
Kunyit asam efektif mengurangi nyeri dismenorea

Nadya Fauzia Kusteja^{1,*}, Yulia Herliani², Khairiyah³

^{1,2,3}Program Studi D IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

¹nadyafauzia.nf@gmail.com*

* corresponding author

Tanggal Submisi: 2 Agustus 2018 Tanggal Penerimaan :10 Oktober 2018

Abstrak

Tujuan penelitian untuk menganalisis perbandingan pemberian minuman kunyit asam dan jahe pada intensitas nyeri haid primer. Jenis penelitian menggunakan *Quasi Experiment*, dengan desain *two group pretest posttest without control group*. Populasi semua siswi SMA sebanyak 146 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 88 orang, terbagi menjadi 2 kelompok. Analisa data menggunakan Uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan intensitas nyeri nyeri haid primer pada kelompok yang diberikan minum kunyit asam dengan kelompok yang diberikan minum jahe hasil yang didapatkan yaitu nilai *p value* sebesar 0,001 dan karena *p value* $0,001 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi minuman kunyit asam lebih efektif dalam mengurangi intensitas nyeri saat nyeri haid primer.

Kata Kunci: nyeri haid; kunyit asam; Jahe; mengurangi nyeri

Turmeric acid to reduce menstrual pain

Abstract

The purpose of this study was analyze with the aim to find out the comparison of the administration of cider turmeric and turmeric drinks appearing in the pain intensity of primary dysmenorrhea. This type of research uses Quasi Experiment with a quantitative approach. Design of two group pretest posttest without control group. The population is all students of SMA as many as 146 people, with sampling using a non random sampling method with a purposive sampling technique of 88 people, divided into 2 groups. Data analysis using the Mann Whitney Test. The results showed that there were differences in the intensity of pain in primary dysmenorrhea in the group given drinking acid turmeric with the group given drinking ginger cider emerge. The results obtained are p value of 0,001 and because of p value $0,001 < \alpha (0,05)$, then H_0 is rejected. It can be concluded that consuming sour turmeric drinks is more effective in reducing pain intensity during primary dysmenorrhea.

Keywords: menstrual pain; turmeric acid; ginger; pain reduce

PENDAHULUAN

Nyeri haid merupakan gangguan pada menstruasi yang ditandai dengan adanya nyeri yang hebat pada perut bagian bawah saat atau selama menstruasi dan juga dapat dirasakan di pinggul, punggung bawah, atau paha. Rasa sakit dirasakan seperti kontraksi yang kuat atau ketegangan otot atau keram. Penanganan nyeri



haid secara *farmakologis* yang berkepanjangan dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan sistem pencernaan dan metabolisme, reaksi alergi, hingga kerusakan organ. Penanganan nyeri haid non farmakologi dapat dilakukan dengan memberi kompres hangat, *massage counter pressure*, senam nyeri haid, dan minum ramuan herbal (Anugrahaeni & wahyuningsih, 2013). Alternatif penanganan dengan ramuan herbal dapat dilakukan dengan mengonsumsi minuman berbahan kunyit asam dan jahe.

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa kunyit asam mampu mengurangi keluhan nyeri saat haid atau disebut nyeri haid. Kunyit dan asam ini kemudian diolah menjadi minuman yang bisa di konsumsi (Norton, 2008). Kunyit memiliki bahan aktif yang berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan anti inflamasi). Asam (asam Jawa) mengandung bahan aktif sebagai anti inflamasi, antipiretika, dan penenang. Selain kunyit dan asam, salah satu bahan herbal yang di gunakan untuk mengurangi nyeri adalah jahe (*Zingibers Officinale Rosc.*). Menurut Kinanti (2013) jahe bermanfaat sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi.

Studi pendahuluan di SMA dari 10 siswi 7 orang siswi mengalami nyeri haid dan 5 orang mengatasinya dengan meminum obat warung dan 2 orang mengatasinya dengan istirahat dan mengoleskan minyak hangat. Seluruh siswi yang mengalami nyeri haid menyebutkan nyeri menyebabkan presensi sekolah yang terganggu, tertinggal pelajaran, dan aktivitas yang terganggu.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *Quasi Experiment* dengan desain *two group pretest posttest without control group*, yaitu dua kelompok eksperimen di ukur variabel dependennya (*pretest*), kemudian diberikan masing-masing diberikan minuman jahe dan kunyit asam saat pertama mengeluh nyeri haid, satu kemasan diseduh menggunakan air putih 250 ml, kemudian diukur kembali variabel dependennya (*posttest*), tanpa ada kelompok pembanding. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswi kelas XI SMA sebanyak 146 orang. Jumlah sampel sebanyak 88 dengan masing-masing kelompok 44 responden.

