

# PENERAPAN PEMBERIAN JAMU KUNYIT ASAM UNTUK PENURUNAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI

Intan Ayu Dewi Astuti<sup>1</sup>, Mursudarinah<sup>2</sup>, Eska Dwi Prajayanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKes Aisyiah Surakarta

iayu995@gmail.com

---

## ABSTRAK

*Latar Belakang; Berdasarkan hasil wawancara dengan 19 wanita muda, ada 11 remaja yang mengalami dismenore. Para remaja mengatakan bahwa tidak ada yang mengonsumsi asam tumerik asam herbal, tindakan yang biasanya diambil ketika mengalami dismenore adalah minum obat penghilang rasa sakit, minum paket herbal instan, dan bersantai. Tujuan; Untuk menggambarkan bagaimana menggunakan asam tumerik herbal untuk wanita muda untuk mengobati dismenore. Metode; Jenis penelitian yang digunakan adalah metodologi deskriptif dengan desain studi kasus yang menggambarkan rasa sakit pengurangan skala yang diberikan pada asam tumerik herbal pada wanita muda. Hasil; Ada penurunan skala dismenorea pada Ms. R dan Ms. D sebelum dan setelah diberi asam tumerik herbal selama 3 hari. On Ms. R memiliki skala nyeri 6 hingga skala nyeri 1 dan Ms. D memiliki skala nyeri 6 hingga skala nyeri 1. Kesimpulan; Terjadi penurunan skala dismenore setelah diberi asam tumerik herbal selama 3 hari.*

**Kata kunci:** *dysmenore, herbal tumeric acid*

## ABSTRACT

*Back Ground; Based on the result of interviews with 19 young women, there were 11 adolescents who experienced dysmenorrhea. Adolescents said that no one had consumed sour herbal tumeric acid, an action usually taken when experiencing dysmenorrhea is taking pain medication, drinking instant herbal packs, and relaxing. The Purpose; To describe how to used the herbal tumeric acid to young women to treat dysmenorrhea. Method; The type of research used is descriptive methodology with a case study design that illustrates the pain of scale reduction given to the herbal tumeric acid in young woman. Result; There was a reduction in the scale of dysmenorrhea in Ms. R and Ms. D before and after being given herbal tumeric acid for 3 days. On Ms. R has a scale of pain 6 to scale of pain 1 and Ms. D has a scale of pain 6 to scale of pain 1. Conclusion; There was a reduction in the scale of dysmenorrhea after being given herbal tumeric acid for 3 days.*

**Keywords :** *dysmenorrhea, herbal tumeric acid*

## PENDAHULUAN

Berdasarkan Widiatami, et al (2018), angka kejadian nyeri menstruasi di seluruh dunia masih sangat banyak, prevalensi kejadian nyeri menstruasi di dunia rata-rata lebih dari 50% atau berkisar sebesar 15,8-89,5% wanita di setiap negara mengalami menstruasi. Prevalensi di Indonesia angka nyeri menstruasi tipe

primer adalah 54,8% dan tipe sekunder adalah 9,36%, jika digabungkan menjadi 64,16%. Sedangkan menurut Hartinah (2017), prevalensi angka kejadian nyeri menstruasi di Provinsi Jawa Tengah mencapai 56%. Hasil dari persentase di desa Miliran Mendak Delanggu terdapat 57,8% remaja putri yang mengalami disminore.

Berdasarkan Jamila & A'yun (2018), disminore merupakan salah satu gangguan yang dialami hampir seluruh wanita ketika menstruasi, tidak memandang usia tetapi persentase terbanyak wanita yang mengalami hal ini adalah kelompok usia remaja awal yang baru saja mengalami menstruasi. Berdasarkan Widiatami, et al (2018), beberapa perempuan yang mengalami nyeri menstruasi, mengatasi nyeri dengan mengkonsumsi obat-obat anti nyeri secara berkala. Namun sifat obat tersebut hanya meninggalkan rasa sakit dan akan menimbulkan ketergantungan. Selain dengan obat-obatan, rasa nyeri juga bisa dikurangi dengan non farmakologi seperti istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, pemijatan, kompres air hangat. Selain itu nyeri menstruasi juga bisa diobati dengan menggunakan tumbuhan herbal, yang salah satunya dengan minum jamu kunyit asam.

