PENGARUH PEMBERIAN KUNYIT ASAM TERHADAP DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 5 RAMBAH HILIR KABUPATEN ROKAN HULU

Henny Sepduwiana⁽¹⁾, Elvira Junita⁽²⁾, Eka Yuli Handayani⁽³⁾, Sudelmi⁴⁾

^(1,2,4) Program Studi Sarjan Kebidanan/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Pasir Pengaraian

⁽³⁾ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Pasir Pengaraian

*email: henysepduwiana@gmail.com, elviraaa@upp.ac.id, sudelmi67@gmail.com,
ekahandayani@gmail.com

ABSTRAK

Setiap remaja putri memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, ada yang mengalami menstruasi tanpa ada rasa nyeri, dan ada juga remaja putri yang mengalami menstruasi disertai keluhan berupa rasa nyeri *Dismenore*. *Dismenore* berdampak tinggi pada kehidupan remaja putri, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja putri, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi. Sehingga salah satu penanganan yang dapat dilakukan yaitu pemberian kunyit asam. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian kunyit asam terhadap nyeri *dismenore*. metode penelitian ini Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan dengan menggunakan rancangan *one grup design*. Pada *design* ini terdapat *pre test* dan *post test* sebelum dan sesudah dilakukan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan sebelumnya. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami *dismenore* primer di Desa Rambah Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai Maret 2024. Data primer diperoleh dengan melakukan wawancara dengan menggunakan lembar wawancara serta observasi menggunakan lembar observasi intensitas nyeri *pretest* dan *posttest* dengan skala intensitas nyeri numerik (0-10), serta lembar observasi identitas diri dari responden. Instrumen yang digunakan meliputi data demografi dan informasi mengenai rasa nyeri *Dismenore* remaja putri. Data demografi meliputi inisial, usia, pekerjaan dan agama. Status haid meliputi lama menstruasi. Berdasarkan hasil uji statistik *T-Dependent* didapatkan nilai $p = 0,000$. Dengan demikian, $p\text{-value}$ ($0,000 < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian kunyit asam Terhadap Penurunan disminore Pada remaja putri Di SMP Negeri 5 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. Saran penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber bacaan atau kepastakaan untuk peneliti selanjutnya.

Kata kunci: Remaja, Dismenore, Kunyit Asam

ABSTRACT

Every young woman has a different experience of menstruation, some experience menstruation without any pain, and there are also young women who experience menstruation accompanied by complaints of dysmenorrhea pain. Dysmenorrhea has a high impact on the lives of adolescent girls, resulting in restrictions on daily activities, lower academic performance in adolescent girls, and poor sleep quality, as well as having a negative effect on mood, causing anxiety and depression. So one treatment that can be done is giving tamarind turmeric. The aim of this research is to determine the effect of giving tamarind turmeric on dysmenorrhea pain.

This research method This research is quantitative research using a design using a one group design. In this design there is a pre-test and post-test before and after it is carried out. In this way, the results of the treatment can be known more accurately, because they can be compared with before. The population in this study were 20 young women who experienced primary dysmenorrhea in Rambah Village, Rambah Hilir District, Rokan Hulu Regency. This research was conducted from January to March 2024. Primary data was obtained by conducting interviews using an interview sheet and observing using a pretest and posttest pain intensity observation sheet with a numerical pain intensity scale (0-10), as well as an observation sheet regarding the respondent's personal identity. The instruments used included demographic data and information regarding the pain of dysmenorrhea in young women. Demographic data includes initials, age, occupation and religion. Menstrual status includes the length of menstruation. Based on the results of the T-Dependent statistical test, the p value = 0.000. Thus, the p-value (0.000) < 0.05 indicates that there is a significant effect between giving tamarind turmeric on reducing dysmenorrhea in adolescent girls at SMP Negeri 5 Rambah Hilir, Rokan Hulu Regency. It is hoped that these research suggestions can be used as a reading or literature source for future researchers.

Keywords: Teenagers, Dysminorrhea, Turmeric Acid

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi. Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan *endometrium* atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari. Menstruasi atau haid yang terjadi dengan siklus lebih dari 35 hari termasuk kategori siklus yang tidak normal, hal ini terjadi karena banyak penyebab seperti keadaan hormon yang tidak seimbang, stres, penggunaan KB, atau karena tumor (Nuraini, 2018). Setiap remaja putri memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, ada yang mengalami menstruasi tanpa ada rasa nyeri, dan ada juga remaja putri yang mengalami menstruasi disertai keluhan berupa rasa nyeri *disminore*. (Timiyatun, et al, 2021).

