

# EFEKTIVITAS PEMBERIAN REBUSAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA

Sri Rahma Suciani<sup>1</sup>, Sri Utami<sup>2</sup>, Ari Pristiana Dewi<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Riau  
Email: sriahmasuciani@yahoo.com

## Abstract

The aim of this research was to determine the effectiveness of tumeric and tamarind to relieve dysmenorrhoea. The method was quasy experiment by giving tumeric and tamarind stew to the experimental group. The research was conducted on SMAN 9 Pekanbaru, toward 30 respondent which devided into two group. The first group was experimental group and the second group was control group. The sampling used purposive sampling technique, the measurement was a numeric rating scale to measure the intensity of pain. The analysis were univarite and bivariate analysis by using t-dependent sample test and mann whitney. The result showed there was a significant reduction of the intensity of pain to the experimental group after the group had taken the tumeric and tamarind stew (  $p < 0,05$ ). Its mean that the stew was efective to relieve dysmenorrhoea. Its recomended to female student to apply the tumeric and tamarind stew as herbal medicine to relieve the dysmenorrhoea.

**Keywords:** dysmenorrhoea, turmeric, tamarind

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja akan mengalami pubertas. Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi. Pada masa pubertas, kadar hormon *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) akan meningkat, sehingga merangsang pembentukan hormon seksual. Pada remaja putri, peningkatan kadar hormon tersebut menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim, dan vagina serta dimulainya siklus menstruasi (Mansur, 2009).

Haid adalah proses pelepasan dinding rahim (lapisan dalam endometrium) yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Haid biasanya diawali pada usia remaja 9-12 tahun. Ada sebagian kecil yang mengalami lebih lambat dari itu, 13-15 tahun. Sejak saat itu, perempuan akan terus mengalami haid sepanjang hidupnya, setiap bulan hingga mencapai usia 45-55 tahun yang biasa disebut menopause. Masa rata-rata perempuan haid antara 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari.

Pada saat haid, sebagian perempuan ada yang mengalami berbagai gangguan haid dari yang ringan, sedang sampai yang cukup berat. Misalnya ada sebagian yang mengalami kram

karena kontraksi otot-otot halus pada rahim, sakit kepala, sakit perut, merasa lemas hingga nyeri yang luar biasa (Anurogo & Wulandari, 2011). Nyeri yang berlebihan pada perut bagian bawah sering terjadi selama menstruasi disebut dismenorea. Dismenorea adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan adanya jumlah prostaglandin  $F_2$  yang berlebihan pada darah menstruasi, yang merangsang hiperaktivitas uterus dan terjadinya kejang otot uterus (Wilson & Price, 2006).

Dismenorea dibagi dua yaitu, dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer tidak terdapatnya hubungan dengan kelainan ginekologi, sedangkan dismenorea sekunder disebabkan oleh kelainan ginekologi (Purwaningsih & Fatmawati, 2010). Nyeri menstruasi yang paling sering terjadi adalah nyeri menstruasi primer, dimana nyeri tersebut timbul sejak haid pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu. Nyeri menstruasi ini normal, namun dapat berlebihan bila dipengaruhi oleh faktor psikis dan fisik, seperti stres, *shock*, penyempitan pembuluh darah, penyakit yang menahun, kurang darah dan kondisi tubuh yang menurun (Lie, 2004).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya (Lie, 2004). Di Amerika Serikat, prevalensi dismenorea diperkirakan 45-90%. Puncak insiden dismenorea primer terjadi pada akhir masa remaja dan di awal

usia 20-an (Anurogo & Wulandari, 2011). Di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif tersiksa nyeri selama haid (Lie, 2004). Penelitian di Swedia, 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami dismenorea, 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika haid dan membutuhkan obat-obatan untuk mengurangi dismenorea, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah (Desfietni, 2012).

