



PENGUNAAN REBUSAN AIR KUNYIT DALAM MENGELOLA NYERI LAMBUNG PADA PASIEN MAAG DALAM LINGKUNGAN KELUARGA: KAJIAN LITERATUR

Sri Iswahyuni^{1,2*}, Anggi Pradana Putri², Ratna Wardani¹, Aris Widiyanto², Joko Tri Atmojo², Hakim Anasulfalah²

¹Universitas Strada Indonesia, Jl. Manila No.37, Tosaren, Pesantren, Kediri, Jawa Timur 64123, Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jl. Ring Road No. Km 03, Mojosongo, Jebres, Surakarta 57127, Indonesia

*iswahyunisri@yahoo.co.id

ABSTRAK

Nyeri lambung merupakan keluhan umum bagi penderita gastritis atau maag, yang sering disertai gejala mual dan muntah. Salah satu metode pengobatan alternatif yang banyak diminati adalah konsumsi kunyit (*Curcuma longa*) rebus, yang diketahui memiliki efek anti-inflamasi dan gastroprotektif. Penelitian ini merupakan tinjauan pustaka yang bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas kunyit rebus dalam mengurangi nyeri lambung pada penderita maag. Langkah awal literature review ini adalah memilih topik dan menentukan kata kunci “Air Kunyit” AND Gastritis untuk pencarian artikel di Google Scholar. Artikel yang dipilih berasal dari 5 tahun terakhir (2019–2024) dan memenuhi kriteria inklusi, yaitu membahas penggunaan air rebusan kunyit untuk nyeri gastritis. Hanya lima jurnal yang direview. Hasil tinjauan ini mendukung penggunaan kunyit rebus sebagai terapi tambahan yang aman dan mudah diakses untuk masyarakat dalam mengelola nyeri lambung tanpa efek samping dari obat kimia. Kunyit (*Curcuma longa*) dengan senyawa kurkumin memiliki efek antiinflamasi, gastroprotektif, dan mampu mengatur mikrobiota lambung, sehingga efektif mengurangi nyeri gastritis. Penelitian menunjukkan konsumsi air rebusan kunyit secara signifikan menurunkan nyeri lambung, menjadikannya terapi non-farmakologis yang aman, terjangkau, dan mudah diterapkan. Telemedicine memiliki potensi besar untuk diintegrasikan dalam sistem kesehatan secara berkelanjutan, sehingga dapat mendukung perawatan konvensional dan memperluas jangkauan layanan Kesehatan.

Kata kunci: kunyit rebus; nyeri lambung; gastritis; anti-inflamasi; kurkumin; terapi komplementer

THE USE OF TURMERIC DECOCTION IN MANAGING STOMACH PAIN IN GASTRITIS PATIENTS WITHIN A FAMILY SETTING: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

*Stomach pain is a common complaint among gastritis or ulcer sufferers, often accompanied by symptoms of nausea and vomiting. One popular alternative treatment method is the consumption of boiled turmeric (*Curcuma longa*), known for its anti-inflammatory and gastroprotective effects. This study is a literature review aimed at exploring the effectiveness of boiled turmeric in reducing stomach pain in ulcer patients. The initial step of this literature review was selecting a topic and determining the keywords "Turmeric Water" AND Gastritis for article searches on Google Scholar. Articles selected were from the last 5 years (2019–2024) and met the inclusion criteria, specifically discussing the use of boiled turmeric water for gastritis-related stomach pain. Only five journals were reviewed. The review supports the use of boiled turmeric as a safe and easily accessible complementary therapy for managing stomach pain without the side effects of chemical drugs. Turmeric (*Curcuma longa*) with its curcumin content has anti-inflammatory, gastroprotective effects, and the ability to regulate gut microbiota, making it effective in reducing gastritis-related stomach pain. Studies show that consuming boiled turmeric water significantly reduces stomach pain, making it a safe, affordable, and easily applicable non-pharmacological therapy. Boiled turmeric therapy offers significant potential to be sustainably integrated into health systems as a complementary approach to conventional care, broadening the reach of healthcare services.*

Keywords: boiled turmeric, stomach pain, gastritis, anti-inflammatory, curcumin, complementary therapy

