

Pengaruh Minuman Kunyit Dari Industri X Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja

Bq. Yulia Sri Aprian¹, Rini Susanti²

¹Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana, baikyuliasriaprian@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana, rinisusanti@unw.ac.id

Korespondensi Email : rinisusanti@unw.ac.id

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p>	<p><i>Menstrual pain or dysmenorrhea is lower abdominal pain to the stage that occurs during menstruation. This can occur because the production of chemicals in the body called prostaglandins increases, causing hypertonicity and vasoconstriction which can cause pain. Symptoms that often appear during dysmenorrhea are lower abdominal pain radiating to the back and along the thighs, generally lasting 1-3 days. To determine the effect of turmeric drink from industry x on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in female students of SMAN 9 Semarang Banyumanik, Jawa Tengah This study used quantitative research with a pre-experimental design using a one group pretest-posttest design approach. A population of 138 respondents was taken using stratified random sampling and 25 respondents were tested using Wilcoxon. analysis in this study using univariate and bivariate analysis. Of the 25 respondents with a pain scale level before the intervention (treatment) of turmeric drink, 19 respondents (76%) experienced mild pain as many as 6 respondents (24.0%), moderate pain 19 respondents (76.0%) Level of pain scale after intervention (treatment) of turmeric drink 15 respondents (60.0%) experienced no pain, 10 had mild pain (40.0%). as many as 15 respondents (60%). From the Wilcoxon test results obtained p value = 0.000. $\alpha < 0.05$, so H_0 is rejected H_1 is accepted. This shows that there is an effect of turmeric drink from industry x on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescents. there is an effect of turmeric drinks from industry x on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in female students of SMAN 9 Semarang Banyumanik, Jawa Tengah</i></p>
<p><i>Keywords:</i> Dysmenorrhea, Turmeric Drink</p> <p>Kata Kunci : Kelompok Resiko Rujukan Persalinan</p>	

punggung dan sepanjang paha, umumnya berlangsung 1-3 hari. Mengetahui pengaruh minuman kunyit industri x terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada siswi SMAN 9 Semarang Banyumanik Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental dengan menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi sebanyak 138 responden diambil dengan menggunakan stratified random sampling dan 25 responden diuji dengan menggunakan Wilcoxon. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Dari 25 responden dengan tingkat skala nyeri sebelum dilakukan intervensi (pengobatan) minuman kunyit sebanyak 19 responden (76%) mengalami nyeri ringan sebanyak 6 responden (24,0%), nyeri sedang 19 responden (76,0%) Tingkat skala nyeri setelah intervensi (pengobatan) minuman kunyit 15 responden (60,0%) tidak mengalami nyeri, 10 mengalami nyeri ringan (40,0%). sebanyak 15 responden (60%). Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000$. $\alpha < 0,05$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh minuman kunyit industri x terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja. ada pengaruh minuman kunyit dari industry x terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja siswi SMAN 9 Semarang banyumanik, jawa tengah. Tersusunnya jadwal kegiatan pemberian informasi dan pendidikan kesehatan tentang pengobatan alternative untuk mengurangi nyeri haid sehingga pengetahuan remaja semakin meningkat dan dapat mengurangi pemakaian obat analgesic bagi siswi yang mengalami nyeri haid.

Pendahuluan

Dismenore primer didefinisikan sebagai nyeri, kram perut bagian bawah, sebelum dan atau selama menstruasi, dengan tidak adanya patologi panggul yang terlihat. Biasanya timbulnya dismenore primer terjadi saat usia 12-16 tahun atau disebut menarche. Siklus menstruasi terjadi secara priodik setiap bulannya dengan rentan 28 hari normal sedangkan masa haidnya 3-7 hari. Factor fisiologis penyumbang terbesar dismenore primer adalah peningkatan jumlah prostaglandin yang ada dalam cairan menstruasi. Prostaglandin merangsang pengurangan kontraksi myometrium aliran darah uterus dan menyebabkan hipoksia uterus. Hipoksia ini menyebabkan kram pada dismenore primer.

Angka kejadian Dismenore menurut laporan internasional pravelensinya sangat tinggi dan sekitar 50% remaja putri mengalami dismenore dalam siklus menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian di Amerika presntasi kejadian Dismenore sekitar 60%. Dimana Dismenore dialami 30%-50% oleh wanita usia reprodusi dan 10%-15% kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar disekolah, dan kehidupan keluarga. Di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54,89% Dismenore primer dan 9,36% Dismenore skunder.

