EVIDENCE BASED NURSING

PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA DI KLINIK BANGSALSARI JEMBER

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners

Stase Holistik

Oleh:

Milanda Putri Ningtyas	**21101059**
Ninda Mustikah Ratih	**21101068**
Nur Fakhira Salsabila	**21101070**
Nuril Fitria	**21101072**
Wahyu Triya Kusuma Putra	**21101102**

PROGRAM STUDI PRODI PROFESI NERS

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER

YAYASAN JEMBER *INTERNATIONAL SCHOOL*(JIS)

2021/2022

LEMBAR PENGESAHAN

Evidence based nursing yang berjudul "Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Remaja Di Klinik Bangsalsari Jember" telah diperiksa dan disahkan pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 11 Maret 2022

Yang Mengesahkan,

Pembimbing Klinik	Pembimbing Akademik
Ns. Yuni Assuro S. Kep. Acp	**Guruh Wirasakti, S.Kep., Ns., M.Kep.**
NIRA. 35090674707	**NIDN.0705058706**

Kepala Ruangan
Klinik Holistic Bangsalsari Jember

Ns. N. A. Tri Sonta S. Kep. Acp
NIRA. 35090203473

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PENGESAHAN

Evidence based nursing yang berjudul "Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Remaja Di Klinik Bangsalsari Jember" telah diperiksa dan disahkan Pada :

Hari :

Tanggal :

Yang Mengesahkan,

Pembimbing Klinik	Pembimbing Akademik
Ns. Yuni Assuro S. Kep. Acp	**Guruh Wirasakti, S.Kep., Ns., M.Kep.**
NIRA. 35090674707	**NIDN.0705058706**

Kepala Ruangan
Klinik Holistic Bangsalsari Jember

Ns. N. A. Tri Sonta S. Kep. Acp
NIRA. 35090203473

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan *Evidance Based Nursing* ini dapat terselesaikan. *Evidance Based Nursing* ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan Program Pendidikan Profesi Ners Universitas dr. Soebandi Jember dengan Judul "Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Remaja Di Klinik Bangsalsari Jember".

Selama proses penyusunan *Evidance Based Nursing* ini penulis dibimbing dan dibantu oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen dan Pembimbing Klinik yang telah senantiasa membimbing, memberi masukan serta saran yang membangun guna terselesaikannya penyusunan *Evidance Based Nursing* ini dengan baik.

Dalam penyusunan *Evidance Based Nursing* ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan seperti di masa mendatang.

Jember, Januari 2022

Penulis

ABSTRAK

Ratih, Ninda Mustika, dkk*. Wirasakti, Guruh**. 2022**.** Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap *Dysmenorrhea* Pada Remaja**.** Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Remaja putri akan mengalami masa transisi perkembangan dari masa anak ke dewasa dan akan mengalami haid, pada saat haid remaja juga merasakan nyeri haid primer, secara psikologi nyeri haid akan sangat mengganggu konsentrasi dan aktivitas fisik remaja dalam kegiatan belajar.menururt WHO 80% wanita usia subur mengalami *dysmenorrhea*. Nyeri haid ini dapat diatasi dengan terapi nonfarmakologi dengan minuman kunyit asam. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *studi literature review* dengan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasy experimental* dengan metode pengumpulan artikel menggunakan database Pubmed dan Google Scholar. Kemudian dikategorikan berdasarkan kriteria inklusi, lalu diapatkan 5 artikel jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan layak untuk diteliti untuk dilakukan review. **Hasil:** Berdasarkan dari hasil hitungan masing-masing artikel dengan membandingkan sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan hasil adanya pengaruh pemberian kunyit asam terhadap skala nyeri haid pada remaja ditunjukan dengan nilai p value 0,0001 sehingga p $<\alpha$ 0,05 **Diskusi:** Analisis kelima artikel menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian kunyit asam terhadap skala nyeri haid pada remaja. Simpulan dari penelitian ini adalah minuman kunyit asam dapat mempengaruhi penurunan skala nyeri haid primer pada remaja. Peneliti harapkan bagi remaja putri untuk mengkonsumsi minuman kunyit asam pada saat *dysmenorrhea* sebagai salah satu obat tradisional yang dapat menurunkan nyeri menstruasi.

Kata Kunci: *dysmennorrhea,* minuman kunyit asam

*Peneliti
**Pembimbing

ABSTRACT

Ratih, Ninda Mustika, dkk*. Wirasakti, Guruh**. 2022. The Effect of Giving Turmeric Acid Drink on Dysmenorrhea in Adolescents. Nursing Profession Study Program, Faculty of Health Sciences, University Of dr. Soebandi.

Adolescent girls will experience a period of developmental transition from childhood to adulthood and will experience menstruation, during menstruation adolescents also feel primary menstrual pain, psychologically menstrual pain will greatly interfere with concentration and physical activity of adolescents in learning activities. According to WHO 80% of women of childbearing age experiencing dysmenorrhea. Menstrual pain can be overcome by non-pharmacological therapy with sour turmeric drink. **Methods**: This study uses a literature review study with a quantitative approach with a quasi-experimental design with article collection methods using the Pubmed and Google Scholar databases. Then categorized based on inclusion criteria, then 5 journal articles were obtained that matched the inclusion criteria and deserved to be researched for review. **Results:** Based on the results of the calculation of each article by comparing before and after the intervention, it was found that the effect of giving turmeric acid to the menstrual pain scale in adolescents was indicated by a p value of 0.0001 so that $p < \alpha$ 0.05. **Discussion**: The analysis of the five articles stated that there was an effect of giving tamarind turmeric on the menstrual pain scale in adolescents. The conclusion of this study is that turmeric acid drink can affect the decrease in primary menstrual pain scale in adolescents. Researchers expect young women to consume turmeric acid during dysmenorrhea as one of the traditional medicines that can reduce menstrual pain.

Keywords: dysmennorrhea, sour turmeric drink

*Researcher
**Advisor

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
KATA PENGANTAR ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **vi**
BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 3
1.3 Tujuan Penelitian 3
1.3.1 Tujuan Umum 3
1.3.2 Tujuan Khusus 3
1.4 Manfaat Penelitian 3
1.4.1 Bagi Peneliti 3
1.4.2 Bagi Masyarakat 4
BAB II TINJAUAN TEORI
2.1 Konsep Remaja 5
2.1.1 Pengertian Remaja 5
2.1.2 Tahap Perkembangan 6
2.2 Konsep Menstruasi 9
2.2.1 Pengertian Menstruasi 9
2.2.2 Fisiologi Menstruasi 9
2.2.3 Siklus Menstruasi 10
2.2.4 Faktor-Faktor Penyebab Menstruasi 11
2.2.5 Gangguan Menstruasi 12
2.3 Konsep Dysmenorrhea 12
2.3.1 Patofisiologi Dysmenorrhea 12
2.3.2 Klasifikasi Dysmenorhea 13
2.3.3 Penyebab Dysmenorrhea 14