Kriteria Inklusi responden yaitu mengalami nyeri haid primer menetap setiap menstruasi, siklus menstruasi normal, sehat keadaan fisik dan psikologisnya, sedangkan kriteria eksklusi meliputi mengonsumsi obat, alergi terhadap kunyit, asam dan jahe. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Nyeri haid dinilai dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan *Uji Mann Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kunyit asam adalah jenis produk herbal atau jamu yang biasa digunakan oleh masyarakat sebagai salah satu cara untuk mengurangi keluhan juga nyeri saat haid. Beberapa penelitian ilmiah menunjukkan bahwa adanya kandungan *curcumine* dan *anthocyanin* di dalam kunyit asam, mampu menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) yang berarti mampu mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Lalu mekanisme kerja menghambatan kontraksi uterus melalui zat *curcumine* adalah

dengan mengurangi influx ion kalsium (Ca^{2+}) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Selain itu, kandungan beberapa zat seperti tannins, zat saponins, zat sesquiterpenes, zat alkaloid dan zat phlobotamins juga akan mempengaruhi system saraf otonom yang mampu mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus. Curcumenol sebagai agen analgetika akan menghambat pelepasan PG yang berlebihan (Norton, 2008).

Kunyit asam dapat mengurangi nyeri pada haid, berdasarkan siswi kelas XI di SMA sebelum dan sesudah diberikan minum kunyit asam saat haid di hasilkan data pada tabel 1.

Tabel 1. Skala nyeri sebelum dan sesudah minum kunyit asam

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak nyeri	4	9,1	4	9,1
Nyeri ringan	2	4,5	35	79,5
Nyeri sedang	28	63,6	5	11,4
Nyeri berat	10	22,7	0	0
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Jumlah	44	100	44	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA sebelum diberikan minum kunyit asam pada pada kategori nyeri sedang, pada NRS (*Numeric Rating Scale*) ditunjukkan menggunakan nilai 4-6 dengan keterangan secara klinis klien menunjukkan gejala mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dan dapat mengikuti perintah dengan baik. Setelah diberikan minuman kunyit asam merk X pada siswi kelas XI di SMA yang mengalami nyeri haid primer, nyeri mengalami penurunan menjadi nyeri ringan, pada NRS (*Numeric Rating Scale*) ditunjukkan menggunakan nilai 1-3 dengan keterangan secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa minuman kunyit asam merk X dapat menurunkan intensitas nyeri pada nyeri haid primer.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Anindita (2010), yang menunjukkan terdapat pengaruh kebiasaan mengonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan nyeri haid primer pada remaja putri di Kotamadya Surakarta. Penelitian lain Marsaid (2017) yang membuktikan bahwa ekstrak kunyit asam, efektif menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Selain ekstrak kunyit asam yang bisa mengurangi nyeri adalah jahe. Zat yang terkandung dalam jahe yaitu minyak atsiri Zingiberena (zingirona), gingerol, flandrena, zingiberol, bisabilena, kurkumen, vit A dan resin pahit. Zat tersebut mampu memblokir *serotonin*, yaitu suatu *neurotransmitter* yang di sintesis pada neuron-neuron *serotonergis* dalam sistem saraf pusat dan sel-sel *enterokromafin* dalam saluran pencernaan. Sehingga jahe di percaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dan meredakan beberapa keluhan yang berasal dari perut, serta memberikan perasaan nyaman dalam perut (Ahmad, 2013). Selain itu, di dalam rimpang jahe terdapat juga sebuah kandungan aleoresoin yang memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E, dan zat gingeol memiliki sifat antikoagulan, yang dapat mencegah penggumpalan darah. Zat ini tentu sangat membantu dalam pengeluaran darah

haid. Berikut tampilan data tabel 2 yang telah di peroleh dari siswi kelas XI di SMA sebelum dan sesudah diberikan minum jahe sebagai berikut:

Tabel 2. Skala nyeri haid sebelum dan sesudah minum jahe merk X

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak nyeri	6	13,6	7	15,9
Nyeri ringan	6	13,6	21	47,7
Nyeri sedang	28	63,6	16	36,4
Nyeri berat	4	9,1	0	0
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Jumlah	44	100	44	100

Sumber: data primer, 2017

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA sebelum diberikan minum jahe ada pada kategori nyeri sedang, pada NRS (*Numeric Rating Scale*) ditunjukkan menggunakan nilai 4-6 dengan keterangan secara klinik klien menunjukkan gejala mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dan dapat mengikuti perintah dengan baik. Setelah diberikan minuman jahe, nyeri yang dialami berkurang menjadi nyeri ringan, pada NRS (*Numeric Rating Scale*) ditunjukkan menggunakan nilai 1-3 dengan keterangan secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa minuman jahe dapat menurunkan nyeri haid primer.

Hasil Uji *Mann Whitney*, menunjukan korelasi antara dua variabel adalah sebesar -3.245 dengan signifikasi sebesar 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel rata-rata perlakuan adalah kuat dan signifikan. Berdasarkan uji *Mann Whitney* didapatkan nilai *p value* dan karena *p value* $0,001 < \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak, yang berarti bahwa ada perbedaan nyeri haid primer antara yang diberikan minum kunyit asam dengan yang diberikan minum jahe.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil bahwa pengobatan dismenore primer pada siswa yang dilakukan selama 5 hari terbukti efektif menurunkan intensitas dan durasi nyeri haid (Rahnama, P., et al, 2012). Didukung penelitian Chen, C. X., et al (2016) menyebutkan bahwa Tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan antara jahe dan asam mefenamat (*Non Steroid Anti Inflammatory Drugs*) untuk menurunkan nyeri haid. Perbedaan rata-rata terstandarisasi adalah 0 (95% CI -0,40-0,41). Data yang tersedia menunjukkan bahwa jahe oral bisa menjadi pengobatan yang efektif untuk nyeri haid pada dismenore.

