang segar dan tidak terlalu tajam.

Adapun cara menyimpan kunyit asam yang telah diolah menjadi minuman dinginkan hingga mencapai suhu ruang. Setelah minuman kunyit asam mencapai suhu ruang. Setelah pengemasan, minuman kunyit asam kemudian disimpan di dalam freezer. Penyimpanan dalam freezer bertujuan agar minuman kunyit asam memiliki umur simpan yang cukup lama atau sekitar 3 bulan (Amanda & Nurhalimah, 2024b).

B. Dosis yang Dianjurkan dan Cara Konsumsi



Gambar 10 Aturan Konsumsi Kunyit

Sumber : <https://cdn.rri.co.id/>

Aturan mengkonsumsi kunyit asam ialah sebagai berikut :

1. Sehari 1 bungkus / 1 gelas atau sesuai kebutuhan, tuang pada \pm 150 cc air hangat atau dingin aduk sampai rata.
2. Dapat minum kunyit asam 1–2 hari sebelum haid untuk membantu mencegah nyeri atau konsumsi kunyit asam 1x3 setiap pagi hari ada saat menstruasi.
3. Dianjurkan untuk mengkonsumsi kunyit asam 100cc/hari saat menstruasi.

C. Kombinasi dengan Bahan Herbal Lain untuk Efek Optimal

Dalam mengurangi nyeri menstruasi atau disminore, selain mengkonsumsi kunyit asam, adapun bahan herbal lain yang dapat dikonsumsi diantaranya :

1. Jahe dan Kunyit



Gambar 11 Jahe dan Kunyit

Sumber : <https://jabarekspres.com/wp-content/uploads/2023/07/iiiiiiiiiii.png>

Tanaman jahe memiliki beberapa kandungan senyawa seperti gingerol, shagaol, zingerone, dan paradol. Senyawa-senyawa tersebut berperan untuk

menghambat pembentukan enzim siklooksigenase sehingga yang dapat berfungsi sebagai analgesic atau pereda nyeri. Sedangkan kunyit, memiliki kandungan bioaktif kurkumin dan minyak atsiri yang dapat berfungsi sebagai antioksidan dan antiinflamasi. Jenis jahe yang digunakan ialah jahe merah yang memiliki rasa yang lebih pedas dan aroma yang lebih kuat sehingga dianggap lebih efektif untuk menghangatkan tubuh. Ramuan jahe dan kunyit telah terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenore. Umumnya remaja putri dapat merasakan manfaat pasca mengkonsumsi minuman herbal tersebut adalah satu jam setelahnya (Safriana & Mulyani, 2023).

2. Jahe dan Kayu Manis



Gambar 12 Jahe dan Kayu Manis

Sumber : <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTOZ1kKUqjdomnyqGtMUad1R3QnF8QHBgWG8g&s>

Jahe ini memiliki kandungan minyak atsiri tinggi dan rasa paling pedas dan aromanya sangat tajam, sehingga cocok untuk bahan dasar farmasi dan jamu.

Ukuran rimpangnya paling kecil dengan warna merah. Sedangkan kandungan kayu manis utama kulit batang adalah trans-cynamaidehide, yang memiliki aktivitas penghambatan terhadap enzim aldose reduktase dan nitic acid synthetase. Dari sekian banyak manfaat yang terdapat dalam Kayu Manis, sebagian besarnya terbukti sangat membantu untuk meredakan nyeri menstruasi, Manfaat rebusan kayu manis yang pertama adalah mampu meringankan gejala menstruasi (Oktadiana et al., 2023).

3. Sereh dan Kunyit



Gambar 13 Sereh dan Kunyit

Sumber : <https://cdn.grid.id/>

Tanaman tradisional yang tergolong herbal yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah kunyit dan sereh. Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi. Kunyit kaya akan kandungan minyak atsiri yang dapat mencegah keluarnya asam lambung yang berlebihan dan mengurangi gerak usus terlalu kuat.

