

Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja

Maera Kartika Sari

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

E-mail: maerakartika@gmail.com

Winarni

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Abstract. Background: Adolescence is a period of transition from children to adults which is accompanied by growth and physical changes, including the growth of the reproductive organs. The maturity of the female reproductive organs is marked by the arrival of menstruation, one of the problems during menstruation experienced by young women is dysmenorrhea. Dysmenorrhea is usually concentrated in the lower abdomen that occurs before and during menstruation caused by uterine contractions. The management of dysmenorrhea can use non-pharmacological therapy, one of which is by giving tamarind turmeric drink. Tamarind contains curcumin and anthocyanins which inhibit cyclooxygenase, thereby reducing inflammation and inhibiting uterine contractions. The content of curcumenol in turmeric acts as an analgesic agent that can reduce the production of prostaglandins. **Research Methods:** This study used quantitative research with the pre-experimental one group pretest posttest method. The population in this study were 35 teenagers. The sampling technique used was simple random sampling, with a sample of 21 adolescents who experienced dysmenorrhea in May-July in Pelem Hamlet. Data collection used a pain scale observation sheet, namely the NRS (Numeric Rating Scale) before and after administration of tamarind turmeric. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** Based on the analysis test using the Wilcoxon Signed Rank Test, a significance value of 0.00 ($p < 0.05$) was obtained, which means that H_a was accepted. **Conclusion:** There are differences in the degree of pain in dysmenorrhea before and after administration of tamarind turmeric, so it can be concluded that there is an effect of tamarind administration on dysmenorrhea in young women.

Keywords: Dysmenorrhea, Tamarind Turmeric, Adolescents

Abstrak. Latar Belakang: Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang disertai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik, termasuk dengan pertumbuhan organ reproduksi. Kematangan organ reproduksi wanita ditandai dengan datangnya menstruasi, salah satu masalah pada saat menstruasi yang dialami oleh remaja putri yaitu *dismenorea*. *Dismenorea* biasanya terpusat di perut bagian bawah yang terjadi sebelum dan pada saat menstruasi yang disebabkan oleh kontraksi rahim. Penatalaksanaan *dismenorea* dapat menggunakan terapi nonfarmakologi salah satunya dengan pemberian minuman kunyit asam. Kunyit asam memiliki kandungan kurkumin dan anthocyanin yang akan menghambat cyclooxygenase sehingga mengurangi terjadinya inflamasi dan menghambat kontraksi uterus. Kandungan curcumenol pada kunyit sebagai agen analgetika yang dapat mengurangi produksi prostaglandin. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode *pre-eksperimental one group pretest posttest*. Populasi pada penelitian ini 35 remaja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, dengan jumlah sampel 21 remaja yang mengalami *dismenorea* pada bulan Mei-Juli di Dusun Pelem. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi skala nyeri yaitu *NRS (Numeric Rating Scale)* sebelum dan setelah pemberian kunyit asam. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Berdasarkan uji analisa menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.00 ($p < 0.05$) yang berarti H_a diterima. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan derajat nyeri *dismenorea* sebelum dan sesudah pemberian kunyit asam, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja.

Kata kunci: *Dismenorea, Kunyit Asam, Remaja*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang disertai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik, termasuk dengan pertumbuhan organ reproduksi. Kematangan organ reproduksi wanita ditandai dengan datangnya menstruasi, salah satu masalah pada saat menstruasi yang dialami oleh remaja putri yaitu *dismenorea*.

Dismenorea atau nyeri haid merupakan masalah ginekologi yang dapat dialami oleh semua wanita tanpa memandang ras atau usia. *Dismenorea* biasanya terpusat di perut bagian bawah yang terjadi sebelum dan pada saat menstruasi yang disebabkan oleh kontraksi rahim atau yang berhubungan dengan menstruasi (G, 2022:178). *Dismenorea* dibagi menjadi 2 jenis, yaitu *dismenorea* primer dan sekunder. *Dismenorea* primer disebabkan oleh kadar hormon prostaglandin yang tinggi sehingga menyebabkan rasa nyeri pada awal menstruasi dan kemudian hilang saat akhir menstruasi. *Dismenorea* sekunder merupakan nyeri panggul yang berhubungan dengan kondisi patologis yang dapat diidentifikasi, seperti endometriosis atau kista ovarium (Hashim R, 2020:283-289).