Segolongan perempuan yang mengalami dismenorea primer mengatasi serta menyembuhkan nyeri haid tersebut dengan mengkonsumsi obat-obatan secara berkala. Namun sifat obat-obatan tersebut hanya menghilangkan rasa nyeri, maka penderita akan mengalami ketergantungan obat dalam jangka panjang. Apabila dikonsumsi terus menerus akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung, anemia, dan yang lebih parah adalah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak bisa melepaskan diri dari obat-obatan. Mereka merasa bahwa untuk tidak mengalami nyeri haid maka harus minum obat (Anurogo & Wulandari, 2011). Selain dengan obat-obatan, rasa nyeri juga bisa dikurangi dengan istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, pemijatan dan kompres hangat. Selain itu nyeri haid juga bisa diobati dengan menggunakan tumbuhan herbal antara lain tapak liman, temu putih, kunyit dan sidaguri (Leli, Rahmawati & Atik, 2011). Data menurut IOT (Industri Obat Tradisional) dan IKOT (Industri Kecil Obat Tradisional) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengkonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu haid (Ningharmanto, 2008 dalam Leli, Rahmawati & Atik, 2011).

Kunyit asam diolah dengan bahan utama kunyit dan asam. Salah satunya dapat diolah menjadi rebusan kunyit asam. Rebusan kunyit asam ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan biasanya sering digunakan dalam berbagai obat tradisional. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik. Juga bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antioksidan, antimikroba, serta pembersih darah. Begitu juga asam jawa yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai obat penghilang rasa nyeri dan peluruh

keringat. (Sina, 2012). Rebusan kunyit asam merupakan minuman yang sangat berkhasiat untuk mengurangi rasa sakit saat haid (nyeri haid) (Winarto, 2004).

Penelitian Anindita (2010), dengan judul “pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenorea primer pada remaja putri di Kotamadya Surakarta”, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenorea, yang dimana remaja putri yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam tersebut tidak merasakan gejala dismenorea lagi pada saat menstruasi.

Hal ini didukung oleh penelitian Leli, Rahmawati & Atik (2011) dengan judul “pengaruh kunyit asam terhadap penanganan nyeri haid pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Sugihwaras”, didapatkan hasil dari 30 responden yang mengkonsumsi kunyit asam terdapat lebih dari sebagian responden mengalami nyeri haid ringan sebanyak 19 responden dan dari 30 responden yang tidak mengkonsumsi kunyit asam terdapat lebih dari sebagian responden mengalami nyeri haid sedang sebanyak 17 responden. Hal ini menunjukkan siswi yang mengkonsumsi kunyit asam cenderung mengalami nyeri haid derajat skala ringan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan Ha diterima yang berarti ada pengaruh kunyit asam terhadap penanganan dysmenore pada siswi kelas XI SMA Negeri I Sugihwaras.

Penelitian Marlina (2012) dengan judul “pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam”, didapatkan hasil sebelum diberikan minuman kunyit lebih dari separuh 17 orang siswi mengalami tingkat nyeri dismenore berat dan setelah diberikan minuman kunyit lebih dari separuh 17 orang (100 %) siswi mengalami tingkat nyeri dismenore sedang. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan metode wawancara terhadap 8 siswi SMA 9 Pekanbaru, sebanyak 100% siswi telah mengalami menstruasi dan selalu mengalami dismenorea (nyeri haid). Sebanyak 5 dari 8 siswi menyatakan pada saat

dismenore pergi ke UKS untuk istirahat. Sebanyak 4 dari 8 siswi menyatakan dengan memberikan minyak kayu putih lalu istirahat rasa nyeri tersebut hilang, seorang siswi mengkonsumsi obat seperti asam mefenamat dan feminax, dan selebihnya hanya mendiamkan saja sampai rasa nyerinya berkurang. Siswi-siswi tersebut juga mengatakan jika nyeri yang dirasakan tidak tertahankan mereka izin pulang ke rumah. Berdasarkan keterangan guru di UKS, beliau menyatakan bahwa rata-rata murid yang datang ke UKS adalah siswi dengan keluhan dismenorea. UKS menyediakan minyak kayu putih, juga obat seperti feminax dan mefinal untuk siswi yang dismenorea. Kompres air hangat juga pernah diberikan tetapi tidak terlalu kelihatan hasilnya. Beliau juga menyatakan bahwa jika sakit (nyeri) yang dirasakan siswi tidak berkurang lebih dari 30 menit maka siswi dianjurkan izin pulang ke rumah untuk istirahat.

## TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperiment* dengan rancangan penelitian *Non-Equivalent Control Group* yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Sampel penelitian ini adalah 30 responden (15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol) yang mengalami dismenorea di SMAN 9 Pekanbaru. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisa uji statistik melalui dua tahapan yaitu dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat untuk mendapatkan gambaran tentang distribusi karakteristik responden seperti umur dan suku. Analisa bivariat menggunakan uji parametrik yaitu *t-dependent* dan *mann whitney*.

## HASIL PENELITIAN

Adapun hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

### A. Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendapatkan data mengenai karakteristik responden, meliputi umur dan suku.

**Tabel 1**

***Karakteristik responden berdasarkan umur dan suku***

Karakteristik	Kelompok eksperime n (n=15)		Kelompok kontrol (n=15)		Jumlah	
	N	%	n	%	n	%
Umur responden:						
15 tahun	5	33,3	7	46,7	12	40,0
16 tahun	8	53,3	7	46,7	15	50,0
17 tahun	2	13,3	1	6,7	3	10,0
Total	15	100,0	15	100,0	30	100,0
Suku :						
Melayu	8	53,3	6	40,0	14	46,7
Minang	0	0,0	5	33,3	5	16,7
Batak	4	26,7	1	6,7	5	16,7
Jawa	3	20,0	3	20,0	6	20,0
Total	15	100,0	15	100,0	30	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 30 orang remaja putri yang diteliti, distribusi remaja putri menurut karakteristik umur sebagian besar berusia 16 tahun yaitu 53,3% pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol terbanyak 46,7% berusia 15 tahun dan 16 tahun, sedangkan menurut karakteristik suku sebagian besar suku Melayu yaitu 53,3% pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol terbanyak suku Melayu yaitu 40%.

**Tabel 2**

***Rata-rata Intensitas nyeri dismenorea sebelum diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol***

Intensitas nyeri sebelum diberikan rebusan kunyit asam	Mean	SD	Min	Max
Eksperimen	6,00	1,134	4	8
Kontrol	5,13	0,834	4	6

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat nilai rata-rata intensitas nyeri dismenorea responden sebelum diberikan intervensi rebusan kunyit asam yaitu 6,00 pada kelompok eksperimen dan 5,13 pada kelompok kontrol. Standar deviasi pada

kelompok eksperimen yaitu 1,134 dan 0,834 pada kelompok kontrol.

**Tabel 3**  
**Rata-rata intensitas nyeri dismenorea sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol**

Intensitas nyeri sesudah diberikan rebusan kunyit asam	Mean	SD	Min	Max
Eksperimen	3,73	1,033	2	5
Kontrol	4,67	0,816	3	6

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat nilai rata-rata intensitas nyeri dismenorea sesudah diberikan intervensi rebusan kunyit asam yaitu 3,73 pada kelompok eksperimen dan 4,67 pada kelompok kontrol. Standar deviasi pada kelompok eksperimen yaitu 1,033 dan 0,816 pada kelompok kontrol.

**B. Analisa Bivariat**

**Tabel 4**  
**Homogenitas karakteristik responden**

Karakteristik	P value
Umur	0,999
Suku	0,925

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa semua karakteristik remaja putri (umur dan suku) baik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen dengan  $p(0,999 \text{ dan } 0,925) > (0,05)$ .