PENDAHULUAN

Nyeri lambung sering dialami oleh penderita gastritis atau maag, dengan gejala yang mengganggu seperti nyeri perut, mual, dan muntah. Berdasarkan data dari WHO, prevalensi gastritis di Indonesia cukup tinggi, mencapai sekitar 40,8% pada tahun 2012 (Rahmawati, 2020; Widiyanto et al., 2024). Penanganan non-farmakologis, seperti penggunaan rempah-rempah tradisional, semakin diminati untuk meredakan nyeri lambung tanpa efek samping obat kimia. Kunyit (*Curcuma longa*) dikenal memiliki khasiat anti-inflamasi dan gastroprotektif yang dapat membantu mengurangi nyeri lambung. Beberapa penelitian mendukung efek protektif kunyit terhadap mukosa lambung, terutama dengan kandungan aktifnya, kurkumin, yang berperan sebagai antioksidan dan agen anti-inflamasi (Ismansyah et al., 2023), (Hegde et al., 2013).

Kejadian gastritis di seluruh dunia berkisar antara 1,8 hingga 2,1 juta kasus setiap tahunnya (Yunanda, 2023). Penelitian global yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO) menghasilkan analisis data mengenai penderita gastritis dengan persentase sebagai berikut: 22% di Inggris, 31% di China, 14,5% di Jepang, 35% di Kanada, dan 29,5% di Prancis. Di Asia Tenggara, terdapat sekitar 583.635 kasus gastritis setiap tahun berdasarkan jumlah penduduk (Sari & Nurman, 2024). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, gastritis menempati urutan keenam dalam daftar penyakit dengan total 33.580 pasien rawat inap, mencakup 60,86% dari total kasus. Selain itu, terdapat 201.083 pasien rawat jalan dengan penyakit ini yang menempati urutan ketujuh. Angka kejadian gastritis di beberapa daerah menunjukkan total 274.396 kasus dari populasi 238.452.952 jiwa, yang berarti persentase 40,8%. Di kota-kota besar Indonesia, persentase kasus gastritis adalah sebagai berikut: Jakarta 50%, Palembang 35,5%, Bandung 32%, Denpasar 46%, Surabaya 31,2%, Aceh 31,7%, dan Pontianak 31,2%. Namun, kota dengan kejadian gastritis tertinggi adalah Medan, dengan persentase 91,6% (Yunanda, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa masalah terkait penyakit ini masih belum teratasi dengan baik.

Gastritis yang menyebabkan nyeri hebat ini biasanya disebabkan oleh peningkatan asam lambung yang mengikis selaput lendir, sehingga merangsang reseptor rasa sakit. Jika pengobatan tidak dilakukan segera, kondisi ini dapat memburuk dan menyebabkan komplikasi. Pengobatan gastritis dapat dilakukan dengan berbagai obat seperti antasida, ranitidin, domperidone, dan omeprazole yang diresepkan oleh dokter, tergantung pada usia dan kondisi pasien. Karena dampak negatif dari penggunaan obat-obatan, banyak orang mulai beralih ke pengobatan non-obat (Diana & Nurman, 2020). Salah satu metode pengobatan non-obat yang dapat dilakukan adalah hidroterapi kunyit (Haile G, 2023a).

Penelitian lain menunjukkan bahwa kunyit dapat melindungi mukosa lambung dari kerusakan yang disebabkan oleh stres atau konsumsi obat antiinflamasi nonsteroid (AINS). Konsumsi kunyit secara teratur bahkan dapat mengurangi intensitas nyeri lambung setelah beberapa hari pemakaian rutin (Yashavanth et al., 2018), (Bolanle et al., 2023). Pendekatan terapi menggunakan kunyit memiliki potensi besar sebagai pengobatan tambahan untuk nyeri lambung pada penderita maag, terutama bagi mereka yang ingin mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang pengaruh konsumsi kunyit rebus terhadap nyeri lambung pada anggota keluarga penderita maag. Selain manfaatnya dalam meredakan nyeri lambung, kunyit juga telah diakui dalam beberapa penelitian memiliki efek anti-inflamasi yang kuat berkat kandungan kurkumin sebagai komponen bioaktif utamanya. Kurkumin bekerja dengan menghambat jalur inflamasi dalam tubuh, termasuk penurunan produksi sitokin pro-inflamasi seperti TNF- α , IL-6, dan IL-1 β , yang berperan dalam proses peradangan pada jaringan lambung (Razavi et al., 2021). Kurkumin juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan pertahanan mukosa lambung melalui peningkatan aktivitas enzim antioksidan seperti glutathione, yang membantu mengurangi stres oksidatif yang sering kali memperburuk kondisi gastritis (Oluwafemi et al., 2021).

