

PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID (*DISMENOREA*)

Novy Ramini Harahap¹, Nurrahmaton², Sri Juliani³, Mira Sasmita⁴

^{1,2,3} Dosen Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

⁴ Mahasiswa Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Email : novyraminiharahap@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: *Physical weakness, lack of mobility, and stress are among issues that women face with dysmenorrhea. Menstrual pain is frequently accompanied by nausea, dizziness, and weakness. According to WHO data from 2017, it was discovered that the global incidence of dysmenorrhea was more than 50% of women worldwide. Objective:* The study aimed to see if administering tamarind turmeric drinking reduced dysmenorrhea in Lingkungan V, Sumber Karya Binjai Village in 2021. **Method:** This was a Pre-Experimental study using the One Group Pretest-Posttest Design method. Purposive sampling was used to gather a sample of 10 participants from a population of 25 teenagers who suffer menstrual discomfort during menstruation. The data was analyzed using univariate and bivariate analyses, as well as the paired t-test **The Result:** The results showed that from 10 respondents, a decrease in menstrual pain level before giving turmeric drinking was obtained, namely severe pain by 5 respondents (50.0%), a mean of 3.80 with a standard deviation of 0.919. Reduction in Menstrual Pain Scale After Administering Turmeric Tamarind, namely No Pain by 7 respondents (70.0%), the mean was 2.10 with a standard deviation of 0.568. The average score for relieving menstruation pain after consuming tamarind turmeric drinking was 5.50. This demonstrated after receiving the turmeric tamarind drinking, the respondents' Menstrual Pain level decreased. The Wilcoxon test yielded a p-value of $0.004 < 0.05$. **Conclusion:** The results revealed that administering tamarind turmeric drinkings has an effect on lowering the menstrual pain scale (dysmenorrhea) in Ward V, Sumber Karya Binjai Village 2021. It is believed that young ladies would be able to use tamarind turmeric treatment to reduce the severity of period discomfort.

Keywords : Sour Turmeric Drink, Dysmenorrhoea, Young Women

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Salah satu tanda keremajaan secara biologis yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk hamil atau masa reproduksi. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya yaitu *dismenorea*.

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda

pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi. (1)

Haid pertama kali yang dialami oleh seorang wanita disebut menarche, yang pada umumnya terjadi pada usia 14 tahun. Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. (2)

Menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang dikenal dengan istilah darah menstruasi. Dalam keadaan normal, setiap bulan seorang wanita yang telah memasuki usia subur akan melepaskan satu sel telur (ovum) dan ovum akan dihasilkan dan dilepaskan oleh indung telur). Setelah mengalami menstruasi biasanya terlihat perubahan fisik seorang perempuan seperti pada pinggul dan payudara, menstruasi akan berhenti dengan sendirinya pada saat wanita sudah berusia 40-50 tahun, yang dikenal

dengan istilah menopause. Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (*dismenorea*). (1)

Dismenorea adalah salah satu keluhan yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke pelayanan kesehatan atau ke bidan. Rata-rata wanita mengalami rasa tidak nyaman pada saat menstruasi, seperti kram dan biasanya juga dengan mual dan pusing, terkadang pingsan. *Dismenorea* diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu *dismenorea* primer dan *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* primer adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan patologi pelvis makroskopis (ketiadaan penyakit pada pelvis). Umumnya terjadi pada tahun-tahun pertama setelah menarke (menstruasi pertama). *Dismenorea* sekunder didefinisikan sebagai nyeri haid sebagai akibat dari anatomi atau patologi pelvis makroskopis, seperti yang dialami oleh perempuan dengan endometriosis atau radang pelvis kronis. Kondisi ini paling sering dialami oleh perempuan berumur 30-45 tahun. (3)