Khasiat tanaman sereh mengandung minyak atsiri yang memiliki kimiawi dan efek farmakologi yaitu rasa pedas dan panas yaitu mengandung anti radang (anti inflamasi) dan menghilangkan rasa nyeri sebagai analgesik, dapat melancarkan peredaran darah dan di indikasikan untuk mengurangi nyeri otot, nyeri sendi, badan pegel linu, dan sakit kepala. Kunyit biasa digunakan sebaga pereda nyeri dan pelancar menstruasi. Adapun cara konsumsi serah yaitu dengan cara di rebus, jumlah sereh yang diberikan yaitu satu batang yang direbus dengan air putih sebanyak 300 ml dan ditambahkan gula merah sebanyak 3 gram untuk pemanis, kemudian dipanaskan selama 3 menit. Setelah dilakukan perebusan kemudian ditunggu selama 3 menit dan minuman siap diminum 1 kali pada saat menstruasi hari pertama, kemudian ditunggu reaksinya selama 15 menit untuk mengukur tingkat nyeri pada saat mengalami menstruasi (Marisa et al., 2024).

4. Kunyit dan Temulawak



Gambar 14 Kunyit dan Temulawak

Sumber : <https://assets.pikiran-rakyat.com/crop/0x556:720x1067/750x500/photo/2020/08/17/4259279218.jpg>

Temulawak mengandung senyawa aktif seperti kurkuminoid dan xanthorrhizol yang memiliki efek anti-inflamasi dan relaksan otot. Efek ini membantu meredakan rasa nyeri akibat kontraksi rahim yang berlebihan selama menstruasi. Temulawak juga dapat mendukung kesehatan hati dan membantu memperbaiki pencernaan, yang sering kali terganggu selama periode menstruasi. Kombinasi temulawak dengan kunyit sering digunakan untuk meningkatkan efektivitas dalam meredakan nyeri dan meningkatkan keseimbangan hormon. Selain itu, temulawak juga dapat membantu meningkatkan produksi empedu, yang berperan dalam metabolisme hormon estrogen. Ketidakseimbangan hormon estrogen sering kali dikaitkan dengan peningkatan nyeri haid, sehingga regulasi hormon oleh temulawak dapat berkontribusi dalam mengurangi gejala dismenore (Hendrika et al., 2025).

D. Pola Hidup Sehat untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi



Gambar 15 Pola Hidup Sehat

Sumber : <https://cdn.rri.co.id/berita/Sabang/t/>

Dismenorea atau nyeri menstruasi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja dan wanita usia produktif. Nyeri haid atau dismenore disebabkan oleh kontraksi rahim yang terlalu kuat saat meluruhkan lapisan dinding rahim. Selama menstruasi, tubuh melepaskan hormon yang disebut prostaglandin, yang memicu kontraksi ini. Tingginya kadar prostaglandin sering kali berhubungan dengan nyeri yang lebih intens. Selain itu, kondisi medis seperti endometriosis, fibroid rahim, atau penyakit radang panggul juga dapat menyebabkan nyeri haid yang lebih parah.

Faktor lain seperti stres, pola makan, dan aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi intensitas nyeri termasuk belajar dan bekerja. Meskipun banyak obat pereda nyeri yang tersedia, perubahan pola hidup sehat dapat menjadi solusi alami yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang dapat membantu mengurangi inflamasi serta menjaga keseimbangan hormon, yang berperan dalam mengurangi nyeri haid. Beberapa cara mengatasi dismenorea antara lain:

1. Makanan tinggi magnesium dan kalsium seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan susu rendah lemak dapat membantu relaksasi otot rahim dan mengurangi kram. (*Abaraogu et al., 2020*)
2. Asam lemak omega-3 yang terdapat dalam ikan salmon, tuna, dan biji chia memiliki efek antiinflamasi yang dapat meredakan nyeri menstruasi. (*Shao et al., 2020*)

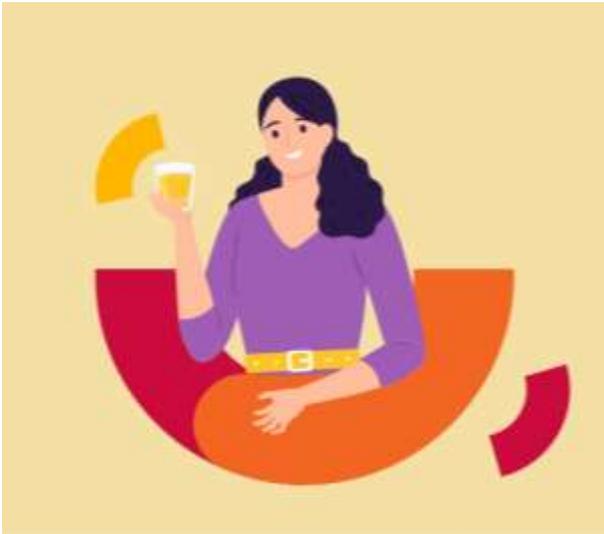
3. Hindari makanan olahan dan tinggi gula karena dapat meningkatkan peradangan dan memperparah kram menstruasi. (*Zang et al., 2019*)
4. Kurangi asupan natrium, menurunkan asupan natrium membantu mengurangi kembung dan penambahan berat badan terkait menstruasi. Perlu diketahui bahwa peningkatan asupan natrium membuat seseorang lebih mungkin mengalami kembung. Mengurangi kadar natrium dari konsumsi harian biasa dapat membantu mengurangi kembung selama nyeri haid.
5. Konsumsi kunyit asem yang mengandung kurkumin dan antioksidan dapat membantu mengurangi inflamasi serta meredakan nyeri haid. (*Rahmani et al., 2018*)