**Tabel 5**  
**Intensitas nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan rebusan kunyit asam**

Variabel	Mean	Mean perbedaan	SD	P	N
Sebelum intervensi	6,00	2,27	1,134	0,000	15
Sesudah intervensi	3,73		1,033		

Berdasarkan tabel 5 diatas, dari hasil uji statistik didapatkan nilai rata-rata intensitas nyeri

dismenorea sebelum diberikan rebusan kunyit asam pada kelompok eksperimen adalah 6,00 dengan standar deviasi 1,134 dan 3,73 sesudah diberikan rebusan kunyit asam dengan standar deviasi 1,033. Perbedaan nilai *mean pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen adalah sebesar 2,27. Hasil analisa diperoleh  $p(0,000) < (0,05)$ , maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara *mean* intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan rebusan kunyit asam pada kelompok eksperimen.

**Tabel 6**  
**Intensitas nyeri dismenorea pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah tanpa pemberian rebusan kunyit asam**

Variabel	Mean	Mean perbedaan	SD	P	N
Sebelum intervensi	5,13	0,46	0,834	0,131	15
Sesudah intervensi	4,67		0,816		

Berdasarkan tabel 6 diatas, dari hasil uji statistik didapatkan nilai rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum diberikan rebusan kunyit asam pada kelompok kontrol adalah 5,13 dengan standar deviasi 0,834 dan 4,67 sesudah tanpa pemberian rebusan kunyit asam dengan standar deviasi 0,816. Perbedaan nilai *mean pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol adalah sebesar 0,46. Hasil analisa diperoleh  $p(0,131) > (0,05)$ , maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara *mean* intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan rebusan kunyit asam pada kelompok kontrol

**Tabel 7**  
**Perbedaan intensitas nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah pemberian rebusan kunyit asam**

Variabel	Mean	SD	P	N
Kelompok eksperimen	3,73	1,033	0,017	15
Kelompok kontrol	4,67	0,816		15

Tabel 7 diatas, memperlihatkan rata-rata intensitas nyeri dismenorea sesudah pemberian rebusan kunyit asam pada kelompok eksperimen adalah 3,73 dengan standar deviasi 1,033 dan

4,67 pada kelompok kontrol tanpa pemberian rebusan kunyit asam dengan standar deviasi 0,816. Hasil analisa diperoleh  $p(0,017) < (0,05)$ , maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara *mean* intensitas nyeri dismenorea sesudah pemberian rebusan kunyit asam pada kelompok eksperimen dan *mean* intensitas nyeri dismenorea tanpa pemberian rebusan kunyit asam pada kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik responden

#### a. Umur

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswi SMA Negeri 9 Pekanbaru, didapatkan hasil bahwa usia remaja putri terbanyak berada pada umur 16 tahun sebanyak 15 orang responden (50,0%). Sesuai dengan penelitian Novia (2008), yang berjudul faktor resiko yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer didapatkan hasil umur adalah salah satu faktor resiko yang mempengaruhi kejadian dismenorea dan pada usia remaja hingga usia dewasa awal adalah usia yang paling sering mengalami dismenorea.

Menurut Potter dan Perry (2005), salah satu faktor yang mempengaruhi respon terhadap nyeri adalah umur. Umur yang berbeda akan mempengaruhi respon seseorang terhadap nyeri. Anak-anak belum bisa mengungkapkan nyeri, sedangkan orang dewasa akan memberitahukan nyeri jika sudah patologis dan mengalami kerusakan fungsional pada lansia cenderung memendam nyeri karena menganggap nyeri adalah hal alamiah.

#### b. Suku

Berdasarkan hasil penelitian remaja putri berasal dari berbagai suku, seperti Melayu, Minang, Jawa dan Batak. Suku terbanyak remaja putrid adalah suku Melayu sebanyak 14 orang responden (46,7%). Hal ini sesuai dengan teori Perry dan Potter (2005) yang menyebutkan bahwa latar belakang budaya mempengaruhi keyakinan, nilai, dan kebiasaan individu. Budaya mempengaruhi cara melaksanakan kesehatan pribadi. Setiap orang mempunyai respon yang berbeda terhadap nyeri yang dialaminya, sesuai dengan suku dan kultur dimana ia berasal, karena kulturakan mengajarkan orang tersebut merespon nyeri.