Berdasarkan Widiatami, et al (2018), jamu merupakan produk herbal fitofarmaka yang dikonsumsi oleh wanita saat menstruasi, terutama kunyit asam. Senyawa aktif yang terkandung dalam kunyit yaitu curcumine, begitu juga asam jawa yang memiliki kandungan aktif yaitu anthocyanin yang dapat digunakan sebagai antipiretik dan anti-inflamasi. Hasil dari penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa kandungan curcumine pada kunyit aman jika dikonsumsi manusia. Jumlah aman curcumine yang boleh dikonsumsi manusia adalah 100 mg/hari, begitu juga dengan asam jawa.

Berdasarkan Widiatami, et al (2018), produk herbal atau jamu maupun fitofarmaka sudah menjadi pilihan alternatif bagi perempuan untuk mengurangi nyeri menstruasi tanpa mendapat efek samping. Salah satu diantaranya adalah dengan minum kunyit asam. Secara alamiah, kunyit mengandung senyawa fenolik yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetik, anti-mikroba, anti-inflamasi, dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung dalam kunyit yaitu curcumine. Asam jawa memiliki kandungan aktif yaitu anthocyanin yang dapat digunakan sebagai antipiretik dan anti-inflamasi. Secara lebih spesifik kandungan curcumine dan anthocyanin dapat menghambat terjadi reaksi cyclooxygenase (COX) yang fungsinya menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi. Sehingga produk herbal tersebut akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi.

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di Desa Miliran Mendak Delanggu Klaten didapatkan bahwa 11 dari 19 remaja putri di desa tersebut sering mengalami disminore. Tujuan penerapan ini untuk Menggambarkan cara pemberian jamu kunyit asam pada remaja putri untuk mengatasi disminore di Desa Miliran Mendak Delanggu Klaten.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif dengan Rancangan penelitian Studi Kasus. Penelitian yang dilakukan Jamila & A'yun (2018) yang berjudul Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorhea) Primer pada Remaja Putri merupakan suatu metode penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang akurat dari sejumlah karakteristik masalah yang diteliti. Penelitian deskriptif berguna untuk mendapatkan makna baru, menggambarkan kategori suatu masalah, menjelaskan frekuensi suatu kejadian dari sejumlah fenomena.

Rancangan penelitian yaitu Studi Kasus yang dilakukan dengan cara menerapkan suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Terdapat Kriteria Inklusi pada penerapan ini yaitu; Remaja putri yang mengalami masalah disminore, Remaja putri yang belum pernah minum jamu kunyit asam, Remaja putri yang tidak memiliki alergi dan Remaja putri yang bersedia menjadi responden. Sedangkan Kriteria Eksklusi yaitu; Remaja putri yang sering mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri dan jamu instan dan Remaja putri yang memiliki riwayat maag.

## **HASIL**

1. Tabel 1 Skala Nyeri Sebelum Penerapan Minum Jamu Kunyit Asam Pada Nn. R Dan Nn. D Di Miliran Mendak Delanggu Klaten Pada Tanggal 16 April – 23 April Tahun 2019.

Responden	Tanggal	Skala Nyeri	Kategori
Nn. R	16/04/2019	6	Sedang
Nn. D	23/04/2019	6	Sedang

*Sumber : Data primer, 2019*

Berdasarkan tabel 1, didapatkan data bahwa skala nyeri pada Nn. R yaitu skala termasuk skala nyeri 6 termasuk skala nyeri sedang dan Nn. D yaitu skala 6 termasuk skala nyeri sedang. Rata-rata skala ke dua responden sebelum diberikan minum jamu kunyit asam

adalah 6.