Olahraga teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang pelepasan endorfin, hormon yang bertindak sebagai analgesik alami. Beberapa jenis olahraga yang disarankan untuk mengurangi nyeri haid meliputi:

1. Yoga dan peregangan ringan, yang dapat membantu merelaksasi otot panggul dan mengurangi ketegangan akibat kram. (*Kazemi et al., 2016*)
2. Latihan aerobik, seperti berjalan kaki atau bersepeda selama 30 menit per hari, yang terbukti dapat mengurangi keparahan nyeri menstruasi. (*Bano et al., 2021*)
3. Latihan pernapasan dan meditasi, yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan toleransi terhadap nyeri.
4. Kompres hangat berguna melebarkan pembuluh darah di daerah yang sakit sehingga dapat meningkatkan

kenyamanan psikologis dan rasa nyaman dapat mengurangi tingkat nyeri dismenore. Kompres hangat dengan suhu 37-40°C selama 20 menit secara konduksi sehingga memberikan rasa nyaman dan meningkatkan aliran darah pada daerah yang nyeri, sehingga terjadi relaksasi pada otot mengakibatkan kontraksi otot menurun dan nyeri berkurang (Triningsih & Mas'udah, 2023).

5. Penggunaan aromaterapi Lavender secara inhalasi menggunakan diffuser sehingga minyak esensial yang dihirupkan sampai pada paru, dimana memberikan manfaat baik secara psikologis dan fisik. Hal tersebut yang dapat menimbulkan rasa rileks pada tubuh dan menurunkan nyeri pada tubuh terutama nyeri dismenore. Aromaterapi lavender diberikan dengan cara mencampur 3 tetes dalam 10 ml air dimasukkan ke dalam diffuser, yang memancarkan uap selama 15-30 menit maka dapat mengendorkan otot-otot yang mengalami ketegangan dan kemudian dapat membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi (Triningsih & Mas'udah, 2023).
6. Relaksasi dan Meditasi, stres diketahui memperburuk nyeri haid, sehingga teknik relaksasi seperti meditasi dan latihan pernapasan dapat membantu meredakannya. Dengan meditasi, kita bisa mengurangi kecemasan dan ketegangan tubuh yang memicu rasa sakit.



Gambar 16 Kunyit Asam Terhadap Disminore

Sumber : <https://d1vbn70lmn1nqe.cloudfront.net/>

Nyeri haid merupakan gangguan pada menstruasi yang ditandai dengan adanya nyeri yang hebat pada perut bagian bawah saat atau selama menstruasi dan juga dapat dirasakan di pinggul, punggung bawah, atau paha. Berdasarkan data WHO, angka kejadian 1.769.425 orang (90%) adalah wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Terdapat angka kejadian sebesar 64,25% di

Indonesia, terdiri dari 54,89% Dismenore Primer dan 9,36% Dismenore Sekunder. Angka kejadian Dismenore di Jawa Barat cukup tinggi, terdiri dari 24,5%, Dismenore ringan, dan 21,28% Dismenore sedang .(Swandari, 2022). Rasa sakit yang dirasakan seperti kontraksi yang kuat atau rasa tegang otot, penanganan nyeri haid yang diberikan melalui obat atau farmakologis yang berkepanjangan dapat menimbulkan efek samping seperti ganggu sistem pencernaan dan metabolisme, reaksi alergi hingga kerusakan organ.

