

ABSTRAK

Nyeri haid merupakan keluhan ginekologi yang umum dialami oleh perempuan saat haid. Rasa nyeri ini biasanya terjadi akibat kontraksi otot rahim dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada bagian perut bawah dan bahkan punggung. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian herbal kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di Desa Cerme.

Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest design*. Sampel sebanyak 36 responden dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria responden remaja perempuan berusia 12-24 tahun. Instrumen utama yang digunakan adalah lembar NRS (*Numerical Rating Scale*), dan analisis data dilakukan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan herbal kunyit asam, mayoritas dari 36 responden mengalami skala nyeri haid antara 7-9 (58,3%), diikuti oleh skala nyeri 4-6 (36,1%), dan hanya sedikit responden dengan skala nyeri 10 (5,6%). Setelah pemberian herbal kunyit asam, terjadi penurunan signifikan pada tingkat nyeri haid. Sebanyak setengah dari responden tidak lagi merasakan nyeri atau memiliki skala nyeri 0 (50%), sementara sisanya mengalami tingkat ringan yaitu antara skala nyeri 1-3 (50%). Hasil analisis statistik menggunakan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p < 0,05$.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa pemberian herbal kunyit asam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja di Desa Cerme. Oleh karena itu, disarankan agar remaja wanita yang mengalami nyeri haid dapat mempertimbangkan untuk mengonsumsi minuman herbal kunyit asam sebagai alternatif pengobatan.

Kata Kunci: Herbal Kunyit Asam, Skala Nyeri, Penelitian Pra Eksperimen.