

PENGARUH PEMBERIAN MADU DAN KUNYIT TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI (*DYSMENORRHEA*) PADA REMAJA RW 05 DESA WINDUNEGARA

Alfia Nur Karimah¹⁾, Syamsul Anwar²⁾

^{1,2)} Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah
Jakarta

Jl. Cempaka Putih Tengah 1 No. 1 Jakarta Pusat, 10510

E-mail: alfianurkarimah17@gmail.com

Abstract

Menstrual pain is part of the clinical process that occurs in women. So this study aims to determine the effect of drinking honey and turmeric on menstrual pain (dysmenorrhea). The research design of this study was a *quasi-experiment* with one group pretest and posttest. The research sample consisted of 18 respondents consisting of young women Rw 05 Windunegara Village. The sampling technique used *Total sampling*. Data analysis used descriptive statistics and non-parametric statistical tests using the Wilcoxon test with a significance level of $Asym.Sig (2-tailed) < 0.05$. Drinks of honey and turmeric was given as much as 120-200 mL 3 times a day for 2 days. Pain intensity was measured using Numeric Rating Scale (NRS) before and after administration of honey and turmeric drinks. The length of time between pretest and posttest was according to the respondent's menstrual cycle. From the statistical results of the study, the NRS values before and after drinking turmeric honey were 5,78 and 0,56. The test results obtained a significant difference $Asymp Sig (2-tailed) = 0.000$. the results of this study showed a significant difference between drinking honey and turmeric in reducing menstrual pain (dysmenorrhea). Suggestions : This Research can be used as input for utilizing herbal drinks to reduce menstrual pain.

Keywords : *Menstrual Pain (Dysmenorrhea), Honey, Turmeric.*

Abstrak

Nyeri menstruasi merupakan bagian dari proses siklus yang terjadi pada perempuan. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh minum madu dan kunyit terhadap nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*). Desain penelitian ini adalah *quasi-experiment* dengan *pretest* dan *posttest* satu kelompok. Sampel penelitian terdiri dari 18 responden yang terdiri dari remaja putri Rw 05 Desa Windunegara. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji statistik *non parametrik* menggunakan *Uji Wilcoxon* dengan taraf signifikansi $Asym.Sig (2-tailed) < = 0,05$. Minuman madu dan kunyit diberikan sebanyak 150-200 mL 3 kali sehari selama 2 hari. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah pemberian minuman madu dan kunyit. Lamanya waktu antara *pretest* dan *posttest* sesuai dengan siklus menstruasi responden. Dari uji statistik hasil penelitian menunjukkan nilai NRS sebelum dan sesudah minum madu kunyit 5,78 dan 0,56. Hasil pengujian diperoleh perbedaan signifikan $Asymp Sig (2-tailed) = 0,000$. Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara minum madu dan kunyit terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*). Saran: Penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk memanfaatkan minuman herbal untuk menurunkan nyeri menstruasi.

Kata kunci : *Nyeri menstruasi (dysmenorrhea), Madu, Kunyit.*

PENDAHULUAN

Kesehatan Reproduksi merupakan bagian penting dalam kehidupan seorang perempuan. Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami nyeri menstruasi atau dismenorea dengan derajat keparahan yang berbeda-beda, mulai dari pegal-pegal dipanggul hingga nyeri yang dirasa cukup menyakitkan. Nyeri yang biasa terasa umumnya berada dibawah perut terjadi pada hari kesatu dan hari kedua menstruasi. Rasa nyeri dapat berkurang apabila keluar darah yang cukup banyak (Sinaga et al., 2017).

Dismenorea adalah masalah kesehatan yang umum yang terjadi pada perempuan di Dunia, pada setiap negara rata-rata > 50% perempuan yang mengalami nyeri dismenorea. Di Amerika Serikat, prevalensi mencapai 40-90% yang mengalami nyeri dismenorea. Insiden nyeri dismenorea dalam remaja dilaporkan ada sekitar 92%. Menurut laporan dari swedia 90% perempuan yang berusia < 19 tahun dan 67% perempuan berusia 24 tahun. Di Indonesia mencapai kira-kira 64,25% perempuan tersiksa oleh dismenorea, yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenorea primer dan 9,36% mengalami dismenorea sekunder

(Wulandari et al., 2018). Di Jawa Tengah khususnya di kecamatan Wangon ini jumlah remaja putri yang produktif berusia 10-24 tahun yang tersering mengalami dismenorea tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa usia lain tidak mengalaminya.

Dismenorea didefinisikan sebagai rasa sakit yang terjadi selama menstruasi yang cukup parah yang berakibat pada terganggunya aktivitas sehari-hari. Dismenorea lebih dikenal dengan sebutan “sakit menstruasi”. Berbagai rasa sakit yang dialami yaitu rasa sakit yang tajam, mual serta rasa terbakar hingga rasa menusuk-nusuk. Dismenorea pada umumnya akan berkurang disaat perdarahan menstruasi mulai menyurut (Ilmi, Fahrurazi, & Mahrita, 2017).

