

## **PENGARUH KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID SAAT MENTRUASI DI MAN 2 PAMEKASAN**

**Fina Rohmatul Ummah, Rasi Rahagia, Putri Pamungkas**

Fakultas Kesehatan Prodi S1- Ilmu Keperawatan

Jalan Medokan Semampir Indah 27 Surabaya

Email : [191141022.studentt@ikbis.ac.id](mailto:191141022.studentt@ikbis.ac.id)

### **ABSTRAK**

Latar Belakang : Kunyit memiliki nama lain yaitu Curcuma Domestica Val yang memiliki kandungan kunyit efek positif sebagai agen anti-inflamasi. Di samping itu Tamarind atau Tamaradus Indica mengandung senyawa kimia termasuk asam jawa asam malat, asam nitrat, asam gigit dan asam tetra. Orang Indonesia cenderung minum kunyit dan minuman asam mengurangi gejala dismenore. Kunyit sering digunakan ramuan tradisional untuk meredakan nyeri yang berhubungan dengan dismenore. produk jamu ini menjadi pilihan bagi wanita muda yang ingin mengurangi dismenore tanpa mendapatkan efek samping. Tujuan Penelitian : ini mengetahui pengaruh pemberian kunyit asam Nyeri dismenore pada remaja putri pada man 2 pamekasan Jenis Penelitian Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan Quasy Eksperimen dengan rancangan non equivalent control group. Analisa Data : menggunakan uji wilcoxon untuk mengetahui pengaruh kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid. Pengumpulan data dilakukan melalui lembar kuesioner. Hasil Penelitian : Hasil penelitian ini statistik uji Wilcoxon untuk pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid sebanyak 57 responden, diperoleh  $p = 0,000$  berarti  $p \leq \alpha (0,05)$ . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid saat mentruasi di MAN 2 Pamekasan. Kesimpulan dari hasil penelitian menyatakan bahwa adanya pengaruh kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid mentruasi di MAN 2 Pamekasan

**Kata kunci :** Pengaruh, kunyit asam, mentruasi

## **THE INFLUENCE OF ASAM TURMERIC ON REDUCING MENSUAL PAIN DURING MENRUATION IN MAN 2 PAMEKASAN**

### **ABSTRACT**

Background : Turmeric has another name, namely Curcuma Domestica Val which contains turmeric which has a positive effect as an anti-inflammatory agent. In addition, Tamarind or Tamaradus Indica contains chemical compounds including tamarind, malic acid, nitric acid, Gigit acid and tetra acid. Indonesianstend to drink turmeric and tamarind drinks to reduce dysmenorrhea symptoms. Turmeric is often used as a traditional herb to relieve pain associated with dysmenorrhea. This herbal product is the choice for young women who want to reduce dysmenorrhea without side effects. Research objectives: to determine the effect of giving turmeric tamarind on dysmenorrheal pain in young women at Man 2 Pamekasan. Types of Research This study used a quantitative research type with a Quasy Experiment approach with a nonequivalent control group design. Data analysis: using the Wilcoxon test to determine the effect of tamarind turmeric on reducing menstrual pain. Data collection was carried out through questionnaires. Research Results : The results of this study were Wilcoxon test statistics for the effect of giving turmeric acid on reducing menstrual pain for 57 respondents, obtained  $p = 0.000$ , meaning  $p \leq \alpha (0.05)$ . Thus it can be stated that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected, which means that there is an effect of tamarind turmeric on reducing menstrual pain during menstruation at MAN 2 Pamekasan. The conclusions from the results of the study state that there is an effect of tamarind turmeric on reducing menstrual pain at MAN 2 Pamekasan.

Keywords: effect, sourturmeric, menstruat

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik tampak lebih jelas, tubuh berkembang pesat mencapai bentuk tubuh orang dewasa disertai berkembangnya kapasitas reproduksi. Salah satu ciri menandai masa pubertas perempuan adalah menstruasi yang biasanya dialami oleh perempuan usia 10 tahun, namun bisa juga lebih lambat. Pada saat menstruasi darah yang keluar merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim. Siklus rata-rata menstruasi sekitar 2-8 hari (Naldi, 2017)

Tidak sedikit dari perempuan yang mengalami sakit menjelang menstruasi dengan berbagai macam bentuk yang dirasakan, seperti pusing, mual, pegal-pegal, dan perut terasa kram, bahkan ada juga yang sampai pingsan sehingga tidak bisa sekolah ataupun bekerja seperti biasanya. Namun ada juga yang tidak merasa sakit sama sekali. Beberapa perempuan yang merasa sakit tak tertahankan saat menstruasi dapat

berpengaruh terhadap 50% aktivitas harian pada perempuan usia produktif, dan 85% remaja putri usia belasan tahun. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri yang samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan dysmenorrhea (Laila, 2011).