Penanganan dismenore secara farmakologi dan non farmakologi untuk mengatasi keluhan dismenore yang dirasakan. Penanganan nyeri menstruasi secara farmakologi dapat ditangani dengan terapi analgesic yang merupakan paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Obat analgesic dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesic akan berdampak ketergantungan dan akan memberikan efek

samping bagi penggunaannya serta menyebabkan efek samping seperti diare, mual, muntah, bahkan asma akut. Penanganan terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri dismenore primer adalah menggunakan minuman kunyit yang Secara ilmiah, kunyit mengandung senyawa fenolik yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetik, anti-mikroba, anti-inflamasi dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif terkandung dalam kunyit yaitu curcumin. Curcumin akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga dapat Mengurangi kontraksi uterus. Curcuminol sebagai analgetik yang akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel yang akan menghambat kontraksi uterus sehingga dapat mengurangi kejadian nyeri haid atau dismenorea.

Hasil penelitian sebelumnya Pemberian minuman kunyit asam lebih aman karena dapat mengatasi dismenore tanpa efek samping. Kunyit merupakan obat alami yang mengandung penghilang rasa sakit saat menstruasi. Selain itu kunyit 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 (Amelia et al., 2020)

Metode

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Pre-eksperimen* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*, yaitu suatu rancangan yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Populasi dari penelitian ini remaja yang mengalami nyeri haid (dismenore), pengumpulan data menggunakan kuesioner, analisis data yang digunakan analisis univariat dan bivariat untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari dua variabel.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Lama Menstruasi, Lama Nyeri Haid, Siklus Menstruasi di SMAN 9 Semarang Banyumanik, Jawa Tengah

Tingkat nyeri	Frekuensi	(%)
Nyeri ringan	6	24.0
Nyeri sedang	19	76.0
Total	25	100.0

Berdasarkan tabel 1 usia dapat diketahui sebagian responden berusia 16 tahun sebanyak 15 responden (60%) dan sebagian berusia 17 tahun sebanyak 9 responden (35%). Berdasarkan tabel lama menstruasi dapat diketahui sebagian responden mengalami lama menstruasi sejumlah 22 responden (88%). Berdasarkan tabel lama nyeri haid dapat diketahui sebagian responden mengalami lama nyeri haid sebanyak 25 responden (100.0%). Berdasarkan tabel siklus menstruasi dapat diketahui sebagian responden mengalami siklus menstruasi 28 hari sebanyak 22 responden (88.0%) yang mengalami siklus menstruasi 21 hari sebanyak 3 responden (12.0%)

Tabel 2 Tingkat Skala Nyeri Menstruasi Sebelum diberikan Intervensi (Perlakuan) Minuman Kunyit dari Industry X Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja siswi SMAN 9 Semarang

Usia Remaja	Frekuensi	(%)
15	1	4.0
16	15	60.0
17	9	36.0
Total	25	100.0

Usia Remaja	Frekuensi	(%)
Lama Menstruasi	Frekuensi	(%)
1-7 Hari	22	88.0
> 6 Hari	1	4.0
< 7 Hari	1	4.0
> 7 Har	1	4.0
Total	25	100.0
Lama Nyeri Haid	Frekuensi	(%)
1-3 Hari	25	100.0
Siklus Menstruasi	Frekuensi	(%)
28 Hari	22	88.0
21 Hari	3	12.0
Total	25	100.0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian responden sebelum dilakukan intervensi (perlakuan) minuman kunyit dari industry X yang mengalami nyeri ringan 6 responden (24.0%) , nyeri sedang sebanyak 19 responden (76%).

Dismenore adalah nyeri pada perut bagian bawah hingga panggul yang terjadi ketika sedang menstruasi, Gejala-gejala yang sering muncul saat Dismenore adalah nyeri pada perut bagian bawah menjalar ke punggung dan sepanjang paha umumnya berlangsung 8-72 jam (1-3) hari terjadi selama priode menstruasi (Laila, 2016).

