

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS REBUSAN KUNYIT ASAM TERHADAP
PENURUNAN *DISMINOREA* PADA REMAJA
PUTRI DI SMP MUHAMMADIYAH
RAMBAH**

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana



SUMI ALFAIZAH
NIM : 2239022

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Sumi Alfaizah

NIM : 2239022

Judul : **EFEKTIVITAS REBUSAN KUNYIT ASAM TERHADAP
PENURUNAN DISMINOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMP
MUHAMMADIYAH RAMBAH**

Skripsi penelitian ini telah diperiksa, di setujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan dihadapan tim penguji skripsi Program Studi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

Pasir Pengaraian, 10 Juni 2026

Pembimbing



Bdn. Siti Nurkhasanah SST, M.Keb
NIDN. 1027038701

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS REBUSAN KUNYIT ASAM TERHADAP
PENURUNAN *DISMINOREA* PADA REMAJA PUTRI DI SMP
MUHAMMADIYAH RAMBAH**

SKRIPSI

Disusun Oleh

SUMI ALFAIZAH
NIM:2239022

Diuji dalam seminar skripsi pada tanggal 10 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Penguji :



Bdn. Siti Nurkhasanah, SST, M. Keb
NIDN.1027038701

Penguji I



Bdn. Andria, SST, M. Biomed
NIDN.1008058607

Penguji II



Bdn. Yuyun Bevelly Fahmi, SST, M. Keb
NIDN.1008048704

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Ns. Romy Wahvuny, Skep, M. Kes
NIDN.1017068404

Disetujui Oleh

Ketua Prodi Sarjana Kebidanan


Bdn. Andria, SST, M. Biomed
NIDN.1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sumi Alfaizah

NIM : 2239022

Program Studi : S-1 Kebidanan

Judul Skripsi : Efektivitas Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan
Disminorea Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah
Rambah

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

Pasir Pengaraian, 10 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Sumi Alfaizah

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Sumi Alfaizah
Nim : 2239022
Tempat / Tanggal Lahir : Sei Deras, 16 Januari 2004
Agama : Islam
Suku/kebangsaan : Mandailing
Anak Ke : 4 (Empat) dari 7 Bersaudara
Alamat Rumah : Desa Suka Maju, RT 002/RW 009, Kec. Rambah
Kab. Rokan Hulu, Riau
No Handphone : 08217236460
Email : sumialfaizah@gmail.com
Riwayat Sekolah :
1. SDN 014 Rambah, 2010-2016
2. SMP Muhammadiyah Rambah, 2016-2019
3. SMKN 4 Rambah, 2019-2022
Data Orang Tua :
Nama Ayah : Ali Imran
Tempat/Tanggal Lahir : Sei Deras, 05 Juni 1977
Pekerjaan : Petani
Nama Ibu : Syamsinar
Tempat/Tanggal Lahir : Sei Deras, 02 Mei 1978
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan *Disminorea* Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Rambah”.

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, SPd, M,Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Lutfia Nur Alfiah, M.Si selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, SE, MM selaku wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuni, SST, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bdn. Andria, SST., M. Biomed, selaku Ka. Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian sekaligus penguji 1 penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
6. Bdn Siti Nurkhasanah.SST,M.Keb.CH selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
7. Bdn.Yuyun Bewelli Fahmi, SST,M.Keb selaku Penguji II Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.

8. Seluruh Civitas Akademika Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu serta memfasilitasi dan membantu penulis selama menempuh perkuliahan.
9. Pada kesempatan ini, teristimewa penulis mengucapkan terima kasih kepada cinta pertama dan panutanku Ayahanda Ali Imran dan pintu surgaku Ibunda Syamsinar yang senantiasa telah memberi do'a dan dukungan, kasih sayangnya, memberikan pengorbanan moral dan materil, dan kepada seluruh keluarga besar yang selalu mendoakan dan mendukung kesuksesan penulis.
10. Rekan - rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moral terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. terimakasih sudah tetap melangkah meski sering ragu, lelah, dan ingin menyerah. skripsi ini mungkin tidak sempurna, tetapi proses ini menjadi pengalaman yang penuh makna dan pembelajaran pribadi yang mendalam. Dan skripsi ini bukti perjuangan nyata dan patut dibanggakan.

Akhirnya kepada Allah SWT juga penulis berserah diri dengan harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, aamiin.

Pasir Pengaraian, 10 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teori	10
1. Remaja.....	10
2. Menstruasi	19
3. Gangguan Menstruasi.....	25
4. Perawatan Organ Reproduksi Remaja Saat Menstruasi	28
5. Disminorea	29
6. Skala Intensitas Nyeri.....	37
7. Kunyit Asam	39
B. KerangkaTeori	51
C. Kerangka konsep	52
D. Hipotesis.....	52

BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	53
B. Populasi Sampel, Dan Teknik Sampling.....	54
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	55
D. Variabel Penelitian	55
E. Definisi Operasional.....	56
F. Jenis Data	56
G. Teknik Pengumpulan Data	57
H. Instrumen Penelitian.....	57
I. Pengolahan Data.....	57
J. Analisis Data	58
K. Etika Penelitian	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	62
B. Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	53
Tabel 3.2 Definisi Opresional	56
Tabel 4.1 Distribusi Rata-Rata Nyeri Sebelum di berikan rebusan kunyit asam Terhadap Penurunan <i>Dismenorea</i> Pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah Rambah.....	62
Tabel 4.2 Distribusi Rata-Rata Nyeri Sesudah di berikan rebusan kunyit asam Terhadap Penurunan <i>Dismenorea</i> Pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah Rambah.....	63
Tabel 4.3 Pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan disminorea pada remaja putri di SMP Muhammadiyah Rambah.....	63

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	51
Skema 2.2 Kerangka Konsep	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Endometrium.....	22
Gambar 2.2 Skala Penilaian Tingkat Nyeri.....	38
Gambar 2.3 Kunyit.....	39
Gambar 2.4 Morfologi kunyit	42
Gambar 2.5 Asam Jawa.....	42
Gambar 2.6 Morfologi Asam jawa.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>informed concent</i>).....	72
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (SOP).....	73
Lampiran 3 Surat izin penelitian	74
Lampiran 4 Surat Balasan penelitian.....	75
Lampiran 5 Lembar Kuisisioner <i>Pretest</i>	76
Lampiran 6 Lembar Kuisisioner <i>Posttest</i>	77
Lampiran 7 Lembar Observasi	78
Lampiran 8 Lembar Master Tabel	79
Lampiran 9 Output SPSS Rebusan Kunyit Asam	80
Lampiran 10 Dokumentasi	81
Lampiran 11 Lembar Konsultasi	82

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PENGARAIAN
SKRIPSI, 10 JUNI 2026
SUMI ALFAIZAH
2239022**

**Efektivitas Rebusan Kunyit Asam terhadap Penurunan Disminorea Pada
Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Rambah.**

XIII + 71 halaman, 6 tabel, 6 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase peralihan yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis, termasuk terjadinya menstruasi pada remaja putri sebagai tanda kematangan organ reproduksi. *Disminorea* menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar, sehingga diperlukan penanganan yang aman dan efektif, salah satunya melalui terapi nonfarmakologis seperti rebusan kunyit asam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Disminorea Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Rambah. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian metode *pra-eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Pelaksanaan penelitian ini pada bulan April-Mei 2026. Pengambilan sampel dengan menggunakan sampling jenuh yaitu sebanyak 16 responden. Instrumen yang digunakan adalah Lembar Pengukuran Tingkat nyeri skala Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian dari 16 responden rata-rata nyeri sebelum pemberian rebusan kunyit asam yaitu 5,56 rata-rata nyeri setelah pemberian rebusan kunyit asam yaitu 1,13. Hasil uji statistik T-dependent p value $(0,000) < \alpha (0,05)$ maka (H_0) ditolak dan (H_a) diterima artinya ada Efektivitas Rebusan kunyit asam terhadap penurunan disminorea pada remaja putri di SMP Muhammadiyah Rambah . Diharapkan Remaja Putri yang mengalami *Disminorea* dapat menerapkan pengobatan herbal yang tepat seperti rebusan kunyit asam untuk mengobati *Disminorea*.

Kata Kunci : dismenore, remaja putri, kunyit asam, terapi nonfarmakologis

Daftar Pustaka :10 Buku + 14 Jurnal (2022-2026)

**BACHELOR'S PROGRAM IN MIDWIFERY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
PENGARAIAN UNIVERSITY
THESIS, JUNE 10, 2026
SUMI ALFAIZAH
2239022**

**The Effectiveness of Turmeric and Tamarind Decoction in Reducing Dysmenorrhea
Among Adolescent Girls at Muhammadiyah Rambah Junior High School.**

XIII + 71 pages, 6 tables, 6 figures, 11 appendices

ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase marked by physical and psychological changes, including the onset of menstruation in adolescent girls as a sign of reproductive maturity. Dysmenorrhea is a common health problem among adolescent girls and can interfere with their academic activities; therefore, safe and effective management is necessary, such as through nonpharmacological therapies like turmeric and tamarind decoction. The purpose of this study was to determine the effectiveness of turmeric and tamarind decoction in reducing dysmenorrhea among adolescent girls at Muhammadiyah Rambah Junior High School. The study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research was conducted from April to May 2026. Sampling was performed using saturated sampling, involving 16 respondents. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS) for measuring pain levels. The results showed that among the 16 respondents, the average pain score before administration of the turmeric and tamarind decoction was 5.56, while the average pain score after administration was 1.13. The results of the dependent t-test showed that the p-value (0.000) was less than the significance level ($\alpha = 0.05$); therefore, the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted, indicating that the turmeric and tamarind decoction is effective in reducing dysmenorrhea among adolescent girls at Muhammadiyah Rambah Junior High School. It is hoped that adolescent girls experiencing dysmenorrhea can use appropriate herbal treatments, such as turmeric and tamarind decoction, to treat dysmenorrhea.

Keywords: dysmenorrhea, adolescent girls, turmeric and tamarind, nonpharmacological therapy.

References: 10 Books + 14 Journals (2022-2026)