SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN KOMBINASI TEMULAWAK (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*.) DAN ASAM JAWA(*Tamarindus Indica*) TERHADAP DISMENORE PADA SISWI DI SMPN 1 NGUNTORONADI KABUPATEN MAGETAN PROVINSI JAWA TIMUR

Oleh :
TYAS NIRMALA SARI
NIM.202202142

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN KOMBINASI TEMULAWAK (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*.) DAN ASAM JAWA(*Tamarindus Indica*) TERHADAP DISMENORE PADA SISWI DI SMPN 1 NGUNTORONADI KABUPATEN MAGETAN PROVINSI JAWA TIMUR

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :
TYAS NIRMALA SARI
NIM.202202142

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

Nama : Tyas Nirmala Sari
NIM : 202202142
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN KOMBINASI TEMULAWAK (*Curcuma xanthorrhiza Roxb.*) DAN ASAM JAWA(*Tamarindus Indica*) TERHADAP DISMENORE PADA SISWI DI SMPN 1 NGUNTORONADI KABUPATEN MAGETANPROVINSI JAWA TIMUR

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 3 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep	Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 4646769670230260	NUPTK. 5243759660231060

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :

Nama : Tyas Nirmala Sari
NIM : 202202142
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN KOMBINASI TEMULAWAK (Curcuma xanthorrhiza Roxb.) DAN ASAM JAWA(Tamarindus Indica) TERHADAP DISMENORE PADA SISWI DI SMPN 1 NGUNTORONADI KABUPATEN MAGETANPROVINSI JAWA TIMUR

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 11 Maret 2026

Ketua : Puji Tri Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep ..... :
NUPTK. 7852751652230142

Penguji I : Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep .....
NUPTK. 4646769670230260

Penguji II : Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes .....
NUPTK. 5243759660231060

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Dr. Retno Widiarini, S.K.M., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

MOTTO

”Kesuksesan tidak datang dari apa yang diberikan orang lain, tetapi dari usaha dan doa yang tidak pernah berhenti.”

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tyas Nirmala Sari

NIM : 202202142

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 11 Maret 2026



Tyas Nirmala Sari

NIM. 202202142

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Tyas Nirmala Sari
Tempat dan Tanggal Lahir	: Magetan, 14 September 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: RT 22, RW 04 Dusun Babatan, Desa kepuhrejo, Kec. Takeran, Kab. Magetan
Email	: tyasnirsari14@gmail.com
Riawayat Pendidikan	:
1. 2009-2010	: TK AL-Hidayah Takeran
2. 2010-2017	: MI Negeri 7 Magetan
3. 2017-2019	: SMP Negeri 1 Takeran
4. 2019-2022	: SMK Negeri 1 Takeran
5. 2022- Sekarang	: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN KOMBINASI TEMULAWAK (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*.) DAN ASAM JAWA(*Tamarindus Indica*) TERHADAP DISMENORE PADA SISWI DI SMPN 1 NGUNTORONADI KABUPATEN MAGETAN PROVINSI JAWA TIMUR

Tyas Nirmala Sari

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang terjadi akibat kontraksi uterus berlebihan dan peningkatan produksi prostaglandin. Kondisi ini sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar di sekolah. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi dismenore adalah pemanfaatan tanaman herbal seperti temulawak dan asam jawa yang memiliki kandungan antiinflamasi dan analgesik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan kombinasi temulawak *(Curcuma xanthorrhiza Roxb.)* dan asam jawa *(Tamarindus indica)* terhadap penurunan dismenore pada siswi SMPN 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan Provinsi Jawa Timur.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest–posttest control group design*. Sampel penelitian berjumlah 32 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 16 responden dan kelompok kontrol sebanyak 16 responden. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi serta uji *Mann–Whitney* untuk mengetahui perbedaan antara kedua kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi penurunan rata-rata skor nyeri dari 3,38 menjadi 1,31 dengan nilai *p-value* < 0,001 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan. Pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan bermakna dengan nilai *p-value* = 0,782 ($p > 0,05$). Hasil uji *Mann–Whitney* menunjukkan *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Penurunan nyeri dismenore terjadi karena kandungan *kurkumin* pada temulawak yang menghambat pembentukan *prostaglandin* serta *flavonoid* dan tanin pada asam jawa yang membantu merelaksasi otot rahim. Kombinasi kedua bahan herbal tersebut memberikan efek sinergis dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi.

Kata Kunci : dismenore, temulawak, asam jawa, nyeri menstruasi, remaja putri.

