

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN EKSTRAK KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DESA TAMBANG KECAMATAN PUDAK
KABUPATEN PONOROGO**

Marsaid

(STIKes Buana Husada Ponorogo)

Dwi Nurjayanti

(STIKes Buana Husada Ponorogo)

Yocykha Ari Rimbaga

(STIKes Buana Husada Ponorogo)

s_marsaid@yahoo.com

ABSTRAK

Pemberian ekstrak kunyit asam yang mengandung senyawa aktif *curcumine* dan *anthocyanin* yang mampu menurunkan nyeri haid dengan cara menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) yang menghasilkan prostaglandin yang meningkatkan kontraksi uterus sehingga menyebabkan nyeri saat haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas ekstrak kunyit asam terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo. Desain penelitian menggunakan Pre-Eksperimental dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian seluruh remaja putri di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo yang mengalami *dismenore*, sedangkan sampel penelitian adalah seluruh remaja putri yang mengalami *dismenore*. Tehnik pengambilan sampel adalah *total sampling*, jumlah sampel sebanyak 26 responden. Variabel independen adalah pemberian ekstrak kunyit asam, sedangkan variabel dependennya penurunan *dismenore* pada remaja putri. Uji statistik *Wilcoxon Matched Pairs*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi ekstrak kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu 14 responden (53,8%). Sedangkan setelah diberi ekstrak kunyit asam sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 19 responden (73,1%). Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Matched Pairs* didapatkan hasil $p\text{-value}$ $0.000 < \alpha(0.05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima Ekstrak Kunyit Asam Efektif Menurunkan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo. Disarankan kepada remaja putri untuk mengkonsumsi ekstrak kunyit asam untuk menurunkan dan mencegah nyeri haid.

Kata kunci: Ekstrak kunyit asam, *dismenore*, Nyeri haid

PENDAHULUAN

Nyeri haid atau *dismenore* ialah keluhan ginekologi yang diakibatkan karena ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami *dismenore* biasanya memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami *dismenore*. Prostaglandin ini menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, serta pada kadar yang berlebihan akan mengaktifasi usus besar. Persentase kejadian *dismenore* di dunia masih sangat banyak. Rata-rata lebih dari 50% wanita disetiap negara mengalami nyeri haid (Lie, 2004). Di Amerika Serikat, prevalensi *dismenore* diperkirakan 45-90%. Puncak insiden *dismenore* primer terjadi pada akhir masa remaja atau di awal usia 20-an (Anugroho & Wulandari, 2011). Di Indonesia diperkirakan 55% perempuan pada usia produktif tersiksa akibat nyeri haid (Lie, 2004).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Tambang pada tanggal 16 november 2016, dari 42 remaja putri, yang mengalami *dismenore* sebanyak 26 responden. Dari 26 responden sebanyak 18 responden mengalami nyeri ringan, sedangkan sebanyak 8 responden mengalami nyeri sedang. Beberapa perempuan yang mengalami nyeri haid mengatasi serta menyembuhkan nyeri haid dengan mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri secara berkala. Namun sifat obat tersebut hanya menghilangkan

rasa sakit, dan akan menimbulkan ketergantungan terhadap obat tersebut. Jika dikonsumsi dalam jangka panjang dapat memberikan efek negatif bagi kesehatan. Penggunaan obat-obatan akan memberikan efek samping seperti gangguan pada lambung, *anemia* dan yang lebih parah adalah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak bisa melepaskan diri dari obat. Mereka menganggap agar tidak nyeri pada saat haid harus minum obat (Anugroho & Wulandari, 2011).

