

**EFEKTIFITAS EKSTRAK KUNYIT DALAM MENGURANGI NYERI  
DISMENORHEA PADA MAHASISWI DI ASRAMA AKADEMI KEBIDANAN  
SALMA SIAK**

**Siska Indrayani, Indah Setia Ningsih**

**ABSTRACT**

*Incidence of dysmenorrhea in the Indonesia in 2014 amounted to 64.2%. Dysmenorrhea was a common complaint women experience during menstruation. Dysmenorrhea often felt in the lower abdomen, sometimes accompanied by dizziness, weakness, nausea and vomit this usually occurs during menstruation or before menstruation. The cause of dysmenorrhea pain was uterine muscle spasm that occur continuously at the time of menstruation. Dysmenorrhoe often experienced by female students and female students can not perform their activities due to dysmenorrhea. One of the herbal method to reduced dysmenorrhea pain by giving the extract of turmeric at the time of menstruation. The purpose of this study was to determine the effectiveness of turmeric extract to reducing dysmenorhea pain in female students at Dormitory Midwifery Academy of Salma Siak. The population in this study were female students who experienced dysmenorrhea pain at the time of menstruation. The type of research used quantitative with quasy experimental with pretest and posttest control group design. The technic of sampling in this study was purposive sampling that the selection of samples based on the characteristics or specific things with the population of 40 female students. The research conducted at the Dormitory Midwifery Academy of Salma Siak. The analysis used univariate and bivariate using T Independent test, with Pvalue <0,005 that is 0.000, it can be concluded that there is effectivity of giving of turmeric extract to reducing dysmenorrhea pain in female students at Dormitory Midwifery Academy of Salma Siak. The Suggestion of research can help female students to reduce pain of dysmenorrhea so that can follow learning from begin to end of study besides that students also can make turmeric extract self at the time of dysmenorhea pain.*

*Keywords: Turmeric Extract + Dysmenorrhea Pain*

**PENDAHULUAN**

Nyeri haid atau *dismenorhea* merupakan keluhan yang sering dialami wanita saat menstruasi. Nyeri dirasakan pada perut bagian bawah, kadang-kadang disertai pusing, lemas, mual dan muntah, biasanya terjadi pada saat haid atau menjelang haid. Nyeri saat menstruasi disebabkan oleh kejang otot uterus (Dhita, 2014).

Pada umumnya wanita merasakan nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri perut saat haid atau *dismenorhea* yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas (Marlina, 2012).

Berdasarkan data di Indonesia angka kejadian *dismenorhea* sebesar 64,2 % yang terdiri dari 54,9% *dismenorhea* primer dan 9,4 % *dismenorhea* sekunder. Angka kejadian *dismenorhea* tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Any, 2014).

Untuk mengatasi nyeri haid (*dismenoreha*) dapat dilakukan dengan pemberian obat analgesik dan anti inflamasi dan terapi ramuan herbal yang telah di percaya khasiatnya yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe (Anurogo, 2011).

Menurut Sina (2012) Salah satu produk herbal yang menjadi alternatif bagi para remaja putri yang ingin mengurangi nyeri haid adalah ekstrak kunyit. Ekstrak kunyit adalah ekstrak yang bahan utamanya berasal dari kunyit. Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan senyawa fenolik sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antimikroba.

Lebih spesifik dapat di jelaskan bahwa kandungan *curcumine* pada kunyit akan menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid (Nair, 2012).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Program Studi Ilmu Keperawatan didapatkan bahwa responden yang mengalami *dismenoreha* sedang sebanyak 88,6% sedangkan *dismenoreha* berat yaitu 11,4%. Sementara mengenai aktivitas belajarnya, sebagian besar responden mengalami aktivitas belajar terganggu 68,4%, kategori sangat terganggu 21,5%, dan kategori tidak terganggu akibat *dismenoreha* 10,1% (Iswari, 2014).

