

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Nyeri Haid

2.1.1 Definisi Nyeri Haid

Pengalaman manusia yang paling kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi antara emosi, perilaku, kognitif dan faktor-faktor sensori fisiologi disebut sebagai rasa nyeri. Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual atau potensial atau yang dirasakan dalam kejadian-kejadian yang digambarkan dengan istilah kerusakan. Nyeri juga dapat dikatakan sebagai suatu kondisi tidak nyaman yang disebabkan oleh kerusakan jaringan di lokasi tertentu (Suryani, 2020).

Menstruasi adalah proses fisiologis alami terjadi rutin setiap satu bulan sekali yang dialami oleh perempuan usia subur, yaitu mereka yang berusia antara 15 hingga 49 tahun yang terjadi akibat peluruhan jaringan pada bagian endometrium (*Berbic*, 2014). Sebagian besar perempuan mengeluhkan ketidaknyamanan fisik pada saat menstruasi, diantaranya kram atau nyeri perut di bagian bawah sebelum maupun saat periode menstruasi berlangsung, dimana kondisi ini dikenal sebagai dismenorea. Secara umum kondisi ini cukup sering dialami oleh remaja perempuan maupun perempuan dengan usia subur (*ElMawgod*, dkk, 2016).

Nyeri haid atau juga dikenal sebagai dismenoreia merupakan rasa tidak nyaman atau nyeri di perut bagian bawah yang terjadi selama siklus haid wanita. Rasa nyeri biasanya muncul pada saat sebelum haid, selama haid, ataupun selama siklus haid berakhir. Bagi yang mengalami nyeri terus menerus, hal tersebut dapat mengganggu mereka dalam beraktivitas dikarenakan sel telur tidak dibuahi oleh sel sperma. Akibatnya, lapisan endometrium yang telah menebal untuk mempersiapkan kehamilan akan luruh. Siklus haid seorang wanita biasanya terjadi setiap bulan apabila dia tidak hamil (Sinaga, dkk, 2017).

2.1.2 Siklus Nyeri Haid

Biasanya menstruasi dimulai pada saat wanita berusia 12-15 tahun yang disebut sebagai usia menarche. Siklus menstruasi tersebut normalnya terjadi rutin setiap bulan sampai berusia 45-50 tahun atau disebut sebagai fase menopause. Adapun jarak waktu atau siklus menstruasi setiap bulannya berbeda-beda, namun umumnya berkisar 25-35 hari. Tetapi tidak sedikit juga wanita yang mengalami siklus haid yang tidak teratur, hal ini dapat menunjukkan masalah kesehatan yang berkaitan dengan sistem reproduksi pada wanita.

Menurut Smith (2018), siklus menstruasi dibagi menjadi 4 fase yaitu :

1. Fase Menstruasi

Fase menstruasi merupakan suatu proses meluruhnya lapisan yang berada di dinding rahim akibat ovum yang tidak dibuahi. Ovum yang tidak dibuahi menyebabkan korpus luteum berhenti memproduksi hormon estrogen dan progesteron. Penurunan dari hormon estrogen dan progesteron tersebut menyebabkan terlepasnya ovum dari endometrium disertai dengan meluruhnya lapisan endometrium yang kemudian terjadi pendarahan yang disebut menstruasi.

2. Fase Pra-ovulasi atau Poliferasi

Pada fase pra-ovulasi dan poliferasi, hipotalamus mensekresikan hormon gonadotropin untuk menstimulasi hipofisis yang nantinya akan mensekresikan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH). FSH akan mendorong pematangan folikel yang menyebabkan hormon estrogen dilepaskan. Hormon estrogen tersebut memicu poliferasi atau pembentukan kembali dinding rahim.

3. Fase Ovulasi

Pada fase ovulasi terjadi peningkatan estrogen yang mana hal tersebut menyebabkan menurunnya kadar FSH karena terjadinya penghambatan. Selanjutnya hipofisis akan mensekresikan *Luteinizing Hormone* (LH), sehingga pada fase ini LH meningkat.

Selanjutnya peningkatan kadar LH akan menyebabkan terjadinya pelepasan 13 oosit sekunder serta folikel, hal ini merupakan fase ovulasi.

4. Fase Pasca Ovulasi atau Fase Sekresi

Folikel yang sebelumnya telah matang dan melepas oosit maka akan berubah mengkerut. Kemudian korpus luteum akan mensekresikan hormon progesteron dan estrogen walaupun tidak banyak seperti sebelumnya. Hormon progesteron tersebut akan memicu penebalan dinding rahim dan pembuluh darah lainnya. Selanjutnya korpus luteum berubah menjadi korpus albikan dan sekresi hormon mengalami penurunan. Hal yang memicu terjadinya menstruasi yaitu penurunan kadar dalam hormon progesteron dan estrogen pada fase ovulasi yang tidak dibuahi. Pada fase pasca ovulasi dan sekresi, umumnya terjadi pada 14 hari sebelum menstruasi berikutnya (*Berbic, 2014*).

