

**PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN
DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI TINGKAT II PRODI S1
KEPERAWATAN STIKES MERCUBAKTIJAYA PADANG**

**Ns.Delvi Hamdayani,M.Kep
STIKes Mercubaktijaya Padang**

ABSTRAK

Dismenore primer adalah menstruasi yang nyeri tanpa penyebab gejala dan tidak berhubungan dengan kelainan ginekologik. Perempuan dengan dismenore primer kadar prostaglandin lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan tanpa dismenore. Berdasarkan survey awal peneliti di STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang terdapat 10 mahasiswa yang mengalami dismenore primer. Minuman kunyit asam merupakan salah satu terapi nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri haid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswa tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang tahun 2017.

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat *Pre Experimental Design* dengan menggunakan *One Group Pretest Posttest* yang dilakukan di STIKes MERCUBAKTIJAYA pada bulan Juli 2017. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 108 mahasiswa. Sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 10 orang. Penelitian ini menggunakan lembar observasi kemudian pengolahan data secara komputerisasi dianalisa secara univariat dan bivariat dengan Uji *Wilcoxon*.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer yaitu didapatkan rata-rata pretest 5,20 dan rata-rata posttest 2,40, dengan uji statistik didapatkan nilai $p = 0,006$ ($p \leq 0,05$).

Dengan adanya pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap dismenore primer maka diharapkan mahasiswa dapat mengonsumsi minuman kunyit asam sebagai salah satu cara nonfarmakologi mengatasi dismenore primer.

Daftar Pustaka : 39 (2001-2015)

Kata Kunci : Minuman kunyit asam, dismenore primer

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is painful menstruation without symptoms and is not associated with gynecologic disorders. Women with primary dysmenorrhea prostaglandin levels are higher than women without dysmenorrhea. Based on the initial survey of researchers in STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, there are 10 female students who experience primary dysmenorrhea. Turmeric acid drink is one of nonpharmacology therapy to reduce menstrual pain. The purpose of this study is to determine the effect of giving sour turmeric to the decrease of primary dysmenorrhea in female college level II Study Program Nursing STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang in 2017.

This research was a Pre Experimental Design by using One Group Pretest Posttest conducted in STIKes MERCUBAKTIJAYA in July 2017. The population in this study amounted to 108 female students. This research was taken by using purposive sampling counted 10 people. This research used observation sheet then computerized data processing that analyzed univariate and bivariate with Wilcoxon Test.

Based on the result of the research, there was an effect of giving turmeric acid to the decrease of primary dysmenorrhea that is got pretest average 5,20 and posttest average 2,40, with statistic test got p value = 0,006 ($p \leq 0,05$).

It can be concluded that, with the influence of giving sour turmeric acid to primary dysmenorrhea is expected student can consume turmeric acid drink as one of the nonpharmacology way to overcome primary dysmenorrhea.

References : 39 (2001-2015)

Keywords : Sour saffron drink, primary dysmenorrher

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode waktu individu beralih dari fase anak ke fase dewasa. Menurut organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) sekitar 1,2 milyar atau 18 % dari jumlah penduduk dunia adalah kelompok remaja. Remaja adalah periode usia antara 12 tahun sampai 24 tahun. Setiap manusia pasti akan mengalami masa remaja. Remaja mengalami perubahan dalam tiga aspek yaitu perkembangan kognitif, perkembangan fisik dan perkembangan psikososial (Bobak, Lowdermilk & Jensen, 2005) (August, 2009)

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata 50% perempuan disetiap Negara mengalami dismenore (Anugoro, 2011). Penelitian di Swedia, 80 % remaja usia 19 tahun – 21 tahun mengalami dismenore, 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika haid dan membutuhkan obat-obatan untuk mengurangi dismenore, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah (Desfietni, 2012).

Depkes 2013 di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Seluruh remaja pubertas angka kejadian dismenore berkisar antara 45% - 75%. Dimana ketidakhadiran di sekolah berkisar antara 13% - 51 % serta 5% - 14% ketidakhadiran tersebut disebabkan beratnya gejala yang terjadi. Sehingga dismenore merupakan penyebab utama absensi pada remaja putri (Departemen Kesehatan, 2013).

