

PENGARUH MINUMAN KUNYIT ASAM JAWA TERHADAP DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Mar'atun Ulaa, Dhora Surya Amanda, Murbiah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang

Email: maratunulaa@gmail.com

abstrak

Latar Belakang: Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis, salah satu perubahan fisik pada remaja adalah menstruasi. Menstruasi terjadi akibat terlepasnya lapisan endometrium. Salah satu gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah dismenore. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul atau alat kandungan. Dismenore primer menimbulkan dampak emosional, meningkatkan angka ketidakhadiran siswi di kelas, aktivitas belajar terganggu dan konsentrasi belajar menurun. Dismenore primer dapat diatasi dengan terapi non farmakologi salah satunya dengan memberikan minuman kunyit asam jawa. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh minuman kunyit asam jawa terhadap dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 10 Palembang. Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *quasy eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 72 responden yang terbagi kedalam 2 kelompok 36 responden kelompok eksperimen 36 responden kelompok kontrol, menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil: Dari uji statistik median pretest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama yaitu 5.00 dan median posttest kelompok eksperimen 1.00 sedangkan median posttest kelompok kontrol 3.00. Perbedaan pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama yaitu p value $(0.000) < 0,05$. Perbedaan pengaruh intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol p value $(0.000) < 0,05$. Simpulan: Terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam jawa terhadap dismenore primer pada remaja putri SMA Negeri 10 Palembang.

Kata Kunci : Remaja, Minuman Kunyit Asam Jawa, Dismenore Primer

Abstract

Background: Adolescence is a period of transition or transition from childhood to adulthood which is marked by changes both physically and psychologically, one of the physical changes in adolescents is menstruation. Menstruation occurs as a result of the shedding of the endometrial lining. One of the most common menstrual disorders is dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is menstrual pain without any pathology found in the pelvis or uterus. Primary dysmenorrhea has an emotional impact, increasing student absenteeism in class, disrupting learning activities and decreasing learning concentration. Primary dysmenorrhea can be overcome by non-pharmacological therapy, one of which is by giving tamarind turmeric drink. Objectives: To determine the effect of tamarind turmeric drink on primary dysmenorrhea in adolescent girls at SMA Negeri 10 Palembang. Methods: This research was a quantitative research with *quasy-experimental*. The population in this study were 72 respondents who were divided into 2 groups, 36 respondents in the experimental group, 36 respondents in the control group, using simple random sampling technique. The research instrument used the *Numeric Rating Scale* (NRS). Results: From the statistical test the median pretest of the experimental group and the control group was the same, namely 5.00 and the median posttest of the experimental group was 1.00 while the median of the posttest of the control group was 3.00. The difference between the pretest and posttest of the experimental group and the control group was the same, namely p value $(0.000) < 0.05$. The difference in the effect of the intervention on the experimental group and the control group p value $(0.000) < 0.05$. Conclusion: There is an effect of giving tamarind turmeric drink to primary dysmenorrhea in adolescent girls at SMA Negeri 10 Palembang.

Keywords: Adolescents, Tamarind Turmeric Drink, Primary Dysmenorrhea

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis (Asroyo, 2019). Pada perempuan hormon yang mempengaruhi yaitu estrogen dan progesteron ditandai dengan mengalami menstruasi. Perubahan fisik yang dialami yaitu pertumbuhan tinggi badan, tumbuh rambut disekitar alat kelamin dan ketiak, kulit menjadi lebih halus, suara menjadi lebih halus dan tinggi, payudara dan pinggul mulai membesar, paha membulat dan mengalami menstruasi (Kusmiran, 2016). Menstruasi pada perempuan akan terjadi bermacam-macam gejala salah satunya nyeri menstruasi atau dismenore (Anurogo, 2011). Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi, biasanya disertai rasa kram yang terpusat di abdomen bawah. Dismenore dibagi menjadi dua kelompok yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat (Sulistyorinin, 2017). Prevalensi dismenore di Indonesia tahun 2016 angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%. Data Dinkes kota Palembang menunjukkan remaja yang mengalami nyeri saat menstruasi sebesar 64,3% (Dewi, 2019).