2.1.3 Klasifikasi dan Skala Nyeri Haid

1. Klasifikasi

Dismenorea merupakan kondisi medis yang merujuk pada nyeri haid yang dirasakan oleh perempuan selama periode menstruasi. Nyeri ini pada umumnya terjadi di daerah perut bagian bawah dan bisa menyebar ke punggung bawah dan paha. Pemahaman yang baik mengenai dismenorea dan cara

penanganannya sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan yang mengalaminya.

Dismenorea atau nyeri haid diklasifikasikan menjadi 2, yaitu sebagai berikut:

a. Dismenorea Primer

Dismenorea primer adalah nyeri atau kram di bagian bawah perut sebelum atau selama menstruasi tanpa riwayat penyakit lain (*Iacovides, dkk., 2015*). Dismenorea primer terjadi tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi, hanya saja berkaitan dengan hormon menstruasi. Wanita dengan dismenorea primer memiliki tingkat prostaglandin yang sangat tinggi dan dapat merangsang tingkat abnormal serta jenis kontraksi uterus, aktivitas tersebut yang dapat menyebabkan rasa nyeri (*Smith, 2018*).

b. Dismenorea Sekunder

Dismenorea sekunder disebabkan oleh adanya kelainan pada alat reproduksi. Salah satu kondisi yang dapat memicunya yaitu endometriosis, di mana kondisi ketika jaringan yang seharusnya berada di rahim justru tumbuh di luar rahim. Jaringan ini tetap merespons hormon estrogen dan progesteron sehingga ikut meluruh saat menstruasi. Apabila hasil dari peluruhan tersebut masuk ke dalam rongga perut dan mengganggu lapisan peritoneum, maka hal itu dapat menimbulkan nyeri (*Smith, 2018*).

2. Skala Nyeri Haid

Skala nyeri haid dibagi menjadi 3, yaitu nyeri sedang, nyeri berat, dan nyeri parah. Berikut penjelasan mengenai tingkat nyeri haid menurut Cristiani (2018) dalam Priskila, dkk (2024) diantaranya :

- a. Nyeri Sedang. Dimana nyeri ini tidak berlangsung lama, akan tetapi penderita masih dapat menjalankan aktivitas sehari-harinya.
- b. Nyeri Berat. Dimana penderita pada kondisi ini mengalami nyeri cukup intens hingga mengganggu kenyamanan, sehingga penderita biasanya memerlukan obat kandungan analgetik seperti parasetamol, ibuprofen atau lainnya. Umumnya penderita akan merasa lebih baik apabila telah mengonsumsi obat tersebut lalu setelahnya dapat melakukan aktivitasnya lagi.
- c. Nyeri Parah. Dimana penderita pada kondisi ini mengalami nyeri terasa sangat menyakitkan, sehingga tubuh memerlukan waktu untuk beristirahat dalam beberapa hari. Penderita juga mengalami sakit kepala hingga menyebabkan pingsan, masalah metabolisme yang menyebabkan diare, sakit pinggang dan paha bagian dalam, serta gangguan metabolisme yang lain.

2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Saat Haid

Menurut Bethari, dkk (2022), ada beberapa faktor yang menyebabkan remaja yang pada saat haid mengalami nyeri haid, antara lain :

1. Usia

Usia menjadi salah satu faktor penyebab dismenorea. Pada usia muda biasanya remaja yang paling sering mengalami nyeri haid, hal ini dikarenakan leher rahim pada remaja belum melebar. Pada dasarnya, leher rahim perempuan akan bertambah lebar seiring dengan bertambahnya usia mereka dan lebih sering mengalami menstruasi. Akibatnya, dismenorea jarang terjadi pada wanita yang lebih tua.

2. Hormon

Hormon merupakan senyawa kimia yang dibuat oleh sistem endokrin tubuh yang terdiri dari beberapa kelenjar. Siklus haid dikontrol oleh 4 hormon yaitu diantaranya, estrogen yang terus meningkat selama dua minggu pertama siklus haid, kemudian ada progesteron yang diproduksi selama pertengahan akhir siklus haid, *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) untuk merangsang pertumbuhan folikel ovarium dan sebuah kista kecil di dalam ovarium yang mencengkeram sel telur, dan *Luteinizing Hormone* (LH) yang bertanggung jawab atas pelepasan sel telur dari ovarium,

atau ovulasi. Biasanya ovulasi terjadi sekitar 36 jam setelah LH mengalami peningkatan.

3. Stres

Stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, dimana sebagian besar perempuan yang periode menstruasinya tidak lancar ini disebabkan akibat terlalu banyak pikiran atau stres. Stres dapat menyebabkan haid datang lebih cepat, lebih lama, atau bahkan tidak datang (terhenti sementara). Dalam kondisi stres yang berat dan berkepanjangan juga menyebabkan ovulasi terganggu sehingga berdampak pada kesuburan.

4. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik mengacu pada istilah yang digunakan untuk menggambarkan setiap gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi dapat mengubah siklus menstruasi. Selain itu, aktivitas fisik dapat memengaruhi siklus haid seseorang secara positif dan negatif, tergantung pada intensitas dan kondisi tubuh setiap orang.

5. Menarche Pada Usia Lebih Awal

Menarche adalah siklus menstruasi atau pendarahan menstruasi yang pertama kali terjadi pada perempuan. Menarche biasanya terjadi enam bulan setelah mencapai puncak percepatan pertumbuhan, atau pada periode pertengahan pubertas remaja.

Menarche dialami wanita pada usia 12-14 tahun, tetapi menarche juga dapat dialami wanita pada usia 10-16 tahun.

2.1.5 Penanganan Nyeri Saat Haid

Saat perempuan sedang mengalami haid, umumnya merasakan rasa nyeri yang cukup mengganggu sehingga dapat menghambat aktivitas sehari-harinya. Penanganan pada nyeri haid bisa dilakukan dengan cara mengurangi atau menghambat stimulus nyeri, supaya tidak sampai ke otak. Susanti (2021) menyatakan bahwa ada beragam pendekatan untuk membantu menurunkan rasa nyeri saat haid yaitu diantaranya :

1. Kompres

Pemberian kompres dapat dilakukan untuk meredakan nyeri saat haid. Pemberian kompres ini sangat umum dilakukan oleh para perempuan yang sedang mengalami dismenorea. Cara pemberian kompres ini cukup mudah yaitu cukup dengan handuk yang dicelupkan pada air hangat di wadah, kemudian handuk tersebut di kompres pada bagian perut yang terasa nyeri.

2. Pijat

Cara penanganan nyeri haid dengan pijat merupakan salah satu metode non farmakologis yang bertujuan meredakan nyeri dengan meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot, dan mengurangi ketegangan di area panggul. Pijat termasuk salah satu

cara alternatif yang dapat memberikan pertolongan utama selain dari mengonsumsi obat-obatan selama nyeri haid.

3. Pemberian Obat Analgesik atau NSAID

Obat anti inflamasi non steroid (NSAID) yang paling umum digunakan saat haid adalah ibuprofen dan asam mefenamat. Kedua obat tersebut berfungsi untuk mengurangi zat kimia alami yang diperoleh dari sel-sel lapisan dinding rahim atau disebut prostaglandin serta dapat menekan jumlah darah haid yang keluar. Akibatnya, kadar prostaglandin dalam tubuh berkurang yang dapat diartikan kontraksi rahim berkurang dan rasa nyeri dapat mereda (Qasrin, dkk, 2020).

4. Pemberian Obat tradisional

Alternatif lain yang dapat diberikan jika saat mengalami nyeri haid adalah menggunakan obat tradisional. Masyarakat lebih percaya pengobatan oleh bahan alami akan lebih ampuh dibandingkan dengan pengobatan dengan bahan obat yang lain. Dalam hal ini, obat tradisional yang digunakan untuk menurunkan rasa nyeri saat haid adalah menggunakan jamu kunyit asam.

2.2 Jamu Kunyit Asam

2.2.1 Sejarah Jamu Kunyit Asam



Gambar 2. 1 Jamu Kunyit Asam

Dokumentasi Pribadi : Silvia (2024)

Obat tradisional dalam hal ini adalah jamu, yang telah ditunjukkan aman khasiat dan keamanannya berdasarkan bukti klinis. Relief Candi Borobudur, prasasti, artefak berbentuk lumpang, alu dan pipisan, serta berbagai kitab Usada menunjukkan bahwa jamu adalah bukti warisan leluhur. Untuk menjaga kesehatan, peracik jamu (acaraki) dan kebiasaan mengonsumsi jami telah ada sejak zaman mesoneolitikum. Jamu kunyit asam merupakan jenis jamu gendong, yang berarti jamu dibuat secara langsung dan didistribusikan kepada pelanggan.

Selama lebih dari seratus tahun, formula dasar kunyit asam telah diwariskan dari generasi ke generasi. Berdasarkan "ilmu titen" para acaraki, bukti keamanan dan manfaatnya telah terbukti secara ilmiah dan sejalan dengan penelitian kontemporer. Formulasi dasar

jamu kunyit asam adalah bukti pertama kecerdasan leluhur (Mardiyaningsih, dkk, 2021).

Di balik formula jamu yang dibuat dari bahan utama perasan rimpang kunyit (*Curcuma domestica*) dan buah asam jawa (*Tamarindus indica*) memiliki sejumlah rahasia. Stabilitas kunyit sangat dipengaruhi oleh pH (tingkat keasaman) karena kandungan senyawa aktif kurkumin dan turunannya. Reaksi hidrolisis dan penghancuran zat kurkumin disebabkan oleh lingkungan yang memiliki pH basa, yang mengurangi potensi terapi. Dengan tidak menggunakan pengujian ilmiah, para leluhur peracik jamu dapat menghasilkan kombinasi yang sempurna antara zat kurkumin dari kunyit dengan aroma asam dari buah asam, dimana fenomena ini menunjukkan ketajaman naluri mereka.