2.3.4 Penanganan Dysmenorrhea 14
2.4 Konsep Nyeri 15
2.4.1 Pengertian Nyeri 15
2.4.2 Fisiologi Nyeri 16
2.4.3 Klasifikasi Nyeri 17
2.4.4 Faktor-Faktor Terjadinya Nyeri 17
2.4.5 Tanda dan Gejala Nyeri 19
2.4.6 Pengukuran Skala Nyeri 20
2.5 Tanaman Kunyit 21
2.5.1 Taksonomi Kunyit 21
2.5.2 Deskripsi Tanaman Kunyit (Curcuma domestica) 21
2.5.3 Kandungan Kunyit 21
2.5.4 Kurkumin 22
2.5.5 Manfaat Kunyit 22
2.6 Buah Asam 23
2.6.1 Taksonomi Buah Asam 23
2.6.2 Deskripsi Asam 23
2.6.3 Kandungan Asam 24
2.6.4 Manfaat Asam 24
2.6.5 Proses Penatalaksanaan 25
BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Desain Penelitian 27
3.2 Populasi dan Sampel 27
3.2.1 Populasi 27
3.2.2 Sampel 27
3.3 Pecarian Literature 28
3.4 Protokol dan Registrasi (PICOS) 28
3.5 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas 30
BAB IV HASIL DAN ANALISIS
4.1 Karakteristik Studi 31
4.2 Hasil 35

4.2.1 Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Minuman Kunyit Asam 35
4.2.2 Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan Minuman Kunyit Asam.....36
4.3 Analisa.....37
BAB V PEMBAHASAN
5.1 Skala Nyeri Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam pada Remaja 38
5.2 Skala Nyeri Sesudah Pemberian Minuman Kunyit Asam pada Remaja 39
5.3 Analisis Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam.....41
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN
6.1 Kesimpulan.....44
6.2 Saran.....44
DAFTAR PUSTAKA.....45
LAMPIRAN.....49

BAB 1
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Salah satu ciri kedewasaan seorang perempuan ialah mestruasi. Hal ini terjadi tiap bulannya dan berlangsung 5 sampai 7 hari.Menstruasi merupakan peristiwa pengeluaran darah dan debris endometrium pada uterus sebagai respon terhadap sekresi hormon-hormon ovarium dan hal ini menimbulkan rasa nyeri atau biasa disebut *dysmenorrhoea*, frekuensi *dysmenorrhoea* cukup tinggi hampir 90% wanita mengalami *dysmenorrhea* berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini menurunkan kualitas hidup (Hartinah, 2016)

Nyeri haid yang timbul mulai dari yang ringan sampai berat karena masing-masing wanita memiliki tingkatan nyeri berbeda. Secara psikologis *dysmenorrhoea* akan sangat mengganggu aktivitas fisik (Andira, 2010). Menurut WHO, remaja adalah bila anak telah mencapai umur 10 – 18 tahun. Perubahan perkembangan biologis pada masa remaja ditandai dengan keremajaan secara biologi yaitu di mulainya menstruasi. *Prostaglandin* akan diproduksi ketika proses menstruasi. Salah satu fungsi dari *prostaglandin* yaitu membuat otot-otot rahim berkontraksi secara adekuat untuk kemudian mengeluarkan darah haid. Kontraksi otot rahim ini yang kemudian dapat menyebabkan rasa nyeri menstruasi (Judha, 2012).

Nyeri haid (*dysmenorrhea*) merupakan gejala yang timbul menjelang dan selama mentruasi ditandai dengan gejala kram pada abdomen bagian bawah. Menstruasi atau yang kita kenal dengan istilah haid adalah kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal. Selama menstruasi, darah dan lapisan yang terbentuk pada dinding rahim mengalir keluar lewat vagina (Andira, 2010). Selaput dinding uterus pada wanita dewasa yang terjadi secara periodik. *Dysmenorrhea* timbul akibat dari beberapa faktor, antara lain karena mengalami *menarche* dini (<11 tahun), kondisi psikologis yang belum matang, periode menstruasi yang panjang

(*long menstrual periods*), pengeluaran darah yang banyak saat menstruasi (*heavy menstrual flow*), merokok, memiliki riwayat keluarga yang mengalami *dysmenorrhea* (*positive family history*), menderita obesitas, dan mengonsumsi alkohol. Akibat dari beberapa faktor tersebut dapat meningkatkan kadar*prostaglandin. Vasopressin*memiliki peran pada meningkatnya kontraktilitas uterus sehingga menyebabkan nyeri *iskemik* akibat dari *vasokontriksi*. Peningkatan kadar*vasopressin* telah dilaporkan terjadi pada wanita dengan *dysmenorrhea* primer (Marlina.2012).

Dysmenorrhea primer adalah suatu nyeri haid yang tidak berhubungan dengan kelainan patologi. Remaja putri akan lebih sering merasakan sakit akibat *dismenorea* primer karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil. *Dysmenorrhea* primer ini akan sangat mengganggu konsentrasi dan aktivitas para remaja putri dalam kegiatan belajar. Hasil survei *World Health Organization* (WHO) menunjukkan lebih dari 80 % wanita usia subur mengalami *dysmenorrhea* ketika haid, 67,2 % nya terjadi pada kelompok umur 13 – 21 tahun (WHO, 2013). Data dari Riset Kesehatan Dasar Kementrian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013, angka kejadian *dysmenorrhea* 64,25% dari total wanita usia subur dan78,6% merupakan kelompok remaja awal. Menurut Nadliroh (2013) menemukan prevalensi di jawa timur angka kejadian *dysmenorrheal* sebesar 64,25% yang terdiridari 54,89% *dysmenorea* primer dan 9,36% dismenorrhea sekunder. Kota Surabaya berada posisi ke-7 penderita *dysmenorrhea* dengan prevalensi 9,37% (Riset Kesehatan Dasar,2013).

Dalam penatalaksanaan nyeri biasanya digunakan manajemen secara farmakologis atau non farmakologis. Tindakan farmakologis ini adalah berupa obat analgesik, terapi hormonal, obat non streroid prostaglandin, dilatasikanalis servikalis. Sementara manajemen non farmakologis berupa olahraga, teknik relaksasi dan stimulasi kulit berupa kompres air hangat, minuman herbal yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri. Salah satu tanaman tersebut kunyit yang berfungsi sebagai *analgesik, antipiretik,* dan anti *inflamasi*. Kunyit dapat digunakan bersama asam untuk meredakan nyeri haid. Berdasarkan penelitian terdahulu bahwa kunyit

mengandung zat analgesik yang dapat memberikan efek anti nyeri sedangkan dengan asam mempunyai efek yang tidak jauh berbeda dengan obat–obatan golongan anti prostalglandin non *steroid* dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot, oleh karena itu peneliti menggabungkan kedua jenis herbal tersebut tujuannya untuk menurunkan tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri. Hal ini sama dengan penelitian terdahulu oleh (Marsaid, *et al* 2017).