Dismenorea bukanlah penyakit tetapi memiliki efek negatif yang pasti pada kegiatan sehari-hari dan pekerjaan perempuan. Namun, sering diabaikan oleh banyak perempuan dan mempertimbangkan rasa sakit sebagai bagian normal dari siklus menstruasi. *Dismenorea* juga dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari yang biasa dilakukan wanita khususnya remaja yang masih berada dibangku sekolah yang dapat mengganggu konsentrasi belajar. (2)

Dampak yang ditimbulkan bagi wanita pada saat *dismenorea* yaitu fisik yang lemah, kurang gerak dan stress (Heni, 2018). Karena nyeri menstruasi ini banyak wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Nyeri dirasakan sebelum dan selama menstruasi sering kali muncul mual, pusing dan lemas. (Khaeronisya, 2015). Nyeri ini sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat sering kali wanita meninggalkan pekerjaannya dan bagi remaja putri banyak yang tidak hadir di sekolah serta tidak mengikuti proses pembelajaran, sehingga aktivitas pembelajaran bisa terganggu konsentrasi bisa menurun bahkan tidak ada, serta materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa

ditangkap oleh remaja putri yang mengalami *dismenorea*.(4)

Menurut dari data *World Health Organization (WHO)* tahun 2018 bahwa angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenorea*, seperti di Amerika angka presentasinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami *dismenorea*.(5)

Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), di Indonesia remaja putri mendiskusikan tentang haid dengan teman sebesar 58%, diskusi bersama ibunya sebesar 45%. Satu dari lima remaja tidak mendiskusikan tentang haid dengan orang lain sebelum mengalami haid yang pertama. Remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi sebesar 76%, remaja putri yang tidak mengalami nyeri haid saat menstruasi sebesar 58%.(6)

Berdasarkan data Sumatera Utara mengenai *dismenorea* di Kota Medan Tahun 2019 bahwa prelevensi *dismenorea* dapat di ketahui bahwa dari 57 remaja putri, terdapat usia *menarke* >12 tahun sebanyak 17 orang (29,8%), dan usia *menarke* <12 tahun sebanyak 40 orang (70,2%). Lama menstruasi <7 hari sebanyak 27 orang (47,4%), dan lama menstruasi >7 hari sebanyak 30 orang (52,6%). Memiliki riwayat keluarga sebanyak 45 orang (78,9%) dan yang tidak memiliki riwayat keluarga sebanyak 12 orang (21,1%). *Dismenorea* sebanyak 42 orang (73,7%) dan yang tidak mengalami *dismenorea* sebanyak 15 orang (26,3%).(6)

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 tanamam dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri haid yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe. Salah satu produk herbal yang menjadi alternatif bagi para remaja putri yang ingin mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam adalah minuman yang bahan utamanya berasal dari kunyit dan asam. (7)

Secara alamiah kunyit mengandung senyawa fenolik yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, anti-

mikroba, anti-inflamasi dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung pada kunyit, yaitu curcumine. Asam jawa memiliki kandungan aktif, yaitu anthocyanin yang dapat digunakan sebagai antipiretika dan anti-inflamasi. Secara lebih spesifik kandungan curcumine dan anthocyanin dapat menghambat terjadinya reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi, kemudian akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi. (8)

Kunyit asam adalah jamu nyeri haid yang sering digunakan dan mengandung simplisia yang berkhasiat sebagai antinyeri, anti radang, antispasmodik (anti kejang otot). Ekstrak etanol kunyit memiliki fungsi sebagai analgetika yang dapat mengurangi keluhan disminore primer sedangkan kandungan anthocyanin pada asam jawa bekerja dalam menghambat proses cyclooxygenase (COX), serta kandungan tanins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid dan phlobotamins yang mempengaruhi saraf otonom untuk mengurangi kontraksi uterus. Pemakaian kunyit asam sebagai pengurang rasa nyeri pada disminore primer memiliki efek samping minimal dan tidak bahaya jika dikonsumsi sebagai suatu kebiasaan. (9)