Angka kejadian nyeri menstruasi di Sumbar 2013 mencapai 57,3%. Dari mereka yang mengeluh nyeri 9% berat, 39 % sedang dan 52 % ringan. Kejadian ini menyebabkan 12 % remaja sering tidak masuk sekolah. Angka kejadian nyeri menstruasi di Lima Puluh Kota mencapai 51,8 %. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 11% berat, 41% sedang dan 48% ringan. Kejadian ini menyebabkan 10 remaja sering tidak masuk sekolah (Sumbar, 2013).

Menurut Hendrik (2006) menjelaskan 60-70 % penderita dismenore adalah perempuan muda atau remaja. Kejadian tersebut dapat menunjukkan bahwa dismenore primer lebih banyak terjadi pada remaja. Dampak dari dismenore tersebut yaitu terganggunya aktifitas sehari-hari, akademis, sosial dan olahraga (Antao dkk, 2005). Pada aktifitas akademis di Thailand, remaja dengan dismenore berat lebih banyak mendapat nilai rendah (6,5%), menurunkan konsentrasi (87,1%) dan absensi belajar (80%) (Tangchai, 2004). Data diatas menggambarkan bahwa dismenore mengakibatkan remaja kesulitan dalam melakukan kegiatan apapun serta menurunkan konsentrasi dan prestasi. Akibat lanjutnya yaitu menurunnya kualitas hidup pada individu masing-masing (Proverawati & Masaroh, 2009).

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.

Kandungan bahan alami kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenore primer seperti *curcumine* dan *anthocyanin* akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi. Sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Perpaduan kunyit asam memiliki aktifitas antioksidan yang lebih besar. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui *curcumine* adalah dengan mengurangi influks kalsium ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel. (Almada, 2010).

Survey awal yang peneliti lakukan pada tanggal 9 Desember 2016 pada mahasiswi Prodi S1 Keperawatan tingkat II STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang terdaftar sebanyak 108 mahasiswi dari 3 kelas. Kelas A sebanyak 35 mahasiswi, kelas B sebanyak 36 mahasiswi dan kelas C sebanyak 37 mahasiswi. Dari hasil wawancara 10 orang mahasiswi, sebanyak 2 orang mengalami dismenore dengan skala nyeri 8 mengatasinya dengan meminum obat penghilang

nyeri, 5 orang mengalami dismenore dengan skala 4, 5 dan 6, mengatasinya dengan beristirahat, tidur, meminum air putih dan menggunakan minyak kayu putih dan 3 orang lainnya termasuk ke skala ringan dengan skala nyeri 2 dan 3 mengatasi dismenore dengan hanya beristirahat bahkan ada yang membiarkan saja nyeri tersebut. Saat dilakukan wawancara terdapat 2 orang diantara mahasiswi yang mengalami dismenore, tampak kegelisahan yang berarti ketidaknyamanan yang dirasakan serta memegang bagian tubuh yang terasa nyeri. Sementara upaya untuk mengatasi dismenore dengan cara non farmakologi belum pernah dilakukan oleh mahasiswi yang mengalami dismenore, saat diwawancarai mahasiswi mengatakan belum pernah meminum minuman kunyit asam. Ketidakhadiran serta menurunnya konsentrasi dalam perkuliahan merupakan dampak yang ditimbulkan dari dismenore yang dirasakan mahasiswi. Bagi sebagian mahasiswi dengan hanya beristirahat atau tidur dapat mengurangi nyeri yang dirasakan tanpa harus meminum obat.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Pre Experimental Design* dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest Design* yaitu penelitian yang bertujuan untuk menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Setiadi, 2007). Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 3 Juli- 11 Juli 2017. Pengumpulan data dilakukan 11 Juli- 20 Juli di STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang.

Jumlah populasi pada penelitian ini mahasiswi sebanyak 108 orang. Penelitian ini jumlah sampel yang akan diambil adalah 10 orang yang mengalami *dismenore*. Teknik pengambilan sampel Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi yang sesuai dengan kehendak peneliti sehingga sampel dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2011).

