

Efektivitas Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Primer Terhadap Penurunan Skala Nyeri

The Effectiveness of Turmino Acid Drink as The Therapy of Primary Dymenore on Pain Reduction

Aeni Rezkianti^{1*}, Rusli¹

¹ Jurusan Farmasi, Poltekkes Kemenkes Makassar, Indonesia

* Email corresponding author: aeni_rezkianti_far_2018@poltekkes-mks.ac.id

Submitted: 06 June 2022

Revision: 10 November 2022

Accepted: 10 November 2022

DOI: <http://dx.doi.org/10.52742/jgkp.v3i2.15500>

Abstrak: Dismenore ialah nyeri pada saat atau menjelang menstruasi, dismenore dapat di tangani dengan berbagai macam pengobatan maupun terapi salah satunya dengan mengkonsumsi minuman herbal atau jamu, jamu yang paling sering digunakan untuk meredakan nyeri menstuasi yaitu minuman kunyit asam. Kunyit mengandung bahan aktif curcumine yang dapat bertindak sebagai antioksidan, antianalgesik, antimikroba dan asam mengandung senyawa aktif anthocyanin yang bersifat antipiretik dan antiinflamasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pengaruh minuman kunyit asam sebagai terapi dismenore terhadap penurunan skala nyeri. Metode penelitian Penelitian ini menggunakan metode quasy eksperimen dengan menggunakan desain non-equivalent cont rol group. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pembahasan Hasil analisis dari uji Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh untuk kelompok perlakuan dan kelompok kontrol bahwa pVaule $0,000 < 0,05$ yang menandakan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara skala pre dan post kedua kelompok. Pada analisis Uji Mann Whitney diperoleh nilai pValue $0.001 < 0,05$ dinyatakan adanya pengaruh minuman kunyit asam pada kedua kelompok. Kesimpulan adanya pengaruh efektifitas minuman kunyit asam sebagai terapi dismenore primer terhadap penurunan skala nyeri Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Makassar Jurusan Farmasi.

Kata kunci: Kunyit Asam, Dismenore, Skala Nyeri

Abstract: Dysmenorrhea is pain during or before menstruation, dysmenorrhea can be treated with various kinds of medication or therapy, one of which is by consuming herbal or herbal drinks, the herbal medicine that is most often used to relieve menstrual pain is tamarind turmeric drink. Turmeric contains the active ingredient curcumine which can act as an antioxidant, anti-analgesic, antimicrobial and acid contains anthocyanin active compounds which are antipyretic and anti-inflammatory. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the influence of tamarind turmeric drink as a dysmenorrhea therapy on reducing the pain scale. Research method This study used a quasy experimental method using a non-equivalent control group design. The sampling technique used purposive sampling. Discussion The results of the analysis from the Wilcoxon Signed Ranks Test obtained for the treatment group and the control group that the pVaule $0.000 < 0.05$ which indicates that there is a significant difference between the pre and post scales of the two groups. In the analysis of the Mann Whitney test, a pValue of $0.001 < 0.05$ was obtained, indicating that there was an effect of sour turmeric drink on both groups. The conclusion is that there is an effect of the effectiveness of tamarind turmeric drink as a primary dysmenorrhea therapy on reducing the pain scale for female students at the Makassar Polytechnic of the Ministry of Health, Department of Pharmacy.

Keywords: Sour Turmeric, Dysmenorrhea, Pain Scale

1. Pendahuluan

Dismenore adalah kondisi nyeri perut yang ditandai dengan nyeri pada rahim sebelum atau selama menstruasi. Dismenore disebabkan oleh kelebihan prostaglandin dalam tubuh, yang dapat menyebabkan rangsangan rahim dan nyeri saat menstruasi. Dismenore biasanya dimulai 2 atau 3 tahun pada menstruasi pertama dan akan memuncak antara usia 15-25 tahun. Prevalensi angka terjadinya nyeri menstruasi sangatlah berpengaruh bagi setiap wanita termasuk para mahasiswa. Nyeri saat menstruasi memberikan dampak yang tidak menyenangkan bagi para mahasiswi karena mengganggu proses perkuliahan, kurang fokusnya mahasiswi memperhatikan dosen yang sedang memberikan pembelajaran, dan sebagian mahasiswi tertidur di dalam kelas untuk menenangkan nyeri yang di alami selama menstruasi. Itu sangat akan berpengaruh terhadap prestasi akademik, ada juga beberapa mahasiswi yang bahkan tidak masuk perkuliahan karena nyeri menstruasi yang cukup berat. Hal lain yang terjadi juga datang dari sisi emosional saat nyeri menstruasi seperti perubahan suasana hati, ketegangan, kekesanan dan kegelisahan yang tiba-tiba muncul saat merasakan nyeri menstruasi (Nurbaiti, 2018).