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan di Asrama Akademi Kebidanan Salma bulan November 2016, didapatkan bahwa 5 dari 7 orang mahasiswi yang diobservasi sering mengalami nyeri haid (*dismenoreha*) di awal menstruasi yaitu pada hari 1-2 siklus menstruasi. Dan sebagian dari mahasiswi yang mengalami nyeri haid sering tidak masuk jam perkuliahan dikarenakan nyeri yang dialaminya. Umumnya, mahasiswi sering menggunakan obat penghilang nyeri. Mahasiswi mengatakan bahwa setelah mereka meminum obat penghilang nyeri tersebut nyeri haid yang dialaminya hilang akan tetapi sebagian dari beberapa mahasiswi tersebut keesokan harinya nyeri haid datang kembali. Selain itu pada saat observasi yang dilakukan, beberapa mahasiswi belum mengetahui apa manfaat dari jenis tanaman herbal yang dapat mengurangi nyeri saat haid.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah analitik *Kuantitatif* dengan rancangan *Quasy Eksperimental*. Menggunakan *pretest and posttest control group design* untuk mengetahui efektifitas ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri *dismenoreha*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang mengalami nyeri *dismenoreha* di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak dari Maret - September 2017. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 40 mahasiswi yang mengalami *dismenoreha* yaitu kelompok intervensi sebanyak 20 orang mahasiswi dan 20 orang mahasiswi kelompok kontrol. Instrumen penelitian ini berupa lembar penilaian dan *Numeric Rating Scale*.

Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel berdasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu yang berkaitan dengan populasi. Data primer adalah data yang pengumpulannya secara langsung oleh peneliti terhadap sasaran dengan melakukan observasi langsung dengan responden. Peneliti melakukan observasi mengenai perbedaan efektifitas ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri *dismenoreha*. Data sekunder terdiri dari buku-buku, jurnal-jurnal dan penelitian mengenai

ekstrak kunyit dan nyeri *dismenorhea*. Data diolah kemudian dianalisis melakukan pengujian statistik menggunakan uji T-independent.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Hasil Analisis Univariat

**Tabel 1**  
**Distribusi berdasarkan tingkat nyeri *dismenorhea* sebelum diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol**

Tingkat nyeri sebelum diberikan ekstrak kunyit	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
	N	%	N	%
Nyeri ringan	1	5,0	0	0
Nyeri sedang	2	10,0	16	80,0
Nyeri berat	17	85,0	4	20,0
Total	20	100,0	20	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dari 20 mahasiswi terdapat 17 mahasiswi yang mengalami nyeri *dismenorhea* berat (85,0%) sebelum diberikan ekstrak kunyit, dan kelompok kontrol terdiri dari 20 orang mahasiswi terdapat 16 mahasiswi mengalami nyeri *dismenorhea* sedang (80,0%).

**Tabel 2**  
**Distribusi berdasarkan tingkat nyeri *dismenorhea* sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol**

Tingkat nyeri sebelum diberikan ekstrak kunyit	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
	N	%	N	%
Nyeri ringan	5	25,0	0	0
Nyeri sedang	14	70,0	16	80,0
Nyeri berat	1	5,0	4	20,0
Total	20	100,0	20	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dari 20 mahasiswi terdapat 14 mahasiswi mengalami penurunan nyeri *dismenorhea* menjadi nyeri sedang (70,0%) dan 5 mahasiswi menjadi nyeri ringan (25,0%) sesudah diberikan ekstrak kunyit, dan kelompok kontrol terdiri dari 20 orang mahasiswi masih terdapat 4 mahasiswi yang mengalami nyeri *dismenorhea* berat (20,0%) dan 16 mahasiswi mengalami nyeri *dismenorhea* sedang (80,0%) tidak diberikan ekstrak kunyit.

## Hasil Analisis Bivariat

**Tabel 3**  
**Efektifitas ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri *dismenorea* di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak**

Variabel	N	Mir	Max	Mean	Pvalue
Sebelum intervensi	20	3	9	7,25	0,000
Sesudah intervensi	20	2	7	4,35	0,000

Tabel 3 menunjukkan hasil uji T *Independent* tentang efektifitas ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri *dismenorea* di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak dengan Pvalue 0,000 saat sebelum pemberian intervensi dan Pvalue 0,000 ( $<0,005$ ) pada saat sesudah pemberian intervensi sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal dan  $H_0$  ditolak.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 20 mahasiswi di Asrama Akademi Kebidanan Siak yang mengalami nyeri *dismenorea* berat sebanyak 17 mahasiswi (85%) sebelum diberikan ekstrak kunyit dan terjadi penurunan tingkat nyeri *dismenorea* sesudah diberikan intervensi pada 14 mahasiswi menjadi nyeri sedang (70%) dan 5 mahasiswi menjadi nyeri ringan (25,0%). Ini menunjukkan bahwa adanya efektifitas ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri *dismenorea* pada mahasiswi di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aris Cahyono dari Akademi Pamenang Pare Kediri tahun 2012, pemberian ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri *dismenorea* 90% mahasiswi dinyatakan mengalami penurunan intensitas nyeri, dalam penelitian ini juga terbukti bahwa sebelum pemberian intervensi ekstrak kunyit seluruh responden mengalami nyeri *dismenorea* (100%) dan setelah diberikan ekstrak kunyit sebagian responden mengalami penurunan nyeri *dismenorea* (95%).