Penelitian yang juga dilakukan oleh Shinta Amelia, dkk pada hari 1 mendapatkan p value sebesar 0,001 ($\alpha < 0,05$) dengan mean rank skala nyeri haid responden sebesar 6,50. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian kunyit asam berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan skala nyeri haid hari 1. Analisis pada hari 2 mendapatkan p value sebesar 0,001 ($\alpha < 0,05$) dengan mean rank skala nyeri haid responden sebesar 7,50, sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pemberian kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid. Pada hari 3, hasil analisis p value didapatkan sebesar 0,001 ($\alpha < 0,05$) dengan mean rank skala nyeri haid responden sebesar 6,00. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian kunyit asam berpengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri haid. Hasil penelitian yang dilakukan memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian terdahulu, bahwa kunyit asam memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorea* pada remaja putri. (10)

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Gurika Ramb, dkk dapat diinterpretasikan bahwa nyeri *dismenorea* sebelum pemberian minuman kunyit asam jawa 4,38 dan nyeri *dismenorea* setelah pemberian kunyit asam jawa 1,88 dengan nilai p-value = 0,000. Hasil uji *Paires Sampel T-Test* menunjukkan data bahwa $p = 0,000$ dan $\alpha = 0,05$ sehingga $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga ada pengaruh pemberian minum kunyit asam jawa terhadap penurunan skala *dismenorea* primer pada remaja di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018. (11)

Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Juli di Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai Tahun 2021, dari hasil wawancara didapatkan 25 remaja yang mengalami menstruasi nyeri haid, biasanya remaja mengalami nyeri haid pertama menstruasi dan berkurang setelah hari kedua. Kebanyakan remaja juga pertama kali mendapatkan menstruasi di usia 12 tahun. Banyak faktor penyebab terjadinya *dismenorea*. Dari hasil wawancara didapatkan penyebab terbesar terjadinya *dismenorea* pada remaja yaitu stress dan gaya hidup sehingga membuat imun tubuh menurun. Untuk penanganan *dismenorea* ini mereka mengatakan lebih banyak dibiarkan istirahat sehingga aktivitas mereka terbatas. Mereka juga tidak mengetahui bahwa minuman kunyit asam dapat membantu mengurangi nyeri haid. Peneliti menjelaskan bahwa meminum kunyit asam pada saat hari pertama dan kedua menstruasi dapat membantu mengurangi nyeri haid yang mereka alami.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk memberikan minuman kunyit asam dalam pengurangan intensitas nyeri haid remaja di Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-Eksperimental dengan pendekatan *One Group Pretes-Posttest Design* adalah suatu hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan suatu kelompok subjek (12).

Penelitian ini dilakukan di Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai Timur Sumatera Utara. Waktu penelitian ini dilakukan di mulai survei awal bulan Juli-September Tahun 2021.

Populasi dalam penelitian ini terdapat 25 remaja yang mengalami nyeri haid saat menstruasi di Lingkungan V Kelurahan Sumber

Karya Binjai Tahun 2021. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 14 – 20 tahun. Sampel dalam penelitian ini yaitu 10 orang diambil dengan purposive sampling yaitu secara *purposive* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri dengan mengidentifikasi semua karakteristik populasi.

Analisa data dalam penelitian ini yaitu analisa univariate dan bivariat. Analisis

univariat digunakan untuk mendapatkan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data menjadi informasi yang berguna. Analisa bivariat yaitu analisa yang digunakan untuk menghubungkan dua variabel, variabel bebas dan variabel terikat. Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian kemudian diolah dan dianalisis agar hasilnya dapat menjawab pertanyaan peneliti yang menguji hipotesis.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. *Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan berapa lama menstruasi*

No	Karakteristik	Jumlah	
		f	%
1.	Umur		
	12-13 Tahun	5	50,0
	14-16 Tahun	2	20,0
	17-18 Tahun	3	30,0
2.	Berapa Lama Mesntruasi		
	< 7 Hari	8	80,0
	≥ 7 Hari	2	20,0
Total		10	100

Berdasarkan tabel diatas karakteristik responden berdasarkan umur diketahui bahwa Umur dengan responden tertinggi yaitu umur 12-13 Tahun sebanyak 5 responden (50,0%) dan responden terendah yaitu umur 14-16 Tahun sebanyak 2 responden (20,0%).

