

PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM SEBAGAI TERAPI DISMENORE TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI

Teguh Asroyo^{1,a}, Tiyas Putri Nugraheni^{1,b}, Meta Ayu Masfiroh^{1,c}

¹Universitas Muhammadiyah Kudus

Prodi S-1 Farmasi

Jl. Ganesha I Purwosari, Kudus, Indonesia

^ateguhasroyo@umkudus.ac.id

^btiyasputri@umkudus.ac.id

^cmetaayu@umkudus.ac.id

Abstrak

Dismenore adalah nyeri pada saat menstruasi. Sebagian besar siswi hanya membiarkan nyerinya tanpa diberi tindakan karena beranggapan nyeri itu akan hilang sendiri. Dismenore dapat diobati dengan minuman kunyit asam. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam sebagai terapi dismenore terhadap penurunan skala nyeri pada siswi kelas XI di SMA muhammadiyah kudus. **Penelitian** ini menggunakan quasy eksperimen dengan rancangan *one grup pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 48 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*). Analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test*. **Rata-rata nyeri** sebelum diberikan terapi adalah 6,27 dan setelah diberikan minuman kunyit asam rata-rata skala nyeri menurun menjadi 2,85. Perubahan ini menunjukkan bahwa minuman kunyit asam sangat berpengaruh terhadap skala nyeri pada siswi dengan dismenore. Analisa uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ransk Test* didapatkan nilai pvalue $0,000 \leq \alpha 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh dalam minuman kunyit asam dalam penurunan skala nyeri pada siswi kelas XI di SMA muhammadiyah kudus. **Kesimpulan** ada perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam.

Kata Kunci: Kunyit asam, Dismenore, Skala, Nyeri.

Abstract

Dysmenorrhea is pain during menstruation. Most students just leave the pain without any action because they think the pain will go away. Dysmenorrhea can be treated with turmeric acid drinks. **This research** aims to determine the effect of giving turmeric tamarind drinks as dysmenorrhea therapy to decreasing the pain scale on female student XI class at SMA Muhammadiyah Kudus. **This research** uses quasy experiment with one group pretest-posttest design. The sampling technique used purposive sampling with 48 respondents. The instrument used was the NRS (*Numeric Rating Scale*) pain scale measurement sheet. Analysis of the data used is the *Wilcoxon Signed Ranks Test*. **The average** pain before being given therapy was 6.27 and after given turmeric tamarind drinks the average pain scale decreased to 2.85. This change shows that turmeric tamarind drinks is very influential on the scale of pain in students with dysmenorrhea. Analysis of statistical tests using the *Wilcoxon Signed Ransk Test* obtained a p value of $0,000 \alpha \alpha 0.05$ showing the influence of turmeric tamarind drinks in decreasing the pain scale on female student XI class at SMA Muhammadiyah Kudus. **There is** a change in the scale of pain before and after given turmeric tamarind drinks.

Keywords: Turmeric tamarind, Dysmenorrhea, Pain, Scale.

I. 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⁽¹⁾. Nyeri menstruasi atau dismenore merupakan kekakuan atau kejang dibagian bawah perut

yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi⁽²⁾.

Menurut WHO sekitar 1 miliar manusia atau 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Angka dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Angka kejadian nyeri menstruasi di Indonesia mencapai 60-70%, angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder⁽³⁾.

Banyak faktor yang menjadi pencetus terjadinya dismenore namun faktor endokrin memegang peran penting pada penyebab terjadinya dismenore dikarenakan saat mengalami menstruasi sel-sel endometrium mengeluarkan prostaglandin⁽⁴⁾.

Ramuhan atau produk herbal atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapat efek samping⁽⁶⁾.

Data menurut IOT (Industri Obat Tradisional) dan IKOT (Industri Kecil Obat Tradisional) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengkonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu haid⁽⁷⁾. Secara alamiah, minuman kunyit asam memiliki kandungan bahan aktif kurkumin yang berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi. Dijelaskan pada penelitian yang dilakukan Leli tahun 2011 bahwa kandungan *Curcumine* pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat reaksi *Cyclooxygenase* (COX-2) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi.

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan (*deskuamasi*) endometrium⁽⁹⁾. Siklus menstruasi dibagi menjadi 4 fase yaitu fase menstruasi, fase proliferasi, fase sekresi, dan fase premenstruasi.

Menurut *American Medical Association* (2013), nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual ataupun potensial. Alat pengukur skala nyeri adalah alat yang digunakan untuk mengukur skala nyeri yang dirasakan seseorang dengan

rentang 0 sampai 10. *Numerical Rating Scale* (NRS) Merupakan skala yang digunakan untuk pengukuran nyeri pada dewasa. Skala ini paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik⁽¹³⁾.

Nyeri haid disebut juga dengan dismenore⁽¹⁶⁾. *Dysmenorrhea* atau dismenore dalam bahasa indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi⁽¹⁷⁾. Dismenore diklasifikasikan menjadi 2 yaitu dismenore primer dan sekunder.