ABSTRACT

THE EFFECT OF BOILED TEMULAWAK (Curcuma xanthorrhiza Roxb.) AND TAMARIND (Tamarindus Indica) COMBINATION ON DYSMENORRHEA AMONG FEMALE STUDENTS AT SMPN 1 NGUNTORONADI, MAGETAN REGENCY, EAST JAVA PROVINCE

Tyas Nirmala Sari

Dysmenorrhea is menstrual pain caused by excessive uterine contractions and increased prostaglandin production. This condition is commonly experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities, including school learning. One non-pharmacological approach to reduce dysmenorrhea is the use of herbal plants such as temulawak and tamarind, which contain anti-inflammatory and analgesic compounds. This study aimed to determine the effect of boiled temulawak (Curcuma xanthorrhiza Roxb.) and tamarind (Tamarindus indica) on reducing dysmenorrhea among female students at SMPN 1 Nguntoronadi, Magetan Regency, East Java Province.

This study used a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group approach. The sample consisted of 32 respondents divided into an intervention group (16 students) and a control group (16 students). Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon test to determine differences before and after intervention and the Mann–Whitney test to compare differences between the intervention and control groups.

The results showed that the intervention group experienced a decrease in the mean pain score from 3.38 to 1.31 with p-value < 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference. Meanwhile, the control group showed no significant change with p-value = 0.782 ($p > 0.05$). The Mann–Whitney test showed p-value = 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the intervention and control groups.

The reduction in dysmenorrhea pain is thought to be due to curcumin in temulawak, which inhibits prostaglandin production, and flavonoids and tannins in tamarind that help relax uterine muscles. The combination of these herbal ingredients provides a synergistic effect in reducing menstrual pain intensity.

Keywords: *dysmenorrhea, temulawak, tamarind, menstrual pain, adolescent girls*.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Pemberian Rebusan Kombinasi Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*.) dan Asam Jawa (*Tamarindus Indica*) Terhadap Dismenore pada Siswi di SMP Negeri 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan Provinsi Jawa Timur" dengan baik. Tersusunnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran, motivasi kepada penulis. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Supardi,S.Pd., M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan Provinsi Jawa Timur.
2. Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
4. Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing pertama yang telah bersedia membimbing dengan penuh kesabaran dan ketelatenan.
5. Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing kedua yang telah membantu memberikan arahan, saran, dukungan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teruntuk orang yang teristimewa yaitu orang tua saya yang telah berjuang membiayai perkuliahan saya sampai di titik ini.

7. Teruntuk teman-teman seperjuangan yang telah menemani saya selama proses penyusunan skripsi.

Saya menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan apabila ada kritik dan saran dari semua pihak saya akan dengan senang hati menerimanya.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita.

Wasalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh.

Madiun, 11 Maret 2026

Penulis

Tyas Nirmala Sari

202202142

DAFTAR ISI

SKRIPSI ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN ..... Error! Bookmark not defined.
MOTTO ..... **iv**
HALAMAN PERNYATAAN ..... **vi**
DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... **vii**
ABSTRAK ..... **viii**
ABSTRACT ..... **ix**
KATA PENGANTAR ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**
DAFTAR KATA SINGKATAN DAN ISTILAH ..... **xviii**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xviii**
DAFTAR ISTILAH ..... **xviii**
BAB I PENDAHULUAN ..... Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.2 Rumusan Masalah ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3 Tujuan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.1 Tujuan Umum ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.2 Tujuan Khusus ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4 Manfaat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB II TINJAUAN TEORI ..... Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Temulawak..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.1 Definisi Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*.)**Error! Bookmark not defined.**
2.1.2 Morfologi Tanaman Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*.) **Error! Bookmark not defined.**
2.1.3 Jenis - Jenis Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*.) .....**Error! Bookmark not defined.**
2.1.4 Kandungan Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*.) .....**Error! Bookmark not defined.**
2.1.5 Manfaat Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*.) .....**Error! Bookmark not defined.**
2.1.6 Mekanisme Temulawak Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore ...**Error! Bookmark not defined.**
2.2 Konsep Asam Jawa (Tamarindus Indica) ... **Error! Bookmark not defined.**