### 2. Gambaran intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian rebusan kunyit asam pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 9 Pekanbaru didapatkan hasil rata-rata intensitas nyeri dismenorea sebelum pemberian rebusan kunyit asam yaitu 6,00 pada kelompok eksperimen dan 5,13 pada kelompok kontrol. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri dismenorea sesudah pemberian rebusan kunyit asam yaitu 3,73 pada kelompok eksperimen dan 4,67 pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenorea sesudah pemberian rebusan kunyit asam (*postest*) pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenorea (*postest*) yang tidak signifikan tanpa pemberian rebusan kunyit asam. Rata-rata intensitas nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen mengalami penurunan sebanyak 2,27 poin. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri dismenorea pada kelompok kontrol mengalami penurunan sebanyak 0,46 poin. Rata-rata intensitas nyeri pada kedua kelompok mengalami penurunan, hal ini terjadi karena nyeri yang dirasakan responden bersifat hilang-timbul. Hal ini sesuai dengan penelitian Leli, Rahmawati dan Atik (2011) tentang pengaruh kunyit asam terhadap penanganan nyeri haid pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Sugihwaras, didapatkan hasil siswi yang mengkonsumsi kunyit asam cenderung mengalami nyeri haid derajat skala ringan, karena kunyit asam bermanfaat sebagai analgetik yang dapat mengurangi nyeri haid.

### 3. Efektivitas pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 9 Pekanbaru, maka didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *independent sample t test* diperoleh  $p(0,010) < (0,05)$ . Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *mean* intensitas nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen dan kelompok control setelah pemberian rebusan kunyit asam

sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t dependen* diperoleh *p value*  $(0,000) < (0,05)$ . Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara *mean* intensitas nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian rebusan kunyit asam sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian rebusan kunyit asam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Hal ini sesuai dengan penelitian Leli, Rahmawati dan Atik (2011) tentang pengaruh kunyit asam terhadap penanganan nyeri haid pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Sugihwaras, didapatkan hasil siswi yang mengkonsumsi kunyit asam cenderung mengalami nyeri haid derajat skala ringan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh kunyit asam terhadap penanganan dysmenore pada siswi kelas XI SMA Negeri I Sugihwaras.

Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Anindita (2010), dengan judul pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenorea primer pada remaja putri di Kotamadya Surakarta, didapatkan hasil perhitungan dengan metode *Chi Square* diperoleh  $X^2$  hitung 25,4524 sedangkan  $X^2$  tabel dengan derajat kebebasan diantara signifikansi ( ) adalah 0,05 adalah 3,841. Jadi diperoleh  $X^2$  hitung lebih besar dari pada  $X^2$  tabel. Dengan demikian hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja ( $H_1$ ) diterima pada taraf signifikansi 5% atau sebesar 0,05. Berarti terdapat pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenorea primer pada remaja putri di Kotamadya Surakarta. Dikatakan sesuai dengan hasil penelitian karena, kunyit asam bermanfaat sebagai analgetik yang dapat mengurangi nyeri haid.

Kunyit mengandung kurkuminoid yang merupakan salah satu jenis antioksidan dan berkhasiat antara lain sebagai bakteriostatik, spasmolitik, antihepatotoksik, dan anti-inflamasi. Asam adalah buah yang memiliki kadar antioksidan tinggi dan akan bertambah kadarnya antioksidannya apabila dipadukan dengan rempah lain. Penelitian menunjukkan bahwa pada pemberian minuman kunyit yang