Cara pengolahan kunyit dalam pembuatan jamu kunyit asam menjadi bukti kedua kecerdasan leluhur. Berbeda dengan proses perebusan, kunyit dalam ramuan ini akan diparut atau ditumbuk dan kemudian diperas untuk mendapatkan sarinya. Hasil analisis menggunakan metode Kromatografi Lapis Tipis (KLT) menunjukkan bahwa sari kunyit menunjukkan intensitas kurkumin lebih tinggi dibandingkan rebusan kunyit; ini menandakan bahwa kunyit asam mengandung kurkumin yang lebih banyak dari sekadar rebusan rimpang kunyit.

Efek sinergis ataupun gabungan dari bahan-bahan merupakan bukti ketiga kecerdasan leluhur dalam meramu kunyit asam. Studi yang diterbitkan oleh Mulyani, dkk (2019) dalam Jurnal Agrotech menunjukkan bahwa kombinasi kunyit dan buah asam jawa memiliki efek sinergisme antioksidan yang sangat baik, efek ini bahkan lebih besar daripada antioksidan sintetik *Butylated Hydroxytoluene* (BHT) (Mardiyaningsih, dkk, 2021).

Jamu kunyit asam berakar kuat dalam tradisi pengobatan di nusantara, khususnya di Indonesia. Obat tradisional yang telah dipergunakan oleh masyarakat Indonesia selama berabad-abad untuk menjaga kesehatan dan mengatasi berbagai penyakit dikenal dengan jamu. Dalam sejarahnya, jamu kunyit asam menjadi salah satu jenis jamu paling populer dan banyak dikonsumsi oleh berbagai kalangan, terutama perempuan.

Penggunaan kunyit dan asam jawa sebagai bahan obat alami telah dikenal sejak zaman kerajaan-kerajaan kuno di Jawa, seperti Majapahit dan Mataram. Kunyit, yang dikenal memiliki sifat penyembuhan dan dianggap suci, sering digunakan dalam berbagai ritual serta pengobatan tradisional. Sedangkan asam jawa, dengan rasa asam manisnya yang khas, juga sudah lama dimanfaatkan dalam kuliner dan sebagai obat untuk berbagai masalah kesehatan, termasuk pencernaan dan peradangan. Pada masa tersebut, jamu kunyit asam mulai diracik sebagai minuman kesehatan yang berfungsi sebagai tonik

kecantikan bagi perempuan selain manfaat medis. Di kalangan kerajaan, putri dan permaisuri kerap mengonsumsi jamu kunyit asam untuk menjaga kesehatan tubuh, kulit, serta mengatasi nyeri menstruasi. Penggunaan jamu ini kemudian meluas ke masyarakat umum dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari (Mardiyaningsih, dkk, 2021).

2.2.2 Morfologi Tanaman Kunyit dan Asam Jawa

1. Kunyit



Gambar 2. 2 Pohon Kunyit

Sumber : Erick (2024)

Kunyit adalah tanaman herbal tinggi 100 cm. Batang semu, tegak, bulat, berwarna hijau kekuningan, dan berbentuk rimpang. Daun tunggal berwarna hijau pucat dengan lanset memanjang, helai 3-8 dan pangkal runcing, tepi rata, panjang 20-40 cm, lebar 8-12,5 cm, pertulangan menyiri. Bunga mekar secara bersamaan, warna kuning atau kuning pucat dan tumbuh dari ujung batang semu. Rimpang induk membentuk rumpun yang rapat, berwarna jingga, dan tunas muda berwarna putih di seluruh rimpang. Rimpangnya lurus dan sedikit melengkung. Akar kunyit berbentuk serabut dan berwarna coklat muda (Astuti, 2018).

2. Asam Jawa



Gambar 2. 3 Tanaman Asam Jawa

Sumber : Adriyana (2019)

Masyarakat Indonesia mengenal asam jawa sebagai pohon rindang dan pelindung yang dapat ditemukan hampir di seluruh Indonesia. Karena pohon ini tidak mengalami masa gugur daun, warnanya tetap hijau sepanjang tahun. Pohon dapat mencapai tinggi hingga kurang lebih dari 30 m dengan diameter batangnya dapat mencapai 2 meter. Daun asam jawa terdiri daun majemuk dengan tangkai panjang dan bersirip genap. Anak daun berbentuk lonjong, berwarna kecoklatan atau hijau muda, dengan helaian panjang 1-2,5 cm, lebar 4-8 mm. Bunga asam jawa dapat mencapai panjang hingga 16 cm dan tersusun dalam tandan renggang pada ketiak daun atau pada ujung ranting.. Buah asam jawa digolongkan dalam buah polong dengan bentuk pipih dan tidak teratur berwarna coklat kehitaman, panjangnya 5-15 cm dan tebalnya 2,5 cm, dan buah ini merupakan buah sejati tunggal yang mengandung lebih dari satu biji (Santoso, 2020).