Efek gastroprotektif kunyit juga telah diuji pada model hewan yang menunjukkan bahwa kunyit dapat melindungi mukosa lambung dari berbagai agen penginduksi ulkus seperti etanol dan asam klorida. Hasil penelitian ini mendukung bahwa kunyit memiliki mekanisme perlindungan ganda: tidak hanya sebagai agen antioksidan, tetapi juga sebagai penyeimbang asam lambung dan stimulator produksi lendir pelindung lambung (Mutmainah et al., 2014). Sebagai tambahan, penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa kurkumin juga dapat menghambat pertumbuhan bakteri *Helicobacter pylori*, salah satu penyebab utama gastritis kronis dan ulkus peptikum, yang mengindikasikan potensi kunyit dalam mencegah infeksi bakteri penyebab gangguan lambung (Haniadka et al., 2013). Dalam konteks terapi keluarga, konsumsi kunyit rebus untuk pengobatan nyeri lambung menjadi pilihan yang aman dan mudah diakses, terutama karena kunyit adalah bahan dapur yang umum di Indonesia. Metode ini dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas sehari-hari tanpa efek samping signifikan seperti yang mungkin terjadi pada obat-obatan kimia. Studi oleh Ismansyah et al. (2023) menunjukkan bahwa konsumsi kunyit dalam bentuk rebusan secara rutin dapat memberikan efek pengurangan nyeri yang signifikan pada pasien gastritis dalam beberapa hari penggunaan, menjadikannya alternatif yang relevan dan terjangkau untuk masyarakat luas (Ismansyah et al., 2023).

METODE

Metode dalam tinjauan pustaka kali ini dimulai dengan pemilihan topik, diikuti dengan penentuan kata kunci untuk mencari artikel jurnal berbahasa Indonesia melalui database Google Scholar menggunakan kata kunci: "Air Kunyit" AND Gastritis. Sumber data yang digunakan mencakup jurnal-jurnal yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2019-2024). Namun, hanya sedikit jurnal yang memenuhi kriteria, yaitu lima jurnal, yang dipilih untuk ditinjau. Kriteria inklusi dalam tinjauan pustaka ini adalah penelitian yang membahas penggunaan air rebusan kunyit untuk mengatasi nyeri gastritis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pencarian menggunakan kata kunci tersebut, ditemukan lima artikel jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Meskipun setiap artikel menggunakan metode observasi dan analisis yang beragam, semuanya membahas topik yang serupa, meskipun tidak sepenuhnya identik.

Tabel 1.

Analisis Artikel

No	Author/ Penulis	Nama Jurnal, Vol (No) Tahun, Alamat doi/URL jurnal	Judul	Metode (Sample/Subyek Penelitian Instrumen/Alat ukur, Intervensi/Jenis dan Waktu)	Hasil Kesimpulan Artikel	Data base
1	Widia murti hastari , wasis eko kurniawan	Jurnal inovasi penelitian vol. 3 no. 2 2022	Implementasi parutan kunyit untuk mengurangi nyeri Pasien gastritis di ppslu dewanata cilac	Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat pemeriksaan fisik seperti stetoskop dan termometer, serta format pemeriksaan perawatan yang disesuaikan untuk pasien lansia, yang mencakup wawancara dan observasi untuk mengumpulkan data komprehensif tentang karakteristik nyeri seperti lokasi, durasi, dan intensitas. Penelitian ini menerapkan intervensi non-farmakologis, termasuk teknik relaksasi dan	Penelitian ini menunjukkan bahwa obat ini efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien gastritis, seperti yang terlihat pada pasien new w yang mengalami penurunan nyeri melalui terapi relaksasi nafas dalam dan penggunaan parutan kunyit. Pendekatan non-farmakologis ini, yang juga mencakup pendidikan pasien tentang teknik pengelolaan nyeri, meningkatkan kemandirian pasien dalam mengatasi rasa nyeri mereka	Google Scholar