Karakteristik responden berdasarkan Berapa Lama Menstruasi diketahui bahwa Berapa Lama Menstruasi dengan responden tertinggi yaitu < 7 Hari sebanyak 8 responden (80,0%) dan responden terendah yaitu ≥ 7 Hari sebanyak 2 responden (20,0%).

Tabel 2. *Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam*

No		Jumlah	
		f	%
Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam			
1.	1-3 (Nyeri Ringan)	1	10,0
2.	4-6 (Nyeri Sedang)	2	20,0
3.	7-9 (Nyeri Berat)	5	50,0
4.	10 (Sangat Nyeri)	2	20,0
Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah pemberian Minuman Kunyit Asam			
1.	0 (Tidak Nyeri)	1	10,0
2.	1-3 (Nyeri Ringan)	7	70,0
3.	4-6 (Nyeri Sedang)	2	20,0
Total		10	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam. Didapatkan hasil Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam tertinggi dengan kategori Nyeri Berat sebanyak 5 responden (50,0%) sedangkan hasil Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum pemberian

Minuman Kunyit Asam terendah dengan kategori Nyeri Ringan sebanyak 1 responden (10,0%).

Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam di Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai 2021. Didapatkan hasil Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit

Asam tertinggi dengan kategori Tidak Nyeri sebanyak 7 responden (70,0%) sedangkan hasil Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah pemberian Minuman Kunyit Asam terendah dengan

kategori Nyeri Ringan sebanyak 1 responden (10,0%).

Tabel 3. *Distribusi Frekuensi Nilai Rata-Rata Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam.*

Variabel	N	Mean	Std Deviation
Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam	10	3.80	0,919

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam mendapatkan mean 3.80 dengan standar deviasi 0,919. Hasil diatas selanjutnya akan dibandingkan dengan tabel Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam, dengan cara membandingkan apakah ada terjadi perubahan nilai mean dan standar deviasi.

terdistribusi normal sedangkan data ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah setelah dilakukan intervensi pemberian inhalsi lemon di dapatkan nilai *p value*(sig) yaitu 0,076 yang mana lebih besar dari 0,05 atau Hoditolak atau dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Maka dari itu, jika data terdistribusi normal maka langkah selanjutnya menggunakan uji *T-test*.

Tabel 4. *Distribusi Frekuensi Nilai Rata-Rata Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam.*

Variabel	N	Mean	Std Deviation
Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam	10	2.10	0,568

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam mendapatkan mean 2.10 dengan standar deviasi 0,568. Hasil tabel 4.5 dan tabel 4.6 mendapatkan hasil

bahwasannya terjadi Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam di Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai.

Tabel 5. *Hasil Uji Normalitas Saphiro-Wilks*

Variabel	Signifikan	Keterangan
Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam	0,149	Normal
Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam	0,004	Tidak Normal

Hasil uji normalitas saphiro-wilks data hasil Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam diperoleh sig sebesar $0,149 > 0,05$, yang berarti data hasil penelitian Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam berdistribusi normal, sedangkan hasil Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam diperoleh sig sebesar $0,004 < 0,05$, yang berarti data hasil penelitian

Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam berdistribusi tidak normal.

Peneliti telah melakukan uji transformasi kenormalan data hasil penelitian, namun dilakukan transformasi hasil uji normalitas hasil penelitian tetap berdistribusi tidak normal sehingga analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji wilcoxon.