2.2.3 Kandungan Tanaman Kunyit dan Asam Jawa

1. Kunyit



Gambar 2. 4 Kunyit

Sumber : Rangkuti (2024)

Minyak atsiri 1,5-2,5%, kurkumin, resin, oleoresin, demetoksi kurkumin, dan bisdesmetoksi kurkumin ditemukan di dalam rimpang kunyit. Minyak atsiri dari banyak varietas kunyit terdiri dari bahan-bahan seperti termeron, karvakrol, α -felandren, dan terpinolen merupakan konstituen yang paling banyak menyusun. Kurkumin, flavonoid dan minyak atsiri adalah beberapa bahan aktif yang berfungsi sebagai antimikroba (Elsia, dkk, 2023). Minyak atsiri dan kurkumin dari rimpang kunyit dapat diperoleh melalui proses ekstraksi dingin atau maserasi yang menggunakan etanol 96%. Proses destilasi juga dapat digunakan untuk menghasilkan minyak atsiri dari rimpang kunyit (Moghadamtousi, dkk, 2014).

Kurkumin sebagai senyawa polifenol mempunyai mekanisme antifungi melalui penghambatan enzim thiolase pada jamur sehingga ikatan disulfida tidak terbentuk. Minyak astiri adalah

senyawa terpenoid yang memiliki kemampuan untuk mendestruksi membran sel jamur. Sedangkan senyawa flavonoid memiliki aktivitas yang dapat mengikat adhesi dan membentuk kompleks yang memungkinkan dapat membuat kerusakan membran mikroba (Rahmawati, dkk, 2014).

2. Asam Jawa



Gambar 2. 5 Asam Jawa

Sumber : Risma (2023)

Dari hasil penelusuran literatur menurut studi fitokimia, *Tamarindus indica* diketahui mengandung senyawa fenolik, asam malat, asam tartrat, pektin, glikosida arabinosa, xilosa, getah, galaktosa, glukosa, dan asam uronat. Asam lemak dan banyak unsur penting, termasuk kadmium, tembaga, besi, arsen, natrium, mangan, kalsium, magnesium, kalium, fosfor, seng, dan vitamin A, dapat ditemukan dalam ekstrak etanol *Tamarindus indica* (Fahima, dkk, 2022).

2.2.4 Manfaat Jamu Kunyit Asam

Jamu kunyit asam terbuat dari kunyit dan asam jawa, serta dapat juga dimakan langsung. Selain itu juga bisa ditambahkan dengan gula jawa. Secara alami kunyit memiliki zat aktif yang memiliki fungsi sebagai antioksidan, anti peradangan, serta antibakteri. Selain itu, asam jawa memiliki kandungan vitamin C yang berfungsi untuk melindungi tubuh terutama dari ancaman bakteri, kuman, dan virus yang dapat menyebabkan penyakit. Terdapat beberapa manfaat dari jamu kunyit asam menurut Mujahidin (2020) diantaranya :

1. Menyehatkan dan Mencerahkan Kulit

Kulit terasa sehat dan cerah apabila mengombinasikan sifat antioksidan dari kunyit dan vitamin C dari asam jawa. Untuk mengurangi hiperpigmentasi dan noda hitam pada kulit juga bisa mengonsumsi jamu kunyit asam ini secara teratur dan konsisten. Kunyit juga dikenal baik untuk kesehatan kulit dikarenakan kunyit terdapat sifat antibakteri dan antiinflamasi yang baik sehingga jamu ini sering dikaitkan dengan manfaat kecantikan.

2. Meredakan Peradangan

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kurkumin atau kandungan utama dalam kunyit dikenal sebagai antioksidan yang memiliki kemampuan untuk menghentikan sitokin dan enzim yang menyebabkan inflamasi dalam tubuh bekerja. Sistem kekebalan imun tubuh juga dapat diperkuat dengan kunyit. Satu sendok teh

kunyit segar mengandung sekitar 200 mg kurkumin yang dapat membantu menurunkan kadar histamin dalam tubuh, serta dapat meningkatkan produksi kortison alami kelenjar adrenal.

3. Membantu Melancarkan dan Menurunkan Nyeri Haid

Campuran kunyit dan asam jawa memiliki berbagai manfaat yang dapat memberikan pengaruh baik yang dapat membantu meredakan nyeri selama menstruasi pada perempuan. Selain itu, kunyit juga membantu mengurangi terjadinya produksi prostaglandin yaitu hormon yang mengakibatkan timbulnya rasa sakit. Jamu kunyit asam dapat dipercaya membantu mengatur siklus haid yang tidak teratur, karena terdapat kandungan fitoestrogen alami yang menyeimbangkan hormon.