Dismenore jarang terjadi pada wanita yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Peningkatan kadar prostaglandin ini dapat mencapai 3 kali, dimulai dari fase proliferasi hingga fase luteal, dan bahkan makin bertambah ketika menstruasi.

Kandungan bahan alami minuman kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenore dengan jalan masing-masing. *Curcumine* dan *anthocyanin* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* sehingga menghambat terjadinya inflamasi dan akan mengurangi kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui *curcumine* adalah dengan mengurangi influks ion kalsium (Ca^{2+}) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah quasy eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu treatment atau perlakuan terhadap subjek penelitian⁽³⁷⁾. Desain penelitian yang digunakan adalah *one grup pretest-posttest*, Penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah Kudus. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas XI SMA Muhammadiyah kudus sebanyak 92 orang diperoleh sampel sebanyak 48 orang dengan teknik pengambilan sampel *Purposif Sampling*.

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memberi lembar observasi skala nyeri dismenore yang diisi oleh siswi yang telah menjadi responden dalam penelitian. Setelah didapatkan data yang diinginkan, langkah selanjutnya adalah mengolah data dan menganalisis data yang telah didapatkan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Servicer Solution*).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Skala Nyeri sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam

Berdasarkan hasil penelitian skala nyeri sebelum pemberian terapi dengan menggunakan pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rate Scale*) pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah Kudus dapat diketahui tanda objektif dari responden dengan rata-rata nyeri 6,27 kram pada perut bagian bawah sampai ke pinggang terkadang sampai ke lutut, menurunnya nafsu makan, lebih sulit dalam mengontrol emosi, dan mengganggu konsentrasi belajar maupun aktivitas. Hasil Penelitian berdasarkan umur responden, kebanyakan usia mereka adalah 17 tahun sebanyak 42 siswi (87,5%) dan siswanya yaitu umur 16 tahun sebanyak 6 siswi (12,5%). Sedangkan untuk hasil penelitian berdasarkan lama menstruasi pada responden sebagian besar lebih dari 7 hari sebanyak 27 siswi (56,3%) dan sebagian kecil ≤ 7 hari berjumlah 21 siswi (43,7%). Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa lama menstruasi menjadi salah satu faktor resiko terjadinya dismenore.

penderita nyeri haid lebih banyak terjadi saat haid pertama dan meningkat dihari kedua dan ketiga karena produksi progesteron semakin meningkat. Dari uraian diatas peneliti berpendapat bahwa faktor resiko dari dismenore pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah Kudus adalah usia dan lama menstruasi.

B. Skala Nyeri Sesudah Pemberian Minuman Kunyit Asam

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 48 siswi pada minuman kunyit asam sebelum diberikan terapi didapatkan rata-rata nyeri sebesar 6,27 dan setelah diberikan minuman kunyit asam rata-rata skala nyeri menurun menjadi 2,85. Penelitian ini menunjukkan tanda objektif responden antara lain dapat berkomunikasi dengan baik, nyeri sudah berkurang, dapat beraktifitas dengan nyaman. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa minuman kunyit asam sangat berpengaruh terhadap skala nyeri pada siswi dengan dismenore. Hal ini sejalan dengan dengan Ningsih (2011).

C. Perbedaan Skala Nyeri

Pada pengukuran skala nyeri pre didapatkan hasil bahwa dari 48 responden didapatkan hasil rata-rata nyeri adalah 6,27 dengan nilai tengah 6.00 dengan skala nyeri terbanyak adalah 6. Pada pengukuran skala nyeri post didapatkan hasil bahwa dari rata-rata nyeri adalah 2,85 dengan nilai tengah 3.00 dengan skala nyeri terbanyak 3. Hal ini menunjukkan adanya perubahan skala nyeri setelah diberikan tindakan yaitu dengan memberikan minuman kunyit asam pada responden selama mengalami nyeri.

Perubahan skala nyeri diatas sejalan dengan Dita dan Ari (2011) dijelaskan bahwa dismenore terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi rasa nyeri akan berkurang setelah darah keluar yang cukup banyak dan dari faktor endokrin yaitu peningkatan hormon prostaglandin yang meningkat pada hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi terjadi prostaglandin menurun.

D. Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri

Untuk mengetahui pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri pada dismenore, data yang diperoleh pada saat pretest dan posttest dikumpulkan kemudian di analisa menggunakan *wilcoxon signed ranks test* ($p \leq 0,05$) dengan menggunakan program spss 16 dengan tingkat kesalahan $\alpha : 0,05$. Uji *wilcoxon* adalah uji untuk membandingkan antara pre dan post intervensi.

Diketahui untuk skala nyeri pre didapat hasil 6,27 dan skala nyeri post 2,85. Untuk Selisih rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* adalah 3,42. Berdasarkan hasil perbedaan skala nyeri sesudah diberikan minuman kunyit asam dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai *p Value* sebesar 0,000 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam sebagai terapi dismenore terhadap penurunan skala nyeri pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah Kudus.

