

PENGARUH MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID PRIMER PADA MAHASISWI DIII KEBIDANAN

Maya Safitri¹⁾, Tin Utami²⁾, Wilis Sukmaningtyas³⁾

¹ Prodi Kebidanan DIII STIKES Harapan Bangsa Purwokerto

² Prodi Kebidanan DIII STIKES Harapan Bangsa Purwokerto

³ Prodi Kebidanan DIII AKADEMI KEBIDANAN BANGKA BELITUNG

ABSTRAK

Masa remaja (pubertas) merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa dimana terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*) dan relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga mereka harus menghadapi tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Minuman kunyit adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit. Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetik, antipiretik dan antiinflamasi. Selain itu dijelaskan bahwa minuman kunyit sebagai pengurang rasa nyeri pada dismenorhoea primer memiliki efek samping minimal (Limananti&Triratnawati, 2003). Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit adalah Curcumine (Putri,2006). Berdasarkan studi pendahuluan yang diperoleh dari hasil wawancara pada 20 mahasiswa program studi kebidanan STIKES Harapan Bangsa Purwokerto menunjukkan bahwa 45 % mengatakan nyeri ringan, 40 % nyeri sedang, 15 % nyeri berat dan masih banyak mahasiswa yang belum mengetahui manfaat minuman kunyit sebagai pereda rasa nyeri saat menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer pada mahasiswa kebidanan STIKES Harapan Bangsa Purwokerto. Model penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dan teknik sampel penelitian menggunakan *Purposive sampling*. Luaran yang dihasilkan pada penelitian ini berupa publikasi ilmiah, leaflet dan buku ajar. Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa nilai *p value* = 0,046 yang berarti $< \alpha$ 0,05 yang menyimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer.

Kata kunci : Dismenorhea, kunyit asam, nyeri haid primer

PENDAHULUAN

Haid (menstruasi) merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita dewasa yang terjadi secara periodik (Maulana, 2009). Pada saat dan sebelum haid (menstruasi), seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Akan tetapi jika rasa tidak nyaman itu sampai mengganggu sehingga harus meninggalkan pekerjaannya dan memaksanya harus beristirahat atau mencari pengobatan keadaan ini disebut sebagai nyeri haid (dismenorea). Ada dua jenis dismenorea, yaitu primer dan sekunder. Pada masa puber ini biasanya dismenorea yang dialami adalah dismenorea primer.

Untuk mengatasi nyeri haid (dismenorea) dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Saifuddin, et al. 2008). Untuk terapi nonfarmakologi dilakukan dengan antara lain kompres hangat, olahraga, terapi mozart, dan relaksasi, dan minum minuman herbal (Saifudin, 2008).

Produk herbal saat ini memang sedang menjadi alternatif terutama bagi remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapatkan efek samping (Triratnawati, 2003). Salah satu produk herbal yang familiar untuk mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit. Dalam hal ini masyarakat Indonesia percaya bahwa memiliki kebiasaan minum minuman kunyit untuk mengurangi keluhan pada saat haid. Namun, masyarakat belum mengetahui kandungan dari kunyit itu sendiri.

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. Selain itu dijelaskan bahwa Minuman kunyit

sebagai pengurang rasa nyeri pada dismenore primer memiliki efek Samping minimal (Limananti&Triratnawati,2003). Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit adalah kurkumin (Putri,2006).

Curcumine akan bekerja dalam menghambat rekasi cyclooxygenase(COX-2) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus.Dan curcumenol sebagai analgetik akan menghambat Pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan Menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenore(Wiesere, 2007).

Berdasarkan studi pendahuluan yang diperoleh dari hasil wawancara pada 20 mahasiswi program studi kebidanan STIKES Harapan Bangsa Purwokerto menunjukkan bahwa 45 % mengatakan nyeri ringan, 40 % nyeri sedang, 15 % nyeri berat dan masih banyak mahasiswa yang belum mengetahui manfaat minuman kunyit sebagai pereda rasa nyeri saat menstruasi. Responden melakukan penanganan dismenorea dengan menggunakan minyak kayu putih, istirahat ditempat tidur, dan ada yang tidak melakukan apa-apa. Tujuan penelitian ini pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid primer

