

**KUNYIT ASAM (*CURCUMA DOEMSTICA VAL*) MENURUNKAN
INTENSITAS NYERI HAID**

***Herbal Turmeric Acid (Curcuma Domestica Val) Reduces Menstrual Pain
Intensity***

Lilis Fatmawati*, Yuanita Syaiful*, Kusrotin Nikmah*

* Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik
Jl. A.R. Hakim No. 2B Gresik, email: lilisfatmawati13@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja (Pubertas) merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Dismenore adalah nyeri haid sebelum atau selama menstruasi, yang membuat wanita tidak dapat bekerja dan hanya tidur. Alternatif terapi herbal yang digunakan adalah minum jamu kunyit asam untuk mengurangi rasa nyeri pada nyeri haid. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui potensi jamu kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di Desa Kedungsoko Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra Eksperimental One Group Pre-Post Test Design*. Populasinya adalah remaja putri berusia 12-18 tahun yang belum menikah yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 35 responden. Dengan teknik sampel penelitian menggunakan *Purposive Sampling*, jumlah sampel 32 responden, variabel independen jamu kunyit asam dan variabel dependen intensitas nyeri haid. Instrument yang digunakan penelitian ini adalah *Standart Operational Prosedure (SOP)* pembuatan jamu kunyit asam dan lembar observasi skala nyeri Bourbanis. pemberian jamu kunyit asam yaitu 1 kali sehari sebanyak 150 ml selama 4 hari yang dilakukan 2 hari sebelum menstruasi sampai hari ke 2 menstruasi.

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum diberikan jamu kunyit asam adalah 3.2188 dan nilai standart deviasinya 1.03906 sedangkan nilai rata-rata sesudah diberikan jamu kunyit asam adalah 1.4062 dan nilai standart deviasinya 0.66524. Dengan nilai signifikan = 0.000, berarti $p < 0,05$ maka H_1 diterima artinya ada potensi jamu kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Hal ini menunjukkan bahwa jamu kunyit asam memiliki potensi terhadap intensitas nyeri haid sehingga bagi wanita bisa menerapkannya apabila mengalami nyeri haid.

Kata Kunci: Jamu Kunyit Asam, Nyeri Haid

ABSTRACT

Adolescence (Puberty) is a transition from childhood to adulthood, during this period there are changes both physiological and psychological. Dysmenorrhea is menstrual pain before or during menstruation, which makes women unable to work and only sleep. Alternative herbal therapies used are drinking turmeric acid herbs to reduce pain in menstrual pain. The purpose of this study was to determine the potential of sour turmeric herbs for the intensity of menstrual pain in young women in Kedungsoko Village, Mantup District, Lamongan Regency.

The research design used was Pre Experimental One Group Pre-Post Test Design. The population was young women aged 12-18 years who were not married who have menstruated as many as 35 respondents. With the research sample technique using purposive sampling, the number of samples was 32 respondents, the independent variable

was turmeric acid and the dependent variable was menstrual pain intensity. The instrument used in this study was the Standard Operational Procedure (SOP) for the production of turmeric acid and the observation sheet for the Bourbanis pain scale. giving turmeric acid herbs that is once a day as much as 150 ml for 4 days which is done 2 days before menstruation until the 2nd day of menstruation. Analysis of data using the Wilcoxon Signed Ranks Test.

The results of the Wilcoxon Signed Ranks Test showed that the average value before being given turmeric acid was 3.2188 and the standard deviation was 1.03906 while the average value after being given turmeric acid was 1.4062 and the standard deviation was 0.66524. With a significant value = 0.000, it means that $p < 0.05$, then H_1 is accepted, it means there is a potential of turmeric acid in the intensity of menstrual pain in young women.

This shows that turmeric acid has the potential for the intensity of menstrual pain so that women can apply it when experiencing menstrual pain.

