

# **PENGARUH MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID PRIMER**

## ***The Effect Of Acid Turmer Drinks On Scale Reduction Of Primary Menstrual Pain***

**Rosi Kurnia Sugiharti**

*Prodi Kebidanan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto*

### **ABSTRAK**

Remaja akan mengalami masa transisi menjadi dewasa dimana terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*). Pada masa remaja ini biasanya terjadi nyeri haid primer. Nyeri haid dapat diatasi dengan pemberian terapi nonfarmakologis yaitu minuman kunyit asam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan skala nyeri haid sebelum dan sesudah pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer pada mahasiswi kebidanan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto.

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment design* dengan *one group pre and post tes* yaitu dengan menggunakan satu kelompok yang diberikan intervensi minuman kunyit asam. Teknik Sampel dengan menggunakan *purposive sampling*.

Hasil perhitungan dengan menggunakan *Uji T berpasangan* yaitu dengan membandingkan perbedaan skala nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap nyeri haid primer pada remaja yang ditunjukkan dengan nilai *p value* 0,0001. Simpulan dari penelitian ini adalah minuman kunyit asam dapat menurunkan nyeri haid primer pada remaja.

**Kata Kunci : Pengaruh, Minuman Kunyit Asam, Nyeri Haid Primer**

### **ABSTRACT**

Teenagers will experience a transition to adulthood where growth spurts occur. In adolescence this is usually primary menstrual pain. Menstrual pain can be overcome by giving non-pharmacological therapy, namely turmeric acid. The purpose of this study was to determine differences in the scale of menstrual pain before and after the effect of acidic turmeric drinks on reducing the level of primary menstrual pain in D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto midwifery students.

The research method used was a quasi-experimental design with one group pre and post test that is by using a group that was given an intervention of acidic turmeric drinks. Sample technique using purposive sampling.

The results of calculations using paired T Test that is comparing the differences in the scale of menstrual pain before and after the intervention showed that there was an effect of acidic turmeric drinks on primary menstrual pain in adolescents which was shown by the *p value* of 0.0001. The conclusions from this study are that acid turmeric drinks can reduce primary menstrual pain in adolescents.

**Keywords : effect, acid turmeric drinks, primary menstrual pain**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut WHO, remaja adalah bila anak telah mencapai umur 10 – 18 tahun.

<sup>1</sup> Perubahan perkembangan biologis pada masa remaja ditandai dengan keremajaan secara biologi yaitu di mulainya haid (menstruasi). Haid (menstruasi) merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan

selaput dinding uterus pada wanita dewasa yang terjadi secara periodik.<sup>2</sup> Nyeri Haid dibedakan menjadi dua yaitu Nyeri Haid primer dan Nyeri Haid sekunder. Nyeri Haid primer biasanya terjadi dari mulai pertama haid kurang lebih usia 10-15 tahun (menarke) sampai usia 25 tahun. Nyeri pada Nyeri Haid primer lebih dikarenakan kontraksi uterus, sedangkan Nyeri Haid sekunder disebabkan oleh kelainan yang didapat di dalam rongga uterus.<sup>3</sup> Pada masa remaja ini biasanya dismenorea yang dialami adalah dismenorea primer.<sup>4</sup>

Nyeri haid dapat ditangani dengan terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obat analgesik. Obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs*) dapat meredakan nyeri ini dengan cara memblok *prostaglandin* yang menyebabkan nyeri. Pengobatan dengan menggunakan NSAID memiliki efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya (nyeri lambung dan resiko kerusakan ginjal).<sup>5</sup>

Terapi non farmakologis antara lain pengaturan posisi, teknik relaksasi, kompres hangat, olahraga, relaksasi, dan pemberian ramuan herbal. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri. Salah satu tanaman tersebut kunyit yang berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi.<sup>6</sup> Kunyit dapat digunakan bersama asam jawa untuk meredakan nyeri haid Asam jawa akan lebih dapat ditingkatkan aktivitas antioksidannya apabila di padukan dengan rempah lain.<sup>7</sup> Berdasarkan penelitian Stephani (2016) menyebutkan bahwa ada perbedaan penurunan tingkat nyeri terjadi rata-rata setelah 15 menit setelah minuman kunyit (kunyit asam) dan jahe asam. Hasil dari penelitian tersebut adalah minuman kunyit asam lebih efektif menurunkan nyeri haid dibandingkan jahe asam.

Berdasarkan studi pendahuluan yang diperoleh dari hasil wawancara dan masih banyak mahasiswa yang belum mengetahui manfaat kunyit asam sebagai pereda rasa nyeri saat menstruasi. Mahasiswa sebesar 40 % tertarik untuk minum minuman kunyit asam sebagai pereda nyeri haidnya. Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer pada mahasiswi kebidanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh minuman kunyit asam dan perbedaan skala nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimanakah pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer

## METODE PENELITIAN

Model penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment design dengan one group pre and post test*. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Adanya perbedaan hasil pengukuran dianggap sebagai efek dari perlakuan. Penelitian dilakukan di STIKES Harapan Bangsa Purwokerto. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswi Stikes Harapan Bangsa Program Studi Kebidanan D3. Teknik Sampling dengan menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini ada 30 responden yang masuk kriteria inklusi. Sampel yang digunakan adalah menggunakan sampel minimal untuk penelitian eksperimen dimana masing-masing kelompok ada 30 responden.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariate. Analisis univariat dilakukan untuk menganalisis skala nyeri haid primer sebelum diberikan intervensi dan skala nyeri haid primer sesudah pemberian intervensi minuman kunyit asam. Skala nyeri haid primer diukur setelah 15 menit pemberian minuman kunyit asam kepada mahasiswi. . Analisis bivariat dilakukan untuk mengukur pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer dengan menggunakan *Uji T Test Berpasangan*. Sebelum dilakukan *uji t test berpasangan* terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan *Uji Shapiro Wilk* dan hasilnya data berdistribusi normal.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang telah didapatkan rata-rata usia responden adalah 18,8 tahun dengan usia minimum 17 tahun dan maximum 21 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitasari (2008) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *dismenore* primer. Penelitian menunjukkan bahwa *dismenore* primer lebih banyak ditemukan pada rentang usia 15-25 tahun dengan persentase 87% pada jumlah responden 100 orang. Hasil analisis penelitian dapat ditampilkan dalam grafik di bawah ini :