Produk herbal atau jamu maupun fitofarmaka sudah menjadi pilihan alternatif bagi para wanita untuk mengurangi nyeri haid tanpa mendapat efek samping (Kylenorton, 2010). Salah satu diantaranya adalah dengan minum kunyit asam. Secara alamiah kandungan senyawa *fenolik* pada kunyit dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai, analgetika, anti-mikroba, anti-inflamasi, dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung pada kunyit yaitu *curcumine* (Sina, 2012). Selain itu menurut (Nair, 2004), asam jawa memiliki kandungan aktif yaitu *anthocyanin* yang dapat digunakan sebagai antipiretika dan anti-inflamasi. Secara lebih spesifik kandungan *curcumine* (Sina, 2014), dan *anthocyanin* dapat menghambat terjadinya reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid (Nair, 2004). Hasil dari penelitian sebelumnya diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa kandungan *curcumine* pada kunyit aman dan tidak menyebabkan toksik jika dikonsumsi manusia, jumlah aman *curcumine* yang boleh dikonsumsi oleh manusia adalah 100 mg/hari (Commandeur & Vermuelen, dalam Marlina, 2012). Minuman kunyit asam memiliki efek samping yang minimal dan tidak berbahaya sehingga dapat dikonsumsi sebagai suatu kebiasaan (Limananti & Triratnawati, 2003).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan desain Pre-Eksperimental dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu suatu rancangan penelitian dengan cara membandingkan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \times O_2$$

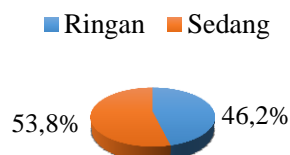
O_1 = Nilai pretest (sebelum diberi ekstrak kunyit asam)

O_2 = Nilai posttest (setelah diberi ekstrak kunyit asam)

Populasi penelitian ini adalah 26 remaja putri yang mengalami *dismenore* di Desa Tambang Kecamatan, Pudak, Ponorogo. Sampel dalam penelitian ialah seluruh remaja putri yang mengalami *dismenore* sebanyak 26 responden. Teknik sampling yang dipergunakan dalam penentuan sampel menggunakan total sampling dimana tehnik sampling ini digunakan apabila seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Data dikumpulkan melalui observasi Penelitian ini menggunakan instrumen berupa lembar observasi lalu dianalisis menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs test*.

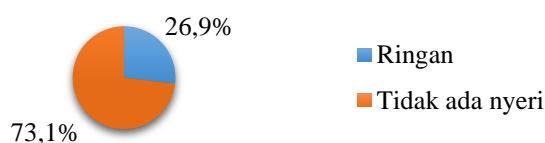
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Skala nyeri sebelum diberi ekstrak kunyit asam



Gambar 1. Distribusi tingkat nyeri sebelum diberikan ekstrak kunyit asam

Skala nyeri setelah diberi ekstrak kunyit asam



Gambar 1. Distribusi tingkat nyeri sesudah diberikan ekstrak kunyit asam

Hasil uji *wilcoxon matched pairs* menunjukkan nilai $p = 0.000$ (<0.05) sehingga disimpulkan bahwa ekstrak kunyit asam efektif menurunkan *dismenore* pada remaja putri di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo.

PEMBAHASAN

Sebelum diberikan ekstrak kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (53,8%). Menurut Syafrudin, dkk (2011) nyeri haid atau *dismenore* adalah nyeri sebelum, saat, atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi. Nyeri dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari ringan hingga yang berat. Keadaan nyeri yang hebat itu dapat mengganggu aktifitas sehari-hari.

Berdasarkan analisa peneliti nyeri haid atau *dismenore* disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin yang mengakibatkan peningkatan kontraksi uterus sehingga menimbulkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Nyeri sendiri merupakan suatu ketidaknyamanan yang dialami individu yang menyebabkan terganggunya aktifitas persepsi setiap individu terhadap nyeri sangat berbeda-beda sehingga menyebabkan skala nyeri setiap individu berbeda meskipun dengan sakit yang sama.

Setelah diberikan ekstrak kunyit asam sebagian besar responden tidak mengalami nyeri (73,1%). Kandungan aktif *anthocyanin* dalam asam jawa sangat bermanfaat sebagai antipiretika dan antiinflamasi karena *anthocyanin* dapat menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga mampu menghambat dilepaskannya prostaglandin yang dapat menyebabkan nyeri (Nair, et al 2004). Selain itu kandungan *saponnins*, *alkaloid*, *tannins*, *sesquiterpenes*, *phlobatamins* dalam asam jawa dapat digunakan untuk mengurangi tekanan psikis dan dapat menenangkan pikiran (pauly, 1999).