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Remaja?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan pada Literatur review ini untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Remaja.

1.3.2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi tingkat nyeri *dysmenorrhea* sebelum pemberian minuman kunyit asam terhadap remaja.
b. Mengidentifikasi tingkat nyeri *dysmenorrhea* sesudah pemberian minuman kunyit asam terhadap remaja.
c. Menganalisis Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Remaja.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah menambah pengetahuan dan wawancara tentang proses-proses penelitian, menambah pengetahuan terkait pengaruh

pemberian kunyit asam terhadap penurunan *dysmenorrhea*, serta dijadikan bahan penelitian selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat adalah sebagai referensi keperawatan dalam pengembangan penelitian maupun pengabdian masyarakat melalui pemberian terapi minuman herbal kunyit asam terhadap penurunan *dysmenorrhea*

BAB 2
TINJAUAN TEORI

2.1. Konsep Remaja

2.1.1. Pengertian Remaja

Usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10-24 tahun. Secara etimiologi, remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Definisi remaja menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Persrikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut kaum muda untuk usia antara 15-24 tahun. Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, masa (rentang waktu) remaja tada tiga tahap, yaitu: masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-19 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminology kaum muda (young people) yang mencakup usia 10-24 tahun (Kusmiran, 2016).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Berdasarkan sifat atau masa (rentang waktu), remaja ada tiga tahap, yaitu:

a. Remaja awal (10-12 tahun): merasa lebih dekat dengan teman sebaya, merasa ingin bebas, merasa lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir yang khayal (abstrak).
b. Masa remaja tengah (13-15 tahun): tampak dan merasa ingin mencari identitas diri, ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis, timbul perasaan cinta yang mendalam, kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang, dan berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual.
c. Masa remaja akhir (16-19 tahun): menampakkan pengungkapan kebebasan diri, dalam mencari teman sebaya lebih selektif, memiliki citra (gambaran,

keadaan, peranan) terhadap dirinya, dapat mewujudkan perasaan cinta dan memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak (Pratiwi, 2011).

Dalam buku Kusmiran, 2016 mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialamai sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Masa remaja adalah masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Golongan umur ini 12 penting karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menjuju masa dewasa yang menuntut tanggungjawab.Dalam Perkembangan dan Pertumbuhan Remaja Terdapat dua konsep perkembangan remaja, yaitu nature dan nurture. Konsep nature mengungkapkan bahwa remaja adalah masa badai dan tekanan.Periode perkembangan ini individu banyak mengalami gejolak dan tekanan karena perubahan yang terjadi dari dalam dirinya. Konsep nurture menyatakan tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan tersebut. Hal tersebut tergantung pada pola asuh dan lingkungan dimana remaja itu tinggal (Kusmiran, 2016).

2.1.2. Tahap Perkembangan

Adapun aspek perkembangan remaja menurut prawiti, 2011 dalam bukunya antara lain:

a. Perkembangan Sosial terjadinya tumpang tindih pola tingkah laku anak dan pola perilaku dewasa merupakan kondisi tersulit yang dihadapi remaja. Remaja diharuskan menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa dan melepaskan diri dari peran anak-anak. Remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah.
b. Perkembangan Emosi ciri-ciri perkembangan emosis pada tahap ini antara lain sebagai berikut: emosi lebih mudah bergejolak dan 13 biasanya diekspresikan secara meledak-ledak, kondisi emosional biasanya berlangsung cukup lama sampai pda akhirnya ke keadaan semula, yaitu keadaan sebelum munculnya suatu keadaan emosi, jenis-jenis emosi sudah lebih bervariasi

(perbedaan antara emosi satu dengan lainnya makin tipis) bahkan ada saatnya emosi bercampur baur sehingga sulit dikenali oleh dirinya sendiri. Remaja juga sering bingung dengan emosinya sendiri karena mucul emosi-emosi yang bertentangan dalam suatu waktu, misalnya benci dan sayang, mulai munculnya ketertarikan dengan lawan jenis yang melibatkan emosi, remaja umumnya sangat peka terhadap cara orang lain memandang mereka. Akibatnya remaja menjadi lebih mudah tersinggung dan merasa malu. Hal ini akan terkait dengan perkembangan konsep dirinya.

c. Perkembangan Kognitif berdasarkan teori perkembangan kognitif Piaget, kemampuan kognitif remaja berada pada tahap formal operational.Remaja harus mampu mempertimbangkan semua kemungkinan untuk menyelesaikan masalah dan mempertanggungjawabkannya.Berkaitan dengan kognitif, umumnya remaja menampilkan tingkah laku seperti krisis, rasa ingin tahu yang kuat, jalan pikiran egosentris, imagery audience, dan personal fables.

d. Perkembangan Moral Perubahan mendasar dalam moralitas remaja meliputi pada masa remaja, mereka memulai memberontak dari nilainilai orangtua dan orang ewasa lainnya serta mulai menentukan nilai-nilainya sendiri , pandangan moral remaja semakin lama semakin menjadi lebih abstrak dan kurang nyata, keyakinan moral lebih berpusat pada apa yang benar bukan pada apa yang salah, penilaian moral menjadi semakin kritis sehingga remaja lebih berani menganaliis norma social dan norma pribadi, serta berani mengambil keputusan berbagai masalah moral yang dihadapinya, penilaian moral menjadi kurang egosentris, tetapi lebih mengembangkan norma berdasarkan nilai-nilai kelompok sosialnya, penilaian moral cenderung melibatkan emosi dan menimbulkan keterganggu psikologis.

e. Perkembangan Konsep Diri Konsep diri merupakan semua perasaan dan pemikiran seseorang mengenai dirinya sendiri.Gambaran pribadi remaja terhadap dirinya sendiri.Gambaran pribadi remaja terhadap dirinya sendiri meliputi penilaian diri dan penilaian social.Penilaian diri berisi pandangan dirinya terhadap hal-hal seperti pengendalian keinginan dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya, Susana hati yang sedang dihayati remaja,

bayangan subjektif terhadap kondisi tubuhnya, merasa orang lain selalu 15 mengamati atau memperhatikan dirinya (berkaitan dengan perkembangan kognitif).Sedangkan penilaian social berisi evaluasi terhdapa bagaimanan remaja menerima penilaian lingkungan social pada dirinya. Selain itu, konsep lain yang terdapat dalam pengertian konsep diri ini adalah self image atau citra diri, yaitu gambaran dari hal-hal seperti siapa diri saya (extant self) dan saya ingin jadi apa (desired self).