Untuk menghindari hal tersebut, dilakukan penanganan nyeri secara non farmakologis dengan memberikan kompres hangat hingga mengkonsumsi kunyit asam. Kunyit memiliki bahan aktif yang berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan anti inflamasi). Asam (asam Jawa) mengandung bahan aktif sebagai anti inflamasi, antipiretika, dan penenang. Selain kunyit dan asam, salah satu bahan herbal yang di gunakan untuk mengurangi nyeri adalah jahe (*Zingibers Officinale Rosc.*). Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa kunyit asam mampu mengurangi keluhan nyeri saat haid atau disebut nyeri haid. Kunyit dan asam ini kemudian diolah menjadi minuman yang bisa di konsumsi (Norton, 2008).

Kunyit merupakan suplemen nutrisi yang mengandung senyawa curcumine yang bekerja menghambat reaksi cyclooxygenase sehingga dapat mengurangi terjadinya kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang dihambat oleh prostaglandin melalui jaringan epitel uterus oleh curcumine mampu mengurangi terjadinya dismenore pada wanita (Mustikawati, 2020). Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai

analgetik, begitu juga asam jawa memiliki bahan aktif sebagai analgetik (Widiatami, 2018).

Menurut Fauzia Kusteja et al., (2019) kunyit asam dapat mengurangi nyeri pada haid hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA sebelum diberikan minum kunyit asam pada pada kategori nyeri sedang, pada NRS (*Numeric Rating Scale*) ditunjukkan menggunakan nilai 4-6 dengan keterangan secara klinis klien menunjukkan gejala mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dan dapat mengikuti perintah dengan baik. Setelah diberikan minuman kunyit asam merk X pada siswi kelas XI di SMA yang mengalami nyeri haid primer, nyeri mengalami penurunan menjadi nyeri ringan, pada NRS (*Numeric Rating Scale*) ditunjukkan menggunakan nilai 1-3 dengan keterangan secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa minuman kunyit asam merk X dapat menurunkan intensitas nyeri pada nyeri haid primer.

Kunyit asam telah lama digunakan sebagai minuman herbal tradisional yang dipercaya dapat membantu meredakan nyeri haid. Kombinasi antara kunyit dan asam jawa menghasilkan efek sinergis dalam mengurangi rasa nyeri yang dialami saat menstruasi. Kurkumin dalam kunyit berperan sebagai antiinflamasi alami yang dapat mengurangi peradangan serta meredakan kontraksi otot rahim yang berlebihan. Sementara itu, kandungan asam sitrat dalam asam jawa berfungsi sebagai relaksan alami yang membantu menenangkan otot-otot rahim sehingga kram perut dapat berkurang. Selain itu, kunyit asam juga memiliki sifat

antioksidan yang dapat membantu tubuh dalam menangkal radikal bebas yang dapat memperburuk peradangan dan nyeri saat menstruasi.

Selain mengonsumsi kunyit asam, terdapat metode alami lain yang juga dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi, salah satunya adalah teknik pijat ringan atau *massage effleurage*. Teknik ini melibatkan gerakan mengusap lembut pada area perut bagian bawah dengan tekanan ringan, yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah ke daerah tersebut serta merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami. Kombinasi antara konsumsi kunyit asam dan terapi pijat ini dapat menjadi solusi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi rasa nyeri haid tanpa menimbulkan efek samping. Dengan mengadopsi pendekatan alami ini, para remaja putri yang sering mengalami dismenore dapat menemukan cara yang lebih nyaman dan aman dalam mengatasi ketidaknyamanan saat menstruasi.

Di samping manfaatnya dalam meredakan nyeri haid, kunyit asam juga memiliki berbagai khasiat lain bagi kesehatan. Kandungan kurkumin dalam kunyit diketahui dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperlancar pencernaan, serta membantu menjaga keseimbangan hormon. Sementara itu, asam jawa yang kaya akan vitamin C dan antioksidan juga berperan dalam menjaga kesehatan kulit dan meningkatkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, mengonsumsi kunyit asam secara rutin tidak hanya bermanfaat dalam mengatasi dismenore tetapi juga dapat membantu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Dengan berbagai manfaat tersebut, kunyit asam tetap menjadi salah satu minuman herbal tradisional yang patut dipertahankan dan dikembangkan sebagai solusi alami untuk kesehatan wanita.