Setelah saya melakukan lembar kuesioner di MAN 2 Pamekasan didapatkan hasil bahwa terdapat 10 siswi di hari pertama yang mengalami menstruasi dan 47 siswi yang tidak menstruasi. Dikarenakan dalam 1 hari tidak mungkin yang mengalami menstruasi sebanyak 50 responden maka, yang diambil pertama yang penelitian lakukan yaitu 10 siswi di hari pertama.

Nyeri haid dapat dikurangi secara farmakologi dan non farmakologis, secara farmakologi adalah dengan obat golongan nonsteroid anti-inflammatory drugs (NSAIDs) diantaranya ada ibuprofen, naproxen, diclofenac, hydrocodone dan acetaminophen, ketoprofen, meclufenamatn

memiliki kontraindikasi yaitu hipersensitifitas, ulkus peptic (tukak lambung), perdarahan atau perforasi gastrointestinal, insufisiensi ginjal, dan resiko tinggi perdarahan. Sedangkan Nonfarmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, olahraga, kompres hangat, senam, distraksi dan pemberian kunyit asam. Produk herbal atau fitofarmaka saat ini sedang menjadi alternatif utama bagi remaja para putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapat efek samping dan gambar tersebut bisa berupa media video animasi atau leaflet

Dalam penelitian sebelumnya yang telah berhasil dilakukan menyebutkan bahwa ada perbedaan dari pemberian minuman dengan kunyit asam dan minuman jahe dalam penurunan nyeri menstruasi. Minuman yang terbuat dari kunyit asam ini dinyatakan lebih efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi primer pada remaja dari pada dengan minuman jahe (Ekawati, 2017).

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan Quasy Eksperimen dengan rancangan non equivalent control group. Pada dasarnya teknik pengambilan sampel dikelompokkan menjadi dua, yaitu probability sampling dan nonprobability sampling, teknik sampling yang di gunakan oleh peneliti adalah nonprobability sampling dengan jenis sampel dengan Accidental sampling adalah mengambil responden sebagai sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data. Berdasarkan penjelasan diatas, maka sampel penelitian ini adalah seluruh populasi, yaitu seluruh siswi di sekolah man 2 pamekasan yang berjumlah 66 siswi

## HASIL

### a. Data Umum

#### 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan

Usia	Frekuensi	Presentase%
16 tahun	8	14
17-19 tahun	49	86
Total	57	100

Sumber : Data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menjelaskan bahwa kelompok umur yang menjadi responden sebagian besar usia 17-19 tahun sejumlah 49 (86%) responden dan usia 16 tahun sejumlah 8 responden (14%). Dimana usia tersebut merupakan usia masa reproduktif yang baik serta mampu mengambil keputusan sendiri.

#### 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama mentruasi remaja

Lama haid	Frekuensi(orang)	Persentase%
<7 hari	35	61,1
>7 hari	22	38,6
Total	57	100

Berdasarkan tabel 4.3 menjelaskan bahwa kelompok responden berdasarkan lama haid sebagian besar <7 hari sejumlah 35 (61,1%) dan lama haid >7 hari sejumlah 22 (38,6%).