Dismenorea diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu dismenorea primer ketika pemeriksaan panggul dan fungsi ovulasi normal dan dismenorea sekunder ketika patologi ginekologis yang dapat diidentifikasi. Gejala karakteristik dismenorea primer adalah kejang, kejang nyeri kolik di bawah pusar, terjadi dalam 8-72 jam menstruasi dan memuncak dalam beberapa hari pertama seiring meningkatnya aliran menstruasi. Selain

kram perut yang menyakitkan, banyak perempuan dismenorea mengalami gejala terkait menstruasi lainnya termasuk sakit punggung dan paha, sakit kepala, diare, mual dan muntah (Armour et al., 2019)

Penanganan nyeri dismenorea terbagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain pemberian obat analgetik, terapi hormonal, dan obat nonsteroid prostaglandin (Anisa, 2015) Adapun efek samping dari obat-obatan yang dikonsumsi untuk mengatasi nyeri menstruasi yaitu adanya mual, muntah, diare, asma yang akut, anoreksia, dysuria, serta pendarahan gastrointestinal (Mirbagher & Aghajani, 2013). Untuk terapi non farmakologi penanganannya yaitu dapat dikompres dengan air hangat, relaksasi, dan olahraga ringan, (Anisa, 2015) serta menggunakan bahan herbal yang berkhasiat mengurangi rasa sakit akibat gangguan menstruasi (Harmanto, 2006).

Bahan herbal yang punya nutrisi alami salah satunya adalah madu, selain efek sampingnya yang sedikit, madu juga memiliki rasa yang enak dan harga yang terbilang cukup terjangkau (Susanto, 2007). Anti mikroba dan anti

inflamasi yang terkandung didalam madu serta memiliki kandungan enzim, mineral, yang efektif dapat menurunkan nyeri seperti nyeri menstruasi, nyeri punggung, sakit kepala dll. Sifat antibakteri pada madu ini dapat membantu mengatasi infeksi pada luka, sedangkan anti inflamasinya dapat mengatasi nyeri serta meningkatkan sirkulasi (Rostita, 2007).

Didalam madu terdapat beberapa vitamin yang terbilang lengkap. Vitamin A, vitamin B (B1, B2, B6, Niasin serta Asam Pantotenat), vitamin D, vitamin E, Vitamin K, dan beberapa provitamin merupakan kandungan yang ada didalamnya (Purbaya, 2007). Vitamin B1, Magnesium, dan Vitamin E, yang ada pada madu juga membuktikan efek yang dapat mengurangi nyeri menstruasi (Dawood, 2006). Madu seringkali digunakan sebagai sebagai campuran dan pemberi rasa manis untuk ramuan tradisional. Masyarakat Indonesia telah lama menggunakan madu dan banyak dinilai menguntungkan untuk kesehatan dan kebugaran tubuh manusia (Widowati, Retno. Kundaryati, Rini. Ernawati, 2020)

Kunyit merupakan tanaman obat-obatan yang biasa digunakan sebagai

obat tradisional. Kunyit termasuk golongan zingiberaceae yang banyak ditemukan di wilayah tropis terutama di Indonesia. Kunyit sendiri memiliki senyawa antioksidan seperti polifenol, tanin, dan asam askorbat. Kunyit dianggap mampu untuk mengatasi dan menyembuhkan dismenorea karena memiliki kandungan fenolik yang dapat digunakan sebagai analgetik, antioksidan, antimikroba, dan anti inflamasi. Secara lebih spesifik kandungan curcumin pada kunyit dapat menghambat terjadinya reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga dapat menghambat terjadinya inflamasi dan akan mengurangi kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi (Wulandari et al., 2018).

Ada pula dampak yang diakibatkan oleh dismenorea yaitu berupa gangguan aktivitas seperti tingginya tingkat absen dari sekolah maupun kerja, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik menurun, serta aktivitas olahraganya. Permasalahan dismenorea juga berdampak pada penurunan kualitas hidup akibat tidak masuk sekolah maupun bekerja. Dismenorea juga dapat menyebabkan infertilitas dan gangguan fungsi seksual jika tidak ditangani,