Selain itu menurut Gita Kostania dari Poltekkes Surakarta tahun 2016, ekstrak kunyit lebih efektif dalam mengurangi *dismenorea* dikarenakan adanya senyawa enzim *cyclooxygenase* dan *lipooxygenase* dalam sintesis prostaglandin dan *leukotrien*. Zat anti radang pada kunyit dapat menghambat sintesis *prostaglandin*. Hal ini merupakan mekanisme kunci dalam mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Sehingga kunyit dapat merangsang pelepasan hormon *adrenalin* dan memperlebar pembuluh darah, akibatnya darah mengalir lebih cepat dan lancar, serta memperingan kerja jantung memompa darah sehingga dapat mengurangi rasa sakit.

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa pada saat seseorang mengalami nyeri *dismenorea* maka terjadi inhibisi enzim *siklooksigenase* (COX-2) dapat mencegah kerusakan membrane sel yang menghasilkan asam *fosfolipase*, asam *fosfatase*, dan ion kalsium guna terbentuknya asam *arakidonat*. Apabila pembentukan asam *arakidonat* dicegah, maka hasil metabolisme dari asam *arakidonat* berupa *prostaglandin* (PGF2 $\alpha$ ) yang menyebabkan

konstruksi *artiole endometrium* dan kontraksi *miometrium* yang menyebabkan terjadinya *dismenorea* dapat dicegah dengan pemberian ekstrak kunyit pada saat haid.

Menurut penelitian Anik kurniati tahun 2016, Nyeri *dismenorea* disebabkan oleh pengaruh terjadinya respons inflamasi akibat siklus prostaglandin distimulasi oleh enzim *cyclooxygenase*, sedangkan *leukotrien* oleh enzim *lipooxygenase*. Sintesis *prostaglandin* (PGF<sub>2α</sub>) didalam uterus akan berakibat pada hipertonus dan vasokonstriksi pada *miometrium* yang dapat menimbulkan *iskemia* dan nyeri pada *dismenorea*. *Leukotrien* lebih berperan dalam hal peningkatan sensitivitas serabut, saraf yang menyebabkan sensasi nyeri pada uterus.

Kemudian hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji T *independent* tentang keefektifitasan ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri *dismenorea* pada mahasiswa di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak didapatkan bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada kelompok eksperimen adalah 2,90, Nilai maksimum intensitas nyeri *dismenorea* pada saat sebelum pemberian intervensi pada kelompok eksperimen adalah 9 dan nilai minimum sebelum diberikan intervensi adalah 3. Sedangkan nilai maksimum pada saat sesudah pemberian intervensi adalah 7 dan nilai minimum sesudah diberikan intervensi adalah 2. Dari analisa tersebut didapatkan Nilai Pvalue 0,000 pada saat sebelum pemberian intervensi dan Pvalue 0,000 pada setelah intervensi (<0,005) maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal dan Ho ditolak sehingga ada keefektifitasan ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri *dismenorea* pada mahasiswa di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan tentang efektifitas ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri *dismenorea* pada mahasiswa di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak didapatkan :

1. Berdasarkan karakteristik tingkat nyeri *dismenorea* pada kelompok eksperimen dari 20 mahasiswa terdapat 17 mahasiswa yang mengalami nyeri *dismenorea* berat (85,0%) sebelum diberikan ekstrak kunyit, dan kelompok kontrol terdiri dari 20 orang mahasiswa terdapat 16 mahasiswa mengalami nyeri *dismenorea* sedang (80,0%).
2. Berdasarkan karakteristik tingkat nyeri *dismenorea* pada kelompok eksperimen dari 20 mahasiswa terdapat 14 mahasiswa mengalami penurunan nyeri *dismenorea* menjadi nyeri sedang (70,0%) dan 5 mahasiswa menjadi nyeri ringan (25,0%) sesudah diberikan ekstrak kunyit, dan kelompok kontrol terdiri dari 20 orang mahasiswa masih terdapat 4 mahasiswa yang mengalami nyeri *dismenorea* berat (20,0%) dan 16 mahasiswa mengalami nyeri *dismenorea* sedang (80,0%) tidak diberikan ekstrak kunyit.
3. Berdasarkan hasil uji T *Independent* tentang pemberian ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri *dismenorea* di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak dengan Pvalue 0,000 saat sebelum pemberian intervensi dan Pvalue 0,000 (<0,005) pada saat sesudah pemberian intervensi sedangkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada kelompok eksperimen adalah 2.90 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas pemberian ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri *dismenorea* pada mahasiswa di Asrama Akademi Kebidanan Salma

