

EFEKTIVITAS KUNYIT ASAM SEBAGAI PENURUN NYERI PADA REMAJA YANG MENGALAMI *DISMENORE*

Ulvi Susanti¹, Tri Suraning Wulandari², Parmilah³
^{1,2,3} Program Studi D-III Keperawatan Alkautsar Temanggung
Email : ulvisusanti1019@gmail.com, woelancahya@yahoo.com,
mila2577@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi adalah salah satu tanda kedewasaan seorang perempuan, seringkali saat menstruasi mengalami nyeri yang disebut *dismenore*. *Dismenore* merupakan gangguan saat menstruasi ditandai dengan nyeri penggul, seperti kram dan selama mengalami *dismenore* akan mengganggu dalam beraktivitas. *Dismenore* diklasifikasikan menjadi *dismenore* primer dan sekunder. Prevalensi kejadian *dismenore* pada wanita muda sekitar 16,8-81%. *Dismenore primer* tidak mengancam nyawa, tetapi apabila di biarkan tetap dapat berakibat buruk bagi penderita seperti depresi, infertilitas, gangguan fungsi seksual penurunan kualitas hidup Beberapa tindakan yang bisa dilakukan untuk menurunkan *dismenore* adalah farmakologi dan non farmakologi. Salah satu cara menurunkan *dismenore* dengan non farmakologi tanpa mendapatkan efek samping adalah dengan pemberian minuman tradisional yaitu kunyit asam. Senyawa aktif terdapat pada kunyit yaitu *curcumine* yang mampu mengurangi terjadinya nyeri menstruasi pada wanita. Sedangkan pada asam jawa mengandung asam sitrat, asam sitrat inilah membantu meringankan nyeri. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang efektivitas kunyit asam sebagai penurun nyeri pada remaja yang mengalami *dismenore*.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Hasil penelitian diperoleh kedua responden setelah pemberian kunyit asam saat *dismenore* mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri 8 dan 4 menjadi skala nyeri 4 dan 2.

Kesimpulan, terjadi penurunan skala nyeri pada remaja setelah diberikan kunyit asam. Dengan adanya pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap *dismenore primer* maka diharapkan responden dapat mengkonsumsi minuman kunyit asam sebagai salah satu cara non farmakologi mengatasi *dismenore primer*.

Kata Kunci : *Dismenore* , Kunyit asam, Remaja Putri, Skala nyeri

PENDAHULUAN

Remaja adalah salah satu periode kehidupan penting manusia. Menurut WHO (*World Health Organization*) usia pada remaja adalah 10-19 tahun. Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisiologis, psikologis perilaku dan kematangan seksual (Haryono, 2016). Salah satu tanda pubertas pada remaja yaitu menstruasi (Batubara, 2010). Beberapa gangguan menstruasi yang terjadi pada remaja putri antara lain remaja mengeluh nyeri pada bagian perut yang biasa disebut nyeri menstruasi atau *dismenore* (Setiawati, 2015).

Dismenore merupakan gangguan saat menstruasi yang sering dialami oleh remaja, Biasanya *dismenore* ditandai dengan adanya nyeri panggul seperti kram dimulai sesaat sebelum atau pada awal menstruasi. *Dismenore* biasanya terjadi pada hari 1-3 saat mengalami menstruasi (Cholifah & Hadikasari, 2015).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), angka penderita *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata penderita *dismenore* pada wanita muda sekitar 16,8 – 81%. Di negara-negara Eropa *dismenore* terjadi sekitar 45-97% wanita, prevalensi terendah *dismenore* terdapat di Bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi *dismenore* mencapai 94% di negara Firlandia. Prevalensi *dismenore* sebagian besar ditemukan pada remaja wanita yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15 % remaja dialporkan

mengalami *dismenore* berat. Di Amerika Serikat, *dismenore* dianggap sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri (Sulistyorini, 2017). Di Indonesia prevalensi kejadian *dismenore primer* pada remaja sekitar 54,89% dan sisanya adalah tipe skunder (Utari, 2016).