Di Indonesia prevalensi *dismenorea* yang dilaporkan dalam beberapa literatur bervariasi (Kojo N, 2021:429). Prevalensi *dismenorea* primer di Indonesia mencapai 54,89%, sedangkan sisanya *dismenorea* sekunder (Irawan R, 2022:127-135). Angka kejadian *dismenorea* di Jawa Tengah dilaporkan mencapai 56% remaja mengalami *dismenorea* pada saat menstruasi. Berdasarkan data dari Puskesmas Pracimantoro II 50% remaja mengalami *dismenorea*. Tingginya angka kejadian *dismenorea* menyebabkan aktifitas sehari-hari dan konsentrasi belajar remaja menurun.

Sebagian besar remaja di Indonesia masih kurang pengetahuan tentang cara penanganan *dismenorea*. Beberapa remaja masih malu untuk memeriksakan ke dokter, mereka menganggap *dismenorea* merupakan hal yang ringan dan akan hilang jika wanita menikah. Kurangnya pengetahuan menyebabkan penanganan *dismenorea* menjadi kurang efektif. *Dismenorea* primer dapat ditangani dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan *dismenorea* secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat anti inflamasi nonsteroid (OAINS). Sedangkan penatalaksanaan secara non farmakologi yaitu olahraga teratur, kompres hangat, acupressure. Selain itu, pemberian kunyit asam juga terbukti efektif untuk mengurangi *dismenorea*. Kunyit asam memiliki kandungan kurkumin dan anthocyanin yang akan menghambat cyclooxygenase sehingga mengurangi terjadinya inflamasi dan menghambat kontraksi uterus. Kandungan curcumenol pada kunyit sebagai agen analgetika yang dapat mengurangi produksi prostaglandin.

Fauzia (2019:62) melakukan penelitian perbandingan pemberian minuman kunyit asam dan jahe. Populasi sebanyak 146 orang, dengan sampel sebanyak 88 orang. Hasil yang didapatkan kelompok kunyit asam lebih efektif dalam menurunkan nyeri haid dibandingkan kelompok jahe. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Novy (2021:94) yang memberikan minuman kunyit asam 100 cc/hari selama *dismenorea* pada remaja. Hasil yang didapatkan terdapat perbedaan derajat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kunyit asam.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Dusun Pelem Desa Watangrejo didapatkan 48 remaja yang sudah menstruasi, dan 35 remaja yang mengalami *dismenorea*. Remaja yang mengalami *dismenorea* merasa terganggu aktivitasnya, hingga menyebabkan tidak masuk sekolah. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Desa Watangrejo, Kecamatan Praimantoro tentang pengaruh pemberian kunyit asam terhadap *dismenorea* pada remaja putri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kunyit asam terhadap *dismenorea* pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimental dengan one group pretest posttest. Penelitian ini dilakukan dengan pengukuran skala *dismenorea* sebelum dan sesudah pemberian kunyit asam dengan menggunakan NRS. Responden dalam penelitian ini yaitu remaja yang mengalami *dismenorea* di Dusun Pelem. Penelitian ini dilakukan di Dusun Pelem karena berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di daerah tersebut masih terdapat remaja yang mengalami *dismenorea* dan populasi serta sampel yang dibutuhkan oleh peneliti tercukupi. Di Dusun Pelem beberapa remaja masih kurang pengetahuan penanganan non farmakologi *dismenorea*. Variabel independent pada penelitian ini adalah pemberian kunyit asam sebanyak 150 ml selama 3 hari pertama pada saat menstruasi. Variable dependent pada penelitian ini adalah *dismenorea* atau nyeri haid. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variable dan karakteristik responden yaitu dengan melihat tingkat nyeri *dismenorea* sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam. Analisa bivariate pada penelitian ini dilakukan analisa dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test.

HASIL PENELITIAN

Tabel .1 **Distribusi Frekuensi Responden**
Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
13-16 tahun	17	81.0
17-20 tahun	4	19.0
Total	21	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berusia 13-16 tahun yaitu sebanyak 17 remaja (81.0%).

Tabel .2 **Distribusi Frekuensi Responden**
Berdasarkan Usia Menarche

Usia Menarche	Frekuensi	Presentase (%)
<11 tahun	13	61.9
11-13 tahun	8	38.1
Total	21	100.0

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa sebagian besar usia menarche responden pada penelitian ini berusia <11 tahun yaitu sebanyak 13 remaja (61.9%).

Tabel .3 **Distribusi Frekuensi Skala Dismenorea**
Sebelum dan Sesudah Pemberian Kunyit Asam

Kategori Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	N	F	N	F
Tidak Nyeri	-	-	9	42.9
Nyeri Ringan	3	14.3	12	57.1
Nyeri Sedang	13	61.9	-	-
Nyeri Berat	5	23.8	-	-
Nyeri Hebat	-	-	-	-
Total	21	100.0	21	100.0

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum pemberian kunyit asam berada di kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 13 remaja (61.9%), sedangkan sesudah pemberian kunyit asam sebagian besar responden berada di kategori nyeri ringan yaitu 12 remaja (57.1%).