depresi, dan alterasi aktivitas autonomik kardiak (Silvana, 2012).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada bulan Maret 2021 oleh peneliti pada remaja di RW 05 Desa Windunegara, didapatkan 12 remaja terdapat 9 remaja dalam keadaan menstruasi yang mengalami nyeri dismenorea. Hal ini menjadi penghambat mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti nyeri pada bagian perut, mual, sakit kepala, dan penurunan suasana hati (mood). Dari hasil wawancara remaja sebelumnya di RW 05 Desa Windunegara, kasus remaja nyeri dismenorea mengalami kenaikan, pada umumnya penanganan nyeri yang dilakukan adalah dengan istirahat yang cukup, tetapi untuk kasus yang luar biasa keluarga mengantarkan untuk berobat ke puskesmas terdekat. Faktor ini yang menjadi kendala dalam aktivitas sehari-hari. Manfaat madu dan kunyit belum diketahui oleh keluarga atau remaja secara detail bahwa nyeri dismenorea dapat dikurangi hanya dengan meminumnya, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti pengurangan nyeri dismenorea dengan ramuan herbal yaitu dengan madu dan kunyit pada remaja putri. Objek penelitian ini adalah remaja putri yang membutuhkan solusi

mengurangi rasa nyeri dismenorea agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik mengambil penelitian “Pengaruh Pemberian Madu dan Kunyit Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dysmenorhea) Pada Remaja Rw 05 Desa Windunegara”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *pre and post test without control group* dengan metode penelitian *quasy experimental*.

Penelitian ini dilakukan dengan mengukur nyeri menstruasi (dysmenorea) sewaktu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol. sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah remaja putri RW 05 Desa Windunegara dengan kriteria inklusi yaitu remaja yang mengalami dismenorea, tidak alergi terhadap tanaman herbal, bersedia menjadi responden serta berdomisili di wilayah RW 05 Desa Windunegara. Pada penelitian ini alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah menggunakan skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*), yaitu suatu skala untuk membantu dengan penilaian nyeri. Numeric rating scale memiliki

skala nilai 0-10 untuk mengukur nyeri responden. Serta lembar observasi untuk mencatat hasilnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang digunakan untuk menjelaskan karakteristik pada variabel penelitian dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan data demografi

Karakteristik	Kategori	N	%
Umur	10-12 Tahun	0	0
	13-15 Tahun	3	16,7
	16-20 Tahun	15	83,3
Total		18	100
Umur pertama menstruasi	10 Tahun	1	5,6
	11 Tahun	1	5,6
	12 Tahun	6	33,3
	13 Tahun	9	50,0
	15 Tahun	1	5,6
Total		18	100
Jumlah siklus menstruasi	< 7 Hari	16	88,9
	> 7 Hari	2	11,1
Total		18	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas, diketahui bahwa karakteristik umur responden yaitu 15 orang (83,3%) yang mayoritas berumur 16-20 tahun. Karakteristik responden berdasarkan umur pertama menstruasi yaitu mayoritas (33,3%) berumur 12 tahun dan 9 orang (50,0%) berumur 13 tahun. Karakteristik responden berdasarkan

jumlah siklus menstruasi yaitu mayoritas responden dengan jumlah siklus < 7 Hari sebanyak 16 orang (88,9%) sedangkan pada responden dengan jumlah siklus > 7

Hari sebanyak 2 orang (11,1%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea) pada Kelompok Remaja di RW 05 Desa Windunegara

Nyeri Menstruasi	Mean	Selisih	SD	N
Pre-test	5,7	5,22	1,55	18
Pos-test	0,5		0,78	18

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri menstruasi sebelum (pre-test) minum madu dan kunyit adalah 5,78 sedangkan rata-rata nyeri menstruasi sesudah (pos-test) minum madu dan kunyit adalah 0,56. Hasil selisih rata-rata adalah 5,22.

Tabel 3 Uji Normalitas data pemberian minuman madu dan kunyit terhadap nyeri menstruasi

Perlakuan	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	,949	18	,405
Posttest	,699	18	,000

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa uji normalitas data menggunakan uji Shapiro Wilk didapatkan hasil bahwa rata-rata pemberian minuman madu dan kunyit pre-test mempunyai p value >0,05 yang berarti data terdistribusi

normal dan pos-test mempunyai p value <0,05 yang berarti bahwa data terdistribusi tidak normal. Berdasarkan uji normalitas diatas, maka uji pengaruh pemberian minuman madu dan kunyit terhadap nyeri mesntruasi (dysmenorrhea) pada remaja RW 05 Desa Windunegara menggunakan uji Wilcoxon. Uji ini digunakan untuk mengetahui analisis hasil pre-test dan pos-test dari pengaruh pemberian minuman madu dan kunyit terhadap nyeri menstruasi selama 2 hari pemberian.

Tabel 4 Pengaruh pemberian minuman madu dan kunyit terhadap nyeri menstruasi.

Nyeri Menstruasi	Pre*	Post*	Nilai P
Mean	5,78	0,56	0,001

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa dari hasil uji Wilcoxon didapatkan Asymp Sig (2-tailde)=0,000 (a<0,05) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat nyeri menstruasi pretest dan postest minum madu dan kunyit. Dengan demikian kesimpulan yang dapat diambil adalah ada pengaruh pemberian minuman madu dan kunyit terhadap nyeri menstruasi.

PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian Madu Kunyit Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan adanya pengaruh pemberian minuman madu dan kunyit terhadap penurunan nyeri menstruasi dengan nilai *significancy Asymp Sig (2tailed)*= 0,000 ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya penurunan nyeri menstruasi setelah pemberian minuman kunyit yang dicampur madu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Widowati et al.,(2020) yaitu pengaruh pemberian madu kunyit terhadap tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi kebidanan Universitas Nasional, yang menyatakan bahwa pada 17 responden mengalami penurunan nyeri menstruasi dengan hasil $p=0,000$ hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian minuman madu kunyit terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswi kebidanan Unibversitas Nasional. Penelitian lain yang dilakukan oleh Winarso (2014) tentang pengaruh minum kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea pada siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom

Klaten, penelitian tersebut dilakukan pada 44 responden yang diperoleh hasil $p=0,000$ yang berarti $p < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa dengan minum kunyit asam pada responden yang mengalami nyeri menstruasi dapat menurunkan derajat nyeri.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Putu (2020) tentang manfaat jamu kuaspadu (kunyit, asam, pegagan dan madu) terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri, ada manfaat jamu kuaspadu terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. Kunyit mempunyai khasiat sebagai jamu dan obat tradisional untuk berbagai jenis penyakit, dikarenakan kunyit banyak memiliki bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, anatiipiretika, dan antiinflamasi. Selain itu sudah dijelaskan bahwa minuman kunyit sebagai pengurang rasa nyeri pada dismenore memiliki efek samping yang minimal (Sudarmaji, 2015). Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumenol adalah dengan mengurangi influx ion kalsium kedalam kanal kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Curcumenol sebagai agen analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang

berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga mengurangi dismenore (Chattopadhyai et al., 2004; dan Nur, 2016).

SIMPULAN

Hasil analisa univariat berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan Asymp Sig (2-tailed)=0,000 ($\alpha < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat nyeri menstruasi sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*pos-test*) minum madu dan kunyit. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian minuman madu dan kunyit terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri.

REFERENSI

Anisa, M. V. (2015). The effect of exercises on primary dysmenorrhea. 4, 60–65.

Arisanandi yohana, Andriani Yofita., 2011, Therapy Herbal Pengobatan Berbagai Penyakit, Eska Media

Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & Macmillan, F. (2019)., The effectiveness of self-care and lifestyle interventions in primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis. BMC

complementary and alternative medicine, 19(1), 22. doi:10.1186/s12906-019-2433-8

Ilmi, B. M., Fahrurazi, & Mahrita. (2017). Dismenore Sebagai Faktor Stres pada Remaja Putri Kelas X dan XI SMA Kristen Kanaan Banjarmasin. Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa, 4(3), 227–231.

Indriani, S., & Setia, I. N. (2018). Efektifitas Ekstrak Kunyit Dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Pada Mahasiswi di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak. Menara Ilmu, XII(5), 165–170.

Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent. Majority, 5(3), 79–84.

Purbaya. J.R, (2007), Mengenal Dan Memanfaatkan Khasiat Madu Alami, Pinonir Jaya, Bandung. Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, A.Y., Trisnamiati, N.A., dan Lorita, S., (2017), Manajemen Kesehatan Menstruasi, Universitas Nasional, Jakarta.

- Rosyidi, N. W., & Cahyati, S. (2019). Manfaat Kunyit (*Curcuma longa*) dalam Farmasi. <https://doi.org/10.31227/osf.io/j9a34>
- Safitri, M. (2018). Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid. *Viva Medika*, 10(2), 47– 53.
- Safitri, M., Utami, T., & Sukmaningtyas, W. (2009). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer pada Mahasiswi DIII Kebidanan. *Akademi Kebidanan Bangka Belitung*.
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, A.Y., Trisnamiati, N.A., dan Lorita, S., (2017), *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Universitas Nasional, Jakarta.
- Sundari, Ratna. 2016. Pemanfaatan dan efisiensi kurkumin kunyit (*Curcuma domestica val.*) sebagai indikator titrasi asam basa. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Widowati, Retno. Kundaryati, Rini. Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu dan Budaya*, Vol. 41(No. 66), 7809– 7824.
- Wulandari, A., Rodiyani, & Sari, R. D. P. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (*Curcuma longa linn*) dalam Mengatasi Dismenorea [Effect of Turmeric Extract (*Curcuma longa linn*) in Reducing Dysmenorrhoea]. *Majority*, 7(2), 193–197.
- Yadav RP, Tarun G, Roshan C, Yadav P. 2017. Versatility of turmeric: A review the golden spice of life. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry JPP*. 41(61):41– 46.