Dismenore disebabkan oleh tingginya hormone prostaglandin yang mengakibatkan otot rahim berkontraksi. Hormone prostaglandin membuat dinding rahim berkontraksi serta megakibatkan pembuluh darah di sekitarnya terjepit dan menimbulkan iskemia jaringan. Tingginya hormone prostaglandin dapat merangsang syaraf nyeri pada rahim sehingga dapat menjadikan intensitas nyeri meningkat (Zuliani, 2013).

Beberapa tindakan yang dapat dilakukan untuk menurunkan gejala nyeri menstruasi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan untuk mengurangi rasa nyeri berupa obat analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen dan lain-lain. Sedangkan pada pengobatan non farmakologi, banyak tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada *dismenore primer*, misalnya dengan penggunaan kompres hangat, olahraga teratur, serta mengkonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya untuk mengurangi rasa nyeri (Delvi Hamdayani, 2018).

Produk herbal atau jamu maupun fitofarmaka merupakan pilihan alternatif bagi para wanita untuk mengurangi nyeri haid tanpa mendapat efek samping (Kyleneorton, 2010). Diantaranya adalah dengan minum kunyit asam. Senyawa aktif yang terdapat pada kunyit yaitu *curcumine* yang bekerja menghambat reaksi *cyclooxygenase* sehingga dapat mengurangi terjadinya kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang dihambat oleh prostaglandin melalui jaringan epitel uterus oleh *curcumine* mampu mengurangi terjadinya *dismenore* pada wanita (Sina & Yusuf, 2012). Sedangkan pada asam jawa atau *tamarindus indica* dipercaya memiliki kandungan sebagai anti inflamasi, antipiretik dan penenang (Supriadi, 2014).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam kasus ini adalah metode kualitatif yaitu penelitian tentang riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis, artinya suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif (Notoatmodjo, 2012). Subjek dalam penelitian studi kasus ini melibatkan 2 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi yaitu remaja yang mengalami *dismenore primer* di wilayah kerja Puskesmas Kandangan jenis kelamin perempuan, usia 10-19 tahun, kondisi sadar penuh, mengalami *dismenore primer*, dapat berkomunikasi dengan baik, bersedia

menjadi responden, dan tinggal di wilayah kerja Puskesmas Kandangan. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengkajian untuk mengetahui *dismenore*. Lembar pengkajian nyeri PQRST, SOP pemberian kunyit asam, dan lembar evaluasi outcome nyeri.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian diawali dengan pencarian responden yang memenuhi kriteria inklusi. Setelah dilakukan *screening* terdapat 2 responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu pada An.P dengan presentasi pengkajian *dismenore* sebanyak 80% dan An.S dengan prosentasi 80%. Pada pengkajian nyeri akut kedua responden sebagian besar mengalami ketidaknormalan pada pengkajian An.P jawaban 'ya' sebanyak 8 jawaban 'tidak' sebanyak 5 dan terdapat prosentasi menunjukkan 61% sedangkan pada An.S jawaban 'ya' sebanyak 7 jawaban 'tidak' sebanyak 6 dan terdapat prosentasi yaitu 54% mengalami ketidaknormalan sehingga memperkuat tanda dan gejala nyeri akut, juga terdapat perbedaan hasil pengkajian pada An.P dan An.S.

Setelah dilakukan tindakan pemberian kunyit asam dapat ditemukan pada An.P 100% mengalami perubahan setelah dilakukan pemberian kunyit asam selama tindakan 2 hari. Dan pada An.S juga mengalami perubahan sebanyak 100% mengalami perubahan setelah dilakukan pemberian kunyit asam selama tindakan 3 hari.

Skala nyeri mengalami penurunan setelah diberikan kunyit asam pada An.P yang sebelum diberikan kunyit asam pada hari pertama dengan skala 8 dan pada hari kedua sudah mengalami penurunan pada skala 4. Pada An.S juga mengalami penurunan skala nyeri, pada hari pertama sebelum diberikan kunyit asam skala nyeri 4, setelah diberikan kunyit asam selama tiga hari skala nyeri menjadi 2.