dicampur dengan asam dapat mengurangi skala nyeri *dismenore* selama rata-rata 15 menit setelah perlakuan diberikan (Marlina, 2012). Sifat anti oksidan buah asam dapat ditingkatkan apabila dipadukan dengan bahan rempah lainnya seperti salah satunya kunyit. Asam berfungsi untuk melancarkan peredaran darah sehingga dapat mencegah terjadinya kontriksi pembuluh darah ketika *dismenore* (Astawan, 2009).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa ekstrak kunyit mampu menurunkan jumlah bakteri di usus yang berkoloni (*Escherichia coli*). Di antara tanaman keluarga *zingiberaceae*, kunyit terbukti mengandung *kurkumin* (zat warna kuning) paling tinggi dan memiliki kemampuan farmakologis sebagai antibakteri, antiradang, antioksidan, antikanker, anti-HIV dan anti-parasit (Utami, 2012). Data menurut IOT (Industri Obat Tradisional) dan IKOT (Industri Kecil Obat Tradisional) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengkonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu haid (Ningharmanto, 2008 dalam Leli, Rahmawati & Atik, 2011).

Mengkonsumsi rebusan kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksi dan karena mengandung senyawa fenolik. Kunyit asam tersebut memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetik (pengilang rasa nyeri), anti-inflamasi dan sebagainya, sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi rebusan kunyit asam secara rutin. Dengan demikian pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak berusia 16 tahun (50,0%), suku Melayu (46,7%). Pemberian rebusan kunyit asam pada kelompok eksperimen menurunkan intensitas nyeri dismenorea dengan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,27 dan berdasarkan hasil uji *t dependen* menunjukkan signifikansi dengan nilai  $p (0,000)$

< (0,05). Pada kelompok kontrol terjadi penurunan intensitas nyeri namun tidak signifikan dengan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 0,46 dan berdasarkan hasil uji *dependent sample t test* menunjukkan tidak terdapat signifikansi dengan nilai  $p (0,131) > (0,05)$ . Hasil uji *man-whitney* dimana diperoleh  $p (0,017) < (0,05)$ . Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri dismenorea pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah pemberian rebusan kunyit asam.

## SARAN

Bagi institusi kesehatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan tentang manfaat kunyit asam dibidang kesehatan terutama untuk mahasiswa yang mengalami nyeri dismenorea sehingga dapat diaplikasi dalam pemberian intervensi keperawatan.

Bagi institusi pendidikan khususnya keperawatan, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang manfaat kunyit asam dalam bidang kesehatan.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan judul efektivitas rebusan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea dengan jumlah sampel yang lebih besar dengan harapan data yang didapatkan berdistribusi

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tak terhingga atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam penyelesaian laporan penelitian ini.

---

<sup>1</sup>**Sri Rahma Suciani:** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau

<sup>2</sup>**Sri Utami:** Dosen Departemen Keperawatan Maternitas Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau

<sup>3</sup>**Ari Pristiana Dewi:** Dosen Departemen Keperawatan komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau

---

## DAFTAR PUSTAKA

Anindita, A.Y. (2010). *Pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenorea primer pada remaja putri di kotamadya surakarta.*

fakultas kedokteran universitas sebelas maret srakarta. Diperoleh tanggal 4 Mei 2013 dari [core.kmi.open.ac.uk/download/pdf/12345121.pdf](http://core.kmi.open.ac.uk/download/pdf/12345121.pdf)

Anurogo, D & Wulandari, A. (2011). *Cara jitu mengatasi nyeri haid.* Yogyakarta: Penerbit Andi.

Ardinata, D. (2007). *Multidimensional nyeri.* Diperoleh tanggal 1 Februari 2014 dari <http://repository.usu.ac.id>

Astawan, M. (2009). *Sehat dengan hidangan kacang dan biji-bijian.* Bogor: Penebar Swadaya.

Bardan, S.N. (2007). *Tanaman berkhasiat obat.* Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.

Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jense, M. D. (2004). *Buku ajar keperawatan maternitas.* Edisi 4. Jakarta: EGC

Burn, N., & Grove, S. K. (2005). *The practice of nursing research: conduct, critique, and utilization.* Missouri: Elsevier Saunders.

Desfietni, V. (2012). *Efektifitas kombinasi pemberian teknik nafas dalam dan terapi music instrumental terhadap penurunan intensitas nyeri (dismenorea) pada remaja putri di SMPN 4 Kuantan Hilir.* Tidak dipublikasikan: Skripsi PSIK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru.

