



## Pengaruh Konsumsi Jamu Kunyit Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMA Negeri 2 Medan Tahun 2015

Yudha Prasetya<sup>1</sup>, Riza Rivany<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Dismenorea adalah nyeri selama haid yang dirasakan di perut bawah atau di pinggang. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri haid adalah mengonsumsi minuman kunyit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi minuman berbahan dasar kunyit terhadap penderita dismenorea pada siswi sekolah menengah atas. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design* dengan responden sebanyak 60 orang siswi yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dipilih dengan metode *simple random sampling* bertempat di SMA Negeri 2 Medan yang dilaksanakan selama Oktober-November 2015. Dari hasil penelitian ini dengan menggunakan metode statistika non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* didapatkan bahwa ada pengaruh konsumsi minuman kunyit terhadap responden ( $p < 0,05$ ) yang dimana rata-rata hasil *pretest* (5,02) lebih besar daripada rata-rata hasil *posttest* (4,15) dan selisih rata-ratanya sebesar 0,867. Minuman kunyit dapat mengurangi tingkat nyeri pada penderita dismenorea yang bermakna secara statistik.

**Kata Kunci : Dismenorea, Kunyit**

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is pain during menstruation that is felt in the lower abdomen or waist. One of the efforts being made to treat dysmenorrhea is consuming turmeric drink. The purpose of this study was to determine the effect of consumption based drinks turmeric against dysmenorrhea patients on senior high schools students. The design of this research study is one group pretest-posttest design with respondents as many as 60 students who had met the inclusion and exclusion criteria that selected by simple random simple sampling method placed at SMAN 2 Medan during October-November 2015. From these study results by using statistical methods of non-parametric Wilcoxon Signed-Rank Test showed that there is influence of beverage consumption turmeric drink among respondents ( $p < 0,05$ ) that where the average results of pretest (5,02) is greater than the average posttest results (4,15) and the difference in the average of 0,867. The turmeric drink can reduce pain for dysmenorrhea patients with statistically significant.*

**Keywords : Dysmenorrhea, Turmeric**

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara

<sup>2</sup> Departemen Obstetrik dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara



## PENDAHULUAN

Setiap bulan seorang wanita normal akan mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan suatu keadaan meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma. Menstruasi merupakan ciri kedewasaan wanita yang menandakan bahwa dirinya mampu menjadi hamil. Saat menstruasi wanita dapat mengalami gangguan, salah satunya adalah nyeri haid atau dismenorea. Dismenorea merupakan gejala yang paling sering dikeluhkan. Gangguan ini bersifat subjektif, berat dan intensitasnya sukar dinilai. Nyeri tersebut ada yang ringan dan samar-samar, tetapi ada pula yang berat, bahkan beberapa wanita didapatkan pingsan karena tidak kuat menahannya.<sup>[1]</sup>

Prevalensi dismenorea primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 64,25% dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat, pada umumnya terjadi pada usia remaja dan dewasa. Angka kejadian dismenorea primer sebesar 54,89%. Dismenorea menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari.<sup>[2]</sup> Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita. Sebagai contoh siswi atau mahasiswa yang mengalami dismenorea primer mereka tidak dapat melakukan kegiatan olahraga atau berkonsentrasi dalam belajar karena rasa nyeri yang mereka rasakan begitu hebat. Penurunan kualitas hidup ini juga dapat dirasakan oleh wanita yang sudah bekerja karena nyeri haid yang hebat, aktivitas kerja mereka jadi terganggu sehingga mereka tidak dapat melakukan tugas mereka dengan maksimal.<sup>[3]</sup>

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri haid adalah mengkonsumsi obat tradisional jamu. Produk herbal saat ini memang sedang menjadi alternatif terutama bagi remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapatkan efek samping. Salah

satu produk herbal yang familiar untuk mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit. Dalam hal ini masyarakat Indonesia percaya bahwa memiliki kebiasaan minum minuman kunyit dapat mengurangi keluhan pada saat haid. Namun, masyarakat belum mengetahui kandungan dari kunyit itu sendiri. Minuman kunyit adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit. Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgesik, antipiretik dan anti inflamasi. Selain itu dijelaskan bahwa minuman kunyit sebagai pengurang rasa nyeri pada dismenorea primer memiliki efek samping minimal.<sup>[4]</sup>

Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit adalah *curcumin*. *Curcumin* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX-2) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. *Curcumenol* sebagai analgesik akan menghambat pelepasan *Prostaglandin* yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenorea.<sup>[5]</sup>

Proporsi prevalens dismenorea pada siswi SMA Negeri 2 Medan adalah 85,9%. Proporsi derajat kesakitan dismenorea adalah ringan 79,1%, sedang 8,2% dan berat 12,7%. Proporsi siswi yang mengalami dismenorea yang tertinggi pada kelompok umur 14-15 tahun (86,0%), umur *menarche* ≤ 12 tahun (87,7%), lama menstruasi < 7 hari (86,3%), dan siklus menstruasi normal (87,4%). Kemudian, dengan proporsi prevalens dismenorea yang cukup tinggi pada siswi SMA Negeri 2 Medan, diperlukan cara penanganan yang tepat guna demi kenyamanan proses belajar mengajar dan kegiatan bagi siswi yang mengalami dismenorea di SMA Negeri 2 Medan.<sup>[6]</sup>



## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest design*, dimana pada tahap awal dilakukan pengukuran dengan menunjukkan VAS pada responden untuk mengetahui intensitas nyeri yang dialami saat menstruasi, kemudian diberikan terapi jamu kunyit dalam bentuk serbuk 5 gr 1 kali sehari selama 1 hari selama menstruasi dan dilakukan kembali pengukuran dengan menunjukkan VAS yang sebelumnya setelah konsumsi jamu kunyit.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Negeri 2 Medan tahun pelajaran 2015/2016. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah: (i) Usia < 18 tahun. (ii) Menderita dismenorea. (iii) Siklus menstruasi teratur. (iv) Tidak memiliki riwayat penyakit ginekologis (*endometritis, leiomyoma uteri*). (v) Lama menstruasi < 7 hari. Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah : (i) Merokok. (ii) Menggunakan anti inflamasi (obat anti nyeri). Cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *probability sampling (simple*

*random sampling*) dimana subjek penelitian, siswi SMA Negeri 2 Medan yang memenuhi kriteria inklusi akan dipilih. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 60 orang.

Pada penelitian ini, variabel intensitas nyeri dismenorea akan dianalisis dengan membandingkan derajat nyerinya sebelum dan sesudah pemberian jamu kunyit dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Analisis statistik ini akan dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS.

## HASIL

### 3.1. Distribusi Frekuensi Umur

Berdasarkan tabel di bawah, responden yang diperoleh dari Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Medan didapatkan hasil rentang umur responden berkisar antara 14-17 tahun, dengan persentase terbanyak responden pada umur 15 tahun berjumlah 40 orang yaitu 66,7%.

Umur (Tahun)	Frekuensi	Persen (%)
14	12	20
15	40	66.7
16	5	8.3
17	3	5
Total	60	100

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi umur Siswi SMAN 2 yang menderita Dismenorea

### 3.2. Keluhan Subjek Penelitian

Keluhan responden yang diperoleh dari Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Medan didapatkan jumlah responden mengalami nyeri dismenorea setelah dilakukannya *pretest* paling banyak pada klasifikasi nyeri sedang dengan jumlah 30 orang (50,0%).

Keluhan responden yang diperoleh dari Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Medan didapatkan jumlah responden mengalami nyeri dismenorea setelah dilakukannya *posttest* paling banyak pada klasifikasi nyeri sedang dengan jumlah 29 orang (48,3%).



3.3. Hasil Analisis

Setelah dilakukan analisis dengan menggunakan metode statistika *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai rata-rata hasil *pretest* sebesar 5,02 dan dan nilai rata-

rata hasil *posttest* sebesar 4,15. Didapatkan juga nilai hasil *p value* = 0,001 sehingga dengan nilai  $p < 0,05$  dapat disimpulkan bahwa ada perubahan pada nilai rata-rata intensitas nyeri dengan nilai selisih sebesar 0,867 dan bermakna secara statistik.

**Tabel 2.** Klasifikasi Nyeri Dismenorea Saat Pretest :

	Frekuensi	Persen (%)
Nyeri Ringan	14	23.3
Nyeri Sedang	30	50
Nyeri Berat	16	26.7
Total	60	100

**Tabel 3.** Klasifikasi Nyeri Dismenorea Saat Posttest :

	Frekuensi	Persen(%)
Nyeri Ringan	23	38.3
Nyeri Sedang	29	48.3
Nyeri Berat	8	13.3
Total	60	100

**Tabel 4.** Analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* :

	Hasil <i>pretest</i>			Hasil <i>posttest</i>			<i>P value</i>
	N	%	<i>Mean</i>	N	%	<i>mean</i>	
Nyeri Ringan	14	23.3	5.02	23	38.3	4.15	$p=0,001$
Nyeri Sedang	30	50		29	48.3		
Nyeri Berat	16	26.7		8	13.3		
Total	60	100		60	100		

**DISKUSI**

Penelitian yang dilakukan pada 60 siswi didapatkan distribusi frekuensi umur responden ada pada umur 14-17 tahun dengan 12 orang yang berumur 14 tahun,



40 orang yang berumur 15 tahun, 5 orang yang berumur 16 tahun, dan 3 orang yang berumur 17 tahun. Pada penelitian Sirait, Hiswani, Jemadi (2014) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada siswi SMA Negeri 2 Medan didapatkan data proporsi siswi yang mengalami dismenorea tertinggi pada kelompok umur 14-15 tahun (86,0%) dan didapatkan juga data hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *chi-square* dengan nilai  $p=0,987$  yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara umur dengan kejadian dismenorea.<sup>[6]</sup>