Tabel .4 **Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pretest dan Posttest Pemberian Kunyit Asam**

Sesudah – Sebelum	N	Mean Rank	Asymp.sig
Negatif ranks	21	11.00	.000
Positif ranks	0	.00	

Berdasarkan table 4 diketahui penelitian yang dilakukan di Dusun Pelem pada 21 remaja didapatkan hasil uji analisa menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan nilai signifikasi sebesar .000 ($p < 0.05$) yang berarti ada perbedaan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian kunyit asam, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap dismenorea pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang meliputi perubahan psikologis, biologis, dan sosial. Menurut Hurlock (dalam Octavia, 2020) masa remaja dapat di kategorikan menjadi remaja awal (13-16 tahun) dan remaja akhir (17-20 tahun). Tahap remaja awal, remaja masih dalam proses pembelajaran dan menerima informasi tetapi belum bisa menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Marlia, 2019:41-50). Pada tahap remaja akhir, remaja sudah mulai menemukan pendirian hidup. Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden yang mengalami dismenorea berada di usia 13-16 tahun yang berarti responden berada di tahap remaja awal yang masih beradaptasi masa peralihan dari anak-anak ke remaja, sehingga belum bisa menangani dismenorea secara tepat dan kurangnya pengetahuan tentang penanganan dismenorea. Faktor usia dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, semakin bertambahnya usia tingkat pengetahuan dan pengalaman seseorang akan semakin bertambah, dan dapat menerima informasi dengan baik.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Menarche merupakan menstruasi yang datang pertama kali pada seorang wanita. Menurut Kemenkes RI usia menarche yang normal bagi seorang wanita yaitu 12-13 tahun. Berdasarkan tabel 2 mayoritas responden mengalami menarche pada usia <11 tahun. Menarche <11 tahun lebih besar kemungkinan untuk mengalami dismenorea karena alat reproduksi yang belum siap untuk mengalami perubahan dan terjadi penyempitan pada leher uterus (Irianti, 2018:8-13). Beberapa penelitian mengatakan bahwa menarche yang terlalu dini dapat mengakibatkan kerentanan terhadap remaja putri untuk mengalami sejumlah masalah, salah satunya yaitu dismenorea. Menurut Hu (dalam Sihombing, 2022:97) dismenorea dapat disebabkan oleh factor biologis seperti usia menarche yang lebih dini, aliran darah yang cukup hebat dan riwayat keluarga dismenorea.

HASIL UJI ANALISA DATA

Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi. Nyeri *dismenorea* tidak hanya dirasakan di perut bagian bawah, namun juga bisa menjalar hingga ke suprapubik, punggung bagian bawah, paha, dan sisi abdomen (Sumiaty, 2022:47). Secara umum dismenorea primer disebabkan oleh aktivitas hormon prostaglandin yang abnormal sehingga membuat otot-otot dan pembuluh darah rahim berkontraksi. Salah satu penatalaksanaan dismenorea yaitu dengan terapi nonfarmakologi dengan pemberian kunyit asam.

Kandungan curcumine dan anthocyanin pada kunyit asam akan menghambat cyclooxygenase sehingga mengurangi terjadinya inflamasi dan menghambat kontraksi uterus. Kandungan curcumenol pada kunyit dapat menghambat atau mengurangi produksi prostaglandin yang berlebihan. Selain itu kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins akan mempengaruhi system saraf otonom sehingga dapat mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika.

Berdasarkan table 3 terdapat penurunan skala dismenorea sebelum dan sesudah pemberian kunyit asam. Sebelum pemberian kunyit asam sebagian besar responden berada di nyeri sedang yaitu 13 responden (61.9%), sesudah pemberian kunyit asam sebagian besar reponden berada di kategori nyeri ringan yaitu 12 responden (57.1%).