Menurut dari data *World Health Organization* (WHO) melaporkan pada tahun 2018 bahwa kejadian *Disminore* sebesar 90% (sebesar 1.769.425 jiwa) pada perempuan dan 10-15% diantaranya mengalami *Disminore* berat. Di Indonesia sekitar 45-95% perempuan usia produktif mengalami *Disminore*. Angka kejadian *Disminore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *Disminore* primer dan 9,36% *Dysmenorrhea* sekunder. *Disminore* primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Apriyanti et al, 2018).

Dysmenorrhea adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. (Masruroh, 2019). Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Sifat rasa nyeri ialah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menjalar ke daerah pinggang dan paha.

Bersama dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas dan sebagainya (Noviani, 2018).

Fenomena yang ditemukan di lapangan, remaja putri di SMP Negeri 5 Rambah Hilir yang mengalami rasa nyeri dan kadar gangguan *disminore* tersebut tidak sama. Cara mengatasi *disminore* salah satunya dengan mengkonsumsi obat yang sifatnya analgetik. Obat anti inflamasi yang sifatnya non steroid atau non narkotik yang dapat menurunkan nyeri tetapi ada efek samping yang kemungkinan akan terjadi saat mengkonsumsinya. Oleh karena itu masalah ini penting diatasi dengan cara memanfaatkan tumbuhan-tumbuhan tradisional yang ada di sekitar kita. Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetik, begitu juga asam jawa memiliki bahan aktif sebagai analgetik (Widiatami, 2018).

Salah satu pengobatan tradisional misalnya kunyit asam yang biasanya jadi salah satu bahan resep makanan ternyata memiliki manfaat, khasiat dan kandungan yang bagus untuk kesehatan karena tidak menimbulkan efek samping kecuali dengan penggunaan yang berlebihan. Kunyit (*curcumine*) sama efektifitasnya dengan asam mefenamat (*mefenamic acid*) dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri pada wanita dengan nyeri haid atau nyeri haid primer (Mustikawati, 2020).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pretest and posttest design* dan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Pada penelitian ini sampel berjumlah 20 remaja putri SMP Negeri 5 Rambah Hilir dengan memenuhi kriteria inklusi. Pada penelitian ini, data diperoleh dengan melakukan wawancara dengan menggunakan lembar observasi NRS.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Rata – Rata *Dysmenorrhea* Sebelum Diberikan Pemberian Kunyit Asam

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min – Max	N
<i>Dysmenorrhea</i> sebelum pemberian kunyit asam	6,30	0,801	5 – 8	20

Berdasarkan Tabel 1 hasil analisis, rata-rata nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri sebelum pemberian kunyit asam adalah 6,30 dengan standar deviasi 0,801 dan nyeri *dysmenorrhea* terendah 5 sedangkan nyeri *dysmenorrhea* tertinggi 8.

Tabel 2. Distribusi Rata – Rata *Dysmenorrhea* Setelah Diberikan Pemberian Kunyit Asam

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min – Max	N
Posttest	2,30	0,470	2– 3	20

Berdasarkan Tabel 2 hasil analisis di dapatkan rata-rata nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri sesudah pemberian kunyit asam adalah 2,30 dengan standar deviasi 0,470 dan nyeri *dysmenorrhea* terendah 2 sedangkan nyeri Disminore tertinggi 3.

2. Analisa Bivariat

Tabel 2. Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Rambah Hilir Kabupaten Rokakn Hulu

Variabel	Rata-rata	Standar Deviasi	Standar Error	Lower	Upper	P Value	N
<i>Dysmenorrhea</i> sebelum – sesudah pemberian kunyit asam	4,000	0,649	0,145	3,696	4,304	0,000	20

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa beda rata 4,000 dengan standar deviasi 0,649 dan dari hasil uji *statistik* diperoleh nilai *p-value* = 0,000 < 0,05 yang artinya ada pengaruh pemberian kunyit asam Terhadap Disminore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, dari analisis univariat sebelum pemberian kunyit asam, remaja putri yang mengalami nyeri *dysmenorrhea* tertinggi adalah 8 dan nyeri *dysmenorrhea* terendah adalah 5. Rata – rata nyeri *dysmenorrhea* sebelum pemberian kunyit asam adalah 6,30 dengan standar deviasi 0,801. Sesudah pemberian kunyit asam, remaja putri yang mengalami nyeri *dysmenorrhea* tertinggi adalah 3 dan nyeri *dysmenorrhea* terendah adalah 2. Rata – rata nyeri *dysmenorrhea* sesudah pemberian kunyit asam adalah 2,30 dengan standar deviasi 0,470. Sedangkan dari analisis bivariat diperoleh nilai *mean pretest* adalah 6,30 dengan standar deviasi 0,801, sedangkan nilai *mean posttest* adalah 2,30 dengan standar deviasi 0,470. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *mean posttest* lebih kecil dari pada nilai *mean pretest* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan rata - rata nyeri *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah pemberian kunyit asam. Hasil uji *Paired Sample T - Test* diperoleh nilai *p value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang artinya ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMP Negeri 5 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh hatcher yang mengatakan bahwa minuman kunyit asam memiliki khasiat dasar sebagai analgetika dan