Kunyit asam telah dikenal sebagai minuman herbal yang berkhasiat dalam mengurangi nyeri haid. Kombinasi antara kunyit dan asam jawa menghasilkan efek sinergis yang membantu menghambat produksi prostaglandin, senyawa yang bertanggung jawab atas kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid. Kurkumin dalam kunyit berperan sebagai antiinflamasi alami yang dapat mengurangi peradangan, sedangkan anthocyanin dalam asam jawa membantu meredakan ketegangan otot rahim. Selain itu, kandungan lain dalam asam jawa seperti tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins juga berkontribusi dalam menenangkan sistem saraf, sehingga nyeri akibat dismenore dapat berkurang secara alami.

Minuman kunyit asam tidak hanya bermanfaat dalam mengatasi nyeri menstruasi tetapi juga memiliki efek positif bagi kesehatan secara keseluruhan. Kandungan antioksidan dalam kunyit dan asam jawa dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas. Selain itu, kunyit asam juga membantu memperlancar pencernaan dan menjaga keseimbangan hormon dalam tubuh. Dengan manfaat yang luas dan minim efek samping, mengonsumsi kunyit asam secara rutin dapat menjadi alternatif alami yang aman bagi wanita dalam menjaga kesehatan reproduksi serta kesejahteraan tubuh secara menyeluruh.

Menurut Mar'atun Ulaa & Surya, (2022), berpendapat bawah dismenore merupakan nyeri selama menstruasi pada perut bagian bawah menjalar ke bokong dan paha bagian depan yang disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin. Dismenore primer terjadi rentang usia 15-25 tahun atau 2-3 tahun setelah menerache dan nyeri yang dirasakan setiap individu bervariasi dari ringan sampai dengan sangat hebat dan dismenore lebih banyak terjadi saat menstruasi hari pertama dan meningkat dihari kedua dan ketiga karena produksi progesteron semakin meningkat. Pemberian minuman kunyit asam jawa lebih aman karena dapat mengatasi dismenore tanpa efek samping. Kunyit asam jawa merupakan obat alami yang mengandung penghilang rasa sakit saat menstruasi. Selain itu kunyit asam juga membantu melancarkan aliran darah terutama ketika menstruasi.

Kunyit asam jawa telah lama dikenal sebagai ramuan tradisional yang digunakan untuk meredakan nyeri menstruasi secara alami. Kandungan aktif dalam kunyit, seperti curcumin, memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang bekerja dengan menghambat enzim cyclooxygenase (COX), sehingga produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan dapat ditekan. Dengan demikian, konsumsi kunyit asam secara rutin dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid serta memperlancar aliran darah selama menstruasi. Selain curcumin, kunyit juga mengandung antioksidan yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari peradangan. Sementara itu, asam jawa mengandung asam organik seperti asam sitrat dan tartarat

yang juga memiliki efek analgesik. Senyawa ini berperan dalam meredakan nyeri dengan cara menenangkan sistem saraf dan mengurangi ketegangan otot rahim. Oleh karena itu, ramuan kunyit asam tidak hanya membantu mengurangi nyeri tetapi juga memberikan efek relaksasi bagi tubuh.

Mengonsumsi kunyit asam dalam jumlah yang tepat, seperti 100cc per hari saat menstruasi, dapat memberikan manfaat kesehatan tanpa menimbulkan efek samping yang berbahaya. Namun, jika nyeri haid yang dialami semakin parah atau berlangsung lebih lama dari biasanya, disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga medis guna mendapatkan penanganan yang lebih optimal.

Kunyit asam telah lama digunakan sebagai obat herbal tradisional untuk membantu mengurangi nyeri saat menstruasi. Kombinasi kunyit dan asam jawa menghasilkan efek yang bermanfaat bagi tubuh, terutama dalam mengurangi peradangan dan meredakan kontraksi otot rahim yang menyebabkan nyeri. Kurkumin dalam kunyit bertindak sebagai antiinflamasi alami yang bekerja dengan menghambat produksi prostaglandin, senyawa yang bertanggung jawab atas nyeri haid. Sementara itu, asam jawa mengandung senyawa aktif seperti anthocyanin dan tannins yang dapat membantu menenangkan sistem saraf serta mengurangi ketegangan otot uterus.

Konsumsi kunyit asam secara rutin dalam jumlah yang tepat dapat memberikan manfaat kesehatan tanpa menimbulkan efek samping yang berbahaya. Dianjurkan untuk mengonsumsi sekitar 100cc kunyit asam per hari selama menstruasi guna membantu mengurangi nyeri secara alami.