METODE

Model penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen. Rancangan penelitian ini adalah *pre-posttest control group design* yaitu suatu rancangan dengan menambah kelompok control. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Mahasiswi Stikes Harapan Bangsa Program Studi Kebidanan D3. Tingkat nyeri akan diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (1-10). Sampel dengan menggunakan *Purposive sampling*. Skala nyeri sebelum intervensi dan sesudah intervensi akan di dianalisa univariat. Analisa bivariate Uji statistic menggunakan *uji t tidak berpasangan* dengan tingkat kemaknaan $p = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Setelah dilakukan penelitian dengan mengadakan wawancara dan pengisian data ke dalam kuesioner kepada para mahasiswa prodi kebidanan sejumlah 40 orang yang memiliki rentang usia 18 sampai dengan 21 tahun mengenai pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada dismenorhea primer, diperoleh data sebagai berikut:

Dari 20 mahasiswi yang mengalami dismenorhea primer mendapatkan intervensi yaitu minum minuman kunyit asam saat dismenorhea berlangsung. Setelah dilakukan intervensi tersebut, mahasiswi sudah tidak memiliki keluhan lagi saat menstruasi.

Dari 20 yang mengalami dismenorhea primer tetapi tidak mendapatkan intervensi yaitu minum minuman kunyit asam saat dismenorhea berlangsung sebagian besar ada yang masih merasakan nyeri haid dan sebagian ada yang mengalami penurunan nyeri haid. Berikut ini adalah tabel hasil penelitian yang telah dilakukan

Tabel 5.1. Karakteristik Reponden Berdasarkan Usia

kelompok	Umur (tahun)				
	n	Mean	Std Deviasi	Min	Maks
Kontrol	20	19,90	0,852	18	21
Intervensi	20	19,70	0,801	18	21

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui rerata umur responden pada kelompok kontrol 19 tahun 9 bulan dengan standar deviasi 0,852, sedangkan rerata umur responden pada kelompok intervensi adalah 19 tahun 7 bulan dengan standar deviasi 0,801. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata umur responden paling besar pada kelompok kontrol yaitu 19 tahun 9 bulan.

Tabel 5.2. Nyeri haid sebelum intervensi pada kedua kelompok

Kelompok	Skala Nyeri	n	%
Kontrol	Tidak Nyeri	0	0
	Nyeri ringan	7	35
	Nyeri Sedang	11	55
	Nyeri Berat	2	10
	Nyeri tak tertahankan	0	0
Intervensi	Tidak Nyeri	0	0
	Nyeri ringan	5	25
	Nyeri Sedang	13	65
	Nyeri Berat	2	10
	Nyeri tak tertahankan	0	0

Berdasarkan Tabel 5.2 dapat diketahui bahwa nyeri haid sebelum intervensi pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 11 responden (55%). Pada kelompok intervensi sebagian besar responden berada pada kategori *nyeri haid sedang* yaitu sebanyak 13 responden (65%) .

Tabel 5.3. Nyeri haid setelah intervensi pada kedua kelompok

Kelompok	Skala Nyeri	n	%
Kontrol	Tidak Nyeri	0	0
	Nyeri ringan	10	50
	Nyeri Sedang	9	45
	Nyeri Berat	1	5
	Nyeri tak tertahankan	0	0
Intervensi	Tidak Nyeri	8	40
	Nyeri ringan	5	25
	Nyeri Sedang	6	35
	Nyeri Berat	1	5
	Nyeri tak tertahankan	0	0

Berdasarkan Tabel 5.3 dapat diketahui bahwa nyeri haid setelah intervensi pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 10 responden (50%). Pada kelompok intervensi sebagian besar responden berada pada kategori tidak nyeri yaitu sebanyak 8 responden (40%).

Tabel 5.4. Nyeri haid Sebelum dan Sesudah intervensi Pada Dua Kelompok

Nyeri Haid	Kontrol				Intervensi			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0	0	0	0	0	8	40
Nyeri ringan	7	35	10	50	5	25	5	25
Nyeri Sedang	11	55	9	45	13	65	6	35
Nyeri Berat	2	10	1	5	2	10	1	5
Nyeri tak tertahankan	0	0	0	0	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 5.4. diketahui bahwa pada kelompok kontrol nyeri haid reponden sebelum intervensi yang mengalami *nyeri berat* sebanyak 2 (10%) responden dan sesudahnya mengalami penurunan menjadi 1 (5%) responden. Pada kelompok intervensi nyeri haid sebelum intervensi yang mengalami nyeri sedang sebanyak 13 responden (65%) responden dan sesudah diberikan intervensi mengalami penurunan menjadi 6 responden (35%) reponden. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi peningkatan jumlah responden dengan kriteria tidak nyeri yaitu 0 responden menjadi 8 responden (40%). Fakta ini menunjukkan bahwa peningkatan penurunan nyeri haid dengan kriteria tidak nyeri setelah responden mengkonsumsi minuman kunyit asam sebagian besar terjadi pada kelompok intervensi.

Tabel 5.5. Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid

Kelompok	n	Mean Rank	Standar Deviasi	P Value
Kontrol	20	1,55	0,605	0,046
Intervensi	20	1,00	0,973	

Berdasarkan Tabel 5.5 dapat disimpulkan bahwa dari hasil perhitungan dengan menggunakan *Uji T tak berpasangan* antar kedua kelompok yaitu dengan membandingkan nyeri haid yang dialami responden antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi menunjukkan ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid primer diantara kedua kelompok tersebut yang ditunjukkan dengan nilai P value = 0,046 yang berarti $< \alpha$ 0,05. Hal ini menyebabkan H_a diterima yaitu ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer pada mahasiswa program studi kebidanan.

PEMBAHASAN

Karakteristik usia responden

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah didapatkan rata-rata usia responden adalah 19,7 tahun dengan usia minimum 18 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 *dismenorea* primer. Penelitian menunjukkan bahwa *dismenorea* 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 *dismenorea* adalah 17-35 tahun. *Dismenorea* primer umumnya dimulai pada 1-3 tahun setelah haid pertama (*menarche*). Kasus ini bertambah berat beberapa tahun hingga usia 23-27 tahun.

Skala nyeri *dismenorea pre* dan *post*

Sebagian besar responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan skala nyeri *pre* yaitu nyeri *sedang* dengan persentase 65 %, sedangkan pada pengukuran *post* sebagian responden mengalami penurunan menjadi nyeri ringan dengan persentase 25%, selain itu juga ada peningkatan jumlah responden yang tidak mengalami nyeri haid menjadi 40 % dari 0 %. Hasil penelitian tersebut didukung oleh Marlina (2012) tentang pengaruh minuman kunyit asam terhadap nyeri *dismenorea* primer yang menunjukkan bahwa ada penurunan skala nyeri berat menjadi sedang dan skala nyeri sedang menjadi ringan. Ramuan yang diberikan mampu mengurangi nyeri responden sehingga mereka dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari. Pengaruh minuman kunyit asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer. Berdasarkan hasil uji statistik *Uji T tak berpasangan* didapatkan hasil bahwa nilai P value = 0,046 yang berarti $< \alpha$ 0,05 yang menyimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer. Saat ini patofisiologi terjadinya *dismenorea* primer memang masih belum jelas karena banyaknya faktor yang mempengaruhi terjadinya *dismenorea* primer pada remaja putri. Namun, sampai dengan saat ini ada satu teori yang masih dipercaya kebenarannya mengenai terjadinya *dismenorea* primer, yaitu teori prostaglandin dan leukotrien (Harel, 2006). Penurunan hormon progesteron dan estrogen pascaovulasi nonfertilisasi menyebabkan menstruasi yang mengakibatkan aktivasi siklus prostaglandin dan leukotrien dalam uterus (Guyton dan Hall, 2007). Respons inflamasi akibat siklus prostaglandin di dalam uterus akan berakibat pada hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium. Akhirnya timbul iskemia dan nyeri pada

dismenorhea primer (Hillard, 2006). Substansi spesifik yang menyebabkan hal ini adalah prostaglandin (PG) F2-alfa.

Leukotrien lebih berperan dalam hal peningkatan sensitivitas serabut saraf nyeri uterus (Hillard, 2006). Dismenorhea primer juga bisa disebabkan oleh tekanan psikis atau stres. Tekanan psikis yang dialami seseorang akan meningkatkan katekolamin. Hal ini berakibat pada vasokonstriksi dan iskemia sel-sel uterus. Kemudian akan terjadi proses inflamasi yang merupakan faktor pemicu terjadinya dismenorhea primer (Harel, 2006).