antiinflamasi. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi adalah curcumine sedangkan sebagai analgetika adalah curcumenol.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mustikawati, A.K., (2020) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kunyit asam untuk meringankan nyeri Disminore Pada Remaja Putri dengan nilai p -value <0,001. Sejalan dengan hasil penelitian Lilis, dkk (2020) mengatakan ada pengaruh pemberian kunyit asam pada remaja putri untuk meringankan gejala Disminore yang mana dalam peneitian ini Responden diberikan 1 kali sehari selama 4 hari. dari 32 responden mengalami penurunan skala nyeri Disminorea sebelum dan sesudah pemberian kunyit asam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jamila dkk (2018), tentang pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (Disminore), hasil yang didapatkan sesudah diberikan jamu kunyit asam dengan rata-rata 1,46 dengan standar deviasi 0,357. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Yun dkk, (2018), yaitu dengan rata-rata sebelum diberikan intervensi 3,50 dan sesudah diberikan menurun menjadi 1,46 dengan hasil uji bivariat menunjukan bahwa minuman kunyit asam efektif mengurangi nyeri haid pada siswi tersebut dengan P Value = 0,000.

Menurut peneliti remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* dapat ditangani melalui pemberian asam kunyit. Pemberian asam kunyit pada penelitian ini yaitu sebanyak 2 kali sehari dan dilakukan selama 3 hari. Didalam kunyit terdapat kandungan curcumine yang dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi. Disminore merupakan keluhan yang sering dialami wanita saat menstruasi. Nyeri dirasakan pada perut bagian bawah, kadang-kadang disertai pusing, lemas, mual dan muntah, biasanya terjadi pada saat haid atau menjelang haid. Nyeri saat menstruasi disebabkan oleh kejang otot uterus. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang. dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri. Mengatasi Disminore yaitu dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu cara untuk meredakan nyeri akibat *dysmenorrhea* adalah dengan mengkonsumsi minuman herbal. Ada beberapa ramuan herbal yang biasa digunakan untuk mengurangi nyeri haid salah satunya kunyit asam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Paired Sample T - Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan rata - rata penurunan nyeri *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah pemberian kunyit asam terhadap *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMP Negeri 5 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

SARAN

1. Bagi S-1 Kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber bacaan atau kepustakaan untuk peneliti- peneliti selanjutnya.

2. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah informasi dan bahan masukan dalam upaya meningkatkan informasi dan mutu pelayanan kesehatan serta pengaruh pemberian kunyit asam terhadap nyeri Disminore pada remaja putri di SMP Negeri 5 Rambah Hilir tahun 2024.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan mahasiswa dalam menerapkan ilmu dan pengalaman yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, F., Elvira, H., dan Rika, A., (2018). *Hubungan Status Gizi dan Usia Menarch dengan Kejadian Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2018*. Jurnal Maternitas Kebidanan, 3(2): 49-58.
- Anwar, I. 2015. Nyeri Haid Endrolin, Terapi Hormonal Atasa Endometrium. Suara Karya Online. Diakses pada tanggal 23 April 2018.
- Nuraini, S., (2018). *Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Menstruasi dan Pasca Menstruasi*. Karya Tulis Ilmiah. Jombang (ID) : STIKes Insan Sendekia Medika.
- Masruroh, N. (2019). *Relation Of The Incidence Of Dysmenorrhea With Iron Intake (Fe) In Teenagers*. Jurnal Dunia Gizi, 2(1): 23-27
- Mustikawati, A.K., (2020), *Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam terhadap Dysmenorrhoea*, Jurnal Bidan Pintar. 1(1): 21-28.
- Monica, Titia F. Hubungan karakteristik remaja putri dengan kejadian Disminore Primer Pada Siswi Kelas X dan XI Di SMAN 1 Kota Padang Tahun 2017. Universitas Andalas. [Padang]; 2018.
- Noviani, E. (2018). *Hubungan Status gizi Dan Aktivitas Terhadap Kejadian Disminorhea Pada Remaja Kelas X Di SMA Bina Cipta Palembang Tahun 2017*. Jurnal Kesehatan dan Pembangunan, 8(1): 1-6.
- Santoso. Angka Kejadian Nyeri Haid Pada Remaja Indonesia. Journal Of Obstrectic and Gynecologyc.2008
- Timiyatun, E., I Made, M.S., Ibna, R., dan Eka, O., (2021). *Hubungan Pengetahuan Premenstrual Syndrome Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Di SD*. Journal of Advanced Nursing and Health Sciences, 2(1): 8–14.
- Widiatami, T., Widyawati, M. N., dan 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.