Tabel 6. *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea).*

Variabel	N	Mean Rank	Sum Of Rank	P-Value
----------	---	-----------	-------------	---------

Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam	10	5,50	55,00	0,004
Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam	10	0,00	0,00	

Berdasarkan tabel diatas pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenorea*). di Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai 2021. Rata-rata Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam sebesar 5,50. Hal ini menunjukkan bahwa setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam responden mengalami Penurunan Skala Nyeri Haid. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh *P Value* sebesar $0,004 < 0,05$, yang artinya terdapat Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenorea*). di Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai 2021.

PEMBAHASAN

Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenorea*) Sebelum Diberikan Pemberian Kunyit Asam

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenorea*) di Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai Tahun 2021 didapatkan hasil Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam tertinggi dengan kategori Nyeri Berat sebanyak 5 responden (50,0%) sedangkan hasil Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum pemberian Minuman Kunyit Asam terendah dengan kategori Nyeri Ringan sebanyak 1 responden (10,0%). Berdasarkan hasil tabel 4.3 dapat dilihat Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam mendapatkan mean 3.80 dengan standar deviasi 0,919.

Nyeri adalah kondisi di mana adanya sensasi tunggal akibat dari stimulus tertentu. Nyeri bersifat subjektif dan individual. Stimulus yang menyebabkan nyeri antara lain adalah stimulus berupa fisik ataupun mental. Akibatnya, terjadi kerusakan pada jaringan actual dan fungsi ego individu. Siklus menstruasi terjadi setiap bulan yang dialami oleh wanita. Siklus ini dihitung mulai dari hari pertama menstruasi (keluar darah menstruasi) hingga hari pertama menstruasi bulan selanjutnya. Lama siklus menstruasi adalah 24-35 hari. Apabila kurang dari 24 hari atau lebih dari 35 hari,

maka sudah dianggap tidak normal. Nyeri saat haid (*dysmenorrhea*) akan muncul pada 24 jam sebelum haid datang (darah keluar) yang kemudian berlangsung hingga 12 jam pertama masa menstruasi (10)

Penelitian ini sesuai dengan penelitian asroyo tahu 2019 tentang pengaruh pemberian minumam kunyit asam sebagai terapi dismonore terhadap penurunan skala nyeri. Didapatkan hasil bahwa dengan menggunakan instrumen 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 minum kunyit asam rata rata skala nyeri meuru menjadi 2.85.(13)

Penelitian ini relavan dengan penelitan Fatmawati tahun 2020 tentang Kunyit Asam (*Curcuma Doemstica Val*) Menurunkan Intensitas Nyeri Haid. 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. (14)

Menurut asumsi peneliti, nyeri dapat disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin dan faktor kejiwaan seperti stress. Setiap individu memiliki persepsi serta reaksi nyeri yang berbeda-beda. Ringan maupun beratnya intensitas nyeri diketahui bila seseorang pernah mengalaminya. Peningkatan kadar prostaglandin akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah, maka aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri. Nyeri dapat diukur dengan menggunakan alat pengukur skala nyeri yaitu skala pengukuran intensitas nyeri wajah (*Faces Pain Rating Scale*).

Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenorea*) Setelah Pemberian Kunyit Asam

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenorea*) di Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai Tahun 2021. Didapatkan hasil Penurunan Skala Nyeri Haid

Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam tertinggi dengan kategori Tidak Nyeri sebanyak 7 responden (70,0%) sedangkan hasil Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah pemberian Minuman Kunyit Asam terendah dengan kategori Nyeri Ringan sebanyak 1 responden (10,0%).

Minuman kunyit adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit. Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi (15).