Keywords: Dysmenorrhea, Herbal Turmeric Acid

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa (Kusmiran, 2011). Menurut WHO, remaja (*adolescence*) adalah mereka yang berusia 10- 19 tahun (Marmi, 2013). Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ- organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012). Haid atau menstruasi merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita yang terjadi secara periodik (Maulana, 2009). Pada sebagian remaja yang mengalami menstruasi akan timbul nyeri saat menstruasi yang biasanya disebut *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* merupakan permasalahan ginekologikal utama yang paling sering dikeluhkan remaja (French,

2008), dan yang paling umum terjadi ialah *dysmenorrhea primer* (Zukri, 2009). Sebagian remaja putri pada saat mengalami nyeri haid, langkah yang dilakukan untuk menurunkan nyeri haid adalah dengan memanfaatkan obat sintesis. Adapun pemanfaatan obat sintesis secara terus menerus dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan, seperti gangguan pada lambung, anemia, dan yang lebih parah adalah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak bisa melepaskan diri dari obat-obatan (Anugoro & Wulandari, 2011).

Hasil survey didapatkan data sebagian besar 91% remaja putri di Desa Kedungsoko Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan mengalami nyeri saat menstruasi dengan tingkat nyeri sedang hingga berat. Dari data tersebut, sebagian besar remaja putri pada saat mengalami nyeri haid mereka mengatasinya dengan obat-obatan dan

hanya satu yang mengatasinya dengan jamu kunyit asam, sehingga potensi jamu kunyit asam terhadap tingkat nyeri haid belum dapat dijelaskan. Lebih dari 60% remaja putri yang mengalami dismenore mengalami gangguan konsentrasi saat di kelas, 36-72% remaja putri yang tinggal di kota dan 18-48% remaja putri yang tinggal di desa meninggalkan kelas karena sakit pada saat menstruasi, dan 14,4% responden yang mengalami dismenore mengalami gangguan aktivitas sehari-hari dan tidak menggunakan analgetik (Rostami, 2008).

Data *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore angka kejadian dismenore sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Kallo, 2012). Kejadian dismenore bertanggungjawab dalam menurunkan kualitas hidup para wanita (Calis, 2015). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah

sebesar 56.598 jiwa, sedangkan yang mengalami dismenore dan datang ke bagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010). Di Surabaya didapatkan 1.07% hingga 1.31% dari jumlah penderita yang datang ke bagian kebidanan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rani (2014) angka kejadian *Dismenorrhea* di daerah Lamongan hampir mencapai 65% pada usia 12 – 18 tahun. Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada di desa Kedungsoko, Kecamatan Mantup, Kabupaten Lamongan, pada bulan Oktober 2017, dari 35 remaja putri yang sudah menstruasi, terdapat 32 (91%) remaja putri yang mengalami nyeri haid dan 3 lainnya tidak mengalami nyeri haid. Remaja dengan tingkat nyeri ringan sebesar 10 orang (31%), nyeri sedang 9 orang (25%) dan nyeri berat 13 orang (44%).

Penelitian yang dilakukan oleh Leli, Rahmawati & Atik (2011), didapatkan hasil dari 30 responden yang mengkonsumsi kunyit asam terdapat lebih dari sebagian responden mengalami nyeri haid ringan sebanyak sebanyak 19 responden dan dari 30 responden yang tidak mengkonsumsi kunyit asam terdapat lebih dari sebagian responden mengalami nyeri haid sebanyak 17 sebanyak. Hal ini menunjukkan siswi yang

mengonsumsi kunyit asam cenderung mengalami nyeri haid derajat skala ringan. Hal ini didukung oleh penelitian Marlina (2012), didapatkan hasil sebelum diberikan minuman kunyit lebih dari sebagian (17 responden) mengalami tingkat nyeri dismenore berat dan setelah diberikan minuman kunyit lebih dari sebagian (17 responden) mengalami tingkat nyeri dismenore sedang. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Dismenore terjadi karena peningkatan prostaglandin (PG) F₂-alfa yang merupakan suatu *cyclooxygenase* (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri haid. Penyebab gangguan haid dapat karena kelainan biologik (*organic* atau *disfungsional*) atau dapat pula karena psikologik seperti keadaan stress atau keadaan emosi atau gabungan biologik dan psikologik. Dismenore adalah nyeri menstruasi yang memaksa wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktivitas sehari-hari. Dismenore pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi untuk menghindari hal-hal yang lebih berat. Dampak yang

terjadi jika dismenore tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari (ADLs), retrograde menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan atau kehamilan tidak terdeteksi ektopik pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi (Andre, 2009).