f. Pekembangan heteroeksual Dalam perkembangan heteroseksual ini, remaja memerankan peran jenis kelamin yang diakui oleh lingkungannya.Remaja perempuan menemukan double standar, dimana remaja laki-laki boleh melakukan hal yang bagi remaja perempuan sering sekali disalahkan.Kondisi pandangan budaya tertentu mengenai peran jenis kelamin remaja mengakibatkan munculnya efek penggolongan dalam masyarakat. Beberapa ciri penting perkembangan heteroseksual remaja secara umum antara lain remaja mempelajari perilaku orang dewasa sesuai dengan jenis kelaminnya untuk menarik perhatian lawan jenisnya, minat terhadap lawan jenis makin kuat disertai keinginan kuat untuk memperoleh dukungan dari lawan jenis, minat terhadap kehiduan social, remaja mulai mencari informasi kehidupan seksual orang dewasa, bahkan 16 juga muncul rasa ingin tahu dan keinginan bereksplorasi untuk melakukannya, minat dalam keintiman secara fisik. Dengan adanya dorongan seksual dan ketertarikan terhadap lawan jenis, perilaku remaja mulai diarahkan untuk menarik perhatian lawan jenis.

g. Aspek Pertumbuhan Remaja Fungsi fisiologis dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan gizi.Faktor lingkungan dapat member pengaruh yang kuat untuk lebih mempercepat perubahan. Perubahan dipengaruhi oleh dua organ penting, yaitu: kelenjar gondok, kelenjar anak ginjal, dan kelenjar organ reproduksi. Ketiga kelenjar tersebut akan saling bekerja sama dan berinteraksi dengan faktor genetik maupun lingkungan. Pada laki-laki hormon yang mempengaruhi adalah testosteron ditandai dengan mengalami mimpi basah.Perubahan fisik yang dialami oleh laki-laki yaitu tumbuh rambut sekitar kemaluan, kaki, tangan, dada, ketiak, dan wajah.Tampak pada anak

laki-laki mulai berkumis, berjambang, dan berbulu ketiak.Suara bertambah besar, badan lebih berotot terutama bahu dan dada, pertambahan berat dan tinggi badan, buah zakar menjadi lebih besar dan bila terangsang dapat mengeluarkan sperma (Kusmiran, 2016).

Pada perempuan hormon yang mempengaruhi adalah estrogen dan progesteron ditandai dengan mengalami menstruasi.17 Perubahan fisik yang dialami yaitu pertambahan tinggi badan, tumbuh rambut disekitar alat kelamin dan ketiak, kulit menjadi lebih halus, suara menjadi lebih halus dan tinggi, payudara dan pinggul mulai membesar, paha membulat, dan mengalami menstruasi (pratiwi, 2011).

2.2. Konsep Menstruasi

2.2.1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah pengeluaran darah akibat perubahan hormon yang terus- menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi (Verawaty,2012). Menstruasi merupakan perdarahan akibat luruhnya dinding rahim atau endometrium. Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio, jika tidak terjadi implantasi embrio maka lapisan dinding rahim ini akan luruh, perdarahan ini terjadi secara periodik (Purwoastuti&Walyani, 2015)

Menstruasi merupakan tanda siklus subur dan puncak kesuburan perempuan secara seksualitas sudah siap untuk memiliki keturunan.Dalam keadaan normal menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang kental yaitu darah menstruasi dan masa reproduksi dimulai ketika sudah terjadi pengeluaran sel telur yang matang (*ovulasi*) pada siklus menstruasi (Manuaba, 2010).

2.2.2. Fisiologi Menstruasi

Siklus menstruasi dinilai dari 3 hal. Pertama yaitu siklus menstruasi yang berkisar antara 28 hari, kedua lama menstruasi sekitar 3-7 hari, ketiga yaitu

jumlah darah yang keluar selama siklus menstruasi 20-80 mL. Proses ini diawali dengan terangsangnya hipotalamus yang akan diteruskan ke hipofisis anterior, sehingga dapat muncul *hormon gonadrotropik*/GnRH (*gunadotropik releasing hormon*) yang akan merangsang FSH (*follicle Stimulatting hormon*)dan kemudian akan diteruskan oleh primodial (Folikel primer yang merangsang hormon estrogen sehingga akan ditandai dengan munculnya seks sekunder ketika hormon estrogen meningkat akan menekan FSH dan merangsang hormon GnRH dan mengeluarkan LH (*leutenzing hormon*) kemmudian akan merangsang *folikel de graff* guna melepas sel telur. Telur yang dilepas kemudian ditangkap oleh rumbai tuba fallopi. Setelah itu, telur dibungkus oleh korona radiate dan mendapatkan nutrisin selama 48 jam. Kemudian telur akan berubah menjadi rubrum (merah) yang disebabkan karena perdarahan. Folikel yang pecah kemudian akan menutup kembali dan membentuk corpus luteum (kuning). Korpus luteum akan mengeluarkan *hormon progesteron*, hormon ini mempersiapkan uterus untuk siap dibuahi embrio. Jika sperma telah memfertislisasi sel telur, maka telur yang di buahi akan melewati tuba fallopi kemudian turun ke uterus untuk melakukan implantasi. Pada tahap ini seorang wanita bisa di katakan hamil, tetapi jika tidak terjadinya pembuahan maka sel telur akan melewati uterus dan mengering dan meninggalkan tubuh selama 2 minggu (Verawati, dkk, 2012).

2.2.3. Siklus Menstruasi

Menurut Rohan dkk (2017) siklus terbagi menjadi beberapa fase, yaitu:

a. Fase menstruasi adalah peristiwa luruhnya sel ovum matang yang tidak dibuahi bersamaan dengan dinding endometrium yang robek. Dapat di akibatkan juga karena berhentinya sekresi hormon estrogen dan progesteron sehingga kandungan hormon dalam darah menjadi tidak ada.
b. Fase proliferasi/Folikuler ditandai dengan menurunnya hormon progesteron sehingga memacu kelenjar hipofisis untuk mensekresikan FSH dan merangsang folikel dalam ovarium, serta dapat membuat hormon estrogen diproduksi kembali. Sel folikel berkembang menjadi

folikel de graaf yang masak dan menghasilkan hormon estrogen yang merangsang keluarnya LH dan hipofisis. Estrogen dapat menghambat sekresi FSH, tetapi dapat memperbaiki dinding rahim yang robek.

c. Fase ovulasi ditandai dengan sekresi LH yang memacu matangnya sel ovum pada hari ke-14 sesudah menstruasi. Sel ovum yang matang akan meninggalkan folike, dan folike akan mengkerut dan berubah menjadi corpus luteum. Corpus luteum berfungsi untuk mempertebal dinding endometrium yang kaya pembuluh darah.

d. Fase pasca ovulasi/fase sekresi ditandai dengan corpus luteum yang mengecil dan menghilang, berubah menjadi corpus albicans yang berfungsi untuk menghambat sekresi hormon estrogen dan progesteron sehingga hipofisis aktif mensekresikan FSH dan LH. Dengan terhentinya sekresi progesteron, maka penebalan dinding endometrium akan terhenti sehingga menyebabkan endometrium mengering dan robek dan terjadilah menstruasi.