4. Dapat Mengurangi Bau Badan

Jamu kunyit asam sangat populer untuk mengatasi masalah bau badan, yaitu bagi mereka yang memiliki banyak keringat. Senyawa aktif kurkumin memiliki sifat antibakteri dan antimikroba yang terkandung didalamnya. Beberapa penelitian menyatakan bahwa kandungan anti bakteri pada kunyit dapat membantu menurunkan jumlah bakteri yang mengakibatkan bau tidak sedap pada tubuh.

5. Mengatasi Keputihan

Penelitian menunjukkan bahwa mineral dan minyak atsiri yang terkandung dalam jamu ini membantu membersihkan darah

haid yang tersisa di saluran tubafalopi, dan dapat membantu dalam pencegahan keputihan. Untuk menjaga kesehatan area intim wanita juga bisa menggunakan jamu kunyit asam jika rutin mengonsumsinya. Kunyit meningkatkan daya tahan tubuh sehingga membantu tubuh lebih mampu untuk melawan infeksi yang menyebabkan keputihan.

6. Meningkatkan Fungsi Otak

Dalam beberapa penelitian, telah ditunjukkan bahwa zat aktif kurkumin dapat membantu kesehatan otak dan fungsi kognitif. Beberapa penemuan juga menunjukkan bahwa kurkumin mampu merangsang produksi *Brain-Derived Neurotrophic Factor* (BDNF), yaitu sebuah protein yang bertanggung jawab dalam pertumbuhan dan pemeliharaan sel saraf serta mendukung kinerja sistem saraf.

7. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Sifat antioksidan yang terkandung di dalam zat aktif kurkumin pada kunyit dapat membantu melawan radikal bebas dan memperkuat sistem imun tubuh. Selain mengandung senyawa antioksidan, anti radang, dan anti bakteri, jamu kunyit asam juga berperan penting dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh. Vitamin C yang terkandung dalam asam jawa juga dapat menjadi pelindung utama tubuh terhadap berbagai bakteri, kuman, dan virus penyebab berbagai penyakit.

2.3 Remaja Perempuan

Remaja atau *adolensence* memiliki arti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah ini memiliki arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Sebenarnya remaja pada saat ini tidak memiliki tempat yang jelas dikarenakan mereka tidak mencakup ke dalam golongan anak-anak maupun dewasa. Remaja merupakan usia dimana seseorang mulai terintegrasi ke dalam usia dewasa. Pada masa ini, anak-anak tidak merasa bahwa mereka berada di bawah tingkat orang yang lebih dewasa, akan tetapi mereka merasa jika sebanding atau sejajar dengan mereka orang dewasa (Ali, dkk, 2016).

Periode remaja merupakan tahap peralihan seseorang dari masa anak-anak menuju kedewasaan. Di Indonesia, perempuan memasuki masa remaja pada usia 12 hingga 21 tahun sedangkan laki-laki antara usia 13 hingga 22 tahun. Periode remaja sendiri terbagi menjadi 2 kategori, yaitu remaja awal (12 hingga 17 tahun) dan remaja akhir (18 hingga 22 tahun). Di Amerika Serikat yang berdasarkan ketentuan hukum terbaru, seseorang dianggap dewasa ditetapkan mulai 18 tahun dan berbeda dengan ketentuan sebelumnya yang menetapkan pada 21 tahun (Ali, dkk, 2016).

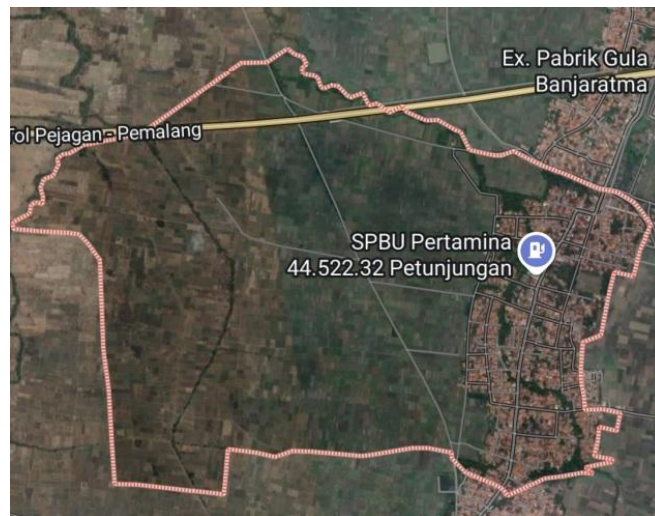
Proses pertumbuhan remaja masuk ke dalam fungsi fisiologis yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan gizi. Lingkungan juga bisa mempengaruhi seberapa cepat perubahan terjadi. Hormon pada tubuh. Dapat mempengaruhi perubahan. Perempuan mengalami menstruasi dikarenakan akibat perubahan hormon estrogen dan progesteron. Perubahan fisik yang

disebabkan oleh hormon tersebut yaitu tinggi badan, pertumbuhan rambut di sekitar kelamin dan ketiak, kulit lebih halus, suara lebih halus dan tinggi, payudara membesar, pinggul melebar, paha membulat, serta mengalami menstruasi (Rosyida, 2020).