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. Selain itu buah asam jawa juga memiliki kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins untuk mengurangi aktivitas sistem saraf (Hatcher, et al., 2008). Lebih spesifik dapat dijelaskan bahwa kandungan curcumine pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat proses inflamasi yang berperan sebagai inhibitor enzim siklooksigenase (COX) (Almada, 2000; Hoppe, 2010; Wieser, et al., 2007). Mekanisme biokimia terpenting yang dihambat oleh curcumine adalah influks ion kalsium ke dalam sel-sel epitel uterus. Jika penghambatan terhadap influks ion ini dilakukan ke dalam sel epitel uterus, maka kontraksi uterus bisa dikurangi atau bahkan dihilangkan sehingga tidak terjadi dismenorhea primer (Thaina, et al., 2009). 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.

Jadi secara garis besar, sesuai dengan pendapat-pendapat peneliti yang telah disebutkan sebelumnya, mengenai buah rimpang kunyit dan buah asam yang kemudian diolah menjadi minuman kunyit asam, bahwa gabungan kedua komponen tersebut mengandung berbagai bahan aktif alami yang dapat menurunkan aktivitas enzim siklooksigenase (COX) sehingga dapat menurunkan reaksi inflamasi, mengurangi pelepasan prostaglandin saat menstruasi, menekan aktivitas sistem saraf otonom sehingga menekan terjadinya kontraksi dan vasospasme uterus yang berlebihan, dan mengurangi stres emosional yang bekerja melalui sistem saraf otonom.

KESIMPULAN

- a. Sebelum diberikan minuman kunyit asam pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami nyeri haid sedang yaitu sebanyak 11 orang (55%), sedangkan pada kelompok intervensi sebelum diberikan minuman kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri haid sedang sebanyak 13 orang (65%).
- b. Setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol responden mengalami penurunan nyeri haid sedang menjadi 9 orang (45%), sedangkan pada kelompok intervensi setelah diberikan minuman kunyit asam sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri haid sedang menjadi 6 orang (30%).
- c. Ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer pada mahasiswi program studi kebidanan D3 Stikes Harapan Bangsa Purwokerto.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, Gilly. 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*, Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Handayani, 2012. *Dismenore dan Kecemasan Pada Remaja*. Available from: etd.ugm.ac.id/index.php?mod=download&sub. [Accessed 8/04/13].
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kozier, Barbara,dkk. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Perry & Potter. 2009. *Fundamental Keperawatan* .Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika.
- Puji A, Istiqomah. 2009. *Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMUN 5 Semarang*. Available from:

- Sabhinaya, Kartika. 2011. *Hubungan antara status gizi dan usia menarche terhadap dismenore primer pada siswi kelas IX SMPN 87 Jakarta Tahun 2011*. Available from: http://library.upnvj.ac.id/index.php?p=show_detail&id=8238 [Accessed 06/01/13].
- Setyawanti. 2010. *Relaksasi Otot Progresif dapat Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Siswi SMP UNESA 2 Surabaya*. http://alumni.unair.ac.id/kumpulanfile/10040838082_abs.pdf. diunduh 06/01/13].
- Riniasih, Wahyu. 2008. *Efektivitas Aromaterapi Rose dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darut Taqwa Bulusan Tembalang Semarang*. Available from: [http://www.google.com/url?sa=&rct=j&q=aromaterapi+dan+dismenore.+pdf&source=web&cd=3&ved=0CDoQFjAC&url=http%3A%2F%2Fprints.undip.ac.id%2F10346%](http://www.google.com/url?sa=&rct=j&q=aromaterapi+dan+dismenore.+pdf&source=web&cd=3&ved=0CDoQFjAC&url=http%3A%2F%2Fprints.undip.ac.id%2F10346%2F)
- Reeder, Sharon. J, Martin, Leonide L, dan Griffin, Deborah Koniak. 2011. *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga*, Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Morgan & Hamilton. 2009. *Obstetri dan Ginekologi: Panduan Praktik*, Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Nuryanah. 2010. *Perbandingan efektivitas kompres air hangat dan aromaterapi jasmine terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada siswi SMP GIKI 2 Surabaya*. Available from: <http://alumni.unair.ac.id/detail.php?id=326>