#### 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama nyeri

Lama nyer	Frekuensi(orang)	Persentase%
1 hari	16	28,1
2 hari	24	42,1
3 hari	15	26,3
>3 hari	2	3,5
Total	57	100

Berdasarkan tabel 4.7 menjelaskan bahwa kelompok responden berdasarkan lama nyeri sebagian besar lamanya nyeri 2 hari sejumlah 24 responden (42%), 1 hari sejumlah 16 responden (28,1%), lamanya nyeri dirasakan 3 hari sejumlah 15 responden (26,3) dan sisanya lama nyeri dirasakan > 3 hari sejumlah 2 responden (3,5%)

### b. Data khusus

#### 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan sesudah diberikan kunyit asam

Skala nyeri	Frekuensi(orang)	Persentase%
1-3 nyeri ringan	43	75,4
4-6 nyeri sedang	14	24,6
Total	57	100

Berdasarkan tabel 4.2.2 diatas menjelaskan bahwa sebagian besar responden sesudah diberikan kunyit asam merasakan nyeri dengan skala 1-3 nyeri ringan sejumlah 43 (75,4%) responden dan sisanya dengan skala 4-6 nyeri berat sejumlah 14 (24,6%) responden.

#### 2. Hasil uji wilcoxon pengaruh pemberian kunyit asam

Z	-6,024
Asymp.Sig(2-tailed)	0,000

Berdasarkan tabel 4.2.2 dapat dilihat hasil uji statistik uji Wilcoxon untuk pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid sebanyak 57 responden, diperoleh  $p = 0,000$  berarti  $p = \leq \alpha (0,05)$ . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid saat mentruasi di MAN 2 Pamekasan.

## PEMBAHASAN

### 1. Nilai Nyeri haid Sebelum Diberikan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid

Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan kunyit asam merasakan nyeri dengan skala 4-6 nyeri sedang sejumlah 45 responden (78,9%).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai skala nyeri sebelum dilakukan pemberian jamu kunyit asam adalah skala nyeri sedang. Hal ini sesuai dengan teori bahwa selama menstruasi uterus berkontraksi lebih kuat kadang-kadang ketika kontraksi seseorang akan merasakan nyeri. Kontraksi otot-otot rahim berlaku ketika prostaglandin dihasilkan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid yang dirasakan oleh wanita disebabkan karena adanya jumlah prostaglandin yang lebihberlebih pada darah

menstruasi sehingga merangsang hiperaktivitas uterus (Price, 2009).

Peneliti berasumsi, bahwa nyeri dismenore dapat mengganggu seseorang untuk beraktivitas dan mengakibatkan stres dan timbulnya stres tubuh akan memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin yang dapat menyebabkan kontraksi berlebih sehingga menyebabkan nyeri pada saat menstruasi.

## 2. Nilai Nyeri haid Setelah Diberikan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid

Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden setelah diberikan kunyit asam merasakan nyeri dengan skala 1-3 nyeri ringan yaitu 75,4% responden, kunyit asam diberikan dalam 1 gelas perhari pada 1 gelas berisi 100 mililiter kunyit asam, selama 3 hari saat menstruasi dalam pagi hari.

Hal ini sesuai dengan teori (Anurogo, 2011) yang menyatakan banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid, antara lain dengan pemberian obat farmakologis dan non farmakologis yaitu dengan terapi ramuan herbal yang telah dipercaya khasiatnya yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi nyeri haid yaitu kunyit dan asam jawa. Salah satu produk herbal yang menjadi alternatif bagi remaja putri yang ingin mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam adalah minuman yang bahan utamanya berasal dari kunyit asam. Menurut Sina (2012) secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan senyawa fenilok sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai antiinflamasi, anti mikroba, serta pembersih darah.

Peneliti berasumsi bahwa jamu kunyit asam efektif untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri, karena kunyit memiliki kandungan curcumin dan minyak atsiri yang mempunyai efek hampir sama dengan obat-obatan golongan analgesik yang dapat menurunkan nyeri dismenore. Diberikan minuman kunyit asam sebanyak 1 gelas perhari pada 1 gelas berisi 100 mililiter kunyit asam, selama 3 hari saat menstruasi dalam pagi hari.

## 3. Analisis Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid

Hasil uji analisis pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid saat menstruasi di MAN 2 Pamekasan dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai  $p=0,000$  yang berarti nilai  $p<0,05$ . Dengan demikian berarti  $H_1$  diterima yaitu ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid saat menstruasi. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan dalam hasil penelitiannya yaitu ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid saat menstruasi dengan nilai  $p = 0,000$ .