Selain sebagai minuman herbal, kunyit juga dapat dikonsumsi dalam bentuk suplemen atau digunakan sebagai bumbu masakan sehari-hari. Namun, meskipun umumnya aman, konsumsi kunyit dalam jumlah berlebihan perlu dihindari agar tidak mengganggu keseimbangan tubuh. Jika nyeri haid yang dialami semakin parah atau tidak kunjung membaik setelah mengonsumsi kunyit asam, sebaiknya segera berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan penanganan yang lebih tepat dan sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Rahim, I. N., Mohd Kasim, N. A., Omar, E., Abdul Muid, S., & Nawawi, H. (2024). Safety evaluation of saffron extracts in early and established atherosclerotic New Zealand white rabbits. *PloS One*, *19*(1), e0295212. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295212>
- Agustin, M. (2018). Hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stres pada mahasiswi akper As-syafi'iyah jakarta. *Jurnal Afiat*.
- Amanda, R., & Nurhalimah, S. (2024a). *Proses Pengolahan Minuman Kunyit Asam* (Vol. 3).
- Amanda, R., & Nurhalimah, S. (2024b). *Proses Pengolahan Minuman Kunyit Asam* (Vol. 3).
- Anurogo D dan Wulandari A. (2017). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Astuti, I. A. D., Mursudarinah, M., & Prajayanti, E. D. (2020). Penerapan Pemberian Jamu Kunyit Asam Untuk Penurunan Disminore Pada Remaja Putri. *Nursing Sciences Journal*. <https://doi.org/10.30737/nsj.v4i1.835>
- Chattopadhyay, I., Biswas, K., Bandyopadhyay, U., & Banerjee, R. K. (2004). Turmeric and curcumin: Biological actions and medicinal applications. In *Current Science*.

- Desiplia, R., Indra, E. N., & Puspaningtyas, D. E. (2018). Asupan energi, konsumsi suplemen, dan tingkat kebugaran pada atlet sepak bola semi-profesional. *Ilmu Gizi Indonesia*. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i1.72>
- Dong, A., & Editor, C. (2021). *Dysmenorrhea*. 1–27.
- Fatkhiyah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Mahakam*. <https://doi.org/10.24903/jam.v4i1.776>
- Fauzia Kusteja, N., Herliani, Y., & Studi IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, P. D. (2019). Kunyit asam efektif mengurangi nyeri dismenorea. In *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan 'Aisyiyah* (Vol. 15, Issue 1).
- Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Laura Parra-Fernández, M. (2018). Lifestyle and prevalence of dysmenorrhea among Spanish female university students. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201894>
- Hafizhah, P. N., & Ramadhan, G. E. (2023). Pengaruh Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Altruistik*, 6(2), 9–16.
- Hamdiyah, H. (2020). Hubungan Anemia Terhadap Dysmenorrhea (Nyeri Haid) Pada Remaja Putri di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Sidrap. *Madu: Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.31314/mjk.9.1.8-16.2020>

- Hanaan Arianti, A., Studi Pendidikan Dokter, P., Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Pembimbing, F., Eko Wirawan Budianto, N., & Linggawan, S. (2023). *Studi Literatur : Efektivitas Ekstrak Curcuma Domestica Val Sebagai Terapi Dismenore Primer Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri.*
- Hartati, B. (2013). khasiat Kunyit Sebagai Obat Tradisional dan Manfaat Lainnya. *Warta Penelitian dan Pengembangan Tanaman Industri. Jurnal Puslitbang Perkebunan.*
- Hendrika, Y., Margi Sidoretno, W., Yusmahrani, Y., Bahri Rivai, S., & Aprilianti, R. (2025). Workshop Pembuatan Jamu Pereda Nyeri Haid di SMK Kesehatan Pro Skill Perawang. *JDISTIRA*, 5(1), 68-73. <https://doi.org/10.58794/jdt.v5i1.1300>
- Jamila, F., & Qurota A'yun, S. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorea) Primer Pada Remaja Putri Di MTs Nurul Hikmah Kota Surabaya. *Jurnal Info Kesehatan ISSN. 2087-877X*, 8(2), 1-7.
- Kulkarni, A., & Deb, S. (2019). Dysmenorrhoea. In *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine.* <https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2019.06.002>
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority.*
- Mar'atun Ulaa, D., & Surya, A. (2022). *Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri (Vol. 13, Issue 1).*