Masalah nyeri akut pada kedua responden mengalami perubahan pada An.P yang dilakukan intervensi selama 2 hari mengalami penurunan mencapai nilai 2 yaitu cukup menurun, sedangkan pada An.S yang dilakukan intervensi selama 3 hari juga mengalami penurunan mencapai nilai 1 yaitu menurun.

PEMBAHASAN

Dismenore primer, gejala yang ditimbulkan antara lain kram perut, tidak enak badan, lemas, nyeri pada daerah punggung bagian bawah, kecemasan, sebelum menstruasi terjadi mual, nyeri kepala dan pingsan (Teknik et al., 2019). *Dismenore primer* diakibatkan oleh prostaglandin yang merupakan stimulus miometrium dan vasokonstriktor pada endometrium. Kadar prostaglandin yang berlebih akan menyebabkan nyeri (Teknik et al, 2019). Menurut Sukarni & Wahyu (2013) kram pada perut dapat terjadi disebabkan karena hormone prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormone prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormone-hormon estrogen dan progesterone yang menyebabkan endometrium yang membengkak dan

mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormone prostaglandin menyebabkan otot-otot kandung berkontraksi dan menyebabkan kram pada perut.

Tanda dan gejala nyeri akut menurut SDKI (2016) yaitu mengeluh nyeri, tampak meringis, bersikap protektif, sulit tidur, gelisah, frekuensi nadi meningkat, tekanan darah meningkat, pola napas berubah, nafsu makan berubah, proses berpikir terganggu, menarik diri, berfokus pada diri sendiri dan diaphoresis.

Pada pengkajian masalah nyeri akut kedua responden mengalami keluhan nyeri saat menstruasi. Nyeri menstruasi adalah suatu gangguan menstruasi akibat dari kontraksi uterus yang terlalu kuat akibat produksi berlebihan prostaglandin yang dialami oleh seorang wanita (Sherwod, 2011).

Penyebab gejala nyeri akut yang muncul pada An.P dan An.S adalah agen pencedera fisiologis yaitu terjadinya nyeri menstruasi yang diakibatkan oleh tingginya hormon prostaglandin akan menambah kontraksi uterus sehingga dapat menyebabkan nyeri yang bertambah hebat (Teknik et al, 2019). Kemudian muncul masalah nyeri akut, menurut teori Maslow dalam Potter Perry (2010), nyeri merupakan urutan kedua pada aman dan keselamatan yang dapat mempertahankan keselamatan fisik, melibatkan keadaan, mengurangi ancaman tubuh seperti rasa nyeri. Selain itu, bagaimanapun seseorang akan terancam kesejahteraan fisik dan emosionalnya jika tidak segera

ditangani maka akan berdampak pada kondisi kesehatan dan kenyamanan klien. Sehingga penulis memfokuskan diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis pada responden yang mengalami *dismenore* dalam studi kasus ini.

Pemberian kunyit asam adalah salah satu tindakan alternatif untuk mengurangi nyeri haid tanpa mendapatkan efek samping (Kyleneorton, 2010). Pada An.P sebelum diberikan kunyit asam nyeri yang dirasakan pada skala 8, setelah pemberian kunyit asam nyeri menurun dengan skala 4. Begitupun dengan An.S sebelum diberikan kunyit asam nyeri menstruasi di skala 4 setelah dilakukan pemberian kunyit asam selama 3 hari didapatkan hasil An.S mengatakan nyeri menstruasi menurun dengan skala 2. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang diungkapkan Hetcher (2008) yang mengatakan bahwa minuman kunyit asam memiliki khasiat dasar sebagai analgetik dan antiinflamasi.

Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja. Minuman kunyit asam adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit. Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetik, antipiretika, dan antiinflamasi. Selain itu kunyit asam sebagai pengurang nyeri pada *dismenore primer* memiliki efek samping minimal (Limananti & Triratnawati, 2003).

Menurut Almada (2010) kandungan bahan alami kunyit asam bisa mengurangi keluhan *dismenore primer* seperti *curcumine* dan *anthocyamin* akan bekerja dalam menghambat *cyclooxygenase* (COX-2) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi. Sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid.