Pada penititan ini, peneliti mengakui adanya kekurangan sehingga memungkinkan hasil yang ada belum optimal atau bisa dikatakan belum sempurna. kekurangan tersebut antara lain yaitu:

1. Banyak responden yang beranggapan bila rasa dari minuman kunyit asam adalah pahit.
2. Responden juga beranggapan nyerinya biasa dan tidak membutuhkan tindakan apapun

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan yang diuraikan sebelumnya penelitian yang dilakukan pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah Kudus, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat perubahan skala nyeri sebelum (pre) diterapi yaitu rata-rata 6,27 dan sesudah (post) diberikan minuman kunyit asam dengan rata-rata nyeri 2,85
2. Dari analisa perubahan skala nyeri didapatkan selisih nyeri sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam pada responden
3. Ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap perubahan skala nyeri yang dialami yaitu penurunan skala nyeri pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah Kudus dengan nilai *p value* sebesar 0,000 (<0,05).

DAFTAR PUSTAKA

1. Widyastuti. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitra Maya, 2009.
2. Anurogo, D dan Wulandari, A. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset, 2011.
3. Sylvia, W. & Lorraine, M. *Patofisiologi*. Jakarta: Penerbit Buku EGC, 2011.
4. Dita dan Wulandari. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2011.
5. Yuliarti, N. *A-Z Women Health & Beauty*. Yogyakarta : C.V Andi Offset, 2009.
6. Kyleneorton. dalam Skripsi *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Pedukuhan Dagen Pendowohardjo Sewon Bantul*, 2010.
7. Ning Harmanto dalam Leli, R dan Atik. *Jenis Tanaman Obat Tradisional*. PT. Agro Media Pustaka. Jakarta, 2011.
8. Kusmiran, Eny. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika, 2011.
9. Proverawati, A. dan Misaroh, S. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika. Yogyakarta, 2009.
10. Verawati, S. Kualitas Mikroba Jamu Gendong Jenis Kunir Asem yang Di Produksi Di Kelurahan Merbung Kecamatan Klaten Selatan Kabupaten Klaten. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2012;1(2):504-513.
11. American Medical Association. *American Medical Association Complete Guide to Prevention and Wellness*. Wiley, United State of America, 2013.
12. Prasetyo, S. N. *Konsep dan Proses Perawatan Nyeri*. Graha Ilmu. Yogyakarta, 2010.
13. Smiltzer., C. Suzanne, dan B. G. Brenda dalam Restiyani. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth*. Edisi.8. Diterjemahkan oleh A. Waluyo. Penerbit Buku EGC. Jakarta, 2017.
14. Potter & Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC, 2010.
15. Anurogo, D. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI, 2011.
16. Sari, W. *Panduan lengkap kesehatan wanita*. Jakarta: Penebar Swadaya, 2012.
17. Icemi Sukarni K, & Wahyu P. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas dilengkapi Contoh Askep*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2013.
18. Reeder, S. J., Martin, Griffin, K. *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga*. Jakarta: EGC, 2013.
19. Lowdermilk, et al. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC, 2011.
20. Kristina. *Disminore primer*. Jakarta: Balai Pustaka, 2010.

21. Manuaba, I. B. G. *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: EGC, 2009.
22. Morgan, Geri dan Hamilton Carole. *Obstetri & Ginekologi*. Jakarta : EGC, 2009.
23. Calis, Karim Anton. *Dysmenorrhea E-Medicine Obstetrics and Gynecology*, 2013.
24. Manuaba, I. G. B. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. EGC. Jakarta, 2010.
25. Ningsih R. *Efektivitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore Di SMAN Kecamatan Curup*. Jakarta: Universitas Indonesia. Tesis, 2011.
26. Sarwono. S.W. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011.
27. Laila, N. N. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika, 20011.
28. Agoes, A. *Tanaman Obat Indonesia*. Jakarta: Salemba Medika, 2010.
29. Hartati, S.Y., Balitro. Khasiat Kunyit Sebagai Obat Tradisional dan Manfaat Lainnya. *Warta Penelitian dan Pengembangan Tanaman Industri. Jurnal Puslitbang Perkebunan, 2013;19 : 5 - 9*.
30. Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012.
31. Marlina, E. *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Sma Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam*. Skripsi. Universitas Andalas, 2012.
32. Agromedia. *Buku Pintar Tanaman Obat, 431 Jenis Tanaman Penggempur Aneka Penyakit*. Jakarta: PT. Agromedia Pustaka, 2009.
33. Novi Anggraeni dan Ayu Kistami Besfine. *Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam Terhadap Derajat Nyeri Haid Primer Pada Remaja Puteri Di Asrama Akbid Ngudia Husada*. Skripsi, 2012.
34. Astawan, M. *Sehat dengan Hidangan Kacang dan Biji-bijian*. Bogor. Penebar Swadaya, 2009.
35. Dharma, Kusuma Kelana. *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*, Jakarta, Trans Info Media, 2011.
36. Notoatmodjo, Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan Ed. Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
37. Carsel, Syamsunie. *Metode Penelitian Kesehatan dan Umum*. Biru langit jogja: jakarta, 2016.