2.4 Profil Desa Petunjungan Brebes

Kabupaten Brebes adalah domisili Provinsi Jawa Tengah yang merupakan salah satu dari 35 daerah otonom. Secara administrasi, Kabupaten Brebes terbagi ke dalam 17 Kecamatan yang terdiri dari 292 desa dan 5 kelurahan, 1.132 Dusun, 1.608 RW atau Lingkungan dan 8.274 RT. Salah satu Desa di Kabupaten Brebes adalah Desa Petunjungan.

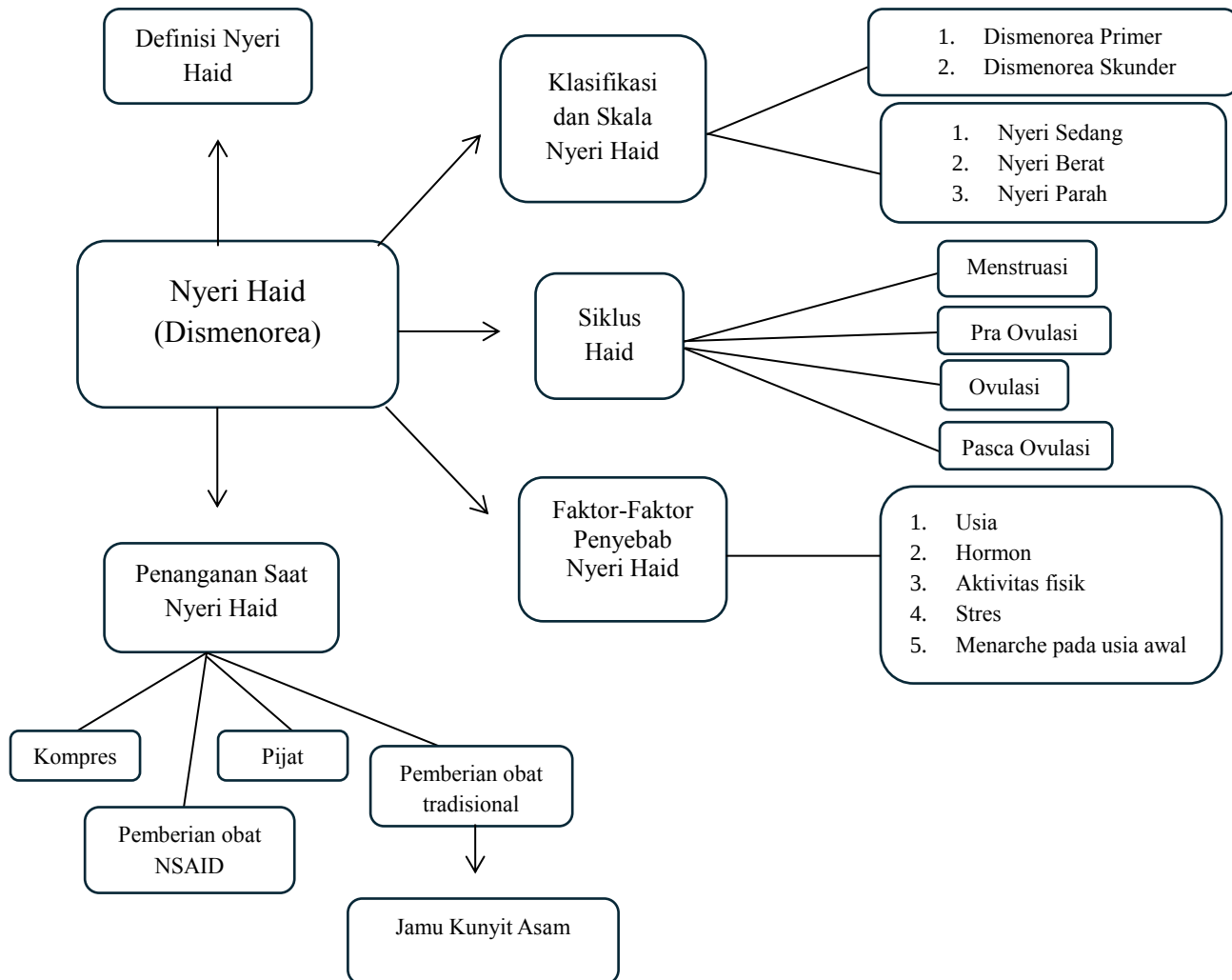
Salah satu wilayah yang berada di Kecamatan Bulakamba, Kabupaten Brebes, Provinsi Jawa Tengah adalah Desa Petunjungan. Berdasarkan data primer tahun 2020, desa ini memiliki luas wilayah sekitar 385 hektar yang dihuni oleh 13.270 penduduk, terdiri dari 6.806 laki-laki dan 6.464 perempuan, serta terbagi dalam 3.816 kepala keluarga. Wilayah ini terbagi menjadi 33 Rukun Tetangga (RT) dan 6 Rukun Warga (RW). Mayoritas penduduk di desa tersebut bermata pencaharian sebagai petani. Letak geografisnya berbatasan langsung dengan Desa Banjaratma di utara, Desa Dukuhwringin di timur, Desa Tegalglagah di selatan, dan Desa Cipelem di barat.



