

Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Effect Of Acid Turmeric To The Intensity Of Pain During Menstruation Adolescent At The High School In Pondok Pesantren Darul Hijrah

Nina Rahmadiliyani^{1*}, Ainun Qomariah¹

¹ STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

*korespondensi : ninarahmadiliyani@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea experienced by woman. The pain felt by every woman is different, it can be mild pain, moderate, or severe that interfere with daily activities and women's health. Turmeric, tamarind is a traditional herb that is believed to be hereditary cope with menstrual pain. This study aims to determine the effect of acid turmeric to the intensity of pain during menstruation in young girls at the senior high school level at Boarding School Darul Hijrah Puteri. This study is a pre-experimental with sampling technique with total sampling are 52 respondents. Measurement of menstrual pain using a pain scale from 0-10 (Comparative Pain Scale) on a checklist. Based on the research before giving turmeric, tamarind majority of respondents experienced mild pain as many as 32 respondents (61.5%), and after giving turmeric acid responde majority do not experience menstrual pain as many as 25 respondents (48.1%). Results Wilcoxon Sign Rank Test, obtain p value= 0.000 < 0.05, so the hypothesis is accepting H1. Which means there are effect giving of turmeric tamarind against the current intensity of menstrual pain in adolescent senior high school level in Boarding School Darul Hijrah Puteri.

Keywords : *Dysmenorrhea, Turmeric Treatment Acid*

Pendahuluan

Haid adalah proses pelepasan dinding rahim (Lapisan dalam endometrium) yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Haid biasanya diawali pada usia 9-12 tahun. Ada sebagian yang mengalami lebih dari 13-15 tahun. Sejak saat itu, perempuan akan terus mengalami haid sepanjang hidupnya, setiap bulan hingga usia 45-55 tahun yang biasa disebut menopause. Masa rata-rata perempuan haid antara 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari. Pada saat haid, perempuan ada yang mengalami berbagai gangguan haid dari yang ringan (1).

Nyeri haid dapat dikurangi secara farmakologi dan non farmakologis, secara farmakologi adalah dengan obat golongan *nonsteroid anti-inflammatory drugs* (NSAIDs) diantaranya ada ibuprofen, naproxen, diclofenac, hydrocodone dan acetaminophen, ketoprofen, meclofenamat sodium tetapi obat-obatan tersebut menyebabkan ketergantungan dan memiliki kontraindikasi yaitu hipersinsitifitas, ulkus peptic (tukak lambung), perdarahan atau perforasi gastrointestinal, insufisiensi ginjal, dan resiko tinggi perdarahan. Sedangkan

Nonfarmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, olahraga, kompres hangat, senam, distraksi dan pemberian kunyit asam (2).

Data dari Klinik di Pondok Pesantren tahun 2015 terdapat 49 orang yang mengalami dismenorea sedangkan Januari 2016 terdapat 6 orang yang mengalami dismenorea. Siswi yang mengalami dismenore oleh Klinik diberikan obat yaitu Scopma dan Papaverine untuk nyeri haid. Temuan ini memberikan indikasi akan tingginya kejadian nyeri haid (*dismenorea*) di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri.

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah adalah apakah ada pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Saat Haid Pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental Designs* dengan metode pendekatan *One Group Pretest Posttest*. Dengan menggunakan satu kelompok responden di mana kelompok tersebut

diberikan perlakuan dengan pemberian kunyit asam 200 cc (1 gelas) sehari diminum 3 hari sebelum haid.

Populasi dalam penelitian adalah remaja yang mengalami nyeri haid. Besar sampel diambil dengan teknik *total sampling* sehingga didapat jumlah sampel 52 orang

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian kunyit asam pada remaja puteri, sedangkan variable terikat dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri haid pada remaja puteri.

Teknik pengumpulan data meliputi data primer yaitu data yang didapatkan langsung oleh peneliti pada subjek penelitian yaitu remaja yang mengalami nyeri haid dengan menggunakan lembar ceklist (*comparative pain scale*). Sedangkan data sekunder dari Buku Register Klinik dan OSIS tempat penelitian di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. Teknik analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji *wilcoxon sign rank test*.

Hasil Penelitian

1. Intensitas nyeri haid sebelum Pemberian Kunyit Asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Tabel 1. Distribusi Intensitas nyeri Saat Haid Sebelum Pemberian Kunyit Asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

No	Intensitas nyeri	f	%
1	Tidak nyeri (0)	0	0
2	Ringan (1-3)	32	61,5
3	Sedang (4-6)	16	30,8
4	Berat (7-10)	4	7,7
Total		52	100

Tabel 1 menunjukkan remaja yang mengalami nyeri haid sebelum pemberian kunyit asam didapatkan hasil sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 32 responden (61,5%).