Mekanisme biokimia terpenting yang dihambat oleh curcumin adalah influs ion kalsium ke dalam sel-sel epitel uterus. Jika penghambatan terhadap influs ion ini dilakukan ke dalam sel epitel uterus, maka kontraksi uterus bisa dikurangi atau bahkan dihilangkan sehingga tidak terjadi dismenorhea primer. Hal ini sesuai dengan tinjauan teori yang telah diungkapkan sebelumnya mengenai bahan-bahan aktif yang terdapat dalam kunyit dan asam. Baik kunyit asam sebagai antiinflamasi, analgetika dan antipiretika, maupun sebagai penenang yang bisa menghindarkan stimulasi saraf simpatis dari stres yang sering dialami remaja putri oleh karena aktivitasnya sehari-hari. (15)

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Mustikawati tahun 2020 tentang pengaruh konsumsi kunyit asam terhadap dysmenorrhea. Hasil penelitian menunjukkan hampir sebagian besar dari responden yaitu 7 (63.6%) mengalami nyeri sedang, sedangkan pada kelompok intervensi sesudah diberikan kunyit asam didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu 6 (54.5%) mengalami nyeri ringan. (16)

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Agus Winarso tahun 2017 tentang Pengaruh minum kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* pada siswi Madrasah Tsanawiyah Negri Jatnom Klaten. Didapatkan hasil dari jumlah sampel penelitian 44 responden yang mengalami *dismenorea* saat menstruasi. Tingkat nyeri *dismenorea* siswi Setelah minum kunyit asam ada responden yang tidak nyeri lagi sejumlah 17 (38,6%), nyeri ringan sejumlah 21 (47,7%) dan nyeri sedang sejumlah 6 (13,6%). (17)

Menurut asumsi penelitian, penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam di Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai. Penurunan Skala Nyeri

Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam karena kunyit asam memiliki khasiat dasar sebagai analgetika dan antiinflamasi. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretika adalah curcumin. Sedangkan sebagai analgetika adalah curcumenol. kandungan curcumin pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat proses inflamasi yang berperan sebagai inhibitor enzim siklooksigenase. Sehingga menurunnya nyeri pada saat menstruasi.

Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenorea*)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenorea*). menunjukkan bahwa uji *Wilcoxon* diperoleh hasil $p\text{ value } 0,004 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenorea*).

Kunyit asam adalah jamu nyeri haid yang sering digunakan dan mengandung simplisia yang berkhasiat sebagai antinyeri, anti radang, antispasmodic (anti kejang otot). ekstrak etanol kunyit memiliki fungsi sebagai analgetika yang dapat mengurangi keluhan dysmenorrea sedangkan kandungan anthocyanin pada asam jawa bekerja dalam menghambat proses cyclooxygenase (COX), serta kandungan *tanins*, *saponins*, *sesquiterpenes*, *alkaloid* dan *phlobatamins* yang mempengaruhi saraf otonom untuk mengurangi kontraksi uterus. Khasiat jamu kunyit asam yang mengandung bahan aktif yang berfungsi sebagai analgesik (meredakan nyeri), antipiretik (menurunkan suhu tubuh saat demam), dan anti radang. Begitu juga dengan asam jawa yang mengandung bahan aktif sebagai anti radang, antipiretik, dan penenang (18).

Penelitian ini didukung oleh Sri Rahma, bahwa pemberian rebusan kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Mengonsumsi rebusan kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan dan karena mengandung senyawa fenolik. Kunyit asam tersebut memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetik (penghilang rasa nyeri), antiinflamasi

dan sebagainya, sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi rebusan kunyit asam secara rutin (19).

Menurut asumsi peneliti, Nyeri haid terjadi karena ada peningkatan produksi prostaglandin, sehingga menyebabkan nyeri haid. Terapi farmakologi dapat menggunakan obat-obatan kimia untuk mengurangi nyeri haid. Untuk mengurangi nyeri haid agar tidak ketergantungan maka dapat menggunakan terapi non farmakologi, yang salah satu terapinya yaitu minum kunyit asam. Minum kunyit asam memiliki khasiat dasar sebagai analgetika dan antiinflamasi sehingga kandungan didalam kunyit asam dapat menurunkan Skala Nyeri Haid jika Minuman Kunyit Asam secara rutin. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea)..

