

Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan *Dismenore* Primer Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh Besar

The Effect of Turmeric Acid Drink to Reduce Primary Dysmenorrhea on Nursing Students Medical Faculty, Abulyatama University, Aceh Besar

Khairuni Azrah*¹, Cut Oktaviyana², Syarifah Masthura³

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia

*Koresponding Penulis: azrahkhairuni02@gmail.com

Abstrak

Menstruasi merupakan tanda awal masuknya seorang perempuan dalam masa reproduksi. *Dismenore* memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Maka dari itu terdapat beberapa cara untuk meredakan gejala-gejala *dismenore* yaitu dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala *dismenore* pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh. Jenis penelitian ini adalah eksperimental (*quasy experimental design*). Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 1 s/d 30 Maret 2022. Populasi dalam penelitian ini mahasiswi PSIK angkatan tahun 2021 Abulyatama Aceh yang mengalami *dismenore primer* dengan jumlah populasi sebanyak 15 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan data primer. Analisis menggunakan *wilcoxon test*, teknik analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian diperoleh terdapat pengaruh kunyit asam terhadap penurunan *dismenore primer* dengan *dismenore primer* dan *p value* 0,000 (<0,05). Diharapkan kepada responden agar tidak ketergantungan obat dalam mengatasi nyeri *dismenore primeryaitu* dapat mengonsumsi minuman kunyit asam untuk penurunan nyeri *dismenore primer*.

Kata Kunci: Kunyit Asam, Remaja, *Dismenore Primer*

Abstract

Menstruation is an early manifestation of females that activate the reproductive period. Dysmenorrhea has a considerable impact on young women as it disrupts daily activities. Therefore, some medical practices are formulated to relieve the symptoms of dysmenorrhea - through pharmacological and non-pharmacological methods. This study aims to determine the effect of tamarind drinks to reduce the symptoms of dysmenorrhea in nursing students, at The Faculty of Medicine, Abulyatama University, Aceh. This research was an experimental study under a quasi-experimental design. The data collection was carried out in March from 1st to 30th, of 2022. The population of this study was nursing students at Abulyatama University from the Academic Year of 2021. A purposive sampling technique was applied for this study. Around 15 nursing students of Abulyatama University who experienced primary dysmenorrhea were used as the sample. The primary data was collected and analyzed by adopting the Wilcoxon test, and univariate and bivariate analysis techniques. The results showed that there was a positive effect of consuming turmeric acid drink in reducing primary dysmenorrhea with a p-value of 0.000 (<0.05). From the finding, it is concluded that there is an effect of turmeric acid drinks in reducing primary dysmenorrhea. The result of the study is used as a non-medical resolution as to overcome the

primary dysmenorrhea symptoms without consuming more pills to relieve the pain. The turmeric acid drink consumption proves to have the effect to reduce primary dysmenorrhea pain.

Keywords: *Turmeric Acid, Teenagers, Primary Dysmenorrhea*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan tanda awal masuknya seorang perempuan dalam masa reproduksi. Dismenorea primer (disebut juga dismenorea idiopatik, esensial, intrinsik) yang merupakan nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi (tanpa kelainan ginekologik) yang memiliki banyak faktor penyebab.(Nurul & Purnama, 2020)

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka presentasinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% sementara di Indonesia angkanya di perkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri menstruasi (Gustina, 2015). Penelitian yang di lakukan oleh Putri SA (2017) jumlah kejadian dismenore pada siswi kelas XI SMA N 52 Jakarta sebesar 86%.(Juliana, 2019)

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% .(Fitri, 2020)

Kemendes 2016 Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 55%, Jawa Tengah mencapai 56%, Jawa Barat sebanyak 54,9%, di Kota Bekasi sebanyak 63,2% remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore berkisar antara 45-95% dilakukan upaya penanganan dengan terapi obat 51,2%, dengan relaksasi 24,7%, dengan distraksi atau pengalihan nyeri 24,1%. (Agustin, n.d.)

Sedangkan angka kejadian dismenorea di provinsi Aceh belum dapat di ketahui secara pasti dikarenakan kesadaran untuk memeriksa Kesehatan diri terhadap dismenore masih rendah dikalangan masyarakat Aceh, rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk mengabaikan sering membuat data penderita dismenore di Aceh tidak bisa dipastikan secara mutlak.(Kesehatan & Aceh, 2019)

Beberapa faktor psikologis seperti gangguan emosi dan gangguan psikologis ditemukan berhubungan dengan tingkat dismenorea. Wanita dengan dismenorea dilaporkan satu setengah kali lebih besar kaitannya dengan rasa depresi, dismenorea sangatlah signifikan didapatkan pada kalangan dengan keluhan lain seperti sakit kepala berat, depresi dan orang-orang dengan kelainan menstruasi. (Husna, 2021)