Hasil penelitian tersebut diperkuat Utami (2012) bahwa minuman kunyit asam mengandung zat warna kuning yang disebut kurkumim, zat paling tinggi dan memiliki beberapa kemampuan farmakologis seperti anti bakteri, anti radang, anti oksidan, anti kanker, anti-HIV juga anti parasit. Didukung oleh Leli (2011) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat yang mengonsumsi kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengonsumsi kunyit untuk meredakan nyeri waktu haid. Asam adalah salah satu jenis buah yang kadar anti oksidannya tinggi. Setelah

asam dipadukan dengan rempah lain seperti kunyit, kandungan anti oksidannya meningkat dengan banyak, sehingga manfaatnya lebih banyak, dan dipercaya mampu mengurangi intensitas nyeri haid (Marlina, 2012).

Minuman kunyit asam dan minuman jahe, keduanya sama-sama memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri haid. Tetapi, perbandingan rata-rata tingkat nyeri haid primer untuk kelompok minuman kunyit asam lebih besar artinya minuman kunyit asam lebih efektif terhadap penurunan nyeri haid primer dibandingkan minuman jahe. Hal itu diperkuat Marlina (2012) karena dalam minuman kunyit asam terdapat perpaduan antara kunyit dan asam yang memiliki aktivitas antioksidan yang lebih besar. Hasil penelitian Khayat.,S et al (2015) menunjukkan efek positif dari penggunaan kunyit untuk mengurangi keparahan gejala premenstrual syndrome, hal tersebut disebabkan karena pengaruh neurotransmitter dan efek anti inflamasi yang dikandung kunyit.

SIMPULAN

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa minuman kunyit asam lebih efektif menurunkan nyeri haid dibanding minuman jahe.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad J. (2013). *Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe Untuk Pengobatan*. Yogyakarta: Dandra Pustaka Indonesia.
- American Medical Association. 2010. *Module Pain Management Pathophysiology of Pain And Pain Assesement*. www.ama.com
- Anindita, A. Y., 2010, Pengaruh Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Nyeri haid Primer Pada Remaja Putri Di Kotamadya Surakarta, *Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta
- Anugraheni, VMD dan Wahyuningsih A. 2013. Efektivitas Kompres Hangat dalam Menurunkan Nyeri Nyeri haid pada Mahasiswi STIKES Baptis Kediri. *Jurnal Stikes Vol 6 No 1*
- Chen, C. X., Barrett, B., & Kwekkeboom, K. L. (2016). Efficacy of Oral Ginger (*Zingiber officinale*) for Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM*, 2016, 6295737. doi:10.1155/2016/6295737
- Marlina, E. 2012. Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Nyeri haid Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. *Karya Tulis Ilmiah*. Andalas: Fakultas Keperawatan.
- Kinanti, WA. 2013. *Pengaruh Minuman Rempah Jahe Asam dalam Mengurangi Nyeri Nyeri haid Primer pada Mahasiwi Keperawatan Angkatan 2010-2012 Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto*. Purwokerto : UNSOED
- Khayat S, Fanaei H, Kheirhah M, Moghadam ZB, Kasaeian A, Javadimehr M. Curcumin attenuates severity of premenstrual syndrome symptoms: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Complement Ther Med*. 2015.Jun;23(3):318-24. doi: 10.1016/j.ctim.2015.04.001. Epub 2015 Apr 9. PubMed PMID: 26051565.

- Kostiana., Kurniawati. 2015. Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Nyeri haid Primer pada Mahasiswi di Asrama Jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta. *Skripsi tidak dipublikasikan*. Poltekkes Kemenkes Surakarta.
- Leli, & Atik,. 2011. Pengaruh Kunyit Asam terhadap Penanganan Nyeri Nyeri haid pada Siswi Kelas XI SMAN Sugih Waras. *Jurnal Akses Rajaweksi* Vol 4(2)
- Marlina E. (2012). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Nyeri haid Primer Pada remaja Putri di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- Marsaid M, Nurjayanti D, Rimbaga Y.A. (2017). Efektifitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. *Global Health Science (GHS)*: 2(2).
- Norton KJ. 2008. *Menstruation Disorder Causes-Symptoms and Treatments of Dysmenoorhea*. Nyeri haid. *Jurnal Imliah Kesehatan Keperawatan* Vol 6 No 1 Tahun 2010
- Rahnama, P., Montazeri, A., Huseini, H. F., Kianbakht, S., & Naseri, M. (2012). Effect of *Zingiber officinale* R. rhizomes (ginger) on pain relief in primary dysmenorrhea: a placebo randomized trial. *BMC complementary and alternative medicine*, 12, 92. doi:10.1186/1472-6882-12-92
- Utami, 2008. *Buku Pintar Tanaman Obat*. Jakarta : Agromedia Pustaka