2.2.4. Faktor-Faktor Penyebab Menstruasi

Faktor-faktor penyebab menstruasi adalah:

a. Faktor enzim

   Enzim hirolitik yang terapat dalam endometrium merusak sel yang berperan dalam sintesis protein yang mengganggu metabolisme sehingga mengakibatkan regresi endometrium dan perdarahan.

b. Faktor vaskular

   Saat fase proliferasi, terjadi pembentukan sistem vaskularisasi dalam lapisan fungsional endomketrium. Pada pertumbuhan endometrium ikut tumbuh pula arteri-arteri, vena-vena, dan hubungan diantara keduanya. Dengan regresi endometrium, timbul statis alam vena-vena serta saluran-saluran yang menghubungkannya dengan arteri, akhirnya terjadi nekrosis dan perdarahan dengan pembentukan hematoma, baik arteri maupun vena.

c. Faktor hormon

Hormon yang mempengaruhi menstruasi:

1) Estrogen yang dihasilakn oleh ovarium.
2) *Luteinzing homone* (LH) di hasilkan oleh hipofisis.
3) Progesteron yang dihasilkan oleh ovarium.
4) *Fillice stimulating hormone* (FSH) yang dihasilkan oleh hipofisis (Rohan,2017).

2.2.5. Gangguan Menstruasi

Kelainan menstruasi adalah sebagai berikut:

a. *Polimenore*

Kelainan siklus menstruasi yang menyebabkan wanita berkali-kali mengalami menstruasi dengan sebulan, bisa dua atau tiga kali atau bahkan lebih. Wanita yang mengalami polimenore memiliki siklus menstruasi yang lebih pendek dari 21 hari dengan pola yang teratur dan jumlah pendarahan yang relative sama atau lebih banyak dari biasanya.

b. *Amenorea*

Keadaan dimana menstruasi berhenti atau tidak terjadi pada masa subur.

c. *Menoragia*

Apabila pendarahan melampaui 7 hari melebihi 80 mL. Maka dikategorikan *menoragia* atau menstruasi berat.

d. *Dysmenorrhea*

Dysmenorrhea adalah gangguan ginekologik berupa nyeri saat menastruasi, yang umunya berupa kram dan terpusat di bagian perut bawah (Rohan,2017).

2.3. Konsep *Dysmenorrhea*

2.3.1. Patofisiologi *Dysmenorrhea*

Dismenorrhea adalah nyeri menstruasi, dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum dan selama menstruasi. Nyeri ini biasanya berlangsung satu

sampai beberapa hari selama menstruasi. *Dismenorrhea* merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi, mempengaruhi lebih dari 50% wanita mengalami ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya. Ketidakhadiran remaja di sekolah kurang lebih 25% diakibatkan karena *dismenorrhea* (Reeder,dkk,2015).

Dismenorrhea adalah kram saat menstruasi, hal ini terjadi terutama pada perut bagian bawah,pinggang,panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga disertai kram perut yang berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim yang dapat menyebabkan otot-otot menegang yang dapat menimbulkan kram atau nyeri (pratiwi,2011).

2.3.2. Klasifikasi *Dysmenorhea*

a. *Dysmenorhea* Primer dimulai sejak 6 bulan sampai 2 tahun setelah menarke. Peningkatan nyeri terjadi pada usia 25 tahun dan akan berkurang setelah usia 30 sampai 35 tahun. *Dysmenorhea* primer lebih sering terjadi pada wanita yang belum menikah. Kehamilan dan melahirkan pervagina dapat mengurangi terjadinya keluhan nyeri akibat *dismenorhea.* Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan menstruasi dan berlangsung 48 jam sampai 72 jam. Nyeri yang berlokasi didaerah suprapubis da[pat berupa nyeri tajam, dalam, kram atau tumpul. Beberapa wanita mengalami mual dan muntah, sakit kepala,letih, pusing,pingsan, diare dan kelebihan emosi selama menstruasi (Reeder,dkk,2017).

b. *Dysmenorhea* sekunder berhubungan dengan prostaglandin. Prostaglandin berpengaruh dalam meningkatkan kontraksi otot rahim. *Dysmenorhea* dapat terjadi kapan saja setelah menstruasi pertama, namun paling sering muncul usia 20-an atau 30-an, setelah tahun-tahun normal siklus tanpa nyeri. Peningkatan protaglandin dapat berperan pada dismenorhea sekunder namun secara pengertian harus ada pelvis yang menyertai (Setyowati,2018). *Dysmenorhea* sekunder terjadi akibat penyakit panggul organik, seperti endometriosis,

stenosis serviks,kista ovarium, mioma uterus, malformasi kongenital, PID (pelvic iflammatory disease), pemakaian AKDR atau trauma. Pada umumnya, nyeri yang di rasakan lebih dari 2 sampai 3 hari selama menstruasi berlangsung. Penderita *dysmenorrhea* sekunder biasanya merupakan wanita yang pernah memiliki pola menstruasi normal dan umumnya berusia lebih tua dibandingkan penderita *dysmenorrhea* primer. Pemeriksaan panggul dapat menunjukan penyebab *dysmenorrhea* sekunder (reeder,dkk,2017).

2.3.3. Penyebab *Dysmenorrhea*

Saat terjadinya menstruasi, proses di awali dengan terangsangnya hipotalamus yang akan diteruskan ke hipofisis anterior, sehingga munculnya hormon gonadotropik/GnRH yang akan merangsang FSH dan kemudian akan diteruskan oleh folikel primodial (folikel primer yang merangsang hormon estrogen sehingga akan ditandai dengan munculnya seks sekunder). Ketika hormon estrogen meningkat akan menekan FSH dan merangsang hormon GnRH dan mengeluarkan LH kemudian akan merangsang folikel de graff guna melepas sel telur. Sel telur yang dilepaskan kemudian ditangkap oleh tuba fallopi. Lalu sel telur dibungkus oleh korona radiate dan mendapatkan nutrisi selama 48 jam. Kemudian sel telur akan berubah menjadi rubrum (merah) yang disebabkan karena perdarahan. Folikel yang pecah kemudian akan menutup kembali dan membentuk korpus luteum (kuning). Korpus luteum akan mengeluarkan hormon pregesteron. Ketika produksi hormon progesteron tinggi akan menyebabkan hormon endorfin menurun (Marlina, 2012).