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 15 mahasiswi PSIK Abulyatama Aceh 2 diantara nya mengatakan saat mengalami menstruasi merasakan nyeri di bagian perut, pinggang, dan di area payudara dengan skala nyeri 5-6 sehingga mahasiswi tersebut mengkonsumsi obat seperti panadol. 13 mahasiswi lainnya juga merasakan nyeri menstruasi yang dapat mengganggu kenyamanan dalam belajar di perkuliahan sehingga untuk mengurangi *dismenore* primer dengan mengkonsumsi obat penghilang nyeri dan air hangat atau membiarkan nyeri tersebut hilang dengan cara istirahat seperti tiduran. Mahasiswi belum pernah mengkonsumsi minuman kunyit asam untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental tanpa pembandingan atau eksperimen semu. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak sample penelitian yaitu mahasiswi PSIK angkatan 2021 terdiri dari 15 orang. Adapun variabel penelitian terdiri dari minum kunyit asam dan dismenore primer.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan melakukan pengukuran nyeri. Kemudian peneliti melakukan pengolahan data dan analisa data secara univariat dan bivariat sesuai dengan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Berdasarkan Variabel Penelitian

No	Keterangan	Sig
1	Pre Day 1	0,001
2	Post Day I	0,000
3	Pre Day II	0,000
4	Post Day II	0,000
5	Pre Day III	0,000
6	Post Day III	0,000

Sumber: Data Primer, 2022

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa pada pre tesat dan post test hari pertama, kedua dan ketiga menunjukkan nilai p value < 0,05 yang bermakna bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga penelitian ini akan menggunakan uji *wilcoxon test*.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Berdasarkan Variabel Penelitian

No	Keterangan	Mean	Std. Deviation	Minimum
Day I				
1	Pre Test	5	0,65	4
2	Post Test	3,8	0,41	3
Day II				
4	Pre Test	4,3	0,48	4
5	Post Test	3,2	0,45	3
Day III				
5	Pre Test	2,2	0,56	1

6	Post Test	1,06	0,45	0
---	-----------	------	------	---

Sumber: Data Primer, 2022

Analisis *descriptive statistic* diatas menunjukkan rata-rata *dismenore* padaharipertamasebelum diberikanminumankunyitasam adalah 5, sedangkan rata-rata nyeri setelah diberikan minumankunyitasam adalah 3,8. Ini menunjukkan ada selisih atau turun, begitu pula dengan standart deviasinya yang menunjukkan nilai yang lebih kecil yaitu sebelum 0,65 dan sesudah diberikan minumankunyitasam adalah sebesar 0,41.

Rata-rata *dismenore* padaharikeduasebelum diberikanminumankunyitasam adalah 4,3, sedangkan rata-rata nyeri setelah diberikan minumankunyitasam adalah 3,2. Ini menunjukkan ada selisih atau turun, begitu pula dengan standart deviasinya yang menunjukkan nilai yang lebih kecil yaitu sebelum 0,48 dan sesudah diberikan minumankunyitasam adalah sebesar 0,45.

Rata-rata *dismenore* padahariketigasebelum diberikanminumankunyitasam adalah 2,2, sedangkan rata-rata nyeri setelah diberikan minumankunyitasam adalah 1,06. Ini menunjukkan ada selisih atau turun, begitu pula dengan standart deviasinya yang menunjukkan nilai yang lebih kecil yaitu sebelum 0,56 dan sesudah diberikan minumankunyitasam adalah sebesar 0,45.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan *Dismenore* Primer Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh Besar Tahun 2022 (n=15)

Kunyit Asam	Mean	SD (Min-max)	P-Value
Pre Day I	5	0,65 (4-6)	0,000
Post Day III	1,06	0,45 (0-2)	

Sumber: Data Primer, 2022

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa skor nyeri pre test didapatkan hasil nilai mean adalah 5 dengan standar deviasi 0,65 (4-6), sedangkan pada post test memiliki nilai mean 1,06 dengan standar deviasi 0,45 (0-2). Adapun nilai *p value* adalah 0,000 yang bermakna bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan *dismenore* primer.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa nilai *p value* adalah 0,000 yang bermakna bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan *dismenore* primer pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama.

Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Menstruasi adalah keluarnya darah dari dalam uterus yang diakibatkan oleh terlepasnya dinding rahim disertai pelepasan endometrium dan terjadi setiap bulan. Sebagian besar kalangan wanita setiap bulannya selalu mengalami menstruasi dan sering mengalami *dismenore*. Nyeri ini timbul bersamaan dengan menstruasi, sebelum menstruasi atau bisa juga setelah menstruasi. Nyeri ini biasanya lebih meningkat terjadi

dari bulan keenam sampai tahun kedua setelah menstruasi pertama kali. Nyeri haid dibedakan menjadi dua yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer lebih dikarenakan kontraksi uterus, sedangkan nyeri haid sekunder disebabkan oleh kelainan yang didapat di dalam rongga uterus. Pada masa remaja ini biasanya dismenore yang dialami adalah dismenore primer. (Wijayanti, 2017) (Wijayanti, 2014)

Terdapat beberapa cara untuk meredakan gejala-gejala *dismenore* yaitu dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi nyeri dapat ditangani dengan pemberian obat analgetik yang dapat menghilangkan nyeri dengan efektif seperti asam mefenamat, ibuprofen, parasetamol dan lain-lain. (Hamdayani, 2018)

Pemberian minuman kunyit asam jawa lebih aman karena dapat mengatasi dismenore tanpa efek samping. Kunyit asam jawa merupakan obat alami yang mengandung penghilang rasa sakit saat menstruasi. Selain itu kunyit asam juga membantu melancarkan aliran darah terutama ketika menstruasi. Pengeluaran prostaglandin dan leukotrin pada endometrium yang mengakibatkan kontraksi uterus menjadi kuat sehingga menyebabkan nyeri menstruasi dapat dikurangi dengan mengkonsumsi kunyit asam jawa. (Amelia et al., 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Arianti, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa Setelah dilakukan penerapan minuman kunyit asam didapatkan skala nyeri ringan berjumlah 26 (68,4%) dan nyeri berat berjumlah 4. Ada perbedaan efektivitas pada minuman kunyit asam terhadap penurunan *dismenore* pada remaja yang ternyata pada penerapan minuman kunyit asam efektif untuk mengurangi *dismenore* pada remaja dengan nilai $p\text{ value} = 0,012$. (Arianti & Milindasari, 2022)

Begitu pula dengan hasil penelitian Ulaa, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa dari uji statistik median pretest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama yaitu 5.00 dan median posttest kelompok eksperimen 1.00 sedangkan median posttest kelompok kontrol 3.00. Perbedaan pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama yaitu $p\text{ value} (0.000) < 0,05$. Perbedaan pengaruh intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $p\text{ value} (0.000) < 0,05$. (Ulaa, 2022)

Menurut analisa peneliti, terdapatnya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam pada responden, dapat dilihat pada nilai $p\text{ value} 0,000$. Hasil analisa peneliti, didapatkan peningkatan skala nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam. Usia responden berada pada fase awal masa reproduksi dengan status belum menikah dan tidak mempunyai pengalaman melahirkan. Kejadian dismenore primer sangat dipengaruhi oleh usia wanita, rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi biasanya karena meningkatnya sekresi hormon *prostaglandin*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan *dismenore* primer pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama yang dilakukan pada tanggal tanggal 1 s/d 30 Maret 2022 maka dapat disimpulkan rata-rata nyeri haid padaharipertamasebelum diberikanminumankunyitasam adalah 5 (0,65; 4-6), rata-rata nyeri setelah diberikan minumankunyitasam pada hari ketiga adalah 1,06 (0,45; 0-2) dan terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan *dismenore* primer dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ atau $p < 0,05$.

SARAN

1. Bagi Responden
Diharapkan kepada responden agar tidak ketergantungan obat dalam mengatasi nyeri *dismenore* primer yaitu dapat mengonsumsi minuman kunyit asam untuk penurunan nyeri *dismenore* primer.
2. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi mata kuliah yang berhubungan dengan Keperawatan Maternitas.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan *dismenore* primer, dengan cara mengambil variabel yang berbeda, sampel yang lebih besar, instrumen dan jenis penelitian yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT DISMENORE DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWI AKPER AS- SYAFI'YAH JAKARTA* Marini Agustin 1. 603–612.
- Amelia, S., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal Of Midwifery*, 3(2), 145.
- Arianti, M., & Milindasari, P. (2022). Penerapan Minuman Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 4(1), 44–51.
- Fitri, H. N. (2020). *Pengaruh Dismenore terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi di Program Studi DIII Kebidanan*. 3(2), 159–164.
- Hamdayani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat Ii Prodi S1 Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang. *Menara Ilmu*, XII(80), 24–29.
- Husna, P. H. (2021). Perbedaan Pemberian Kunyit Asam Dan Teknik Nafas Dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal KEPERAWATAN GSH*, 10(1), 44–49.
- Juliana, I. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22895>
- Kesehatan, D., & Aceh. (2019). Profil Kesehatan Aceh. *Dk*, 53(9), 1689–1699.
- Nurul, A., & Purnama, S. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2(1), 2–5.
- Ulaa, M. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 21–26.
- Wijayanti. (2017). *Reproduksi Wanita*. EGC.
- Wijayanti, B. (2014). *Reproduksi Wanita*. EGC.