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non farmakologi dilakukan dengan

kompres hangat, olahraga, terapi mozart, relaksasi, dan minum-minuman herbal seperti kunyit asam (Saifuddin, 2008). Kunyit merupakan suplemen nutrisi yang mengandung senyawa *curcumine* yang bekerja menghambat reaksi *cyclooxygenase* sehingga dapat mengurangi terjadinya kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang dihambat oleh prostaglandin melalui jaringan epitel uterus oleh *curcumine* mampu mengurangi terjadinya dismenore pada wanita (Mustikawati, 2020). Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetik, begitu juga asam jawa memiliki bahan aktif sebagai analgetik (Widiatami, 2018).

Menurut data dari Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SMA Negeri 10 Palembang pada tahun ajaran 2019-2020 sebanyak 2,4%-3,9% siswi putri kelas XI mengalami kram dibagian perut, sakit pinggang dan demam saat menstruasi, siswi yang mengalami dismenore belum begitu memahami bagaimana cara mengatasi dismenore dengan cara non farmakologi. Siswi mengatasi dismenore dengan meminum kiranti, istirahat atau tidur. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian pengaruh minuman kunyit asam jawa terhadap dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 10 Palembang.

II. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimen* dengan rancangan *non equivalent control group*. Pada rancangan ini subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang semuanya dilakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui efek dari manipulasi tersebut yaitu dengan melakukan perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Sampel adalah bagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Sampel pada penelitian adalah siswi kelas XI IPA dan XI IPS yang mengalami dismenore di SMA Negeri 10 Palembang tahun 2021. Partisipan direkrut menggunakan teknik *simple random sampling*

dengan cara di undi. Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang akan diteliti. Variabel yang dianalisis univariat pada penelitian ini adalah nilai rerata nyeri pada responden yang diberikan intervensi minuman kunyit asam jawa terhadap dismenore primer. Analisa ini dimulai dengan perhitungan dismenore sebelum dan setelah intervensi pemberian minuman kunyit asam jawa pada masing-masing responden. Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat perbedaan rerata sebelum dan setelah pemberian minuman kunyit asam jawa terhadap dismenore primer pada remaja putri dan melihat perbedaan rerata dismenore pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Penelitian uji *wilcoxon* untuk menganalisis hasil pengamatan kelompok yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak dan uji *mann whitney* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan pada 2 kelompok yang tidak berpasangan.

III. HASIL PENELITIAN

A. Analisa Univariat

1) Dismenore primer sebelum di berikan minuman kunyit asam jawa.

Tabel 5.1 Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Palembang

(n = 72)					
Kelompok	Median	Min	Max	CI	P
Eksperimen	5.00	3	8	4.77-5.57	0.932
Kontrol	5.00	3	8	4.41-5.25	

Nilai *p value** didapatkan berdasarkan uji t independent

a. Dismenore primer setelah di berikan minuman kunyit asam jawa.

Tabel 5.2 Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Palembang

(n = 72)					
Kelompok	Median	Min	Max	CI	
Eksperimen	1.00	0	3	0.57-1.15	
Kontrol	3.00	0	6	2.73-3.54	

2) Distribusi umur dan uji homogenitas umur responden kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel 5.3 Distribusi dan uji homogenitas umur responden kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Umur	(n=72)				P
	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		
	n	%	N	%	
15 Thn	5	13%	3	8.3%	0.554
16 Thn	25	69.4%	25	69.4%	
17 Thn	6	16.7%	8	22.2%	
Total	36	100%	36	100%	

Nilai *p value** didapatkan berdasarkan uji t independent

3) Uji normalitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel 5.4 Uji Normalitas Sebelum (*Pretest*) dan Setelah (*Posttest*) Pemberian Intervensi Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Kategori	(n=72)		
		Kolmogorov-Smirnov		
		Statistic	df	Sig
Eksperimen	Selisih Pretest-posttest	.249	36	.000
Kontrol	Selisih Pretest-posttest	.185	36	.003