Teknik pengolahan data *Editing, Entry, Cleaning*. Analisa data Analisa univariat yaitu Analisa univariat menggambarkan distribusi dari masing-masing variabel yang diteliti yaitu skala nyeri sebelum dan setelah pemberian kunyit asam dan Analisa bivariat digunakan untuk menguji hipotesa dan melihat pengaruh antara variabel independen (Pemberian kunyit asam) terhadap variabel dependen (Dismenore).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

- a. Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam

Tabel 5.1
Skala Nyeri Sebelum Diberikan Kunyit Asam Pada Mahasiswi Tingkat II Prodi S1 Keperawatan

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Skala nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam	10	5,20	1,619	2	8

Berdasarkan tabel 5.1 rata-rata skala nyeri responden sebelum diberikan minuman kunyit asam pada mahasiswi yang mengalami dismenore primer adalah dengan mean 5,20, nilai standar deviasi 1,619, nilai terendah 2 dan nilai tertinggi 8. Hasil penelitian didapatkan bahwa skala nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam dari 10 responden didapatkan nilai mean adalah 5,20, nilai terendah 2, nilai tertinggi 8 dan standar deviasi 1,619. Skala nyeri yang didapatkan terdiri dari skala 2, 4, 5, 6 dan 8.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Silvia Intan Suri dkk (2014), yang dilakukan di Pesantren Nurul Yaqin Padang Pariaman Pada Remaja Putri Kelas 1, dari 10 responden nilai rata-rata nyeri menstruasi sebelum meminum minuman kunyit adalah 2,10 dengan standart deviasi 0,738. Sedangkan distribusi frekuensi nyeri sebelum meminum kunyit, terdapat separuh dari responden mengalami nyeri sedang yaitu (50%) 5 responden, kurang dari separuh responden mengalami nyeri ringan (20%) 2 responden dan nyeri berat (30%) 3 responden.

Menurut analisa peneliti, skala nyeri yang didapatkan sebelum diberikan minuman kunyit asam didapatkan mean 5,20, dan standar deviasi 1,619. Skala nyeri yang dirasakan responden sebelum dilakukan penelitian melalui pengukuran dengan manskonski pain scale terdapat pada skala nyeri 2, 4, 5, 6 dan 8. Hal ini terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah tinggi, akibat pengaruh progesteron selama fase luteal pada siklus menstruasi, prostaglandin mencapai tingkat maksimal pada awal menstruasi, sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri (Morgan dan Hamilton, 2009).

b. Rata-rata skala nyeri sesudah diberikan minuman kunyit asam

Tabel 5.2
Skala nyeri sesudah diberikan minuman kunyit asam pada mahasiswi tingkat II Prodi S1 Keperawatan

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Skala nyeri sesudah diberikan minuman kunyit asam	10	2,40	1,430	0	5

Berdasarkan tabel 5.2 rata-rata skala nyeri responden sesudah diberikan minuman kunyit asam pada mahasiswi yang mengalami dismenore primer adalah dengan mean 2,40, nilai standar deviasi 1,430, nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 5. Hasil penelitian hampir sama dengan penelitian yang dilakukan Agus Winarso (2014) yang dilakukan pada siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten sebelum diberikan minum kunyit asam dari 44 responden, 33 (75%) dengan tingkat nyeri ringan, 11(25%) dengan tingkat sedang. Setelah diberikan minum kunyit asam terdapat 17 (38,6%) tidak merasakan nyeri lagi, 21 (47,7%) nyeri ringan dan 6 (13,6%) nyeri sedang.

Menurut analisa peneliti pada 10 orang mahasiswi yang mengalami dismenore didapatkan rata-rata 2,40, standar deviasi 1,430 menunjukkan penurunan dismenore primer setelah diberikan minuman kunyit asam sebanyak 1 gelas (100 ml) 2x sehari selama 1 minggu sebelum menstruasi. Hal ini terlihat dengan adanya penurunan rata-rata dismenore pada setiap mahasiswi dan tidak ada lagi yang mengalami skala nyeri dengan skala 8, dimana penurunan dismenore yang terjadi disebabkan oleh kandungan yang berasal dari kunyit yaitu kurkumin dan asam jawa yaitu *anthocyanin* bekerja menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi.

2. Analisa Bivariat

Tabel 5.3
Pengaruh pemberian minuman kunyit terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II Prodi S1 Keperawatan

Skala nyeri	N	Mean	Std deviasi	Std Error	P value
Sebelum diberikan minuman kunyit asam	10	5,20	1,619	0,512	0,006
Sesudah diberikan minuman kunyit asam		2,40	1,430	0,452	

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat dilihat rata-rata skala nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam 5,20, sedangkan rata-rata skala nyeri sesudah diberikan minuman kunyit asam 2,40 dan standar deviasi sebelum diberikan minuman kunyit asam 1,619, sedangkan standar deviasi sesudah diberikan minuman kunyit asam 1,430. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$), artinya terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam. Sehingga H_a dalam penelitian ini diterima artinya terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang 2017.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Agus Winarso (2014), bahwa uji statistik didapatkan nilai p value 0,000 dan ada pengaruh minum kunyit asam dengan penurunan tingkat nyeri dismenore pada siswi MTSN Jatinom Klaten.