Gambar 2. 6 Peta Desa Petunjungan

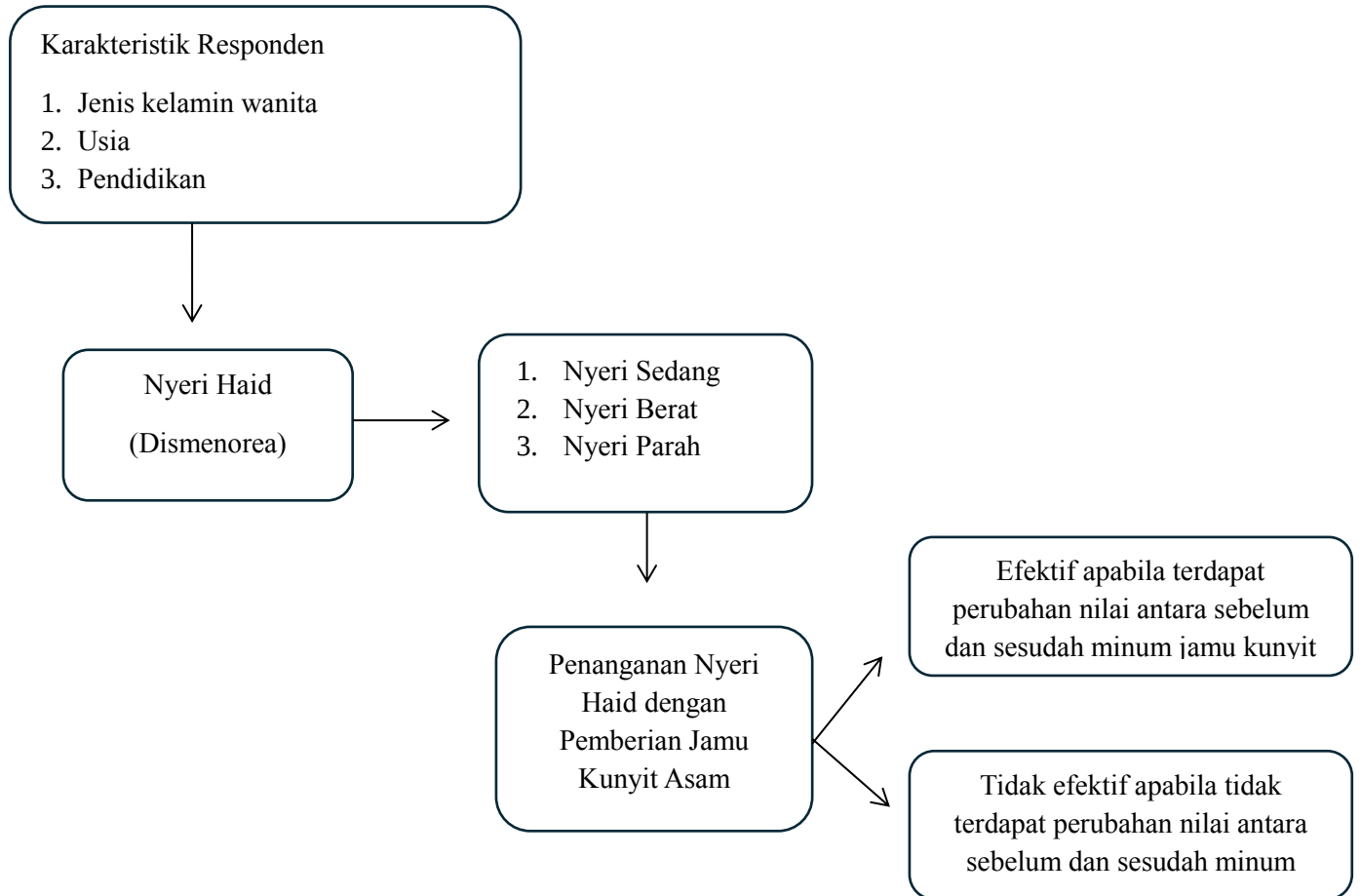
Dokumentasi pribadi : Silvia dalam google map (2024)

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2. 7 Kerangka Teori

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2. 8 Kerangka Konsep