Selain menggunakan obat-obatan dalam mengurangi rasa nyeri, ramuan tradisional juga bisa mengurangi dismenorea. Kunyit asam yang biasanya jadi salah satu bahan resep makanan ternyata memiliki manfaat khasiat dan kandungan yang bagus buat kesehatan. Minuman kunyit asam adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit dan asam, Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi (Norton, 2008). Kunyit kaya akan kandungan minyak atsiri yang dapat mencegah keluarnya asam lambung yang berlebihan dan mengurangi gerak usus terlalu kuat. Begitu juga asam (asam jawa) yang memiliki bahan aktif sebagai antiinflamasi, antipiretika, dan penenang (Nair dkk, 2009). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui potensi jamu kunyit asam (*Curcuma Domestica Val*) terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri

di Desa Kedungsoko Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan.

METODE DAN ANALISA

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Pra Eksperiment* dengan menggunakan pendekatan *one group pre-post test design*. Populasinya adalah semua remaja putri yang sudah menstruasi sebanyak 35 orang, sampling diambil secara non probability sampling dengan teknik *purposive sampling* dengan besar sample 32 orang. Kelompok subjek diobservasi nyeri haid sebelum dilakukan intervensi, kemudian diberikan intervensi pemberian jamu kunyit asam 1 kali sehari selama 4 hari sebanyak 150 ml. Observasi setelahnya dilakukan pengukuran nyeri haid 1 jam setelah diberikan intervensi. Variabel dependen yaitu tingkat nyeri haid, variabel independen yaitu pemberian jamu kunyit asam. Alat atau instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Standart Operational Prosedure* (SOP) pembuatan jamu kunyit asam berdasarkan Muiz (2015), lembar observasi skala nyeri menggunakan skala nyeri bourbanis. Penelitian dilakukan di Desa Kedungsoko Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan pada tanggal 21 Maret – 30 April 2018. Analisis penelitian ini menggunakan *Uji*

Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan variabel dependen sebelum dan setelah perlakuan dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Penelitian ini sudah mendapat persetujuan ijin penelitian dari Desa kedungsoko Mantup Lamongan pada tanggal 15 Maret 2018 dengan nomor 470/50/413.316.07/2018.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum diberikan jamu kunyit asam adalah 3.2188 dan nilai standart deviasinya 1.03906 sedangkan nilai rata-rata sesudah diberikan jamu kunyit asam adalah 1.4062 dan nilai standart deviasinya 0.66524. hasil penelitian yang diperoleh dari analisa dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai signifikan = 0.000 berarti $p < 0,05$ artinya ada potensi pemberian jamu kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. Setelah dilakukan perlakuan dengan menggunakan skala penilaian Bourbanis 0-10, dan setelah pengukuran tersebut kita ketahui potensi jamu kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri mengalami penurunan dan merasa lebih nyaman setelah diberikan jamu kunyit asam.

Jamu kunyit asam adalah minuman yang bahan utamanya berasal dari asam. Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan senyawa fenolik sebagai anti oksidan, bermanfaat sebagai analgesik, anti inflamasi, anti mikroba, serta pembersih darah. Senyawa aktif yang terdapat pada kunyit yaitu *curcumine*. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh

Winarso (2014), yaitu adanya pengaruh minum kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri haid siswi MTsN Jatinom Klaten dengan $p= 0.000$ ($p<0,05$). Penelitian lain yang sesuai dilakukan oleh Marlina (2012) menunjukkan terdapat pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam (0,000), $p<0,05$.

Tabel 1. Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Jamu Kunyit Asam Pada Remaja Putri Yang Mengalami Nyeri Haid di Desa Kedungsoko Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan pada tanggal 21 Maret – 30 April 2018.