- Marfuah, D., & Mayasari, R. (2018). Hubungan Status Nutrisi Dengan Nyeri Menstruasi. *Journal of Holistic Nursing Science (JHNS)*.
- Marisa, V., Adhiestiani, E., & Bina Usada Bali, S. (2024). Kombinasi Pemberian Sereh Dan Kunyit Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMP N 2 Kuta. *Jurnal Medika Usada*, 7(2), 6–11.
- Marsaid, Nurjayanti, D., & Rimbaga, Y. A. (2017). Efektifitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Tambang Kecamatan Puduk Kabupaten Ponorogo [Effectiveness of Extract Curcumin Tamarind Against Dysmenorrhea in Adolescent Girls in Tambang Village, Puduk Dist. *Global Health Science*, 2(2), 122–125.
- Mukhoirotin, & M, T. (2016). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menarche Pada Remaja Putri. *Holistic Nursing Science*.
- Octavia, G., & Iryawan, A. (2017). The Relationship between Underweight and Primary Dysmenorrhea Occurrence in Senior High School Students in Surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas*.
- Oktadiana, I., Jannah, M., & Rohmaniah, M. (2023). Pelatihan Pembuatan Minuman Jahe dan Kayu Manis untuk Menurunkan Nyeri Disminorea pada Remaja Usia 12-17 Tahun. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 1–5.

- O'Neill, O. A., Stanley, L. J., & O'Reilly, C. A. (2011). Disaffected Pollyannas: The influence of positive affect on salary expectations, turnover, and long-term satisfaction. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. <https://doi.org/10.1348/096317910X500801>
- Ozgoli, G., Goli, M., & Moattar, F. (2009). Comparison of effects of ginger, mefenamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhea. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0311>
- Pancholi, V., Smina, T. P., Kunnumakkara, A. B., Maliakel, B., & Krishnakumar, I. M. (2021). Safety assessment of a highly bioavailable curcumin-galactomannoside complex (CurQfen) in healthy volunteers, with a special reference to the recent hepatotoxic reports of curcumin supplements: A 90-days prospective study. *Toxicology Reports*, 8, 1255–1264. <https://doi.org/10.1016/j.toxrep.2021.06.008>
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2005). Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. In *Patofisiologi*. <https://doi.org/10.4049/jimmunol.172.4.2595>
- Puji Astuti, W., & Meinar Sari, G. (2016). *Pengaruh Pemberian Vitamin B1 Dan Kunyit (Curcuma Longa) Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Dismenore The Effect Of Vitamin B1 And Turmeric (Curcuma longa) In Reducing Dysmenorrheal Pain Severity.*
- Ramadhani, I. P. (2019). Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Dengan Pijat Endorphine Pada Mahasiswa STIKes Alifah yang Mengalami Dismenorea. *Pijat Endorphine, Nyeri Dismenore.*

- Safitri, A. A., Jolyarni, N., & Rahayu, T. A. (2020). *Pengaruh Pemberian Minuman Air Kunyit Putih (Curcuma Zedoaria Roscoe) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Kelas Xi Di SMA Negeri 1 Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020* *The Effect Of Giving White Turmeric Water (Curcuma Zedoaria Roscoe) On The Reduction Of Dysmenorrhoea In Class XI Teenage Girls At SMA Negeri 1 Deli Tua, Deli Serdang District In 2020.*
- Safriana, R. E., & Mulyani, E. (2023). Literatur Review: Efektivitas Jahe Dan Kunyit Untuk Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(2), 14. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v2i2.5609>
- Scartezzini, P., & Speroni, E. (2000). Review on some plants of Indian traditional medicine with antioxidant activity. In *Journal of Ethnopharmacology*. [https://doi.org/10.1016/S0378-8741\(00\)00213-0](https://doi.org/10.1016/S0378-8741(00)00213-0)
- Setya, L. K., Wardhani, T., & Annas, J. Y. (2017). Profil Pasien Endometriosis dengan Riwayat Dysmenorrhoea di Poli Infertilitas-Endokrin RSUD Dr. Soetomo Surabaya Periode Januari – Desember 2014. *JUXTA: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga*.
- Sutrisnawati, N., Jayatmi, I., Ciptiasrini, U., Studi, P., Profesi, P., Program, B., & Fakultas Vokasi, P. (2024). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di PMB E. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 4564–4575.

