

**PENGARUH PEMBERIAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN NYERI
DYSMENORRHEA PRIMER**

**Nara Lintan Mega Puspita¹, Meirna Eka Fitriasnani², Ihrom Fatma Saputri³, Agung
Nugrohowidi⁴**

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri
E-mail: naralintan@unik-kediri.ac.id

Abstrak

Dysmenorrhea adalah rasa nyeri selama menstruasi yang ditandai dengan rasa kram diperut bawah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada Pengaruh Pemberian kunyit asam terhadap *Dysmenorrhea* pada mahasiswa Sarjana Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. Rancangan penelitian ini adalah *Pre Eksperimen* dengan menggunakan metode *one group pre test – post test desain*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 responden diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, penilaian skala numerik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil penelitian ini di analisa dengan menggunakan uji statistic *wilcoxon*. Berdasarkan uji *wilcoxon* ada pengaruh pemberian kunyit asam pada mahasiswa Sarjana Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri *p-value* $0,001 < \alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian diatas diharapkan bagi mahasiswa yang mengalami *Dysmenorrhea* dapat diberikan salah satu perlakuan berupa pemberian kunyit asam atau air kelapa hijau terhadap *Dysmenorrhea*.

Kata kunci : Kunyit asam, Menstruasi, Dysmenorrhea

Abstract

Dysmenorrhea is pain during menstruation which is characterized by cramping in the lower abdomen. This research aimed to determine the effect of tamarind turmeric on dysmenorrhea in undergraduate midwifery students at the Faculty of Health Sciences, Kadiri University. This research design is *Pre-Experimental* using the *one-group pre - post-test design* method. The number of samples in this study was 16 respondents taken using *purposive sampling* techniques, scoring on a numerical scale before and after being given treatment. The results of this research were analyzed using the *Wilcoxon* statistical test. Based on the *Wilcoxon* test, there was an effect of giving tamarind turmeric to Bachelor of Midwifery students at the Faculty of Health Sciences, Kadiri University, *p-value* $0.001 < \alpha = 0.05$. Based on the results of the research above, it is hoped that students who experience *Dysmenorrhea* can be given one of the treatments in the form of giving tamarind turmeric or green coconut water for *Dysmenorrhea*.

Keywords : Tamarind Turmeric, Menstruation, Dysmenorrhea

LATAR BELAKANG

Dismenorhea adalah nyeri kram (tegang) daerah perut mulai terjadi pada 24 jam sebelumnya terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24-36 jam meskipun beratnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama. Kram tersebut terutama dirasakan didaerah perut bagian bawah tetapi dapat menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha, yang terkadang menyebabkan penderita tidak berdaya dalam menahan nyerinya tersebut (Hendrik, 2006).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri terdapat 10 mahasiwa yang dimintai keterangan tentang disminorhea yang dirasakan saat menstruasi, dari 10 responden yang dimintai keterangan semua responden mengalami disminorhea, dari data tersebut masih tingginya disminorhea di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri.

Penyebab *Dysmenorrhea* beraneka macam, bisa karena suatu proses penyakit misalnya radang panggul, endometriosis, tumor atau kelainan uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari *Dysmenorrhea* diduga terjadinya ketidak seimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi (Judha, 2012).

Faktor resiko yang berhubungan dengan *dismenore* adalah haid pertama usia dini, periode haid lama, aliran darah yang hebat, merokok, status gizi, riwayat keluarga positif terkena penyakit, kegemukan dan mengkosumsi alkohol (Judha, 2012). Dampak mikro dalam kasus dismimnore yaitu penurunan minat terhadap aktivitas rutin, terjadi ketidaknyamanan saat belajar, bekerja, mudah marah, gangguan mood, sukar berkonsentrasi dan perubahan nafsu makan (Prawihardjo, 2011).

Disminorhea jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/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. (Anugroho & Wulandari, 2011)

Salah satu produk herbal yang bisa dikonsumsi untuk mengurangi nyeri haid adalah mengkosumsi kunyit asam dan air kelapa hijau. Rebusan kunyit asam mempunyai antioksidan karena mengandung senyawa fenolik. Juga bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antioksidan, antimikroba, serta pembersih darah. Begitu juga asam jawa yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai obat penghilang rasa nyeri dan peluruh keringat (Sina,2012). Rebusan kunyit asam merupakan minuman yang sangat berkhasiat untuk mengurangi rasa nyeri saat haid (nyeri haid) (Winarto, 2004).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Agus Winarso (2013) meneliti tentang pengaruh kunyit asam terhadap penurunan *Dismenorea* pada siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten menyimpulkan bahwa kunyit asam merupakan suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit dan asam, secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi (Norton, 2008) begitu juga asam (asam jawa) yang memiliki bahan aktif sebagai antiinflamasi, antipiretika, dan penenang (Nair, Wang, Dewitt, Krempin,2004). Berdasarkan permasalahan diatas, masih banyaknya wanita yang mengalami dismenorhea primer dan masih rendahnya pengetahuan bagaimana cara mengatasi tanpa menggunakan pengobatan farmakologi. Hal inilah yang menarik peneliti untuk mengangkat permasalahan ini tentang cara mengatasi *dismenorea* dengan non farmakologi (minum herbal).