Tabel 1. Pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer

| Skala Nyeri | n  | Mean±SD    | Mean dif | t      | P value |
|-------------|----|------------|----------|--------|---------|
| Sebelum     | 30 | 5.53±2.030 | 2.6      | 16.656 | 0.0001  |
| Setelah     | 30 | 2.93±1.639 |          |        |         |

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa dari hasil perhitungan dengan menggunakan *Uji T berpasangan* yaitu dengan membandingkan skala nyeri haid yang dialami responden sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan

intervensi menunjukkan bahwa ada perbedaan skala nyeri haid primer yang ditunjukkan dengan nilai P value = 0,0001 yang berarti  $<\alpha$  0,05. Hal ini menyebabkan  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yaitu ada perbedaan skala nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok minuman kunyit asam yang ditunjukkan dengan nilai mean dif sebesar 2,6.

## B. Pembahasan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah didapatkan rata-rata usia responden adalah 18,8 tahun dengan usia minimum 17 tahun dan maximum 21 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitasari (2008) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *dismenore* primer. Penelitian menunjukkan bahwa *dismenore* primer lebih banyak ditemukan pada rentang usia 15-25 tahun dengan persentase 87% pada jumlah responden 100 orang. Penelitian lainnya oleh Ortiz (2010) menunjukkan bahwa rata-rata usia responden yang mengalami *dismenore* adalah 17-35 tahun.<sup>8</sup> *Dismenore* primer umumnya dimulai pada 1-3 tahun setelah haid pertama (*menarche*). Kasus ini bertambah berat beberapa tahun hingga usia 23-27 tahun.<sup>9</sup>

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa minuman kunyit asam dapat menurunkan nyeri haid primer pada remaja. Hal ini disebabkan karena pada kunyit asam terdapat agen aktif yang berfungsi sebagai antiinflamasi, analgesic dan antioksidan. Minuman kunyit asam memiliki khasiat dasar sebagai analgetika dan antiinflamasi. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretika adalah *curcumine*, sedangkan sebagai analgetika adalah *curcumenol*. Buah asam jawa, memiliki agen aktif alami *anthocyanin* sebagai antiinflamasi dan antipiretika. Buah asam jawa juga memiliki kandungan *tannins*, *saponins*, *sesquiterpenes*, *alkaloid*, dan *phlobotamins* untuk mengurangi aktivitas sistem saraf. Telah dijelaskan sebelumnya bahwa kunyit memiliki efektivitas yang sama dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri. Secara umum ibuprofen dikenal sangat cepat dan efektif diserap setelah pemberian peroral.<sup>10</sup>

Terapi herbal kunyit asam lebih efektif dibandingkan dengan terapi herbal lain dikarenakan pada kunyit asam memiliki aktivitas antioksidan yang lebih tinggi. Menurut Sejati (2002) dalam Astawan (2009) menyebutkan bahwa aktivitas antioksidan minuman kombinasi kunyit-asam jawa lebih baik daripada minuman asam jawa saja. *Curcumine* pada kunyit merupakan senyawa fenolik (senyawa esensial penangkap radikal bebas) yang memiliki kemampuan sebagai antioksidan. Aktivitas antioksidan yang dihasilkan cenderung meningkat dengan semakin banyaknya konsentrasi asam jawa yang ditambahkan. Kombinasi rempah-rempah dan buah asam dapat meningkatkan resistensi antioksidan  $\beta$ -karoten selama pemanasan. Penambahan asam jawa mampu menjaga kestabilan antioksidan yang terkandung dalam kunyit. Antioksidan dapat menstabilkan hormon di dalam tubuh, sehingga nyeri menstruasi berkurang.<sup>11</sup>

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini adalah :

1. Rata-rata usia responden adalah 18,8 tahun dengan usia minimum 17 tahun dan maximum 21 tahun.
2. Ada pengaruh minuman kunyit asam dengan penurunan skala nyeri haid primer yang ditunjukkan dengan nilai p value 0,0001.

### B. Saran

1. Bagi mahasiswa  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan dalam mengolah dan menggunakan obat alternatif untuk mengurangi nyeri haid primer.
2. Bagi peneliti selanjutnya  
Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri saat pemberian terapi selama haid perlu diteliti dengan jumlah responden yang lebih banyak dan lingkup yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Andira, Dita. 2012. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*: Jogjakarta: A Plus Books.
2. Astawan, M. 2009. *Sehat dengan Hidangan Kacang dan Biji-Bijian*. Bogor : Penebar Swadaya
3. Andrews, Gilly. 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
4. Arifin, S. 2008. *Nyeri Haid*. Jakarta : EGC
5. Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Millestone
6. Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
7. Widyastuti, Yani, dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya
8. Reeder, Sharon. J, Martin, Leonide L, dan Griffin, Deborah Koniak. 2011. *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga, Edisi 8*. Jakarta: EGC.
9. Morgan & Hamilton. 2009. *Obstetri dan Ginekologi: Panduan Praktik, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
10. Anurogo, Dito. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI
11. Proverawati, A. & Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuhamed. Jogjakarta