## sSARAN

Diharapkan dapat membantu mahasiswi dalam upaya mengurangi nyeri *dismenorea* di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak sehingga mahasiswi dapat mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir pembelajaran serta mahasiswi dapat membuat sendiri ekstrak kunyit saat mengalami nyeri *dismenorea*.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Any, Tri Herdiniati. 2014. *Hubungan Malnutrisi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMAN 1 Kampar*, 12-14
- Anurogo & Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Anik, Kurniati. 2016. *Efektifitas Ekstrak Kunyit Dalam Mengurangi Nyeri Dismenorea Di Poltekkes Surakarta*, April 2016. 1-2.
- Apriza, Prahartama. 2016. *Perbedaan Kadar Prostaglandin Cairan Haid Pada Dismenorea Primer*, Februari 2016, 3-4
- Ari, Andrian Anggraeni, 2016. *Pembuatan Kunyit Instan*. Teknologi Pengawetan Makanan. Oktober 2016, diakses melalui [https://www.youtube.com/watch?v=hp9n\\_FFOILk&t=23s](https://www.youtube.com/watch?v=hp9n_FFOILk&t=23s)
- Aris, Cahyono. 2016. *Efektifitas Ekstrak Kunyit Dalam Mengurangi Nyeri Dismenorea Primer*. Jurnal Akademi pamenag pare Kediri. Oktober 2016, 1-2
- Ayunda, Rizqa. 2014. *Activities test of "Jamu gendong kunyit asam (curcuma domestica val. Tamarindus indica L)"*, Vol 19, No.2. 2014
- Deswinda, Endah Purwanti. 2013. *Efektifitas Kompres Hangat Dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Dismenorea Di Madrasah Tsanawiyah Nurul Falah Air Molek*, Vol 3, Desember 2013, 5-7
- Dhita, Abdul. 2014. *Perbandingan Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di SMAN 3 Gorontalo*, Juli 2014
- Gregory, 2013. *Jenis Dan Rancangan Penelitian Dismenorea* : Universitas Sumatra Utara.
- Kostania, G. 2016. *Ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri dismenorea primer*, Vol 5, No.2. November 2016, hlm. 110-237
- Haryanto, Rudi, 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*: Yogyakarta. Gosyen Publishing. Cetakan I.
- Imran. 2016. *Menilai Skala Nyeri : Mediskus*. November 2016
- Iswari, et al. 2014. *Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Psik Fk Udayana*: Mei 2014
- Marlina, Eli. 2012. *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam*, Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. 2012
- Mokhammad, Nur dkk, 2010. *Aneka Produk Olahan Kunyit* : Malang. Modul Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya. 2010.

- Multimedia PPHP. 2014. Pengolahan Kunyit Instan// diakses melalui <https://www.youtube.com/watch?v=DJ1WZfGjHg&spfreload=10>. Juli 2014
- Nair M.G, Wang H, Dewitt D.L. 2012. *Dietary Food Supplement Containing Natural Cyclooxygenase Inhibitors And Methods For Inhibiting Pain And Inflammation*. Februari 2012
- Nurhayati, 2008. *Uji Hayati Dan Suhu Penyimpanan Ekstrak Rimpang C.Domestica Terhadap Pertumbuhan Jamur C. Gleosporioides*: Bandung. Fakultas Pendidikan Matematika, Ilmu Pengetahuan Alam. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Proverawati, 2009. *Menarche*: Yogyakarta. Nuha medika.
- Raden, Andriani 2014. *Pengaruh Kepemimpinan Partisipatif Dan Komitmen Organisasi Terhadap Efektifitas Implementasi Rencana Strategik Pada Madrasah Aliyah di Kabupaten Sukabumi Jawa Barat* : Universitas Pendidikan Indonesia Vol 3, No.2 , 2014
- Raditya, Akbar, 2015. *Aneka Tanaman Apotek Hidup Disekitar Kita*: Yogyakarta. One Book. Cetakan I.
- Sina, M.Yusuf. 2012. *Khasiat Super Minuman Alami Tradisional Beras, Kencur Dan Kunyit Asam* : Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia.
- Smith, Beckmann, Charles R.B.2009. *Turmeric And Dismenorhea*. American college of obstetricans and gynecologists. Februari 2009
- Sugiyono, 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA.
- Winarso, Agus 2014. *Pengaruh Minum Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten*. Vol 3, No.2 , November 2014, 106-214.