METODE

Rancangan penelirian ini adalah *Pre Eksperimen* dengan menggunakan metode *one group pre test – post test desain*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 responden diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, penilaian skala numerik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil penelitian ini di analisa dengan menggunakan uji statistic *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Identifikasi Intensitas *Dysmenorrhea* Sebelum Diberikan Kunyit Asam

Setelah Diberi Kunyit Asam	Frekuensi	Presentase
Tidak Nyeri	6	37,5
Nyeri Ringan	9	56,3
Nyeri Sedang	1	6,3
Nyeri Berat	0	0%
Nyeri Sangat Berat	0	0
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui sebelum diberikan Kunyit Asam hampir setengahnya (43,8%) mengalami nyeri berat.

Tabel 2 Intensitas *Dysmenorrhea* Setelah Diberikan Kunyit Asam

Setelah Diberi Kunyit Asam	Frekuensi	Presentase
Tidak Nyeri	6	37,5
Nyeri Ringan	9	56,3
Nyeri Sedang	1	6,3
Nyeri Berat	0	0%
Nyeri Sangat Berat	0	0
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa setelah diberikan Kunyit Asam sebagian besar (62,5 %) mengalami nyeri ringan.

Tabel 3 Intensitas *Dysmenorrhea* Pemberian Kunyit Asam Pada Mahasiswa Sarjana Kebidanan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Intensitas Nyeri	Perlakuan			
	Sebelum		Setelah	
	frekuensi	Presentase	frekuensi	Presentase
Tidak Nyeri	0	0	6	37,5
Nyeri Ringan	3	18,8	9	56,3
Nyeri Sedang	6	37,5	1	6,3
Nyeri Berat	7	43,8	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
Total	16	100	16	100
	<i>p-value</i> = 0,001		α = 0,05	

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa hampir setengahnya (43,8%) 7 responden mengalami nyeri berat mengalami perubahan nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri ringan (56,3%) 9 responden. Uji statistik diketahui *p-value* = 0,001 yang artinya $p < \alpha$ sehingga H_0 di tolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh pemberian Kunyit Asam terhadap intensitas *Dysmenorrhea* pada mahasiswa Sarjana Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Diharapkan dengan penelitian ini, menjadikan sebagai sumber informasi dalam pelayanan kesehatan di masyarakat tentang informasi dalam pelayanan kesehatan masyarakat tentang terapi pengobatan dengan kunyit asam untuk penanganan dysmenorrhea pada wanita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada responden mahasiswa Sarjana Kebidanan serta tim yang membantu sehingga proses penelitian ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho dan Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Astawan, M. 2009. *Sehat dengan hidangan kacang dan biji-bijian*. Bogor : Penebar Swadaya.
- Bobak, I. (2004). *Buku Ajaran Keperawatan Maternitas Edisi 4 (Renata Komalasari, Penerjemah)*. Jakarta : EGC
- Bogedenta, A. 2013. *Manfaat Air Kelapa Dan Minyak Kelapa*. Flash Books. Yogyakarta.
- Daldiyono. (2009). *How To Be a Real and Successfull Student*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Dito, D. 2011. *Cara Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andy Offset.
- Fitri, Lestari. 2015. *Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Aisyah Yogyakarta*.
- Hariana. A. (2013). *262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta : Penebar Swadaya
- Hartaji, Damar. A. (2012). *Motivasi Berprestasi Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikolog Universitas Gunadarma
- Hendrik, H.. 2006. *Probleme Haid (Tinjauan Syariat Islam dan Medis)*. Solo : Tiga Serangkai
- Judha, M. S. 2012. *Teori Pengaruh Nyeri Dan Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Lestari. T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Manuaba. I.B.G, I.A, Candranita Manuaba dan I.B.G fajar Manuaba. (2007). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta : Buku Kedokteran
- Margono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Marlina, E. 2012. *Pengaruh Minum Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Disminore primerpada remaja putri di SMA 1 Tanjung Mutiara Kab. Agam*. 2015. *Jurnal Penelitian Kunyit* . Fakultas Kesehatan Gorontalo.
- Maulana, HDJ. 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta : EGC
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Proverati. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Saryono dan Sejati. (2009). *Sindrom Premenstruasi Mengungkap Tabir Sensifitas Perasaan Menjelang Menstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Simanjuntak, P. (2008). *Gangguan Haid dan Siklusnya Dalam Prawirohardjo, Sarwono Wiknjastro Hanifa Edisi 2 Ilmu Kandungan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Siswoyo, Dwi. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta : UNY Press
- Taber, Ben, Zoin. (1994). *Kegawatdaruratan Obstetri dan Genokologi*. Jakarta : EGC

- Wiknjosastro, H, dkk. 2009. *Ilmu Kandungan*, Edisi 9. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wiknjosastri Hanifa, 2010. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wong, L. Donna. (2009). *Buku Ajaran Keperawatan Pediatrik Vol .1*. Jakarta : EG