Hasil pencapaian tingkat nyeri pada kedua subjek studi kasus rata-rata berkisar 1 dan 2 yang artinya terdapat penurunan tingkat nyeri responden. Sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian kunyit asam dapat menurunkan nyeri menstruasi / *dismenore primer*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Delvi dkk (2018) menyatakan bahwa terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan *dismenore primer*.

Perubahan yang terjadi pada tingkat nyeri yang dialami responden menurun yang dilakukan pengkajian menggunakan PQRST. Pada responden mengalami penurunan skala nyeri yang pada awalnya mengalami nyeri berat hingga sedang dengan skala 8 dan 4 menurun menjadi nyeri ringan dengan skala 4 dan 2. Perubahan skala nyeri diatas sejalan dengan Menurut penelitian yang dilakukan Natalia, 2018 didapatkan hasil kandungan bahan alami minuman kunyit asam bisa mengurangi keluhan *dismenore primer* dengan jalannya masing-masing. *Curcumine* dan *anthocyanin* akan bekerja dalam

menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui *curcumine* adalah dengan mengurangi influx ion kalsium (Ca²⁺) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Kandungan *tannis*, *saponins*, *sesquiterpenes*, *alkalois* dan *phlobotamins* akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga bisa mempengaruhi otak untuk bisa mengurang kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika, *curcumenol* akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada kasus ini dapat disimpulkan bahwa hasil dari pemberian kunyit asam terbukti dapat menurunkan nyeri akut yang muncul pada kedua responden. Saran dari peneliti adalah :

1. Bagi responden

Responden dapat memanfaatkan kunyit asam untuk mengurangi *dismenore primer*

2. Bagi institusi pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan menambah buku referensi tentang *dismenore* secara lengkap dan tahun terbaru.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kepustakaan,

sehingga dapat digunakan sebagai media acuan atau referensi untuk penelitian selanjutnya

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu terwujudnya penelitian ini :

1. Puskesmas Kandangan yang telah memberikan ijin melakukan penelitian
2. Responden 1 dan responden 2 yang telah berpartisipasi dalam penelitian
3. Pembimbing dalam memberikan bimbingan dan masukan saat melakukan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Almada, A. 2010. *Natural COX-2 Inhibitor The Future Of Pain Relief*. Surabaya
- Cholifah, & Handikasari, A. 2015. *Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri*. Midwiferia, 1(1), 31-43.
- Delvi, H. 2018. *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat II Prodi SIKeperawatan STIKES Mercubaktijaya Padang*.

- Haryono, Rudi. 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Kylenorton. 2010. *Dalam Skripsi Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Pendukuhan Dagen Pendowoharjo Sewon Bantul*.
- Limananti A.I., Triratnawati A., 2003. *Ramuan Jamu Cekok Sebagai Penyembuhan Kurang Nafsu Makan Pada Anak : Suatu Kejadian Etnomedisin*, Makara Kesehatan, 7:11-20
- Potter P.A., Perry A.G. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Praktik*. Jakarta: EGC.
- Prawiroharjo. 2007. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Setiawati SE. *Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja*. Jurnal Majority. 2015;4(1)
- Sherwod, Lauralee. 2011. *Fisiologi Manusia : Dari Sel Ke Sistem Edisi 6*. Jakarta: EGC.
- Sina. 2012. *Khasiat Super Minuman Alam Tradisional : Beras Kencur Kunyit Asam*. Diandra Pustaka Indonesia.
- Sukarni K, I & Wahyu, P. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sulistiyorini, S., Santi, S. M., & Ningsih, S. S. 2017. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi SMA PGRI 2 Palembang*. Journalstikesmp.ac.id. volume 5.
- Supriadi. 2014. *Peregangan Otot Perut*. Yogyakarta: Kata Hari.
- Teknik et al. 2019. *Efektivitas Teknik Yoga dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*, Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia
- WHO. 2015. *Profil Kesehatan Dunia*.
- Zuliani dan Pujiani. 2013. *Pengaruh Stimulasi Kutaneus (Slow Stroke Back Massage) Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore)*. Semarang : Jurnal Edu Health.