No	Author/ Penulis	Nama Jurnal, Vol (No) Tahun, Alamat doi/URL jurnal	Judul	Metode (Sample/Subyek Penelitian Instrumen/Alat ukur, Intervensi/Jenis dan Waktu)	Hasil Kesimpulan Artikel	Data base
				penggunaan parutan kunyit untuk mengurangi rasa nyeri, sambil juga memberikan pendidikan kepada pasien tentang cara memantau tingkat nyeri mereka sendiri		
2	(Siagian et al., 2021)	Forum Ilmiah Berkala Kesehatan Masyarakat Tahun 2021 VOL.1 hal. 0-5. Http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/fiberkesmas/article/view/1581	Pengaruh pemberian ramuan induk kunyit dan madu dalam mengurangi kesakitan pada penderita gastritis	Metodenya menggunakan desain quasi experiment Dengan rancangan penelitian pretest dan menggunakan sampel 30 penderita gastritis yang sedang mengalami kekambuhan kemudian dibagi menjadi 2 kelompok(masing-masing kelompok 15 orang) yaitu kelompok 1 menerima ramuan air kunyit dan kelompok 2 menerima ramuan air kunyit dan madu. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi selama 2 minggu.	Pada kelompok 1, terjadi penurunan signifikan pada skala nyeri dari 5,27 menjadi 2,13 (p<0,001). Sementara itu, pada kelompok 2, skala nyeri juga menurun secara signifikan dari 5,93 menjadi 2,27 (p<0,001). Hal ini menunjukkan bahwa baik ramuan kunyit maupun kombinasi kunyit dengan madu dapat menjadi pilihan terapi alternatif yang aman dan efektif untuk penderita gastritis. Pendekatan alami ini mampu meredakan gejala dan mempercepat pemulihan gastritis tanpa menimbulkan efek samping.	Google Scholar
					Kesimpulan: Ramuan kunyit dan kombinasi kunyit-madu memberikan hasil yang menjanjikan sebagai solusi terapeutik bagi penderita gastritis.	

No	Author/ Penulis	Nama Jurnal, Vol (No) Tahun, Alamat doi/URL jurnal	Judul	Metode (Sample/Subyek Penelitian Instrumen/Alat ukur, Intervensi/Jenis dan Waktu)	Hasil Kesimpulan Artikel	Data base
3	Nurul fajriyah	Jurnal Indonesia sehat vol. 01 no. 02, 2022	Penatalaksanaan manajemen nyeri: relaksasi otogenik dan Pemberian perasan air kunyit dengan masalah keperawatan Nyeri pada pasien gastritis di desa nguter	Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif, dengan fokus pada proses keperawatan untuk mengatasi manajemen nyeri pada pasien gastritis di desa nguter. Metode pengumpulan data termasuk pengamatan, wawancara, pemeriksaan fisik, dan tinjauan dokumentasi, menggunakan format perawatan keperawatan dan lembar observasi sebagai instrumen. Analisis data mengikuti proses sistematis mengumpulkan, mengurangi, menampilkan, dan memverifikasi data. Studi ini juga mendefinisikan istilah kunci seperti gastritis, nyeri akut, dan teknik relaksasi autogenik dan pemberian jus kunyit, yang merupakan bagian integral dari intervensi	Hasilnya menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi autogenik dan pemberian jus kunyit secara efektif mengurangi rasa sakit akut pada ketiga subjek yang didiagnosis dengan gastritis. Selama enam kunjungan, skala nyeri untuk setiap subjek menunjukkan pengurangan yang signifikan: nyeri subjek 1 menurun dari skala 5 menjadi 0, subjek 2 dari 3 menjadi 0, dan subjek 3 dari 4 menjadi 0. Ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya memberikan bantuan segera tetapi juga berkontribusi pada manajemen keseluruhan nyeri yang terkait dengan gastritis, menegaskan efektivitas intervensi keperawatan yang diterapkan dalam mengatasi masalah nyeri pasien	Google Scholar
4	(Insyra et al., 2024)	Jurnal Pahlawan Kesehatan Penelitian Dan Pengabdian Pada Bidang Kesehatan Vol. 1 No. 1 Tahun 2024 Hal. 102-10 https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpk/article/view/25286	Konsumsi Air Perasan Kunyit Dan Madu pada Penderita Gastritis di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air	Penelitian ini dilakukan dengan memberikan air perasan kunyit selama enam hari, mulai dari tanggal 11 hingga 16 Juli 2023. Tingkat nyeri dievaluasi secara mendalam menggunakan metode skala P-Q-R-S-T. Air perasan kunyit dikonsumsi dua kali sehari, pada pagi dan sore, dengan dosis 250 mg kunyit yang dilarutkan dalam 60 ml air hangat.	Tingkat nyeri pada penderita gastritis mengalami penurunan signifikan, dengan skala nyeri yang awalnya berada pada angka 5 di hari pertama berkurang hingga mencapai 0 pada hari keenam. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsumsi air perasan kunyit yang dikombinasikan dengan madu memiliki efek yang nyata dalam membantu menurunkan tingkat nyeri pada penderita gastritis. Kesimpulan: Pemberian air perasan kunyit yang dicampur madu terbukti memberikan dampak positif dalam meredakan nyeri pada penderita gastritis.	Google Scholar