Dismenorea adalah nyeri selama haid yang dirasakan di perut bawah atau di pinggang, bersifat seperti mulas - mulas, ngilu, dan seperti ditusuk-tusuk. Dismenorea menyebabkan nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat *prostaglandin*. Patofisiologi Dismenorea terjadi selama fase luteal dan menstruasi PGF2 $\alpha$  disekresi. Pelepasan PGF2 $\alpha$  yang berlebihan meningkatkan aktivitas kontraksi (kontraktilitas) otot uterus dan menyebabkan vasokonstriksi arteriol uterus, sehingga menyebabkan iskemia dan kram abdomen bawah. Pada dasarnya dismenorea primer memang berhubungan dengan *prostaglandin endometrial* dan *leukotrien*.<sup>[7]</sup>

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri haid adalah mengkonsumsi obat tradisional jamu. Minuman kunyit adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit. Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgesik, antipiretik dan anti inflamasi. Selain itu dijelaskan bahwa minuman kunyit sebagai pengurang rasa nyeri pada dismenorea primer memiliki efek samping minimal.<sup>[4]</sup>

Pada penelitian ini didapatkan hasil analisis perbandingan intensitas nyeri pada penderita dismenorea sebelum dan sesudah perlakuan dengan mengkonsumsi jamu kunyit. Pada responden yang mengalami nyeri ringan didapatkan penambahan jumlah responden dari 14 orang (23,3%)

menjadi 23 orang (38,3%), responden yang mengalami nyeri sedang didapatkan pengurangan jumlah responden dari 30 orang (50,0%) menjadi 29 orang (48,3%), dan responden yang mengalami nyeri berat didapatkan pengurangan jumlah responden dari 16 orang (26,7%) menjadi 8 orang (13,3%).

Pada penelitian ini didapatkan nilai  $p=0,000$  sehingga dengan nilai  $p<0,05$  menyatakan ada pengaruh konsumsi jamu kunyit terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita dismenorea yang bermakna secara statistik. Hal ini juga dinyatakan pada hasil penelitian Safitri, Utami, Sukmaningtyas tentang pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer bahwa ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer.<sup>[8]</sup> Hal ini juga disampaikan pada hasil penelitian Anindita (2010) tentang pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenorea primer pada remaja putri bahwa ada perbedaan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam dengan remaja putri yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenorea primer.<sup>[9]</sup>

Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit adalah *curcumin*. *Curcumin* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase*(COX-2) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. *Curcumenol* sebagai analgesik akan menghambat pelepasan *prostaglandin* yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenorea.<sup>[5]</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh konsumsi jamu kunyit terhadap penurunan intensitas nyeri pada kejadian dismenore



pada siswi SMA Negeri 2 Medan diperoleh kesimpulan: Ada pengaruh antara konsumsi jamu kunyit terhadap penurunan intensitas nyeri pada kejadian dismenorea dimana rata-rata hasil *pretest* (5,02) lebih besar daripada rata-rata hasil *posttest* (4,15) dan selisih rata-ratanya sebesar 0,867. (ii) Pada penelitian ini didapatkan umur responden dari umur 14-17 tahun, dengan persentase terbanyak responden pada umur 15 tahun berjumlah 40 orang (66,7%). (iii) Penelitian ini mendapatkan dari 60 orang penderita dismenorea pada saat dilakukan *pretest* mengalami nyeri ringan sebanyak 14 orang (23,3%), nyeri sedang sebanyak 30 orang (50,0%), dan nyeri berat sebanyak 16 orang (26,7%). Sedangkan saat dilakukan *posttest* yang mengalami nyeri ringan sebanyak 23 orang (38,3%), nyeri sedang sebanyak 29 orang (48,3%), dan nyeri berat sebanyak 8 orang (13,3%). (iv) Terdapat pengaruh konsumsi minuman berbahan dasar kunyit terhadap penderita dismenorea yang bermakna secara statistik dengan nilai  $p = 0,001$ .

*roots?. Human Reproduction Update-Oxford Journals*. 13 (5): 487-99.

- [6] Sirait, D.S.O. Hiswani. Jemadi. 2014. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMA Negeri 2 Medan*. USU. Medan.
- [7] Prawirohardjo, Sarwono. 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [8] Safitri, M. Utami, T. Sukmaningtyas, W. 2014. *Pengaruh Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi DIII Kebidananan.STIKES Harapan Bangsa Purwokerto*. Purwokerto.
- [9] Anindita, A.Y. 2010. *Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Kotamadya Surakarta*. UNS. Solo

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.
- [2] Calis, A.K. 2011. *Dysmenorhea*. Terdapat pada: <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview#snowwall>
- [3] Purwanti, Sugi.2013.*Analisis Perbedaan Terapi Dysmenorhea Dengan Metode Effluage, Kneading dan Yoga Dalam Mengatasi Dysmenorhea*. In Jurnal Kebidanan. Volume V. Nomor 1. 2013
- [4] Limananti, A.I. dan A. Triratnawati., 2003. *Ramuan Jamu Cekok Sebagai Penyembuhan Kurang Nafsu Makan pada Anak: suatu Kajian Etnomedisin*. Makara Kesehatan, 7 (1): 11-20.
- [5] Wieser, F., Cohen, M., Gaeddert, A., Yu, J., Burks-Wicks, C., Berga, S.L. and Taylor, R.N. 2007. *Evolution of medical treatment for endometriosis: back to the*