Kunyit mengandung bahan aktif dan bahan kimia yaitu kurkumin yang bermanfaat sebagai pereda nyeri, selain itu kunyit juga dapat meredakan nyeri mengandung bahan aktif alami yang menurunkan demam dan memiliki efek antiinflamasi. Meskipun asam mengandung senyawa kimia seperti asam apel, asam nitrat, asam ggung dan asam tetra dan memiliki bahan aktif tersebut Antipiretik dan obat penenang atau untuk mengurangi dan menurunkan tekanan mental Fungsi sistem saraf.

Peneliti berasumsi, Peneliti berpendapat bahwa kandungan curcumin dan minyak atsiri pada kunyit kombinasi anthocyanin dan tanin pada asam jawa dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi atau dysmenorrhea dengan memanfaatkan sistem blockade pembentukan zat biokimia tubuh yaitu prostaglandin yang merupakan reseptor stimulus nyeri tubuh sehingga tingkat nyeri pada dysmenorrhea dapat diminimalkan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### a. Kesimpulan

Setelah mengetahui hasil penelitian melalui variabel-variabel yang diteliti dalam pembahasan, maka pada bab ini akan disajikan kesimpulan dan beberapa saran tentang “Pengaruh Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Saat Menstruasi Di MAN 2 Pamekasan” sebagai alternatif pemecahan masalah yang terjadi sesuai dengan analisa data.

1. Siswa merasakan nyeri sedang saat menstruasi sebelum diberikan terapi kunyit asam.
2. Siswa merasakan nyeri ringan saat menstruasi setelah diberikan terapi kunyit asam.
3. Ada pengaruh kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid saat menstruasi di MAN 2 Pamekasan

#### **b. Saran**

##### **a. Bagi tempat penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan dan wawasan dalam komitmen upaya mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan non farmakologi yaitu terapi kunyit asam.

##### **b. Bagi institusi**

Hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan dan informasi bagi lembaga Pendidikan sehingga hasil penelitian dapat dikembangkan atau dapat dijadikan acuan bahan penelitian selanjutnya, serta dapat dijadikan sebagai referensi bagi siswa tentang pengobatan alternative menggunakan metode non farmakologi dalam mengurangi rasa nyeri.

##### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dapat dijadikan sebagai data dasar serta dapat menjadi sumber informasi mengenai metode secara non farmakologi dalam menangani rasa nyeri saat menstruasi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- A'yun, S.Q. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Disminorea) Primer Pada Remaja Putri Di MTS Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018. *Infokes*, 8(02), 1-7.
- Abdul, D.R. (2014). Perbandingan Efektifitas Pemberian Kunyit Asam dan Minuman Jahe terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi Di SMA 3 Gorontalo. *Skripsi*. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.
- Anindita, A.Y. (2010). Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Disminorea Primer pada Remaja Putri di Kotamadya Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Anugroho, D. & Wulandari, A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri haid. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Disminore Terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1), 24-28.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2007. *Acuan Sediaan Herbal Volume Ketiga Edisi Pertama*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan
- Dawood, M.Y. (2006). Primary Dysmenorrhea (Advances in Pathogenesis and Management). *American College of Obstetrician and Gynecologist*, 108(2), 428-441.
- Dyawaypur, A., Patil, N. G., & Metri, L. (2018). Effectiveness of Cinnamon Tea and Turmeric Water for Reducing Dysmenorrhea among Degree Girls. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 3(1), 88-96.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., Nikmah, K. (2020). Kunyit Asam (*Curcuma doemstica* Val) Intensitas Nyeri Haid. *Journals of Ners Community*, 11(1), 10-17.
- Guyton, A.C. & Hall, J.E. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, 11th ed. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hamdayani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Disminore Primer Pada Mahasiswi Tingkat Ii Prodi SI Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang. *Menara Ilmu*, 12(80), 24-29.
- Juwita, F. & Anidaul, F. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 143-150.
- Romlah, S.N., Fadillah, F., Rahmi, J., & Juniar, S. (2021). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Disminore pada Remaja di Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan RT 06/02 Kota Depok. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian Masyarakat*, 5(2), 94-105.
- Tsamara, G., Widi, R., & Eka, A.P. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Disminore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130-140.

Wijayakusuma, M.H. (2022). Manfaat Dan Penggunaannya: Tumbuhan Berkhasiat Obat Indonesia Rempah, Remping Dan Umbi. Jakarta: Milena Populer.