2.3.4. Penanganan *Dysmenorrhea*

Ada dua penanganan dismenorrhea yang dapat dilakukan, terapi farmakologi dan non farmakologi (Najmi,2011):

a. Terapi nonfarmakologi pada penderita *dysmenorrhea* adalah dengan terapi fisik, modifikasi gaya hidup, pengobatan tradisional. Cara mengatasi *dysmenorrhea* dengan cara mengompres dengan air hangat, olahraga secara

teratur, mendengarkan musik, melakukan pemijatan, aromaterapi, mengkonsumsi kunyit asam yang mengandung curcumenol pada kunyit dan anthocyanin yang dapat meredahkan nyeri, relaksasi nafas dalam.

b. Terapi farmakologi merupakan penanganan nyeri dengan menggunakan agen farmakologi. Analgesik merupakan metode yang banyak digunakan. Walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, ternyata penggunaanya tidak semudah dan seefisien yang diharapkan. Petugas medis cenderung memberikan analgesik dalam penanganan nyeri kecuali untuk kondisi yang diharuskan untuk minum obat. Hal ini dikhawatirkan klien mengalami ketagihan obat.

2.4. Konsep Nyeri

2.4.1. Pengertian Nyeri

Nyeri adalah bentuk pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan atau cenderung akan terjadi kerusakan jaringan atau suatu keadaan yang menunjukkan kerusakan jaringan. Nyeri sering timbul sebagai manifestasi klinis pada suatu proses patologis, dimana nyeri tersebut memrovokasi saraf - saraf sensorik nyeri menghasilkan reaksi ketidaknyamanan, distres, atau penderitaan. Nyeri dapat digolongkan menjadi beberapa jenis yaitu menurut jenis, timbulnya, penyebab dan derajatnya. Nyeri juga dipengaruhi oleh pengalaman sensori dan emosional yang dipengaruhi oleh psikologis setiap individu. Nyeri yang menetap akibat sinyal nyeri yang terus menerus dikirimkan ke saraf selama beberapa minggu, bulan, bahkan tahun, dan sensasi normal yang dicetuskan dirasakan menetap selama lebih dari berbulan - bulan dapat dikatakan sebagai nyeri kronik. Nyeri kronik memberikan dampak yang serius terhadap kondisi seseorang itu sendiri, karena nyeri yang tidak tertangani dengan baik maka dapat memperparah kondisi fisik. Setiap persepsi nyeri yang timbul akan membuat tubuh merespons rangsangan nyeri tersebut, yang kemudian akan mempengaruhi secara keseluruhan sistem organ penderita nyeri. (Taylor,2011)

Nyeri adalah perasaan tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelakan dan mengevaluasi perasaan tersebut (Humaya,2017). Nyeri adalah pengalaman sensasi dan emosi yang tidak menyenangkan, keadaan yang memperlihatkan ketidaknyamanan secara subjektif/individual, menyakitkan tubuh dan kapanpun individu mengatakannya adalah nyata. Perasaan nyeri setiap orang berbeda-beda dalam hal skala maupun tingkatannya dan hanya orang tersebut yang dapat menilainya (Solehati & Cecep, 2015).

2.4.2. Fisiologi Nyeri

Mekanisme timbulnya nyeri didasari oleh proses multiple yaitu perubahan *fenotip, nosisaepsi sensitisasi perifer, sensititasi sentral, eksitablitas ektopik, reorganisasi struktural* dan penurunan *inhibisi.* Antara stimulus cedera jaringan dan pengalaman subjektif nyeri terdapat empat proses tersendiri : tranmisi, modulasi,tranduksi, dan persepsi.

a. Transmisi adalah suatu proses dimana impuls disalurkan menuju kornu *dorsalis medulla spinalis*, kemudian sepanjang traktus sensorik menuju otak. Neuron aferen primer merupakan pengirim dan penerima aktif dari sinyal elektrik dan kimiawi. Aksonnya berakhir di kornu dosall medulla spinalis dan selanjutnya berhubungan dengan banyak neuronspinal.
b. Modulasi adalah proses *amplifikasi* sinyal neural terkait nyeri (*pain relatd neural signals).* Proses ini terutama terjadi di *kornu dorsallis medula spinalis*, dan mungkin juga terjadi di level lainnya. Serangkaian reseptor apioid seperti *mu,kappa* dan *delta* dapat di temukan di *kornu dorsalis*. Sistem nosiseptis juga mempunyai jalur desending berasal dari *korteks frontalis*, hipotalamus, dan area otak tengah (*midbrain*) dan *medula olongata*, selanjutnya menuju *medula spinalis*. Hasil dari proses inhibisi desendens ini adalah penguatan atau bahkan penghambatan (blok) sinyalnosiseptif di *kornu dorsalis*
c. transduksi adalah suatu proses akhiran saraf aferen menterjemahkan stimulus (misalnya tusukan jarum) ke dalam impuls nosiseptif. Ada tiga tipe serabut saraf yang terlibat dalam proses ini, yaitu serabut A-beta, A- delta dan C.

Serabut yang berespon secara maksimal terhadap stimulus non noksius dekelompokkan sebagai serabut penghantar nyeri atau nosiseptor. Serabut ini adalah A-delta dan C. *Silent nociceptor*, juga terlibat dalam proses transduksi, merupakan serabut saraf aferen yang tidak berespon terhadap stimulus eksternal tanpa adanya mediator inflamasi.

d. Persepsi adalah kesadaran akan pengalaman nyeri. Persepsi merupakan hasil dari interaksi proses transduksi,transmisi,modulasi,aspek psikologis dan karakteristik individu lainnya. Reseptor nyeri adalah organ tubuh yang berperan sebagai reseptor nyeri adalah ujung saraf bebas dalam kulit yang berespon hanya terhadap stimulus kuat yang secara anatomis, reseptor nyeri (*Inociseptor*) ada yang bermiyelin dan ada juga yang tidak bermiyelin dari syaraf aferen.

2.4.3. Klasifikasi Nyeri

Nyeri dapat diklasifikasikan berdasarkan waktu terjadinya atau lamanya nyeri berlangsung, yaitu nyeri akut dan nyeri kronis. Pada penelitian ini nyeri yang terjadi merupakan nyeri akut atau sementara yang memiliki penyebab dan dapat di identifikasi, waktu terjadinya pendek yaitu kurang dari 3 bulan, dan memiliki sedikit kerusakan jaringan serta respon emosional (Anurogo, 2011).

2.4.4. Faktor-Faktor Terjadinya Nyeri

Faktor yang mempengaruhi nyeri menurut Taylor (2011) diantaranya:

a. Budaya

   Latar belakang etnik dan warisan budaya telah lama dikenal sebagai faktor faktor yang mempengaruhi reaksi nyeri dan ekspresi nyeri tersebut. Perilaku yang berhubungan dengan nyeri adalah sebuah bagian dari proses sosialisasi.Individu mempelajari apa yang diharapkan dan apa yang diterima oleh kebudayaan mereka. Hal ini meliputi bagaimana bereaksi terhadap nyeri.