2. Tabel 2 Skala Nyeri Sesudah Penerapan Minum Jamu Kunyit Asam Pada Nn. R Dan Nn. D Di Miliran Mendak Delanggu Klaten Pada Tanggal 16 April – 23 April Tahun 2019

Responden	Tanggal	Skala Nyeri	Kategori
Nn. R	18/04/2019	1	Ringan
Nn. D	25/04/2019	1	Ringan

Sumber : Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 2, skala nyeri pada kedua responden mengalami penurunan sesudah dilakukan penerapan minum jamu kunyit asam selama 3 hari berturut-turut. Pada Nn. R dan Nn.D mengalami penurunan skala nyeri dari sedang menjadi ringan. Rata-rata skala nyeri kedua responden sesudah di lakukan penerapan minum jamu kunyit asam sebesar 1.

3. Tabel 3 Selisih Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Minum Jamu Kunyit Asam Pada Nn. R Dan Nn. D Di Miliran Mendak Delanggu Klaten Pada Tanggal 16 April – 23 April Tahun 2019

Hari /tanggal	Skala Nyeri						Ket
	Nn. R			Nn. D			
	Sebelum	Sesudah	Selisih	Sebelum	Sesudah	Selisih	
Hari ke-1	6	5	1	6	5	1	menurun
Hari ke-2	5	3	2	5	3	2	menurun
Hari ke-3	3	1	2	3	1	2	Menurun

Sumber : Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 3, didapatkan adanya selisih skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan minum jamu kunyit asam. Selisih skala nyeri pada Nn. R dan Nn. D pada hari pertama sama-sama memiliki selisih penurunan 1, sedangkan pada hari kedua dan ketiga Nn. R dan Nn. D terdapat penurunan skala nyeri dengan selisih masing- masing 2

## PEMBAHASAN

### 1. Disminore Sebelum Dilakukan Pemberian Jamu Kunyit Asam Pada Nn. R Dan Nn. D.

Hasil pengukuran skala nyeri sebelum diberikan jamu kunyit asam pada Nn. R didapatkan skala nyeri sedang dan pada Nn. D skala nyeri sedang. Nn. R mengatakan Sebelum mengalami menstruasi Nn. R sering mengeluhkan sakit pada perut dan payudara, sedangkan saat tiba menstruasi hari pertama mengalami nyeri perut bagian bawah, pusing, lemes, pegel-pegel menjalar ke punggung belakang dan kadang sampai pingsan, serta Nn. R belum pernah mengkonsumsi obat-obatan, jamu herbal atau minuman apapun. Sebelumnya Nn. R mengontrol nyeri menstruasi dengan menyendiri dan diam diri, tetapi sangat sulit untuk mengkesampingkan nyeri tersebut. sedangkan Nn. D mulai merasakan Disminore hingga sekarang. Sebelum menstruasi Nn. D tidak merasakan apapun, tetapi saat pertama kali menstruasi mengalami nyeri haid dengan keluhan Nn. D mengatakan nyeri perut bagian bawah dan juga pegal-pegal dipinggang bagian belakang menjalar ke punggung serta lemes karena selalu aktif melakukan kegiatan organisasi di sekolahnya serta Nn. D belum pernah mengkonsumsi obat-obatan, jamu herbal atau minuman apapun. Faktor yang menyebabkan Nn. D disminore karena Nn.D kurang istirahat karena kegiatan organisasinya, stres, dan jarang sekali melakukan olahraga sendiri.

### 2. Disminore Sesudah Dilakukan Pemberian Jamu Kunyit Asam Pada Nn. R Dan Nn. D

Hasil pengukuran skala nyeri sesudah diberikan jamu kunyit asam pada kedua responden sama-sama skala nyeri ringan dan terdapat perubahan skala nyeri pada kedua responden, Nn. R dari kategori sedang ke kategori ringan sedangkan Nn. D dari kategori sedang ke kategori ringan setelah dilakukan pemberian jamu kunyit asam selama 60 menit setelah minum jamu untuk di ukur skala nyeri kembali. Saat diukur nyeri sesudah minum jamu kunyit asam selama 3 hari berturut-turut Nn. R mengalami penurunan skala nyeri menjadi 1 dan Nn. D mengalami penurunan skala nyeri 1, sedangkan tingkat nyeri kedua responden sama-sama skala nyeri 6.