Menurut asumsi peneliti, nyeri dismenorea yang dirasakan responden sebelum pemberian kunyit asam disebabkan oleh produksi hormone prostaglandin yang berlebihan pada saat menstruasi sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot uterus dan menyebabkan dismenorea primer. Setelah pemebrian kunyit asam nyeri dismenorea akan berkurang karena kandungan curcumenol pada kunyit asam yang data menghambat produksi hormone prostaglandin yang berlebih, sehingga nyeri dismenorea data berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Afrioz & Srimulyati (2022:99-108) yang melakukan penelitian pemberian kunyit asam kepada 46 responden selama 3 hari pertama menstruasi, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri dari 3,14 menjadi 1,86. Berdasarkan uji analisa Wilcoxon signed rank test didapatkan hasil nilai signifikasi yaitu sebesar 0.00 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat perbedaan derajat sebelum dan sesudah pemberian kunyit asam.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fatmawati (2020:10-17) yang melakukan penelitian pemberian kunyit asam untuk menurunkan intensitas nyeri haid kepada 32 responden. Responden diberikan kunyit asam selama 4 hari yaitu 2 hari sebelum haid dan 2 hari selama haid, dengan hasil sebelum pemberian kunyit asam nilai rata-rata nyeri yaitu 3.2188 dan setelah pemberian kunyit asam yaitu 1.406. Berdasarkan uji statistic Wilcoxon signed rank

test nilai signifikasinya yaitu 0.00 ($p < 0.05$) yang artinya ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat potensi jamu kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Menurut Hamdayani (2018:24-29) kunyit asam efektif dalam penurunan nyeri haid, karena kandungan kurkumin yang berasal dari kunyit yaitu curcuma dan asam jawa yaitu anthoxyanin bekerja menghambat reaksi cyclooxygenase sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi.

Berdasarkan table 4 hasil uji analisa menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.00 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat perbedaan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian 150 ml kunyit asam selama 3 hari, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada remaja.

Menurut asumsi peneliti penurunan skala dismenorea pada penelitian ini disebabkan karena kandungan curcumine dan anthocyanin dalam kunyit asam yang dapat menghambat cyclooxygenase sehingga terjadinya inflamasi dapat berkurang atau bahkan dapat menghambat kontraksi uterus yang berlebih. Kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins akan mempengaruhi system saraf otonom sehingga dapat mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika. Selain itu, kunyit asam juga memiliki kandungan kurkominoid, atsiri, flavonoid yang berfungsi sebagai agen analgetika, dan antiinflamasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi.

KESIMPULAN & SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Dusun Pelem, dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar responden sebelum pemberian kunyit asam berada di kategori nyeri sedang yaitu 61.9%.
2. Sebagian besar responden sesudah diberikan kunyit asam berada di kategori nyeri ringan yaitu 57.1%.
3. Ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada remaja.

Saran

1. Bagi Akademik

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan khususnya bidan dapat turut serta mempromosikan terapi non farmakologi penanganan dismenorea menggunakan kunyit asam.

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi

DAFTAR PUSTAKA

- Afrioza, S., & Srimulyati, S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Sukasari. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 99-108.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah, K. (2020). KUNYIT ASAM (CURCUMA DOEMSTICA VAL) MENURUNKAN INTENSITAS NYERI HAID. *Journals of Ners Community*, 11(1), 10–17.
- Gustina, G. (2022). Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenorea. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 178-187.
- Hamdayani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat Ii Prodi S1 Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang. *Menara Ilmu*, 12(80).
- Hashim, R. T., Alkhalifah, S. S., Alsalman, A. A., Alfaris, D. M., Alhussaini, M. A., Qasim, R. S., dan Shaik, S. A. (2020). Prevalence of primary dysmenorrhea and its effect on the quality of life amongst female medical students at King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Saudi medical journal*, 41(3), 283.
- https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/776/si-kuning-kunyit-kaya-manfaat
- Irawan, R. (2022). Hubungan antara Intensitas Aktivitas Fisik dan Derajat Keparahan Dysmenorrhea Primer Pada Mahasiswi Preklinik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. *Damianus Journal of Medicine*, 21(2), 127-135
- Irianti, B. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja. *Menara Ilmu*, 12(10).
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M., dan Rattu, A. J. (2021). Hubungan Faktor-Faktor yang Berperan Untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *e-CliniC*, 9(2), 429-436.
- Marlia, T. (2020). Hubungan Antara Usia dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 41-50.
- Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja. (2020). (n.p.): Deepublish.
- Nadya Fauzia, K., Yulia, H., & Ir Ir, K. (2019). Kunyit asam efektif mengurangi nyeri dismenorea. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan'Aisyiyah*, 15(1), 62-67.
- Romlah, S. N., Fadillah, F., Haryanto, S., Rahmi, J., & Juniar, S. (2021). PENGARUH PEMBERIAN KUNYIT ASAM TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA DI MAJLIS TA'LIM NURUL IKHWAN RT 06/02 KOTA DEPOK. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 5(2), 94-105.
- Sihombing, F. D. M., Gunawan, D., & Putri, M. P. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Siswi Mas Ushuluddin Kota Singkawang. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(2), 97-106.