2.2.1 Definisi Asam Jawa (*Tamarindus Indica*) ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.2 Morfologi Asam Jawa (*Tamarindus Indica*)..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.3 Kandungan Asam Jawa (*Tamarindus Indica*).... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.4 Manfaat Asam Jawa (*Tamarindus Indica*)..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.5 Mekanisme Asam Jawa Untuk Mengurangi Dismenorea..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.6 Standart Operasioal Prosedur Pemberian Rebusan.. **Error! Bookmark not defined.**
2.3 Konsep Dismenore ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.1 Definisi Dismenore b ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.2 Gejala Dismenore..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.3 Faktor Penyebab Dismenore ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.4 Klasifikasi Dismenore..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.5 Derajat Dismenore ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.6 Etiologi Dismenore ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.7 Patofisiologi Dismenore..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.8 Penatalaksanaan Dismenore..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4 Konsep Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.1 Definisi Remaja..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.2 Pembagian Masa Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.3 Ciri-Ciri Masa Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.4 Perubahan Fisik Selama Masa Remaja **Error! Bookmark not defined.**
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.. Error! Bookmark not defined.
3.1 Kerangka Konseptual ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.2 Hipotesis Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN ..... Error! Bookmark not defined.
4.1 Metode Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2 Populasi dan Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.1 Populasi ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.2 Sampel..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.3 Kriteria Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.3 Teknik Sampling ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.4 Kerangka Kerja Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

4.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.5.1 Definisi Operasional..... **Error! Bookmark not defined.**
4.5.2 Instrumen Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
4.5.3 Numeric Rating Scale (NRS)..... **Error! Bookmark not defined.**
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.6.1 Lokasi Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
4.6.2 Waktu Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.7 Prosedur Pengumpulan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.8 Pengolahan dan Analisis Data..... **Error! Bookmark not defined.**
4.8.1 Pengolahan data ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.8.2 Analisis data ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.9 Etika Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... Error! Bookmark not defined.
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2 Penyajian Data Umum ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Dismenore ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.3 Penyajian Data Khusus ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.3.1 Skor Nyeri Dismenore Pada Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rebusan Temulawak Dan Asam Jawa **Error! Bookmark not defined.**
4.3.2 Skor Nyeri Dismenore Pada Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Intervensi Rebusan Temulawak Dan Asam Jawa **Error! Bookmark not defined.**
4.3.3 Analisis Pengaruh Rebusan Kombinasi Temulawak dan Asam Jawa Terhadap Dismenore pada Siswi SMPN 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan **Error! Bookmark not defined.**
4.4 Pembahasan..... **Error! Bookmark not defined.**
4.4.1 Skor Nyeri Dismenore Pada Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rebusan Temulawak Dan Asam Jawa **Error! Bookmark not defined.**

4.4.2 Skor Nyeri Dismenore Pada Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Intervensi Rebusan Temulawak Dan Asam Jawa **Error! Bookmark not defined.**
4.4.3 Analisis Pengaruh Rebusan Kombinasi Temulawak dan Asam Jawa Terhadap Dismenore pada Siswi SMPN 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan **Error! Bookmark not defined.**
BAB VI ..... Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN ..... Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2 Saran..... **Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA ..... Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1-1 Tabel Kandungan Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*.) .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2.2-1 Tabel Kandungan Asam Jawa (Tamarindus Indica)..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.5-1 Definisi Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.2-1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.2-2 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Mestruasi**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.2-3 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.2-4 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Dismenore.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.3-1 Skor Nyeri Dismenore Pada Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rebusan Temulawak Dan Asam Jawa ...**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.3-2 Skor Nyeri Dismenore Pada Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Intervensi Rebusan Temulawak Dan Asam Jawa ...**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5.3-3 Hasil Uji Mann Whitney Perbedaan Pengaruh Rebusan Kombinasi Temulawak dan Asam Jawa Terhadap Dismenore Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Temulawak (Curcuma xanthorrhiza roxb.) **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2 Asam Jawa (Tamarindus Indica)..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3 Kerangka Konseptual ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4 Desain penelitian Two Group Pre-test Post-test Design**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 5 Kerangka Kerja Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Kampus STIKES BHM ke SMPN 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3 Alat Ukur Intensitas Nyeri NRS (Numeric Rating Scale)..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 4 Lembar Inform Consent..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5 SOP Pembuatan Rebusan Kombinasi Temulawak dan Asam Jawa Untuk Meredakan Nyeri Haid ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 6 Tabulasi Data Univariat..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 7 Lembar Observasi Skor Nyeri ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 8 Hasil Uji SPSS..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 10 Lembar Bimbingan Skripsi..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR KATA SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
NRS	: Numeric Rating Scale
NSAID	: Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs
PGF2α	: Prostaglandin F2 Alfa
COX	: Cyclooxygenase
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IUD	: Intra Uterine Device
KIE	: Komunikasi, Informasi, dan Edukasi