Menurut Winarso (2014), banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi disminore juga dengan melakukan banyaknya aktivitas dan bergerak,ada juga dengan olahraga teratur, dengan mengkonsumsi jamu kunyit asam juga dapat mengurangi disminore, karena hal ini sudah tidak asing lagi bagi masyarakat khususnya di jawa yang dimana kunyit mengandung curcumin dan menghambat terjadinya inflamasi. Perubahan skala nyeri juga sesuai dengan penelitian Widiatami (2018) yang sejalan dengan penelitian (Winarso, 2014), menyatakan bahwa melihat pengaruh minum kunyit asam terhadap penurunan disminore sebelum diberikan jamu kunyit asam yang mengalami tingkat nyeri ringan 75% dengan tingkat nyeri sedang 25%. Setelah minum jamu kunyit asam ada yang tidak nyeri lagi sejumlah 38,6%. Nyeri ringan

47,7% dan nyeri sedang 13,6%. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri menstruasi setelah minum jamu kunyit asam. Kandungan yang terdapat dalam kunyit asam adalah curcumine dan anthocyanin akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi yang akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus.

### 3. Perbedaan Disminore Pada Nn. R Dan Nn. D Sebelum dan Sesudah Diberikan Jamu Kunyit Asam

Hasil penerapan pemberian jamu kunyit asam diatas dapat di disimpulkan terdapat penurunan skala nyeri Nn. R dan Nn. D sebelum dan sesudah penerapan pemberian jamu kunyit asam. Perbandingan dari skala nyeri sebelum penerapan pemberian jamu kunyit asam hari pertama pada Nn. R yaitu skala 6 dan Nn. D skala 6 dengan rata rata skala nyeri 6. Hanya saja terdapat perbandingan pada keluhan responden. Pada Nn. R mencoba menghilangkan rasa nyeri tersebut tetapi tidak bisa teratasi nyerinya dan Nn. D belum mengetahui cara menghindari rasa nyeri tersebut. Maka dari itu peneliti memberikan jamu kunyit asam. Setelah selama 3 hari berturut-turut diberikan jamu 1 gelas belimbing setara dengan 200ml. Dengan alat dan bahan; Panci, Pisau, Sendok, Baskom, Timbangan, Mixer blender, Kompor, Gelas ukut dan Peralatan analisis. Sedangkan bahannya; 300 ml air, 10 gram kunyit, 6 gram asam jawa tanpa biji, 1 sendok makan gula pasir, 0,25 gram gula aren dan Sejumput garam. Kedua responden mengalami penurunan skala nyeri hingga 1 pada hari ketiga. Terdapat penurunan rata-rata pada kedua responden yaitu sebesar 1,0. Perubahan tingkat nyeri pada kedua respnden sesudah diberikan jamu kunyit asam sesuai dengan Purwanto (2013) yang menjelaskan ramuan jamu kunyit asam dapat diminum untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi karena kunyit memiliki kemampuan untuk memperbaiki sistem emtabolisme tubuh serta meningkatkan kekebalan tubuh. Hal ini juga didukung oleh penelitian Widiatami (2018), dimana produk herbal jamu sudah menjadi pilihan alternatif bagi perempuan untuk mengurangi nyeri menstruasi tanpa adanya efek samping. Yang dimana kunyit mengandung curcumin dan asam antocyanin dan dapat menghambat dan mengurangi terjadinya kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi.