- Triningsih, R. W., & Mas'udah, K. (2023). *Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer*.
- Ukil, A., Maity, S., Karmakar, S., Datta, N., Vedasiromoni, J. R., & Das, P. K. (2003). Curcumin, the major component of food flavour turmeric, reduces mucosal injury in trinitrobenzene sulphonic acid-induced colitis. *British Journal of Pharmacology*.
<https://doi.org/10.1038/sj.bjp.0705241>
- Utami, E. R. (2012). Antibiotika, Resistensi, Dan Rasionalitas Terapi. *SAINSTIS*. <https://doi.org/10.18860/sains.v0i0.1861>
- Van den Bilcke, N., Alaerts, K., Ghaffaripour, S., Simbo, D. J., & Samson, R. (2014). Physico-chemical properties of tamarind (*Tamarindus indica* L.) fruits from Mali: Selection of elite trees for domestication. *Genetic Resources and Crop Evolution*.
<https://doi.org/10.1007/s10722-014-0080-y>
- Walpurgis, K., Thomas, A., Geyer, H., Mareck, U., & Thevis, M. (2020). Dietary supplement and food contaminations and their implications for doping controls. In *Foods*.
<https://doi.org/10.3390/foods9081012>
- Wieser, F., Cohen, M., Gaeddert, A., Yu, J., Burks-Wicks, C., Berga, S. L., & Taylor, R. N. (2007). Evolution of medical treatment for endometriosis: Back to the roots? In *Human Reproduction Update*.
<https://doi.org/10.1093/humupd/dmm015>
- Wieser, H. (2007). Chemistry of gluten proteins. *Food Microbiology*. <https://doi.org/10.1016/j.fm.2006.07.004>

Yusuf Sina M. *Khasiat super minuman alami tradisional beras kencur & kunyit asem* (Solikin M, Ed.). Diandra Pustaka Indonesia, 2016.

Dina Raidanti, S.SiT., M.Kes.



Penulis lahir di Tangerang 05 November 1981, Menamatkan SD sampai dengan SMA di Kota Tangerang Banten. Menyelesaikan pendidikan DIII Kebidanan di Akademi Kebidanan Gatot Soebroto Jakarta, D-IV Bidan Klinis di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju (STIKIM) Jakarta. Dan Pendidikan S2 Kesehatan Masyarakat Peminatan Kesehatan Ibu dan Anak Kespro di Universitas Respati Indonesia (URINDO) Jakarta. Saat ini menikah dengan Wahidin dan memiliki sepasang putra dan putri yakni Quennandine Nailah Calluella dan Radya Ghaniel Pasha. Kesibukan Penulis saat ini sebagai Bidan sekaligus Dosen Prodi Kebidanan di STIKes RSPAD Gatot Soebroto Jakarta dan pelatih di beberapa kegiatan pelatihan Kesehatan ibu dan anak.

Bdn. Rina Wijayanti, S.Tr.Keb., SKM., MKM.



Penulis Menyelesaikan Pendidikan Diploma III, Sarjana dan Profesi Bidan di Poltekkes Jakarta III, Sarana dan Magister Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia. Saat ini aktif dan mendedikasikan keilmuan di STIKes RSPAD Gatot Soebroto Jakarta.

Wahidin, SKM.,S.Sos., MKM., M.Si.



Penulis lahir di Rancah Kabupaten Ciamis Jawa Barat, pendidikan sarjana di FISIP Universitas Negeri Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin lulus tahun 2001, STIKes Mitra Ria Husada Jakarta lulus tahun 2008, Magister Sains lulus dari Universitas Respati Indonesia Jakarta (URINDO) Lulus tahun 2012 dan Magister Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta (UHAMKA) lulus tahun 2018. Saat ini sedang menempuh pendidikan Doktoral/S-3 Kesehatan Masyarakat di Universitas Negeri Semarang (UNNES), dan memiliki sertifikasi professional pendukung lainnya.

Penulis pernah mendapatkan beberapa penghargaan dan hibah kajian dari DRPM KemendikbudRistekDikti dan dari Majelis Diktilitbang Muhammadiyah serta bekerja di beberapa perusahaan swasta dan lembaga pendidikan lainnya sebagai konsultan. tenaga pengajar dan peneliti. Saat ini masih aktif bekerja sebagai konsultan, Peneliti, penulis, tenaga struktural dan sebagai dosen tetap Prodi Kebidanan FIKes Universitas Muhammadiyah Tangerang serta beberapa perguruan tinggi yang ada di Jabodetabek.