KESIMPULAN

1. Dari 10 responden, didapatkan Penurunan Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam di Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai 2021 yaitu nyeri berat sebanyak 5 responden (50,0%) mean 3.80 dengan standar deviasi 0,919.
2. Dari 10 responden, didapatkan Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam di Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai 2021 yaitu Tidak Nyeri sebanyak 7 responden (70,0%) mean 2.10 dengan standar deviasi 0,568.
3. Hasil rata-rata Penurunan Skala Nyeri Haid Setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam sebesar 5,50. Hal ini menunjukkan bahwa setelah Pemberian Minuman Kunyit Asam responden mengalami Penurunan Skala Nyeri Haid. Hasil *uji Wilcoxon* diperoleh *P Value* sebesar $0,004 < 0,05$, yang artinya terdapat Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenorea*). di Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai 2021.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Kepala Lingkungan V Kelurahan Sumber Karya Binjai yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Indrawati, Putriadi D. Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di Sma Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *J Ners*. 2019;3(2):32–8.
2. Atikah Proverawati SM. menarche. *Mufia Medika*; 2017. 58 p.
3. Studi P, Kesehatan I, Universitas M, Tuanku P, Kunci K, Gizi S, et al. *JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020* Syafriani. 2021;5(23):32–7.
4. Baiti CN, Astriana A, Evrianasari N, ... Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *JKM (Jurnal 2021*;
5. Evi Yunitasari, Riska Hediya Putri ADL. *Wellness and Healthy Magazine. J Wellnes*. 2020;2(February):309–13.
6. Mouliza N. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020;20(2):545.
7. Lionetto F, Pappadà S, Buccoliero G, Maffezzoli A, Marszałek Z, Sroka R, et al. Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asam Dengan Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di MAN 3 Palembang Tahun 2019. *Compos Part A Appl Sci Manuf*. 2020;68(1):1–12.
8. Hermawati, N. Ayu Gustia YD. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Kunyit (Curcumin) Asam (Tamarindus Indica) Terhadap Intesitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Kelas X Man 2 Padang Tahun 2020. *J Kesehat Sainatika Meditory J Kesehat Sainatika Meditory*. 2018;1(August):79–88.
9. Wulandari RS. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang Prodi Kebidanan Jember. *J Kebidanan Akad Kebidanan Jember*. 2017;1(1):38–43.
10. Amelia S, Juwita F, Fajriyah A. Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Indones J Midwifery*. 2020;3(2):143–50.
11. Rambe G, Qurniasih N, Anjani D. Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Jawa

- Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Primer Pada Remaja. *J Ilmu Kebidanan*. 2019;
12. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. In Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
 13. Asroyo T, Nugraheni TP, Masfiroh MA. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam sebagai Terapi Dismenore terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Indones J Farm*. 2020;4(1):24–8.
 14. Fatmawati L, Syaiful Y, Nikmah K. Kunyit Asam (*Curcuma Doemstica Val*) Menurunkan Intensitas Nyeri Haid. *Journals Ners Community*. 2020;11(1):10–7.
 15. Safitri M, Utami T, Sukmaningtyas W. Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi DIII Kebidanan. In: *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*. 2014.
 16. Mustikawati A. Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam Terhadap Dysmenorrhoea. *J Bidan Pint*. 2020;1(1):21.
 17. Winarso A. Pengaruh Minum Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Siswi Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten. *Interes J Ilmu Kesehat*. 2014;3(2):160–5.
 18. Sari SM, Mareta A. Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asam Dengan Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di MAN 3 Palembang Tahun 2019. *J Kesehat J Ilm Multi Sci*. 2020;10(02):151–9.
 19. Rahmadiliyani N, Qomariah A. Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada RemajaTingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *J Kesehat Indones*. 2017;7(1).