Nyeri haid dapat dikelola dengan pendekatan farmasi dan non-farmakologis. Obat golongan NSAID dapat meredakan nyeri dengan memblokir prostaglandin, yang merupakan penyebab nyeri saat menstruasi, dan merupakan salah satu terapi farmakologis akan tetapi penggunaan obat memiliki efek samping yang juga merupakan hasil interaksi kompleks antara molekul obat dan tempat kerja spesifik dalam sistem biologis tubuh. Jika efek farmakologis terjadi secara ekstrim, maka akan berdampak negatif pada sistem biologis tubuh (Rusli et al., 2021). Ada pula penanganan nyeri menstruasi dengan non-farmakologi yaitu seperti Positioning, teknik relaksasi, manajemen sentuhan, pengalihan, kompres hangat, dan minuman herbal adalah beberapa strategi yang digunakan. Minuman herbal menjadi cara yang populer atau utama bagi wanita untuk meminimalkan dan mengatasi nyeri haid tanpa mengalami efek samping. Kunyit dan asam di percaya memiliki sifat anti-inflamasi (Indrayani & Ningsih, 2018).

Secara alami kandungan senyawa dari kunyit yaitu fenolik dipercaya mengandung antioksidan yang bermanfaat sebagai analgetik, antimikroba, antiinflamasi dan dapat membersihkan darah. Sedangkan kandungan aktif pada asam jawa yaitu anthocyanin yang dapat bekerja untuk menghambat, mengatasi dan menurunkan nyeri menstruasi dengan cara menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) yang menghasilkan prostaglandin yang meningkatkan kontraksi uterus sehingga menyebabkan terjadinya nyeri menstruasi (Marsaid et al., 2017). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pengaruh minuman kunyit asam sebagai terapi dismenore terhadap penurunan skala nyeri.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah menggunakan Quasy Eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang akan dilakukan untuk mengetahui pengaruh atas pemberian suatu treatment atau perlakuan terhadap suatu subjek penelitian. Dengan rancangan penelitian *non-equivalent control group* yang melibatkan dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang kedua kelompok tersebut akan dilakukan pretest dan posttest. Instrumen penelitian ini menggunakan Skala pengukuran nyeri menstruasi NRS (*Numeric Rating Scale*).

Sampel yang digunakan sebanyak 32 mahasiswi, dengan 16 mahasiswi kelompok perlakuan dan 16 mahasiswi kelompok kontrol. Teknik *purposive sampling* digunakan dalam pengambilan sampel, yaitu teknik pemilihan sampel yang melibatkan penentuan sampel menggunakan kriteria eksklusi dan inklusi yang sama seperti yang diinginkan peneliti atau masalah dalam penelitian. Data diolah dan di analisis melakukan pengujian

statistik menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat yaitu Wilcoxon Singned Rank Test ($p \leq 0,05$) dan Uji Mann Whitney U-Test dengan nilai p value $\leq 0,05$.

3. Hasil

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
19 tahun	5	15.6
20 tahun	8	25.0
21 tahun	10	31.2
22 tahun	9	28.1
Total	32	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 32 responden yang diteliti, distribusi frekuensi mahasiswi menurut usia yang mendominasi yaitu 21 tahun 31.2% berjumlah 10 responden, diikuti usia 22 tahun 28.1% berjumlah 9 responden, tak jauh beda dengan usia 20 tahun yaitu 25.2% berjumlah 8 responden dan usia 19 tahun yaitu 5 responden sebanyak 15.6%

Table 2 Distribusi skala nyeri menstruasi pre dan post pada keompok perlakuan mahasiswi Poltekkes Kemenkes Makassar Jurusan Farmasi.