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan perbedaan yang telah dikodratkan Tuhan. Perbedaan antara laki laki dengan perempuan tidak hanya dalam faktor biologis, tetapi aspek sosial kultural juga membentuk berbagai karakter sifat gender. Karakter jenis kelamin dan hubungannya dengan sifat keterpaparan dan tingkat kerentanan memegang peranan tersendiri (contoh: laki-laki tidak pantas mengeluh nyeri, wanita boleh mengeluh nyeri). Jenis kelamin dengan respon nyeri laki- laki dan perempuan berbeda. Hal ini terjadi karena laki-laki lebih siap untuk menerima efek, komplikasi dari nyeri sedangkan perempuan suka mengeluhkan sakitnya dan menangis.

c. Usia

Semakin bertambah usia semakin bertambah pula pemahaman terhadap suatu masalah yang diakibatkan oleh tindakan dan memiliki usaha untuk mengatasinya. Umur lansia lebih siap melakukan dengan menerima dampak, efek dan komplikasi nyeri. Perbedaan perkembangan, yang ditemukan diantara kelompok usia anak-anak yang masih kecil memiliki kesulitan memahami nyeri dan prosedur yang dilakukan perawat.

d. Makna Nyeri

Beberapa klien dapat lebih mudah menerima nyeri dibandingkan klien lain, bergantung pada keadaan dan interpretasi klien mengenai makna nyeri tersebut. Seorang klien yang menghubungkan rasa nyeri dengan hasil akhir yang positif dapat menahan nyeri dengan sangat baik. Sebaliknya, klien yang nyeri kroniknya tidak mereda dapat merasa lebih menderita. Mereka dapat berespon dengan putus asa, ansietas, dan depresi karena mereka tidak dapat mengubungkan makna positif atau tujuan nyeri.

e. Kepercayaan spiritual

Kepercayaan spiritual dapat menjadi kekuatan yang memengaruhi pengalaman individu dari nyeri. Pasien mungkin terbantu dengan cara berbincang dengan penasihat spiritual mereka

f. Perhatian

Tingkat seorang klien memfokuskan perhatiannya pada nyeri dapat mempengaruhi persepsi nyeri. Perhatian yang meningkat dihubungkan dengan nyeri yang meningkat, sedangkan upaya pengalihan (distraksi) dihubungkan dengan respon nyeri yang menurun.

g. Ansietas

Stimulus nyeri mengaktifkan bagian sistem limbik yang diyakini mengendalikan emosi seseorang, khususnya ansietas.

h. Lingkungan dan dukungan keluarga

Individu dari kelompok sosiobudaya yang berbeda memiliki harapan yang berbeda tentang orang, tempat mereka menumpahkan keluhan mereka tentang nyeri, klien yang mengalami nyeri seringkali bergantung pada anggota keluarga atau teman untuk memperoleh dukungan, bantuan, atau perlindungan. Apabila tidak ada keluarga atau teman, seringkali pengalaman nyeri membuat klien semakin tertekan.

2.4.5. Tanda dan Gejala Nyeri

Tanda dan gejala nyeri ada bermacam–macam perilaku yang tercermin dari pasien. Secara umum orang yang mengalami nyeri akan didapatkan respon psikologis berupa:

a. Suara: Menangis, merintih, menarik/menghembuskan nafas
b. Ekspresi wajah: Meringiu mulut
c. Menggigit lidah, mengatupkan gigi, dahi berkerut, tertutup rapat/membuka mata atau mulut, menggigit bibir
d. Pergerakan tubuh: Kegelisahan, mondar – mandir, gerakan menggosok atau berirama, bergerak melindungi bagian tubuh, immobilisasi, otot tegang.
e. Interaksi sosial: Menghindari percakapan dan kontak sosial, berfokus aktivitas untuk mengurangi nyeri, disorientasi waktu (Mohamad, 2012).

2.4.6. Pengukuran Skala Nyeri

Pengukuran skala nyeri dalam penelitian ini menggunakan beberapa cara dalam menilai nyeri.

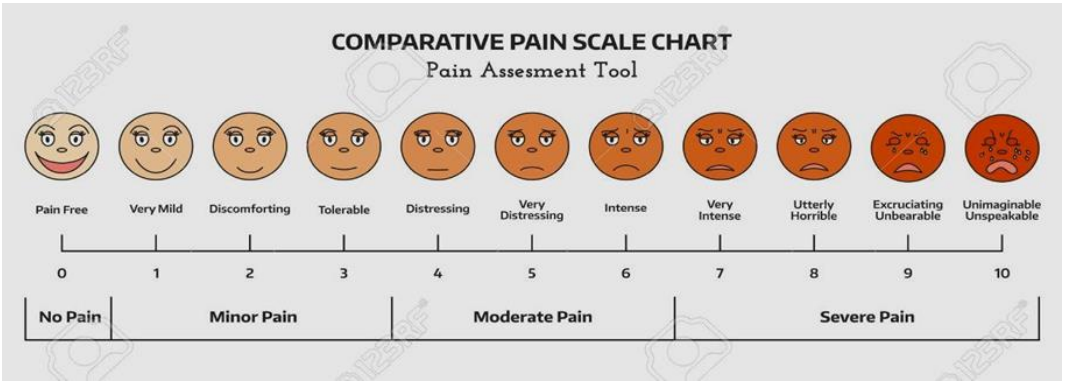
a. *Numeric Rating Scale* (NRS)

Skala penilaian numerik lebih digunakan sebagai pengganti alat deskripsi kita. Klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0 – 10. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik (Mohamad, 2012).

Gambar 1.1 Numeric Rating Scale

Sumber: (Judha 2012)

b. *Comparative Pain Scale*



Gambar 1.2 *Comparative Pain Scale*

Sumber: (Judha 2012)

2.5. Tanaman Kunyit

2.5.1. Taksonomi Kunyit

Berikut taksonomi tumbuhan kunyit (Curcuma domestica)

Kingdom : Plantae
Divisio : Spermatophyta Sub-divisio :
Angiospermae Kelas : Monocotyledoneae
Ordo : Zingiberales
Famili : Zingiberaceae
Genus : Curcuma
Species : Curcuma domestica (Herbie, 2015)

2.5.2. Deskripsi Tanaman Kunyit (*Curcuma domestica*)

Kunyit merupakan tanaman yang tergolong dalam kelompok jahejahean dengan warna yang khas yaitu kuning. Tanaman ini berbatang basah dengan batang berwarna hijau atau keunguan, tinggi batangnya sampai 0,75 m, berdaun 4 sampai 8 helai dan berbentuk lonjong, bunga majemuk berwarna merah atau merah muda. Bunga kunyit berwarna cokelat dan di tengahnya berwarna kemerah-merahan dan kuning. Kunyit menghasilkan umbi utama berbentuk rimpang berwarna kuning tua atau jingga terang. Keseluruhan rimpang membentuk rumpun yang rapat, berwarna oranye dan tunas mudanya berwarna putih. Akar serabut kunyit berwarna cokelat muda. Bagian tanaman yang digunakan adalah rimpang atau akarnya (Herbie, 2015).