B. Analisa Bivariat

1) Perbedaan dismenore primer sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pemberian minuman kunyit asam jawa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel. 5.4 Perbedaan Dismenore Primer Sebelum (*Pretest*) dan Setelah (*Posttest*)Pemberian Minuman Kunyit Asam Jawa Pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Palembang

(n= 72)					
Kel	Kat	Med(Min-Max)	Rerata ±Std. Deviasion	Perbe daan Rerata	P
Eks	Pre	5.00 (3-8)	5.17±1.10	4.31	0.00
	Pos	1.00 (0-3)	.86±.867		
Kon trol	Pre	5.00 (3-8)	4.78±1.09	1.64	0.00
	Pos	3.00 (0-6)	3.14±1.19		

Nilai *p value** didapatkan berdasarkan uji *Wilcoxon*

2) Perbedaan Dismenore Primer pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel 5.6 Nilai Perbedaan Dismenore Primer Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Palembang

Variabel	(n = 72)		P
	Kelompok		
	Eksperimen	Kontrol	
	Median	Median	
	(Min-Max)	(Min-Max)	
Dismenore Primer	5.00 (3-8)	5.00 (3-8)	0.000
	1.00 (0-3)	3.00 (0-6)	

Nilai *p value** didapatkan berdasarkan uji *mann whitney*

IV. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hamdayani, 2018) bahwa dismenore primer terjadi pada rentang usia 15-25 tahun. Usia tersebut berada pada fase awal masa reproduksi dengan status belum menikah dan tidak mempunyai pengalaman melahirkan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Asroyo, *et al* (2019) bahwa penderita dismenore lebih banyak terjadi saat menstruasi hari pertama dan meningkat dihari kedua dan ketiga karena produksi progesteron semakin meningkat. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Amelia (2020) bahwa dismenore akan muncul pada 24 jam sebelum menstruasi datang (darah keluar) kemudian berlangsung hingga 12 jam pertama saat menstruasi. Dismenore primer terjadi sejak pertama menstruasi, biasanya tanpa ada kelainan alat kandungannya. Dismenore primer dimulai saat wanita berumur 2-3 tahun setelah menerache dan mencapai puncaknya pada usia 15-25 tahun (Andira, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bawah dismenore merupakan nyeri selama menstruasi pada perut bagian bawah menjalar ke bokong dan paha bagian depan yang disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin. Dismenore primer terjadi rentang usia 15-25 tahun atau 2-3 tahun setelah menerache dan nyeri yang dirasakan setiap individu bervariasi dari ringan sampai dengan sangat hebat dan dismenore lebih

banyak terjadi saat mentruasi hari pertama dan meningkat dihari kedua dan ketiga karena produksi progesteron semakin meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Asroyo *et al* (2019) bahwa perubahan skala nyeri setelah pemberian minuman kunyit asam tersebut menunjukkan bahwa minuman kunyit asam sangat berpengaruh terhadap skala nyeri pada siswi dengan dismenore. Minuman kunyit asam adalah minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit dan asam. Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetik, begitu juga asam jawa yang memiliki bahan aktif sebagai analgetik (Widiatami *et al.*, 2018). Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa ada perubahan setelah pemberian minuman kunyit asam jawa karena senyawa aktif yang terkandung di dalam kunyit yaitu *curcumine* yang bekerja menghambat *cyclooxygenase* sehingga dapat mengurangi terjadinya kontraksi uterus dan memiliki kandungan yang berfungsi sebagai analgetik begitu juga kandungan asam jawa yaitu *anthocyanin* yang berfungsi sebagai analgetik.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Amelia, 2020) bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam jawa, sehingga kunyit asam efektif dalam menurunkan skala nyeri menstruasi. Kunyit dipercaya bermanfaat untuk mengatasi atau menyembuhkan dismenorea. Kandungan senyawa fenolik pada kunyit dipercaya dapat digunakan sebagai analgetika. Secara lebih spesifik kandungan *curcumine* pada kunyit dapat menghambat terjadinya reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga dapat mengurangi kontraksi uterus yang meyebabkan nyeri haid (Wulandari, 2018). Asam jawa memiliki agen aktif alami yaitu *anthocyanin* yang akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga dapat mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai analgetika (Angraini, 2012).