	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Valid	16	16	16	16
Mean	6.00	1.62	4.62	2.94
Median	6.00	2.00	5.00	3.00
Mode	6	2	5	3
Std. Deviation	1.633	1.310	1.088	1.124
Minimum	3	0	2	1
Maximum	8	4	6	5
<i>Wilcoxon sing rank test</i>		0.000		0.000

Berdasarkan tabel 2 pada pengukuran skala nyeri pre pada kelompok perlakuan 16 responden didapatkan hasil rata-rata nyeri 6.00 (nyeri sedang) dan nilai tengah 6.00 dengan skala nyeri yang paling sering muncul 6 dengan tingkat nyeri terendah adalah 3 dan jumlah nyeri tertinggi adalah 8. Sedangkan saat diukur skala nyeri post kelompok perlakuan diperoleh hasil mean 1.62 dengan nilai tengah 2.00 dan skala nyeri yang paling sering muncul 2 (nyeri ringan). Skala minimum yang ada pada skala post yaitu 0 dan maximum 4. Uji statistik wilcoxon sing rank test pada kelompok perlakuan menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ artinya perbedaan signifikan antara skala nyeri sebelum dengan skala nyeri setelah pemberian treatment minuman kunyit asam. Selanjutnya hasil skala pre untuk kelompok kontrol diperoleh 16 responden dengan rata-rata nyeri 4.62 dengan mode 5.00 dengan skala nyeri yang paling sering muncul yaitu 5 (nyeri sedang) dengan nilai minimum 2 dan nilai maximum 6. Sedangkan pada skala post rata-rata hasil yang diperoleh yaitu 2.94 dengan nilai tengah 3.00 dan nilai yang paling sering muncul 3 (nyeri ringan) dan nilai minimumnya 1 dan nilai maximum 5.

Hasil yang diperoleh dari uji wilcoxon sing rank test pada kelompok kontrol membuktikan bahwa nilai $p = 0,000 < 0,05$ artinya perbedaan signifikan antara skala nyeri sebelum dengan skala nyeri sesudah tanpa adanya pemberian treatment pada kelompok kontrol.

Table 3 Perbedaan rata-rata skala nyeri pre dan post pemberian minuman kunyit asam pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Kelompok	N	Rata-rata nilai pre test	Rata-rata nilai post test	Selisih
Perlakuan	16	6.00	1.62	4.38
Kontrol	16	4.62	2.94	1.68

Berdasarkan tabel 3 diperoleh dan dapat diketahui bahwa selisih hasil dari kelompok perlakuan 4.38 yang dimana itu menandakan bahwa minuman herbal kunyit asam memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perunan nyeri saat menstruasi. Sedangkan pada kelompok kontrol dapat dilihat bahwa selisih nilai rata-rata yang diperoleh 1.68 yang artinya penurunan skala nyeri juga terjadi kepada kelompok kontrol walaupun tidak sebesar kelompok perlakuan.

Table 4 Uji perbedaan pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

	Kelompok	N	Mean rank	Sum of rank	Z	pValue
Pengaruh pemberian minuman kunyit asam	Kontrol	16	11.09	177.50	-3.321	0.001
	Perlakuan	16	21.91	350.50		
	Total	32				

Berdasarkan tabel 4 Uji yang dilakukan yaitu uji mann whitney diperoleh nilai p value $0.001 < 0.05$ menyatakan bahwa adanya perbedaan dan pengaruh minuman herbal kunyit asam terhadap kelompok kontrol dan kelompok perlakuan terhadap penurunan skala dismenore mahasiswa Poltekkes Kemenkes Makassar Jurusan Farmasi.

4. Pembahasan

Hasil penelitian skala nyeri sebelum pemberian treatment dilakukan pengukuran skala nyeri NRS (Numeric Rate Scale) pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Makassar Jurusan Farmasi didapatkan hasil dari rata-rata nyeri untuk kelompok perlakuan 6.00 dapat didefinisikan bahwa nyeri yang di alami selama menstruasi yaitu nyeri sedang yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Sesudah perlakuan terapi turun dan diperoleh 1.62. tanda objektif yang ditemukan responden mengalami menstruasi yang tidak menyakitkan atau membuat nyeri dan aktivitas sehari-hari tidak lagi terganggu. Dapat dikatakan bahwa minuman kunyit asam membantu mengurangi rasa sakit pada mahasiswa yang mengalami dismenore primer. Sebanyak 16 responden dari kelompok kontrol mendapat rata-rata 4,62 dan setelah hari ke 3 diperoleh rata-rata nyeri menurun hingga 2.94. pada skala nyeri tersebut memiliki tanda objektif berupa perut bagian bawah tidak merasakan kram yang berlebih dan aktivitas sehari-hari tidak terganggu. Hal ini dapat disimpulkan tanpa adanya pemberian terapi minuman kunyit asam akan tetap mempengaruhi perubahan skala nyeri mahasiswa yang mengalami dismenore primer. Nyeri akan tetap akan berkurang dikarenakan pada hari ke 3 kadar progesteron yang meningkat akan berkurang dan tubuh akan beradaptasi yang mengakibatkan seseorang merasakan nyeri dan terbiasa untuk merasakannya.