DAFTAR ISTILAH

Prostaglandin	: Zat pemicu kontraksi rahim dan nyeri haid.
Dismenore	: Nyeri menstruasi.
Flavonoid	: Senyawa antiinflamasi.
Kurkumin	: Zat yang bersifat antiinflamasi dan analgesik..
Xanthorrhizol	: Minyak atsiri yang membantu menekan rasa nyeri.
Melatonin	: Hormon pengatur siklus tidur-bangun.
Kortisol	: Hormon stres yang dapat mempengaruhi pola tidur.
Insomnia	: Gangguan sulit memulai atau mempertahankan tidur.
Kognitif	: Fungsi otak yang berperan dalam berpikir.
Psikomotorik	: Fungsi otak yang berperan dalam pergerakan tubuh.
Inklusi	: Individu atau kelompok yang memenuhi syarat.
Eksklusi	: Individu atau kelompok yang tidak memenuhi syarat.
Instrumen	: Sarana penelitian berupa seperangkat tes.
Parameter	: Nilai yang digunakan untuk mendeskripsikan sistem.
Editing	: Pengeditan.
Coding	: Pengkodean.
Tabulating	: Menabulasikan.
Scoring	: Skor.
Informed consent	: Persetujuan yang diinformasikan.
Anonimity	: Menjaga privasi.
Confidentiality	: Kerahasiaan.
Endometriosis	: Pertumbuhan jaringan endometrium di luar rahim.
Endometrium	: Lapisan dalam rahim yang menebal setiap siklus menstruasi.
Miom	: Tumor jinak pada otot rahim.

Adrenal : Kelenjar di atas ginjal yang menghasilkan hormon.
Adrenalin : Hormon yang meningkatkan respons “fight or flight”.
Estrogen : Hormon seks wanita yang mengatur siklus menstruasi.
Retroversi : Posisi rahim yang miring ke belakang.
Ibuprofen : Obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) untuk nyeri.
Ketoprofen : Obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) untuk nyeri dan peradangan.
Analgesik : Obat untuk meredakan nyeri.
Kurkuminoid : Senyawa aktif dalam temulawak dengan efek antiinflamasi.
Antioksidan : Zat yang melawan radikal bebas dalam tubuh.
Sitokin : Protein pengatur respon imun dan peradangan.
Antibodi : Protein yang melawan antigen atau patogen.
Vasospasme : Penyempitan pembuluh darah sementara.
Xanthorrhizol : Senyawa bioaktif dalam rimpang temulawak.
Tanin : Senyawa polifenol dengan efek antioksidan.
Antosianin : Pigmen alami dengan aktivitas antioksidan.
Retikulum sarkoplasma: Struktur sel otot yang menyimpan kalsium.
Zingiberaceae : Famili tumbuhan jahe-jahean, termasuk temulawak.
Rimpang : Batang bawah tanah pada tumbuhan yang menyimpan cadangan nutrisi.
Perennial : Tumbuhan yang hidup lebih dari dua tahun.
Demotoksikurkumin : Salah satu jenis kurkuminoid aktif pada temulawak.
Bisdemotoksikurkumin: Senyawa kurkuminoid dalam temulawak dengan aktivitas antiinflamasi.
Aseton : Pelarut organik.
Asam asetat glasial : Bentuk murni asam asetat.
Alkali hidroksida : Basa kuat seperti NaOH atau KOH.
Dietileter : Pelarut organik yang mudah menguap.
Trigliserida : Lemak yang disimpan dalam tubuh.
Phelandren : Senyawa aromatik dalam minyak atsiri.
Kamfer : Senyawa aromatik dalam minyak atsiri dengan aroma khas.
Borneol : Senyawa organik dengan aroma kayu dan efek farmakologis.
Turmerol : Senyawa bioaktif dalam temulawak.
Sineal : Komponen kimia aromatik dalam minyak atsiri.
Ovum : Sel telur wanita.

Ovulasi	: Proses pelepasan sel telur dari ovarium.
Korpus luteum	: Struktur ovarium setelah ovulasi yang menghasilkan hormon.
Implantasi	: Penempelan embrio ke dinding rahim.
Fertilisasi	: Proses pembuahan sel telur oleh sperma.
Asam arakidonat	: Asam lemak yang menjadi prekursor prostaglandin.
Hipertonus	: Ketegangan otot berlebihan.
Vasokonstriksi	: Penyempitan pembuluh darah.
Miometrium	: Lapisan otot rahim.
Biosintesis	: Proses biologis pembentukan senyawa dalam tubuh.
Sitokin pro-inflamasi	: Sitokin yang memicu peradangan.
Fabaceae	: Famili tumbuhan polong-polongan.
Caesalpiniaceae	: Famili tumbuhan polong-polongan tropis.
Polifenol	: Senyawa tumbuhan dengan efek antioksidan.
Gelatin	: Protein yang diperoleh dari kolagen hewan.