2. Intensitas nyeri Saat Haid sesudah Pemberian Kunyit Asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Tabel 2. Distribusi Intensitas nyeri Saat Haid sesudah Pemberian Kunyit Asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

No	Intensitas nyeri	f	%
1	Tidak nyeri (0)	25	48,1
2	Ringan (1-3)	21	40,4
3	Sedang (4-6)	6	11,5
4	Berat (7-10)	0	0,0

Total	52	100
-------	----	-----

Tabel 2 menunjukkan remaja yang mengalami nyeri haid sesudah pemberian kunyit asam didapatkan hasil sebagian besar tidak mengalami nyeri sebanyak 25 responden (48,1%).

Analisa Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Saat Haid Pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah dengan terlebih dahulu mengetahui perbedaan Intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian kunyit asam.

Tabel 3. Perbedaan Intensitas nyeri Haid sebelum dan Sesudah Pemberian Kunyit Asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

N	Variabel	Mean	Standar deviasi
0			
1	Sebelum	2,46	0,641
2	Sesudah	1,63	0,687
P = 0,000			

Tabel 3 di atas diperoleh hasil mean sebelum pemberian kunyit asam yaitu 2,43 sedangkan setelah pemberian kunyit asam yaitu 1,63, yang berarti ada penurunan skala nyeri saat haid sebelum dan sesudah pemberian sebanyak 0,83. Yang berarti skala nyeri haid pada remaja mengalami penurunan setelah dilakukannya pemberian kunyit asam. Yang berarti pemberian kunyit asam terhadap intensitas nyeri saat haid bermakna $p < \alpha$ (0,05) maka didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha$ (0,05) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.

Pembahasan

1. Intensitas nyeri Saat Haid Sebelum Pemberian Kunyit Asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Dari hasil penelitian didapat remaja yang mengalami nyeri haid sebelum pemberian kunyit asam sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 32 responden (61,5%).

Dismenore adalah rasa sakit akibat menstruasi yang sangat menyiksa karena nyerinya luar biasa menyakitkan. Jika terjadi pada wanita akan sangat mengganggu aktivitas dan produktifitas (3). Adapun faktor-faktor resiko berikut ini berhubungan

dengan disminore, yaitu menstruasi pertama pada usia amat dini (*earlier age at menarche*), periode menstruasi yang lama (*long menstrual periods*) dan aliran menstruasi yang hebat (*heavy menstruasi flow*) (1).

Nyeri haid digolongkan menjadi 2 yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer disebut sebagai nyeri haid sejati, intrinsik, esensial atau fungsional, timbul sejak menars, biasanya pada bulan-bulan atau tahun-tahun pertama haid. Terjadi pada usia antara 15 sampai 25 tahun dan kemudian hilang pada usia akhir 20-an atau awal 30-an dan tidak dijumpai kelainan alat-alat kandungan. Nyeri haid sekunder, dimulai pada usia dewasa, menyerang wanita yang semula bebas dari nyeri haid. Disebabkan oleh adanya kelainan alat-alat kandungan, misalnya : endometriosis, peradangan di daerah panggul, tumor kandungan, dan sebagainya (4).

Penelitian ini didukung oleh Ditha (2015) bahwa tingkat nyeri haid sebelum pemberian minuman kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri haid sedang dengan persentase 60%, nyeri ringan 26,7% dan nyeri berat 13,3%. Nyeri dapat disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin dan faktor kejiwaan seperti stress. Setiap individu memiliki persepsi serta reaksi nyeri yang berbeda-beda. Ringan maupun beratnya intensitas nyeri diketahui bila seseorang pernah mengalaminya (5).

Nyeri haid terjadi karena ada peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah, maka aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri (6).

2. Intensitas nyeri Saat Haid sesudah Pemberian Kunyit Asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Dari hasil penelitian didapat remaja yang mengalami nyeri haid sesudah pemberian kunyit asam sebagian besar tidak mengalami nyeri sebanyak 25 responden (48,1%). Hal ini menunjukkan bahwa setelah pemberian kunyit asam terjadi penurunan nyeri haid dan peredaran

darah menjadi lancar sehingga kontraksi rahim tidak berlebih.

Nyeri haid dapat dikurangi secara farmakologi dan non farmakologis, secara farmakologi adalah dengan obat golongan *nonsteroid anti-inflammatory drugs* (NSAIDs) diantaranya ada ibuprofen, naproxen, diclofenac, hydrocodone dan acetaminophen, ketoprofen, meclofenamatn sodium tetapi obat-obatannya tersebut menyebabkan ketergantungan dan memiliki kontraindikasi yaitu hipersinsitifitas, ulkus peptic (tukak lambung), perdarahan atau perforasi gastrointestinal, insufisiensi ginjal, dan resiko tinggi perdarahan. Sedangkan Nonfarmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, olahraga, kompres hangat ,senam, distraksi dan pemberian kunyit asam (2).

Penelitian ini didukung oleh Ditha (2015) bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri haid setelah pemberian minuman kunyit asam dimana kunyit asam mengandung senyawa aktif *curcumine* dan *anthocyanin* yang berfungsi sebagai pereda nyeri haid (5).

Kandungan bahan alami minuman kunyit asam, *curcumine* dan *anthocyanin* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus (7).

3. Perbedaan Intensitas nyeri Saat Haid Pada Remaja Sebelum dan Sesudah pemberian kunyit asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Dari hasil didapat dhasil mean sebelum pemberian kunyit asam yaitu 2,43 sedangkan setelah pemberian kunyit asam yaitu 1,63, yang berarti ada penurunan skala nyeri saat haid sebelum dan sesudah pemberian sebanyak 0,83. Yang berarti skala nyeri haid pada remaja]mengalami penurunan setelah dilakukannya pemberian kunyit asam. Yang berarti pemberian kunyit asam terhadap intensitas nyeri saat haid bermakna $p < a$ (0,05) maka didapatkan nilai $p = 0,000 < a$ (0,05) yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak.

Minum kunyit asam adalah minuman yang bahan utamanya berasal dari kunyit dan asam. Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan senyawa fenolik

sebagai anti oksidan, bermanfaat sebagai analgetik, *anti inflamasi*, *antimikroba*, serta pembersih darah. Senyawa aktif yang terdapat pada kunyit yaitu *curcumine* (8).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dannik (2012) bahwa sebelum diberikan perlakuan pemberian kunyit asam responden yang mengalami nyeri dengan tingkat ringan sebanyak 7 responden (35,00%), nyeri sedang sebanyak 12 responden (60,00%), nyeri berat berjumlah 1 responden (5,00%). Setelah diberikan perlakuan, nyeri tersebut turun menjadi tidak nyeri dengan 2 responden (10,00%), nyeri ringan 17 responden (85,00%), nyeri sedang sebanyak 1 responden (5,00%) dan tidak ada responden yang masih mengalami nyeri. Dari hasil uji staitistik didapat ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap kejadian dismenorea pada remaja ditunjukkan dengan hasil analisa data yaitu nilai $p=0,000$ dengan taraf kesalahan 0,005 atau 5% (9).

Penelitian ini didukung oleh Sri Rahma (10) bahwa pemberian rebusan kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Mengonsumsi rebusan kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan dan karena mengandung senyawa fenolik. Kunyit asam tersebut memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetik (penghilang rasa nyeri), antiinflamasi dan sebagainya, sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengonsumsi rebusan kunyit asam secara rutin.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh pemberian kunyit asam terhadap intensitas nyeri saat haid pada remaja tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri, sebagai berikut :

1. Intensitas nyeri haid sebelum pemberian kunyit asam mayoritas responden mengalami nyeri haid ringan yaitu sebanyak 32 responden (61,5%)
2. Intensitas nyeri haid setelah pemberian kunyit asam mayoritas tidak mengalami

nyeri haid yaitu sebanyak 25 responden (48,1%).

3. Ada pengaruh pemberian Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Saat Haid Pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri.

Daftar Pustaka

1. Anurogo, D & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
2. Vonny M & Aries W. 2013. *Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Disminorea Pada mahasiswa Stikes RS. Baptis*. Kediri : STIKES RS. Baptis Kediri. *Jurnal STIKES*, 6 (1).
3. Nurchasanah. 2014. *Ensiklopedia Kesehatan Wanita*. Yogyakarta : Familia.
4. Latthe, P et al. 2006. *WHO Systemic Review Of Prevalence Of Chronic Pelvic Pain : A Neglected Reproductive Health Morbidity*. BMC Public Health Birmingham. Birmingham UK : UK Health.
5. Ditha R.A. 2015. *Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Minuman Jahe terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Skripsi. Tidak di Publikasi.
6. Kelly, Tracey. 2007. *50 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Premenstruasi*. Jakarta : Erlangga.
7. Thaina P., Tungcharoen P., Wongnawa M., Reanmongkol W. and Subhadhirasakul S. 2009. Uterine Relaxant Effects Of Curcuma Aeruginosa Roxb. Rhizome Extracts. *Journal of Ethnopharmacology*, 121 : 433-43.
8. Sina, M. Yusuf. 2012. *Khasiat Super Minuman Alami Tradisional Beras Kencur dan Kunyit Asam Menyehatkan dan Menyegarkan Tubuh Tanpa Efek Samping*. Yogyakarta : Diandra Pustaka Indonesia.
9. Dannik K. S. 2012. *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Pedukuhan Dagen Pendowohardjo Sewon*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu

Kesehatan AISYIYAH. Skripsi. Tidak di Publikasi.

10. Sri R.S. 2015. *Efektivitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam terhadap Penurunan Dismenorem*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Riau. Skripsi. Tidak di Publikasi