Menurut analisa peneliti, terdapatnya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam pada responden, dapat dilihat pada nilai p value 0,006. Hasil analisa peneliti, didapatkan peningkatan skala nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam. Usia responden yang didapatkan 9 orang berusia 20 tahun dan 1 orang berusia 19 tahun. Hal ini sesuai dengan teori yang ada bahwa dismenore primer terjadi pada rentang usia 15-25 tahun. Usia tersebut 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. Semakin tua umur seseorang semakin sering ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan berkurang. Selain itu dismenore primer nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan. Setelah diberikan minuman kunyit asam selama tujuh hari terdapat penurunan skala nyeri, hal ini dikarenakan kandungan minuman kunyit asam yaitu kurkumin yang berfungsi sebagai anti inflamasi dan *anthocyanin* sebagai pencegah penyumbatan darah, memperlancar peredaran darah serta anti inflamasi yang dapat menghambat reaksi cyclooxygenase. Dengan demikian terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada mahasiswi tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini Ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang tahun 2017.

Simpulan tersebut disarankan

Bagi Peneliti Diharapkan dengan penelitian ini peneliti dapat mengaplikasikan ilmu mengenai terapi komplementer yang sebelumnya didapatkan selama proses perkuliahan Dan Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam meneliti terapi non farmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almada, A. 2010. *Natural COX-2 inhibitor the future of pain relief*. Surabaya.
- Anurugo, D & Wulandari, A. 2010. *Cara Jitu Untuk Menghilangkan Nyeri Haid*. Yogyakarta.: ANDI.
- August. 2009. *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Edisi Kedua. Jakarta : EGC
- Bobak, Lowdermilk. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- . 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Ed 4. Jakarta : EGC.
- Budiarto, Eko. 2002. *Biostatistika Untuk Kedokteran Kesehatan Masyarakat*. Jakarta:EGC
- Defietni, V. 2012. *Efektivitas Kombinasi Pemberian Teknik Nafas Dalam dan Terapi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri (dismenorea) pada Remaja Putri di SMPN 4 Kuantan Hilir*. Pekanbaru : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah.

- Dewi, N. S .2012. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Dinkes. 2013. *Profil Kesehatan Kota Padang tahun 2013*. Padang, Dinkes Padang.
- Elizabeth, Anderson. 2007. *Buku Saku Patofisiologi*. Edisi Ketiga. Jakarta : EGC.
- Herdman, T.2015. *Buku Ajar Medikal Bedah*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Intan, Suri dkk. 2014. *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 1 Di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingsung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014*. Bukittinggi : Stikes Yarsi.
- J, Stephen , F, William. 2007. *Patofisiologi Penyakit Pengantar Menuju Kedokteran Klinis*. Jakarta : EGC
- Judha, Mohamad. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Peralinan*. Yogyakarta : Buku Biru
- Kozier.B, Erb, G. 2002. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Edisi 5. Jakarta : EGC.
- Leli, Rahmawati & Atik. 2011. *Pengaruh Kunyit Asam Terhadap Penanganan Nyeri Haid pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Sugihwaras*.
- Manuaba, Ida Bagus. 2001. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Arcan.
- Morgan & Hamilton. 2009. *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*. Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, Soekitdjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : RinekaCipta.
- Nugroho, Taufan, Indra, Bobby. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Oktavina, Melini.2008. *20 Rahasia Alami Obat Tradisional Nusantara*. Jakarta : Nobel Edumedia.
- Olivia, F, Alam, S, Hadibroto, I. 2010. *Seluk Beluk Food Supplement*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Umum.
- Potter & Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 4*. Jakarta : EGC.
- Prawiroharjo, Sarwono. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka
- . 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka
- Price dan Wilson. 2005. *Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Edisi 6. Jakarta: EGC
- Proverawati, Atikah, Maisaroh, Siti. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Purwaningsih, W & Fatmawati, S. 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Saifuddin. 2006. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Sihombing, Pretty. 2007. *Aplikasi Ekstra Kunyit*. Jakarta : EGC