Terdapat perbedaan antara kedua responden yaitu dari keluhan fisik. Pada Nn. R setelah diberikan jamu kunyit asam merasakan adanya penurunan nyeri yang sangat sedikit, tetapi nyeri itu bisa dikontrol dengan alih perhatian, tetapi Nn. R tetap saja tidak melakukan aktivitas seperti apapun. Sedangkan Nn, D setelah diberikan jamu kunyit asam ada penurunan skala nyeri yang sedikit, tetapi nyeri

ini bisa dilakukan untuk beraktivitas, hanya saja Nn. D ingin beristirahat dan tidur walaupun sebentar, setelah beristirahat Nn. D langsung membantu orang tuanya walaupun nyeri masih terganggu. Dari kedua responden memiliki kesamaan yaitu adanya penurunan skala nyeri yang sama selama 3 hari.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penerapan pemberian jamu kunyit asam untuk menurunkan disminore pada Nn. R dan Nn. D di desa Miliran Mendak Delanggu Klaten dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebelum diberikan jamu kunyit asam pada Nn. R dan Nn. D mengalami nyeri skala sedang.
- b. Sesudah diberikan jamu kunyit asam, terdapat penurunan skala nyeri pada Nn. R dan Nn. D. Dari keduanya mengalami penurunan nyeri skala ringan.
- c. Terdapat perbedaan skala nyeri pada Nn. R dan Nn. D antara sebelum dan sesudah diberikan jamu kunyit asam. Dari kedua responden yang sebelumnya mengalami skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan

Diharapkan setelah penerapan ini remaja dapat mengatasi disminore dengan cara membuat minuman produk herbal/jamu pada saat disminore, atau bisa membeli jamu kunyit asam. Sehingga tidak panik jika terjadi sakit nyeri perut yang sangat berat

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan sebesar-besarnya kepada masyarakat di desa Miliran Mendak Delanggu Klaten, serta teman-teman di STIKes Aisyiah yang telah membantu dalam kemudahan terselesainya penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fibrianto, K dan Dwihindarti, M. Profiling Atribut Jamu Kunyit Asam dan Jamu Sinom dengan Metode Rata (Rate-All-That- Apply) pada Beberapa Kota di Jawa Timur. *Jurnal Rekapangan*. 10(1). 15-21.
- Hartinah, D. 2016. Pengaruh Pemberian Minum Kunir Asam pada Dismenore di Desa Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus. *The 3<sup>rd</sup> University Research Colloquium*. ISSN 2407-9189: 137-143.
- Haryono, R. 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Indrayani, S dan Ningsih, S. I. 2018. Efektifitas Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri

- Dismenorhea pada Mahasiswi di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak. *Menara Ilmu*. 12(5): 165-170.
- Jamila, F dan A'yun, Q. S. 2018. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysminorhea) Primer pada Remaja Putri di Mts Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018. *Info Kesehatan*. 8(2): 1-7.
- Jannah, M. 2016. Remaja dan Tugas- Tugas Perkembangan Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*. 1(1): 243-255.
- Judha, M., Sudarti., Fauziah, A. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri Persalinan disertai Askep*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kumalasari, I dan Andhyantoro, I. 2012. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Labesa, R dan Kristanto, H. Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit Asam (Curcuma Domestica dan Tamarindus Indica) dalam Periode Gestasi Terhadap Gambaran Morfometri Fetus Mencit Balb/C. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 6(2):1126-1128.
- Manan, E. 2011. *Basmi Keluhan- Keluhan Kesehatan Harian dengan Obat-Obatan Alami*. Jogjakarta: Flash Books.
- Purwanto, B dan Indarto. 2013. *Ragam Terapi Kesehatan Berbasis Herbal (Rahasia Sehat dan Sukses Membuka Wirausaha di Rumah)*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Rahmadiliyani, N dan Qomariah, A. 2016. Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Saat Haid Pada Remaja Tingkat Sma di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Jurkessia*. 7(1): 54-58
- Sukarni, I dan Margareth. 2013. *Kehamilan Persalinan dan Nifas Melengkapi dengan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Widiatami, T., Nurul, M dan Admini. 2018. Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*. 8(2): 139-145.
- Winarso, A. 2014. Pengaruh Minum Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Siswi Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehata*. 3(2):160-165
- Wulandari, A., Hasanah,O dan Woferst, R. 2018. Gambaran Kejadian dan Manajemen Disminore pada Remaja Putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. *JOM FKp* 5(2): 468-476.
- Wulandari, A., Rodiyani dan Dewi,R. 2018. Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit Asam (Curcuma Longa Linn) dalam Mengatasi Disminorea. *Majority*. 7(2): 193-197.