Pengukuran skala nyeri ini terdapat 16 responden pada kelompok perlakuan dan 16 responden pada kelompok kontrol. Tabel 4 menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata antara kelompok perlakuan 4.38 Selisih skor pretest dan posttest pada kelompok kontrol adalah 1.68. dapat dilihat bahwa kedua kelompok tersebut mengalami perubahan skala nyeri tetapi jumlah yang di dihasilkan lebih sedikit pada kelompok kontrol di bandingkan

kelompok perlakuan karena kelompok perlakuan tersebut di berikan sebuah treatment minuman herbal kunyit asam. Kurkumin, minyak atsiri, flavonoid, dan senyawa lain ditemukan pada asam kunyit bertindak sebagai analgesik dan agen anti-inflamasi yang dapat menimbulkan efek meredakan saat terjadi nyeri. Kunyit mengandung kurkumin yang mengandung antioksidan dan memiliki khasiat sebagai bakteriostatik, antiinflamasi, antihepatotoksik dan spasmolitik (Hewlings & Kalman, 2017). Asam sendiri berfungsi untuk melancarkan pendarahan hingga mencegah terjadinya kontraksi pembuluh darah saat seseorang mengalami dismenore primer (Astawan, 2009).

Data yang diolah untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri adalah data yang telah di olah dan di analisis menggunakan uji Mann Whitney untuk mengetahui perbedaan skala nyeri setelah pemberian minuman kunyit asam didapatkan p-value sebesar 0,001 <0,05 menandakan adanya efek pemberian minuman kunyit asam pada perubahan skala nyeri pada mahasiswa Poltekkes Kemnkes Makassar Jurusan Farmasi. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haidprimer (Sugiharti, 2018). Penelitian oleh Anggraeni dan Ayu (2012) menemukan bahwa mahasiswa Akbid Ngudia Husada Madura di asrama yang mengkonsumsi kunyit asam cenderung mengalami derajat nyeri haid primer derajat 0 yaitu tanpa nyeri. Pemberian kunyit asam terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri karena mengurangi pelepasan prostaglandin saat menstruasi dan remaja putri yang mengalami nyeri haid dapat mengonsumsi minuman herbal kunyit asam untuk mengurangi intensitas nyeri (Astuti et al., 2020). Buah rimpang kunyit dan buah asam yang kemudian diolah menjadi minuman kunyit asam, bahwa gabungan kedua komponen tersebut mengandung berbagai bahan aktif alami yang dapat menurunkan aktivitas enzim siklooksigenase (COX) sehingga dapat menurunkan reaksi inflamasi, mengurangi pelepasan prostaglandin saat menstruasi, menekan aktivitas system saraf otonom sehingga menekan terjadinya kontraksi dan vasospasme uterus yang berlebihan, dan mengurangi stress emosional yang bekerja melalui system saraf otonom (Safitri, 2018).

5. Kesimpulan

Kesimpulan yaitu adanya pengaruh efektifitas minuman kunyit asam sebagai terapi dismenore primer terhadap penurunan skala nyeri Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Makassar Jurusan Farmasi.

Referensi

- Astawan, M. (2009). *Sehat dengan Hidangan Kacang dan Bijibijian*. Penebar Swadaya.
- Astuti, S. A., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618>
- Hewlings, S. J., & Kalman, D. S. (2017). Curcumin: A Review of Its' Effects on Human Health. *Foods*, 6(10), 92. <https://doi.org/10.3390/foods6100092>
- Indrayani, S., & Ningsih, I. S. (2018). Efektifitas Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Disminorhea Pada Mahasiswa di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak. *Menara Ilmu*, XII(5), 165–170.
- Marsaid, Nurjayanti, D., & Rimbaga, Y. A. (2017). Efektifitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo [Effectiveness of Extract Curcumin Tamarind Against Dysmenorrhea in Adolescent Girls in Tambang Village, Pudak Dist. *Global Health Science*, 2(2), 122–125.

- Nurbaiti, U. (2018). *Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap perubahan skala nyeri pada siswi kelas VIII dengan dismenore primer di MTsN 6 Madiun*. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.
- Rusli, R., Hartono, R., & Edi, S. (2021). *Analysis of the Relationship of Drug Side Effects and Tuberculosis Patient 's Compliance After Treating With Drug Synthesis and Herbal Medicine*. 3(1), 372–382.
- Safitri, M. (2018). Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.35960/vm.v10i1.390>
- Sugiharti, R. K. (2018). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v9i2.208>