No	Tingkat Nyeri Haid	Sebelum Di Intervensi		Sesudah Di Intervensi	
		Jumlah	%	Jumah	%
1.	Tidak Nyeri	0	0	22	69
2.	Nyeri Ringan	10	31	7	22
3.	Nyeri Sedang	9	28	3	9
4.	Nyeri Berat Terkontrol	9	28	0	0
5.	Nyeri Berat Tidak Terkontrol	4	13	0	0
Total		32	100	32	100
<i>Mean</i>		3.2188		1.4062	
<i>Std. Deviation</i>		1.03906		0.66524	
Wilcoxon Signed Ranks Test nilai sig (2-tailed)= 0.000					

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dannik (2012) bahwa sebelum diberikan perlakuan pemberian kunyit asam responden yang mengalami nyeri dengan tingkat ringan sebanyak 7 responden (35%), nyeri sedang sebanyak 12 responden (60%), nyeri berat berjumlah 1 responden (5%). Setelah diberikan perlakuan, nyeri tersebut turun menjadi tidak nyeri dengan 2

responden (10%), nyeri ringan 17 responden (85%), nyeri sedang sebanyak 1 responden (5%) dan tidak ada responden yang masih mengalami nyeri. Selain itu, ada 3 responden yang tidak mengalami perubahan intensitas nyeri, hal itu dapat disebabkan karena faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri haid, seperti umur, diet, merokok, riwayat keluarga mengalami nyeri

haid, dan lama periode menstruasi panjang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagian responden sebelum dilakukan terapi jamu kunyit asam dalam kategori nyeri ringan. Sedangkan setelah dilakukan terapi kunyit asam sebagian besar responden dalam kategori tidak nyeri. Sehingga hasil akhir menunjukkan ada potensi jamu kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Saran

Pemberi layanan kesehatan diharapkan dapat mengadakan penyuluhan terapi jamu kunyit asam bagi remaja yang mengalami dismenore untuk mengurangi angka kesakitan/nyeri setiap kali haid dan memberikan *Health Education* di sekolah-sekolah tentang pengobatan untuk dismenore.

KEPUSTAKAAN

Anugoro & Wulandari (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : ANDI.

Aris, D. (2012). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap

Dismenore. *Jurnal AKP*. 3 (1 :28-33).

Calis *et al.* (2015). Dysmenorrhea. <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>. Akses pada tanggal 3 Maret 2010.

Dannik K. S. (2012). *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Di Pedukuhan Dagen Pendowohardjo Sewon*.

French, L., (2008). Dysmenorrhea. *American Academy of Family Physicians*. 71 (2: 285-291).

Heyne, K. (2010). *Tumbuhan Berguna Indonesia Jilid 3*, diterjemahkan oleh Badan Litbang Kehutanan Jakarta. Jakarta: Yayasan Sarana Wanaraja.

Kumalasari, Intan dan Andhyantoro (2012). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.

Kusmiran, E. (2011). *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.

Leli, Rahmawati & Atik. (2011). Pengaruh kunyit asam terhadap penanganan nyeri haid pada siswi kelas XI SMAN 1 Sugihwaras. <http://journalakes.files.com/2012/06/jurnalakes-rajekwesi-vol-4-pdf>. Akses tanggal 2 Juli 2013

Marlina E. (2012). *Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam*. Skripsi Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas. Lampung.

- Marmi (2013). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Maulana (2009). *Promosi Kesehatan*. Jakarta : EGC
- Muiz, Abdul (2015). Manfaat dan Cara Pembuatan Kunyit Asam. <http://mazmuiz.co.id>. Akses pada tanggal 11 Januari 2016.
- Nair, dkk. (2009). Dietary Food Supplement Containing Cyclooxygenase Inhibitor and Methods for Inhibiting Pain and Inflammation. <http://www.freepatentsonline.com/6818234.html>. Akses pada tanggal 4 Maret 2010.
- Pretty S, Arinigora (2007). *Aplikasi Ekstrak Kunyit (Curcuma domestica) Sebagai Bahan Pengawet Mie Basah*. Skripsi. Fakultas Teknologi Pertanian: Institut Pertanian Bogor. Jawa Barat.