Berdasarkan uji statistik yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti berasumsi bahwa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama ada perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan setelah pemberian minuman kunyit asam jawa, tetapi secara klinis dilihat bahwa perbedaan rerata nyeri pretest dan posttest lebih besar kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dismenore timbul karena adanya produksi *prostaglandin* yang berlebihan sehingga menimbulkan iskemia jaringan dan mengkonsumsi minuman kunyit asam jawa dapat mengurangi nyeri karena kandungan yang ada di kunyit dan asam jawa berfungsi sebagai analgetik.

Pemberian minuman kunyit asam jawa lebih aman karena dapat mengatasi dismenore tanpa efek samping. Kunyit asam jawa merupakan obat alami yang mengandung penghilang rasa sakit saat menstruasi. Selain itu kunyit asam juga membantu melancarkan aliran darah terutama ketika menstruasi. Pengeluaran *prostaglandin* dan *leukotrin* pada *endometrium* yang mengakibatkan kontraksi uterus menjadi kuat sehingga menyebabkan nyeri menstruasi dapat dikurangi dengan mengkonsumsi kunyit asam jawa (Amelia, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti berasumsi bahwa ada perbedaan pengaruh pada hasil nilai nyeri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Karena kunyit memiliki kandungan bahan aktif yang berfungsi sebagai analgetik dan kandungan asam jawa juga memiliki fungsi sebagai analgetik. Senyawa yang terkandung di dalam kunyit adalah *curcumine* yang bekerja menghambat reaksi *cyclooxygenase* sehingga dapat mengurangi terjadinya kontraksi uterus dan dapat melancarkan aliran darah terutama saat menstruasi.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa rerata dismenore primer sebelum di berikan

minuman kunyit asam jawa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama yaitu nilai minimum 3 dan nilai maksimum 8. Rerata dismenore primer setelah di berikan minuman kunyit asam jawa pada kelompok eksperimen dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 3, sedangkan pada kelompok kontrol dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 6. Nilai *P value* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama yaitu (0.000) <0.05 yang berarti secara statistik ada perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbedaan rerata pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai *P value* (0.000) <0.05 yang berarti ada perbedaan pengaruh hasil nilai nyeri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Diharapkan bagi siswi yang mengalami dismenore dapat menerapkan minuman kunyit asam jawa sebagai penatalaksanaan non farmakologi dan juga penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai tambahan referensi dan pengembangan penelitian tentang Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Palembang. Bagi peneliti selanjutnya Perlunya sosialisasi berkelanjutan kepada remaja putri untuk pemberian minuman kunyit asam jawa sehingga remaja putri dapat mandiri melakukan sendiri pemberian minuman kunyit asam jawa guna mengurangi dismenore primer, melakukan penelitian pengaruh minuman kunyit asam jawa terhadap dismenore primer lebih dari 1 siklus dan perlu dikaji lagi suhu dan kandungan pada minuman kunyit asam jawa apakah sama atau tidak.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, S. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal Of Midwifery*, 3(2), 145.
- Angraini, N. & A. K. (2012). *Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam Terhadap Derajat Nyeri Haid Primer Pada Remaja Puteri di Asrama Akbid Ngudia Husada Madura.*

- Anurogo, D. dan W. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. CV Andi Offset.
- Asroyo, T. Nugraheni, T,P & Masrifoh, M. . (2019). *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri (The Effect Of Curcumin Tamarind as Therapy Against Decreasing)*.
- Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore di SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Journal Of Midwifery and Nursing*, 3(2), 20.
- Hamdayani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Mahasiswi Tingkat II Prodi S1 Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang. *Menara Ilmu*, XII(80), 26–28.
- Kusmiran, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Mustikawati, A. (2020). Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam Terhadap Dysmnorrhoea. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1), 21–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.30737/jubitar.v1i1.699>.
- Saifuddin, et al. (2008). *Ilmu Kandungan. Edisi 2*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prihardjo.
- Sulistyorinin. (2017). *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Pustaka Rihanna.
- Widiatami, T., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri [Literature Study for Curcumin Tamarind on Menstrual Pain Levels in Young Women]. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 139.
- 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.