Hal ini didukung oleh teori Carman dkk., (2018) dismenore gangguan pada wanita yang mengakibatkan menurunnya produktivitas kegiatan sehari-hari, kosentrasi menurun, serta memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup wanita serta menurunnya motivasi belajar akibat nyeri yang dirasakan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Skala Nyeri Menstruasi Sesudah diberikan Intervensi (Perlakuan) Minuman Kunyit dari Industri X Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Siswi SMAN 9 Semarang Banyumanik, Jawa Tengah

Tingkat nyeri	Frekuensi	(%)
Tidak Nyeri	15	60.0
Nyeri ringan	10	40.0
Total	25	100.0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa sebagian besar responden setelah dilakukan intervensi (perlakuan) minuman kunyit dari industry X mengalami tidak nyeri dan penurunan nyeri haid sebanyak 15 responden (60%), nyeri ringan 10 responden (40.0%). Secara farmakologi nyeri juga dapat ditangani dengan pemberian obat analgetik yang dapat menghilangkan nyeri dengan efektif seperti asam mefenamat, ibuprofen, parasetamol dan lain-lain. Non farmakologi seperti minuman kunyit, kunyit kunyit memiliki kandungan curcumine yang mempunya efek yang sama dengan golongan obat-obatan analgesic yang dapt menurunkan nyeri haid atau dismenore. Curcumine akan bekerja dalam menghambat reaksi (COX-2) sehingga dapat mengurangi kontraksi uterus

Tabel 4 Pengaruh Minuman Kunyit dari industry X terhadap Penurunan Nyeri haid (Dismenore) Pada Siswi SMAN 9 Semarang Banyumanik, Jawa Tengah

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0.0%	15	60.0%
Nyeri Ringan	6	24.0%	10	40.0%
Nyeri Sedang	19	76.0 %	0	0%
Total	25	100 %	25	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat skala nyeri sebelum perlakuan minuman kunyit nyeri ringan sebanyak 6 responden (24.0%) nyeri sedang sebanyak 19 responden (76.0%). Tingkat skala nyeri sesudah diberikan perlakuan minuman kunyit tidak ada nyeri sebanyak 15 responden (60.0%) nyeri ringan sebanyak 10 responden (40.0%).

Berdasarkan hasil perhitungan data dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value yaitu $P = 0,000$ hasil dimana $\alpha < 0,05$ yaitu berarti ada pengaruh minuman kunyit dari industry X terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja. Secara ilmiah, kunyit mengandung senyawa fenolik yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetik, anti-mikroba, anti-inflamasi dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif terkandung dalam kunyit yaitu curcumin. Curcumin akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya kontraksi uterus.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sabrina, Lily dkk., (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan pemberian minuman kunyit terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) curcumin yang terdapat pada kunyit dipercaya dapat mengurangi keluhan dismenore, curcumin menghambat enzim (COX), mengakibatkan penurunan prostaglandin, penurunan faktor pro-inflamasi akan mengurangi terjadinya peradangan sehingga mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi rahim, asam kunyit juga mengandung flavonoid anti inflamasi sehingga dapat meredakan nyeri dan memberikan rasa hangat dan nyaman.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Ada pengaruh minuman kunyit dari industry X terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja di SMAN 9 Semarang.

Saran

Tersusunnya jadwal kegiatan pemberian informasi dan pendidikan kesehatan tentang pengobatan alternatif untuk mengurangi nyeri haid sehingga pengetahuan remaja semakin meningkat dan dapat mengurangi pemakaian obat analgesic bagi siswi yang mengalami nyeri haid.

Ucapan Terima Kasih

Kepada :

Ketua Prodi Kebidanan, Kepala Sekolah SMAN 9 Kota Semarang

Daftar Pustaka

Amalia, D. R. (2017). *Studi Etnofarmakologi Tumbuhan Sebagai Obat Di Desa Sirau Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga*.

Armour M, Parry K, Manohar N, Holmes K, Ferfolja T, Curry C, et al. The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis 1,2. 2019;00(00).

Carman, S., & Terri, K. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Pediatri*, Ed. 2, Vol. 2. Jakarta: EGC.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di Sma Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Journal Of Midwifery and Nursing*,3(2), 45.

Hamdayani., (2018). *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat II Prodi S1 Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang. Menara Ilmu*, 12(80).

Laila, 2016. *Buku Pintar Menstruasi*. Penerbit : Buku Baru, Jogjakarta.

Safitri, M 2018 : *Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan* 11 (3), 52-58, 2018.

Sebrina Andri Prasetyowati, Lily Marliany Surjadi., The Relationship Between Frequency And Duration Of Consumption Of Kunyit Asam With Dysmenorrhea In Junior High School Students. *Jurnal Biomedika Kesehatan* 2022;5(2):109-115 DOI: 10.18051/JBiomedKes.2022.v5.109-115. Vol. 13(4), p. 2055-2060.