Hastono, S. P. (2007). *Analisis data kesehatan.* Jakarta: FKM UI.

Heffner, J. Linda., & Schust, J. Danny. (2006). *At a glance sistem reproduksi,* Edisi 2. Jakarta: Erlangga.

Hidayat, A. (2006). *Pengantar kebutuhan dasar manusia.* Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat, A. (2007). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah.* Jakarta: Salemba Medika.

Ismawan, B. (2012). *Herbal indonesia berkhasiat bukti ilmiah & cara racik.* Vol. 11. Depok: Trubus Swadaya.

Lalage, Z. (2013). *Khasiat selangit 101 buah & sayur.* Jogonalan Klaten: Galmas Publisher.

Leli, Rahmawati & Atik. (2011). Pengaruh kunyit asam terhadap penanganan nyeri haid pada siswi kelas xi sma negeri i sugihwaras. Diperoleh tanggal 2 Juli 2013 dari <http://journalakes.files.com/2012/06/jurnal-akes-rajekwesi-vol-4.pdf>

Lie, S. (2004). *Terapi vegetarian untuk penyakit kewanitaan.* Jakarta: Prestasi Pustakaraya.

- Mansjoer et al. (2008). *Kapita selekta kedokteran*. Jakarta: Media Aesculapius.
- Mansur, H. (2009). *Psikologi ibu dan anak untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Marlina, E. (2012). *Pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA N 1 Tanjung Mutiara Kab. Agam*. Diperoleh tanggal 9 Januari 2014 dari <http://repository.unand.ac.id/17914/>
- Mitayani. (2009). *Asuhan keperawatan maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mursito, B. (2007). *Ramuan tradisional untuk gangguan ginjal*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Muttaqin, A. (2008). *Buku ajar asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem persarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novia, I. (2008). *Faktor resiko yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer*. Diperoleh tanggal 22 Januari 2014 dari <http://journal.lib.unair.ac.id>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamental keperawatan*, Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- Potter, P. A & Perry, A. G. (2006). *Buku ajar fundamental; konsep, proses dan praktik*. Vol. 2 alih bahasa. Editor Monica Ester dkk. Jakarta: EGC.
- PSIK-UR. (2013). *Pedoman penulisan skripsi dan penelitian*.
- Purwaningsih, W. & Fatmawati, S. (2010). *Asuhan keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rumah Jamu. (2013). *Kenali kunyit dan khasiatnya*. Diperoleh tanggal 4 November 2013 dari <http://rumahjamu.com/4-sm-sari-kunyit.html>
- Santosa, D. & Gunawan, D. (2000). *Ramuan tradisional untuk penyakit kulit*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Setiadi. (2007). *Konsep & penulisan riset keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sina, M. Yusuf. (2012). *Khasiat super minuman alami tradisional beras kencur & kunyit asam menyehatkan dan menyegarkan tubuh tanpa efek samping*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia.
- Sinclair, C. (2009). *Buku saku kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Smeltzer et al. (2010). *Textbook of medical surgical nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Suharmiati & Handayani, L. (2006). *Cara benar meracik obat tradisional*. Jakarta: Agromedia Pustaka
- Suriana, N. & Shobariani, I. (2013). *Ensiklopedia tanaman obat*. Malang: Rumah Ide.
- Utami, P. (2012). *Antibiotik alami untuk mengatasi aneka penyakit*. Jakarta Selatan: AgroMedia Pustaka.
- Walsh, L. (2007). *Buku ajar kebidanan komunitas*. Jakarta : EGC.
- Wijoyo, P.M. (2009). *15 Ramuan penyembuh maag*. Jakarta: Bee Media.
- Wilson, L. M. & Price, S.A. (2006). *Patofisiologi: konsep klinis proses-proses penyakit*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Winarto, W. P. (2004). *Khasiat & manfaat kunyit*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Yasril, K. H. S. (2009). *Teknik sampling untuk penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu