

# **PENGARUH MINUM KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMENOREA PADA SISWI DI MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI JATINOM KLATEN**

**Agus Winarso**

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Jamu

**Abstract: Drinking Of Kunyit Asam, Level Of Dysmenorrhoea.** The aim of this research was to analysis the effect of drink kunyit asam to decrease dysmenorhea level at student in Islamic School Jatinom Klaten. This study was designed as quasi experimental (pre and post test design). Data were analyzed using Wilcoxon Signed Rang-Test, with significance  $\alpha=0,05$ . Number of population were 45 student and sample research were 44 student. The result showed that dysmenorrhoea level before taking kunyit asam of 44 respondent, 33 (75%) with mild pain and 11 (25%) with moderate pain. After drinking kunyit asam there is no pain anymore respondent number 17 (38,6%), a mild pain number 21(47,7%) and moderate pain are a number of 6 (13,6%). The result showed that significant effect between drinking kunyit asam to decrease level of dysmenorrhoea after respondent taking kunyit asam ( $p=0,000$ ,  $p<0,05$ ).

**Key word:** Drinking Of Kunyit Asam, Level Of Dysmenorrhoea

**Abstrak: Minum Kunyit Asam, Tingkat Nyeri Dismenorea.** Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh minum kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea pada siswi Madrasah Tsanawwiyah Negri Jatinom Klaten. Jenis penelitian *eksperimental* dengan rancangan penelitian *quasi eksperimen (pre dan post test design)*. Uji yang digunakan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank-Test* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Jumlah sampel penelitian 44 responden yang mengalami dismenorea saat menstruasi. Tingkat nyeri dismenorea siswi sebelum minum kunyit asam dari 44 responden yaitu 33 (75%) dengan tingkat nyeri ringan dan 11 (25%) dengan tingkat nyeri sedang. Setelah minum kunyit asam ada responden yang tidak nyeri lagi sejumlah 17 (38,6%), nyeri ringan sejumlah 21 (47,7%) dan nyeri sedang sejumlah 6 (13,6%). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dismenorea setelah responden minum kunyit asam. Hasil uji statistika diperoleh nilai  $p=0,000$  ( $P<0,05$ ) menunjukkan ada pengaruh minum kunyit asam dengan penurunan tingkat nyeri dismenorea pada siswi MTsN Jatinom Klaten.

**Kata Kunci:** Minum Kunyit Asam, Tingkat Nyeri Dismenorea

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa, pada masa ini terjadi perubahan-perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri adalah perkembangan organ reproduksi yang ditandai dengan timbulnya haid/menstruasi, yang terjadi pertama kali pada usia 10-16 tahun. Haid/menstruasi merupakan proses pengeluaran gumpalan darah dari

lapisan luar rahim, dikarenakan adanya proses somatopsikis yang bersifat kompleks meliputi unsur-unsur hormonal, biokimiawi dan psikososial. Haid terjadi setiap bulan, siklus haid ini bisa menyebabkan timbulnya rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen yang disebut dismenorea dan sering terjadi pada remaja putri. Dismenorea terdiri dari dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah suatu nyeri haid yang tidak berhubungan dengan kelainan patologi (Dawood, 2006). Remaja putri akan lebih sering merasakan sakit akibat dismenorea primer karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil. Dismenorea primer ini akan sangat mengganggu konsentrasi dan aktivitas para remaja putri (Junizar et al, 2001).

Prevalensi dan keluhan dismenorea biasanya dialami remaja putri diperkirakan 40-50 % , remaja putri dengan dismenorea kadang malas berangkat

bekerja dan tidak masuk sekolah sekitar 15% dan yang tidak membutuhkan pengobatan atau pengurang rasa nyeri sekitar 30%. Hasil penelitian pada wanita Kanada yang mengalami menstruasi ditemukan 60% dengan keluhan dismenorea ringan sampai sedang. Prevalensi dismenorea primer menurun seiring dengan penambahan umur (Dawood, 2006).

Hal-hal yang dilakukan untuk mengurangi keluhan pada dismenorea primer, misalnya penggunaan kompres hangat, mengkonsumsi obat-obatan analgetik, olahraga teratur, akupuntur, dan mengkonsumsi produk-produk herbal/jamu yang telah dipercaya khasiatnya (Smith, 2003). Kebiasaan minum produk herbal/jamu salah

satunya kunyit asam, bukanlah hal asing bagi masyarakat Indonesia khususnya Jawa dan Madura. Jamu dapat dikategorikan sebagai minuman tradisional karena menggunakan bahan-bahan alami seperti tumbuh-tumbuhan berkhasiat yang sudah biasa digunakan oleh masyarakat secara turun temurun (Limananti dan Triratnawati, 2003). Produk herbal/jamu atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri dismenorea tanpa mendapat efek samping (Kyenorton, 2010), salah satunya adalah dengan minum kunyit asam.

Kunyit asam merupakan salah satu produk herbal/jamu yang sudah biasa dikonsumsi oleh masyarakat untuk mengurangi keluhan nyeri saat haid. Hal ini belum banyak didukung dengan penelitian yang menunjukkan tentang kandungan minuman kunyit asam yang mengurangi rasa nyeri pada dismenorea.. Minuman kunyit asam adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit dan asam, secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat 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). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kurkumin aman dan tidak toksik bila dikonsumsi oleh manusia, jumlah kurkumin yang aman dikonsumsi oleh manusia adalah 100 mg/hari (Commandeur dan Vermeulen, 2000 dalam Marlina, 2012). Minuman kunyit asam sebagai pengurang rasa nyeri

pada dismenorea primer memiliki efek samping minimal dan tidak ada bahaya jika dikonsumsi sebagai suatu kebiasaan (Limananti dan Triratnawati, 2003).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Mei 2013 terhadap 152 orang siswi kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Jatinom Klaten, didapatkan siswi yang mengalami nyeri saat menstruasi sebanyak 45 orang. Hasil wawancara diperoleh data bahwa beberapa siswi mengatakan hal-hal yang dilakukan untuk mengurangi nyeri saat haid meliputi minum kunyit asam dari jamu gendong, ada juga yang melakukan kompres hangat, mengoleskan minyak kayu putih, istirahat dan ada juga yang hanya menahan rasa sakitnya.

Berdasarkan uraian pada latar belakang peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea pada siswi MTsN Jatinom Klaten.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan rancangan quasi eksperimen (pre and post test design) dan pendekatan waktu cross sectional.

01 → X1 → 02

Keterangan :

01: pengukuran tingkat nyeri dismenorea sebelum minum kunyit asam

X1: minum kunyit asam saat mengalami nyeri dismenorea

02: pengukuran tingkat nyeri dismenorea setelah minum kunyit asam

#### **HASIL PENELITIAN**

Subyek dalam penelitian ini sejumlah 44 responden, yang mendapatkan perlakuan pemberian minuman ekstrak kunyit asam. Tingkat nyeri dismenorea responden sebelum dan sesudah minum kunyit asam.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dismenorea Sebelum Minum Kunyit Asam pada Siswi MTsN Jatinom Klaten**

Tingkat Nyeri Dismenorea	Jumlah	Persen
Ringan	33	75,0
Sedang	11	25,0
Total	44	100,0

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 44 responden, responden dengan derajat nyeri dismenorea sebelum minum kunyit asam termasuk kategori ringan sejumlah 33 (75%) responden dan responden dengan tingkat nyeri dismenorea yang termasuk kategori sedang sejumlah 11 (25%) responden.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dismenorea Sesudah Minum Kunyit Asam pada Siswi MTsN Jatinom Klaten**

Tingkat Nyeri Dismenorea	Jumlah	Persen
Tidak dismenorea	17	38,6
Ringan	21	47,7
Sedang	6	13,6
Jumlah	44	100,0

Dari tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 44 responden, responden yang tidak mengalami dismenorea sesudah minum kunyit asam sejumlah 17 (38,6%), yang termasuk kategori

ringan sejumlah 21 (47,7%) responden dan responden dengan tingkat nyeri disemnoea termasuk kategori sedang sejumlah 6 (13,6%) responden.

**Tabel 3. Distribusi Rata-rata Tingkat Nyeri Dismenorea Responden Sebelum dan Sesudah Minum Kunyit Asam di MTsN Jatinom Klaten**

Variabel	N	Mean Rank	p value
Tingkat nyeri sebelum minum kunyit asam	44	11,50	0,000
Tingkat nyeri sesudah minum kunyit asam		0,00	

Pada tabel 3, dapat dilihat hasil penghitungan statistik didapatkan mean rank responden sebelum minum kunyit asam adalah 11,50, sedangkan sesudah minum kunyit asam mean rank adalah 0,00. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan derajat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah minum kunyit asam pada siswi MTsN Jatinom Klaten.

## PEMBAHASAN

Dismenorea pada penelitian ini adalah dismenorea primer yang terjadi bukan disebabkan karena adanya masalah ginekologi dan waktu mulainya saat responden masuk periode menstruasi, nyeri tidak sampai pada siklus menstrual ovulasi (William, 2011). Berdasarkan penelitian Novia dan Puspitasari (2008) menunjukkan bahwa derajat nyeri dismenorea juga bervariasi dari tingkat ringan sampai berat, kemungkinan terjadinya dismenorea primer lebih dari 50 % dan 15% mengalami nyeri hebat. Munculnya gejala dismenorea primer yaitu sebagian responden muncul <12 jam sejak menstruasi dan waktu

hilangnya disemnoea paling banyak pada <48 jam sejak mulai menstruasi karena produksi prostaglandin akan terus berkurang selama 48 jam. Hasil penelitian ini sebelum minum kunyit asam menunjukkan bahwa responden yang mengalami nyeri disemnoea termasuk kategori nyeri ringan dan sedang serta yang kategori nyeri hebat tidak ditemukan. Tingkat nyeri dismenorea responden sebagian besar termasuk kategori nyeri ringan 33 (75%) responden. Setelah minum kunyit asam dapat diketahui beberapa responden ada yang mengalami penurunan nyeri dismenorea dan ada yang tidak mengalami nyeri sejumlah 17 (38,6%) responden.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank-test diperoleh hasil nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa dengan minum kunyit asam pada responden yang mengalami nyeri dismenorea saat menstruasi dapat menurunkan derajat nyeri. Menurut Olivia et al, 2006 menunjukkan bahwa salah satu manfaat dari kunyit adalah sebagai analgetika (dapat mengurangi rasa nyeri), hasil penelitian menunjukkan ada responden setelah minum kunyit asam tidak mengalami dismenorea. Selain sebagai analgetika kunyit memiliki agen aktif alami lain yang berfungsi sebagai antipiretika dan anti inflamasi sedangkan asam jawa memiliki agen aktif sebagai antipiretika dan penenang atau pengurang tekanan psikis serta mengurangi aktifitas system saraf (BPOM, 2007). Pada menstruasi, saat tidak ada pemuahan ovum pasca ovulasi hormon-hormon reproduksi wanita turun drastis karena korpus luteum berinvolusi. Hal ini mengakibatkan endometrium yang telah dipersiapkan sebelumnya untuk

implantasi hasil fertilisasi menjadi luruh. Semua kelenjar meluruh terjadi penurunan nutrisi dan vasospasme pembuluh darah di endometrium (Guyton dan Hall, 2007). Vasospasme akan menyebabkan reaksi inflamasi yang mengaktifkan metabolisme asam arakhidonat dan akhirnya melepaskan prostaglandin (PG). Terutama PGF<sub>2</sub>-alfa yang akan menyebabkan vasokonstriksi dan hipertonus pada miometrium. Hipertonus ini yang menyebabkan dismenorea primer (Hillard, 2006). Kandungan bahan alami minuman kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenorea primer.