Menurut Tony S. Pranata (2014) mengatakan bahwa salah satu khasiat dari kunyit adalah untuk mengobati sakit perut saat haid. Selain itu, menurut Warta Penelitian dan Pengembangan Tanaman Industri, Volume 19 Nomor 2 (2013) Ramuan kunyit dan asam jawa yang merupakan campuran rimpang kunyit dan asam jawa serta tambahan gula merah dapat digunakan untuk menghilangkan nyeri pada saat menstruasi.

Berdasarkan analisa peneliti ekstrak kunyit asam dapat menurunkan nyeri pada saat haid karena kandungan alami pada kunyit dan asam yaitu curcumine dan anthocyanin yang berfungsi menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) dimana reaksi ini akan menghasilkan prostaglandin, prostaglandin sendiri merupakan hormon yang menyebabkan nyeri sehingga jika reaksi ini dihambat maka nyeri tidak akan timbul.

Ekstrak kunyit asam merupakan jamu herbal yang mengandung senyawa aktif *curcumine* dan *anthocyanin* yang berfungsi sebagai analgesik dan anti inflamasi sehingga dapat mengurangi atau mengatasi nyeri haid. Hal ini diperkuat oleh pendapat Sina (2012) yang menyatakan secara alamiah kandungan senyawa *fenolik* pada kunyit dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai, analgetika, anti-mikroba, anti-inflamasi, dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung pada kunyit yaitu *curcumine*. Selain itu menurut (Nair, 2004), asam jawa memiliki kandungan aktif yaitu *anthocyanin* yang dapat digunakan sebagai antipiretika dan anti-inflamasi. Secara lebih spesifik kandungan *curcumine* (Sina, 2014), dan *anthocyanin*

dapat menghambat terjadinya reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid (Nair, 2004).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Dewi Hartinah pada tahun 2015 dengan judul Pengaruh Pemberian Minuman Kunir Asam Terhadap *Dismenore* Di Desa Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus. Dengan hasil akhir penelitian, ada pengaruh minuman kunir asam terhadap *dismenore* di Desa Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus. Hasil penelitian ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Ditha Rosdiana Abdul (2015) dengan judul Perbandingan Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di SMA 3 Gorontalo Utara. Dengan hasil penelitian minuman kunyit asam lebih efektif dibandingkan dengan minuman jahe.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ekstrak kunyit asam efektif untuk menurunkan *dismenore* pada remaja putri di Desa Tambang Kecamatan Puduk Kabupaten Ponorogo. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang manfaat ekstrak kunyit asam di bidang kesehatan dan dapat diaplikasikan dalam pemberian intervensi keperawatan untuk mengurangi nyeri haid. Remaja putri hendaknya mengkonsumsi ekstrak kunyit asam pada saat 2 hari menjelang haid dan 2 hari setelah haid pada pagi dan sore hari untuk mengurangi dan mencegah terjadinya nyeri pada saat haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, 2010, Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Kotamadya Surakarta. <https://core.ac.uk/download/pdf/12345121.pdf> [diakses pada 10 oktober 2016 jam 10:00]
- Anugroho & Wulandari, 2011, Cara Jitu Mengatasi Nyeri haid. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET
- Judha M, Sudarti, dan Fauziah A, 2012, Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nugroho, H.S.W. 2014. Analisis Data Secara Deskriptif untuk Data Kategorik. Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan (Forikes).
- Pranata Tony, 2014, Herbal TOGA (Tanaman Obat Keluarga). Jakarta: Aksara Sukses
- Rosdiana, 2015, Perbandingan Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara.
- Warta penelitian & penembangan industri, 2013, Khasiat Kunyit Sebagai Tanaman Obat dan Manfaat Lainnya. <http://perkebunan.litbang.pertanian.go.id/wpcontent/uploads/2013/11/PerkebunanKhasiatKunyit.pdf> [diakses pada 22 oktober 2016 jam 13:35]