No	Author/ Penulis	Nama Jurnal, Vol (No) Tahun, Alamat doi/URL jurnal	Judul	Metode (Sample/Subyek Penelitian Instrumen/Alat ukur, Intervensi/Jenis dan Waktu)	Hasil Kesimpulan Artikel	Data base
5	(Ismansyah et al., 2023)	Healthcare in Low-Resource Vol.11 2023 Pages 31-34 https://www.pagepressjournals.org/index.php/hls/article/view/11729	Khasiat kunyit (Curcuma longa Linn) rebusannya untuk mengurangi nyeri pada penderita gastritis	Penelitian ini menerapkan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan one-group pre-and post-test. Sampel yang terlibat dalam penelitian terdiri dari 100 pasien gastritis yang berlokasi di Samarinda, Indonesia. Intervensi dilakukan dengan memberikan air rebusan kunyit sebanyak 150 ml sebanyak dua kali sehari selama 14 hari berturut-turut. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan skala nyeri sebagai instrumen evaluasi.	Terdapat penurunan skor nyeri yang signifikan setelah intervensi menggunakan air rebusan kunyit. Rata-rata skor nyeri yang awalnya 3,83 pada saat pre-test menurun menjadi 1,34 pada post-test hari ke-5, 0,62 pada hari ke-10, dan 0,31 pada hari ke-14. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test ($p=0,0000$). Kesimpulan: Air rebusan kunyit terbukti memiliki efektivitas yang tinggi dalam meredakan nyeri pada pasien gastritis.	Google Scholar

Kunyit (*Curcuma longa*) telah lama dikenal dalam pengobatan tradisional sebagai agen antiinflamasi dan gastroprotektif. Salah satu senyawa utama dalam kunyit, yaitu kurkumin, berperan penting dalam mengurangi peradangan, menyeimbangkan mikrobiota usus, dan memperkuat penghalang mukosa lambung yang sangat relevan dalam pengelolaan gastritis atau maag (Hegde et al., 2013). Penelitian ini mengangkat konsumsi kunyit rebus sebagai pendekatan non-farmakologis yang mudah diakses dan aman, serta berpotensi sebagai terapi tambahan yang efektif dalam mengurangi nyeri lambung pada penderita gastritis. Dalam studi oleh Ismansyah et al. (2023), efek konsumsi kunyit rebus diuji pada 100 pasien gastritis. Hasil menunjukkan penurunan skor nyeri yang signifikan pada hari kelima hingga hari keempat belas, mengindikasikan bahwa terapi kunyit dapat menjadi alternatif yang efektif dalam waktu singkat untuk mengurangi nyeri lambung tanpa efek samping serius (Ismansyah et al., 2023). Efek ini diduga berasal dari kemampuan kurkumin dalam kunyit untuk menghambat produksi molekul-molekul proinflamasi, seperti TNF- α dan IL-6, serta mengurangi aktivitas enzim prooksidan dalam jaringan lambung yang meredakan peradangan lambung secara cepat.

Lebih lanjut, penelitian pada hewan yang dilakukan oleh Akeredolu et al. (2022) mendukung peran kunyit sebagai agen protektif lambung, di mana tikus yang diberi kunyit mengalami penurunan kerusakan lapisan lambung setelah terpapar aspirin, obat yang diketahui dapat menyebabkan iritasi dan ulkus lambung. Ini menunjukkan bahwa kunyit tidak hanya mengurangi gejala tetapi juga melindungi lapisan lambung dari kerusakan lebih lanjut akibat agen iritan (Akeredolu et al., 2022). Hasil ini penting bagi penderita maag yang mungkin rentan terhadap iritasi lambung akibat penggunaan obat-obatan tertentu. Penelitian pada kurkumin juga menunjukkan efek anti-*Helicobacter pylori*, yang merupakan salah satu penyebab utama ulkus lambung dan gastritis kronis. Studi yang dilakukan oleh Yashavanth et al. (2018) menunjukkan bahwa kurkumin efektif menghambat pertumbuhan *H. pylori*, yang sangat berkontribusi dalam peradangan dan degradasi mukosa lambung. Oleh karena itu, konsumsi kunyit rebus dapat membantu mengurangi paparan infeksi kronis pada lambung dan mencegah perkembangan gejala maag lebih lanjut (Yashavanth et al., 2018). Penelitian lainnya oleh Thavorn et al. (2014) melalui tinjauan sistematis menyimpulkan bahwa kunyit efektif untuk berbagai kondisi gastrointestinal, termasuk