Curcumine dan anthocyanin akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumine adalah dengan mengurangi influx ion kalsium (Ca<sup>2+</sup>) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid dan phlobotamins akan mempengaruhi system saraf otonom sehingga bisa mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus. Curcumenol sebagai agen analgetika akan menghambat pelepasan PG yang berlebihan (Anindita, 2010).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Anindita (2010), yang menunjukkan terdapat pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenorea primer pada remaja putri di Kotamadya Surakarta. Pengaruh kebiasaan tersebut terhadap keluhan dismenorea primer adalah dalam hal

mengurangi keluhan dismenorea primer pada remaja putri dan menunjukkan adanya hubungan positif antar variabel yang ditunjukkan oleh hasil penghitungan Odds Ratio. Penelitian lain yang sesuai dilakukan oleh Marlina (2012) menunjukkan terdapat pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN1Tanjung Mutiara Kabupaten Agam (P=0,000), p<0,05.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil uji statistika menunjukkan adanya pengaruh minum kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea siswi MTsN Jatinom Klaten dengan p=0,000 (p<0,05).

Dari hasil penelitian peneliti memberikan saran. Bagi siswi MTsN Jatinom Klaten, untuk menurunkan nyeri dismenorea primer pada remaja putri disarankan untuk mengkonsumsi minuman kunyit asam saat menstruasi, sebagai salah satu cara non farmakologi yang aman dan mudah untuk didapatkan. Bagi Institusi Pendidikan MTsN Jatinom Klaten, agar dapat memberikan informasi kepada siswi tentang pemanfaatan kunyit asam sebagai salah satu pengobatan secara non farmakologi dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi (dismenorea primer), sehingga dapat mengurangi pemakaian obat analgetik. Penelitian selanjutnya menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak dan melihat waktu yang paling efektif pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea serta meminimalkan terapi/ tindakan lain untuk mengurangi nyeri saat minum kunyit asam.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Anindita, A.Y., 2010, Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Kotamadya Surakarta, Skripsi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2007, Acuan Sediaan Herbal, Volume Ketiga, Edisi Pertama, Jakarta
- Dawood, M.Y., 2006, Primary Dysmenorrhea (Advances in Pathogenesis and Management), American College of Obstetrician and Gynecologist, Volume 108 (2) : 428-441
- Guyton A.C. and Hall J.E., 2007, Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, 11th ed., Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Junizar G., Sulianingsih, Widya K.D., 2001, Pengobatan Dismenorea secara Akupunktur, Cermin Dunia Kedokteran, 133: 50-3.
- Limananti A.I., Triratnawati A., 2003, Ramuan Jamu Cekok Sebagai Penyembuhan Kurang Nafsu Makan Pada Anak: Suatu Kejadian Etnomedisin, Makara Kesehatan, 7: 11-20.
- Marlina E., 2012, Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Primer Pada remaja Putri di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam, Skripsi, Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- Nair M.G., Wang H., Dewitt D.L., Krempin D.W., Mody D.K., Qian Y., Groh D.G., Davies A.J., Murray M.A., Dykhous R. and Lemay M., 2004, Dietary Food Supplement Containing Natural Cyclooxygenase Inhibitors and Methods for Inhibiting Pain and Inflammation, Available from : <http://www.freepatentsonline.com/6818234.html>. (Accessed Januari 21/2013).
- Novia I, Puspitasari N., 2008, Faktor Risiko Kejadian Dismenorea, The Indonesian Journal of Public Health, Vol. 4 (2) : 96-104
- Olivia F., Alam S., Hadibroto I., 2006, Seluk Beluk Food Supplement, Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Pauly G., 1999, Use of Extracts of Tamarind Seeds Rich in Xyloglycans and Cosmetic or Pharmaceutical Product Containing such Extracts, <http://www.freepatentsonline.com/5876729.html>.