

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



# **KUNYIT ASEM**

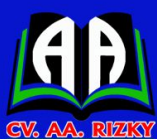
## **Solusi Alami Mengurangi Nyeri Dismenorea**

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](mailto:aa.rizkypress@gmail.com)  
**Website** : [www.aarizky.com](http://www.aarizky.com)

---

# **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](http://www.aarizky.com)  
E-mail: [aa.rizkypress@gmail.com](mailto:aa.rizkypress@gmail.com)

**Anggota IKAPI**

**No. 035/BANTEN/2019**

**ISBN : .....**

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