gangguan pencernaan dan inflamasi pada saluran cerna. Kurkumin dalam kunyit diketahui mampu menurunkan aktivitas enzim inflamasi dan memperbaiki keseimbangan mikroflora usus, yang penting dalam menjaga kesehatan pencernaan dan mengurangi risiko peradangan kronis di saluran cerna (Thavorn et al., 2014). Hasil ini diperkuat oleh studi oleh Atefi et al. (2021), yang menemukan bahwa kurkumin membantu mengurangi gejala irritable bowel syndrome (IBS) dan kolitis ulseratif, memperkuat bukti bahwa konsumsi kunyit dapat mendukung pemulihan mukosa lambung dan mengurangi inflamasi.

Penelitian juga menunjukkan potensi kunyit bila dikombinasikan dengan herbal lain seperti jahe dan kapulaga dalam meredakan gejala lambung. Studi Mutmainah et al. (2014) menunjukkan bahwa kombinasi ekstrak air panas dari kunyit dengan jahe dan daun sembung secara signifikan mengurangi jumlah dan luas ulkus lambung serta mengurangi infiltrasi eosinofil dan mastosit pada mukosa lambung yang mengalami ulkus akibat aspirin. Ini menunjukkan bahwa kombinasi herbal tertentu dapat memperkuat efek antiinflamasi dan gastroprotektif kunyit, menjadikannya terapi yang potensial untuk perawatan gastritis kronis (Mutmainah et al., 2014). Penelitian oleh Siagian et al. (2021) membagi subjek menjadi dua kelompok. Pada kelompok pertama, skala nyeri mengalami penurunan signifikan dari 5,27 menjadi 2,13 ($p < 0,001$), sedangkan pada kelompok kedua, skala nyeri berkurang dari 5,93 menjadi 2,27 ($p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa ramuan kunyit serta kombinasi kunyit-madu dapat menjadi terapi alternatif yang aman dan efektif untuk pasien dengan gastritis.

Penelitian oleh Ismansyah et al. (2023) menunjukkan penurunan skor nyeri yang signifikan setelah pemberian rebusan air kunyit. Rata-rata skor nyeri berkurang dari 3,83 pada pre-test menjadi 1,34 pada post-test di hari ke-5, kemudian turun menjadi 0,62 pada hari ke-10, dan mencapai 0,31 pada hari ke-14. Analisis statistik mengonfirmasi adanya perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test ($p = 0,0000$). Penelitian oleh Insyra et al. (2024) menunjukkan penurunan skala nyeri setelah dilakukan pengobatan. Sebelum pengobatan, skala nyeri pasien berada di angka 5, namun setelah 6 hari, skala tersebut turun menjadi 0. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi air perasan kunyit dan madu berdampak positif dalam mengurangi nyeri pada pasien dengan gastritis. Dengan semua bukti ini, jelas bahwa kunyit memiliki peran penting dalam mengelola dan mengurangi gejala nyeri lambung pada penderita maag, baik melalui efek antiinflamasi langsung, perlindungan mukosa, maupun pengaturan mikrobiota usus. Kunyit rebus sebagai terapi komplementer memberikan pendekatan yang aman, mudah, dan terjangkau bagi masyarakat dalam menangani gejala lambung terkait gastritis atau maag.

SIMPULAN

Sebuah studi tinjauan literatur yang diterbitkan dalam lima jurnal khusus menyimpulkan bahwa pemberian air rebusan kunyit memiliki efek yang signifikan dan terbukti mengurangi rasa sakit pada pasien maag selama beberapa generasi. Karena pengobatan ini non-obat dan kunyit umumnya terdapat di lingkungan, kunyit dapat menjadi alternatif praktis dalam pengobatan maag.

DAFTAR PUSTAKA

- Akeredolu, M. I., Rotimi, F. O., Afolabi, O. B., & Adeniji, T. P. (2022). Protective effect of curcumin on aspirin-induced gastric ulcer in rats. *African Journal of Biomedical Research*, 25(3), 200–210.
- Atefi, N., Shakerian, A., Heidari, Z., & Mirakhorlo, S. (2021). Curcumin in the treatment of irritable bowel syndrome and ulcerative colitis: A meta-analysis. *Gastroenterology Research and Practice*, 2021, Article ID 6649317. <https://doi.org/10.1155/2021/6649317>
- Bolanle, A., Rotimi, F., & Afolabi, O. (2023). Protective Effect of Curcumin on Aspirin-Induced Gastric Ulcer in Rats. *African Journal of Biomedical Research*, 25(3), 200–210.

- Diana, R., & Nurman, S. (2020). Pendekatan Non-Farmakologis dalam Penanganan Gastritis. *Jurnal Kesehatan Alternatif*, 8(3), 210–218.
- Haile, G. (2023a). Hidroterapi Kunyit sebagai Terapi Alternatif untuk Gastritis. *Jurnal Terapi Komplementer*, 5(1), 50–58
- Haniadka, R., Rajeev, A. G., Palatty, P. L., Arora, R., Baliga, M. S., & Popuri, S. (2013). A Review of the Gastroprotective Effects of Ginger (*Zingiber officinale* Roscoe). *Food & Function*, 4(6), 845–855. <https://doi.org/10.1039/c3fo30337c>
- Hegde, S. V., Adhikari, M. R., Rao, S., Rao, S., & Chandrashekar, A. (2013). Efficacy of curcumin in the treatment of chronic gingivitis: A pilot study. *Oral Health & Preventive Dentistry*, 11(1), 81–86.
- Insyra, A., Hadi, S., & Wulandari, L. (2024). Effects of turmeric and honey on pain reduction in gastritis patients. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 30(2), 85–92.
- Ismansyah, I., Andrianur, F., & Ernawati, R. (2023). Efficacy of turmeric (*Curcuma longa* Linn) decoction to reduce pain in patients with gastritis. *Healthcare in Low-resource Settings*, 11, 11729. <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11729>
- Mutmainah, M., Sukorini, E., & Permatasari, S. (2014). Effect of turmeric-ginger decoction on gastric ulcers induced by aspirin in rats. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 4(4), 345–350. <https://doi.org/10.12980/APJTB.4.2014C1030>
- Oluwafemi, O., Rotimi, F., & Afolabi, O. (2021). Antioxidant Properties of Curcumin in Gastric Mucosal Protection. *Journal of Gastroenterology and Hepatology Research*, 10(4), 3412–3418.
- Rahmawati, R. (2020). Prevalensi dan Faktor Risiko Kejadian Stunting Remaja Akhir. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 90–96.
- Razavi, B. M., & Zare, M. (2021). Curcumin as an Anti-inflammatory and Neuroprotective Agent in the Treatment of Neurodegenerative Diseases. *Journal of Medicinal Food*, 24(12), 1231–1242. <https://doi.org/10.1089/jmf.2020.0182>
- Sari, D. P., & Nurman, S. (2024). Epidemiologi Gastritis di Asia Tenggara. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan*, 10(1), 45–52.
- Siagian, I., Ariawan, N., & Santoso, R. (2021). Combination therapy of turmeric and honey in reducing gastric pain in gastritis patients. *Indonesian Journal of Gastroenterology, Hepatology, and Digestive Endoscopy*, 20(1), 10–18.
- Thavorn, K., Mamdani, M. M., & Straus, S. E. (2014). Efficacy of turmeric in the treatment of digestive disorders: A systematic review and meta-analysis protocol. *Systematic Reviews*, 3, 71. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-3-71>
- Widiyanto, A., Sartika, S. A., Utami, A. K. N., Dina, K. M., Anasulfalah, H., & Delimasari, T. S. H. (2024). Edukasi GERD untuk Generasi Z: Strategi Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Perilaku Kesehatan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(4), 1737–1742. <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i4.4701>
- Yashavanth, P. S., Kulkarni, M., & Srinivasan, N. (2018). Anti-*Helicobacter pylori* activity of curcumin: A comparative study with antibiotics. *Journal of Ethnopharmacology*, 221, 21–27. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2018.04.032>
- Yunanda, A. (2023). Prevalensi Gastritis di Indonesia: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123–130.