2.5.3. Kandungan Kunyit

Kunyit mengandung protein (6,3%), lemak (5,1%), mineral (3,5%), karbohidrat (69,4%), dan moisture (13,1%). Terdapat minyak esensial (5,8%) yang diperoleh melalui distilasi uap dari rhizome/rimpang tanaman kunyit yang mendandung phellandrene (1%), sabinene (0.6%), cineol (1%), borneol (0.5%), zingiberene (25%) dan sesquiterpenes (53%). Curcumin (diferuloylmethane) (3–4%) membuat warna rhizoma kunyit menjadi kuning dan terdiri dari curcumin I (94%), curcumin II (6%) dan curcumin III (0.3%). Derivat dari curcumin berupa

demethoxy, bisdemethoxy, dan curcumenol juga diperoleh melalui distilasi uap) rhizomanya (Latief,2012).

2.5.4. Kurkumin

Kurkumin merupakan zat yang terkandung di dalam kunyit.Kurkumin zat yang memberikan warna kuning pada kunyit. Kurkumin terdiri dari 3 jenis pigmen yaitu kurkumin I, kurkumin II, dan kurkumin III. Kurkumin memiliki efek antioksidan, antikarsinogenik, antiangiogenik, analgesik, antiplatelet, dan antimikroba, sehingga dapat digunakan sebagai terapi beberapa penyakit seperti osteoarthritis, hepatitis, dislipedimia, diabetes, obesitas, aterosklerosis, dan sindrom metabolik. Efek kurkumin lainnya juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin karena kurkumin bersifat sitotoksik yang dapat menghambat proliferasi sel-sel kanker jika kurkumin diberikan secara in vitro.Kurkumin juga mempunyai efek sitotoksik yang dapat mematikan sel dan bahan bahan antikanker.Hal ini dapat menyebabkan kelainan atau cacat pada embrio yang dikandung. Kurkumin dapat menginduksi reduksi maturasi oosit, fertilisasi, dan defek perkembangan embrio secara in vitro melalui proses apoptosis sel. Kurkumin menyebabkan penurunan laju implantasi dan peningkatan resorpsi embrio post-implantasi pada uterus mencit, juga penurunan berat badan embrio (Latief,2012).

2.5.5. Manfaat Kunyit

Manfaat Kunyit Secara umum rimpang kunyit digunakan sebagai pewarna masakan dan minuman, bumbu dapur, untuk kecantikan seperti lulur dan kosmetik, serta penambah nafsu makan untuk anak.Pada bidang kesehatan kunyit mempunyai peran sebagai antioksidan, antitumor, antikanker, antimikroba, antipikun, dan antiracun.Secara tradisional kunyit juga dimanfaatkan untuk penyakit diabetes melitus, demam tifoid, apendisitis, disentri, leukorea, haid tidak lancar, dismenore, obat luka, diare, sakit perut, melancarkan peredaran darah, sakit maag, hepatitis, sariawan, rematik, dan dapat menurunkan kolesterol. Terapi tradisional lain yang bisa digunakan dengan kunyit yaitu asap dari rimpang kunyit

jika dibakar dapat dihirup dan dapat mengurangi hidung tersumbat. Pasta dari bunganya dapat digunakan sebagai obat cacing, penyakit kulit, dan penyakit kelamin seperti *gonorrhea*.Ramuan jamu kunyit asam (kunyit dan asam jawa) dengan gula merah dapat menghilangkan bau keringat, dismenore, serta rasa nyeri pada persendian tulang. Sedangkan rebusan rimpangnya dengan campuran gula dan susu dapat sebagai pendingin dan obat hepatitis. Parutan rimpang dengan campuran asam dan tawas juga dapat dimanfaatkan untuk mengobati luka (Cahyono,2010).

2.6. Buah Asam

2.6.1. Taksonomi Buah Asam

Berikut adalah taksonomi tumbuhan asam :

Kingdom	: Plantae
Divisio	: Magnoliophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Fabales
Famili	: Fabaceae
Subfamili	: Caesalpinioideae
Genus	: Tamarindus
Species	: Tamarindus (Herbie, 2015)

2.6.2. Deskripsi Asam

Asam merupakan tanaman tropis yang banyak terdapat di Asia dan Afrika.Tanaman ini sering dikenal dengan nama *tamarinde*).Asam merupakan tanaman hijau besar dengan ketinggian mencapai 30 meter dan diameter mencapai 2 meter. Batang tanaman ini berbentuk silinder, berkayu, permukaannya kasar, dan berwarna abu-abu sampai hitam.Daunnya berbentuk menyirip dengan jumlah genap dan anak daunnya saling berhadapan. Bunganya berukuran kecil, berwarna kuning dengan coretan merah muda, berjumlah 5–10 dalam tangkai sepanjang 3–5 cm.Buahnya berbentuk polong tidak merekah ketika kering, rapuh, dengan

panjang 5–15 cm, agak melengkung dan membungkus bijinya.Terdapat 1 – 10 biji setiap polong, dibungkus oleh daging buah yang lengket (Latief,2012).

2.6.3. Kandungan Asam

Kandungan yang terdapat pada asam jawa cukup banyak, diantaranya yaitu kandungan tanin, saponin, seskuiterpen, alkaloid, dan flobatamin. Selain itu daging buah asam ini juga memiliki berbagai kandungan asam, seperti asam tartrat, asam malat, asam sitrat, asam suksinat, dan asam asetat.Kandungan asam tersebut mempunyai khasiatsebagai laksatif (melancarkan buang air besar), melancarkan peredaran darah, dan mendinginkan.Selain itu pada buahnya juga terdapat kandungan kimia berupa vitamin A, zat gula, selulosa, dan pectin.Sedangkan kandungan pada daun asam mengandung flavonoid. Asam kaya akan senyawa polifenolik yang dapat menghambat absorbsi besi dalam usus. Penghambatan absorbsi besi dapat menyebabkan anemia akibat defisiensi besi.Kekurangan zat besi ini dapat disebabkan karena kurang masuknya unsur besi dengan makanan, gangguan resorpsi, gangguan penggunaan, atau karena terlampau banyaknya besi keluar dari badan, misalnya pada perdarahan.Anemia dalam kehamilan memberi pengaruh kurang baik bagi ibu, baik dalam kehamilan, persalinan, dalam nifas dan masa selanjutnya, serta untuk janinnya. Berbagai penyulit dapat timbul akibat anemia, seperti: abortus, partus prematur, partus lama, perdarahan, dan syok. Hipoksia akibat anemia dapat menyebabkan gangguan perkembangan janin, syok, bahkan kematian ibu pada persalinan sulit, walaupun tidak terjadi perdarahan (Herbie, 2015).

2.6.4. Manfaat Asam

Asam dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional yang dipercaya untuk penyakit asma, batuk, demam, rematik, sakit perut, alergi, sariawan, obat luka, bisul, bengkak disengat lebah, gigitan ular berbisa, rambut rontok, jerawat, keputihan, dan juga nyeri haid. Daging buah asam dapat dimanfaatkan untuk melancarkan peredaran darah, mendinginkan, dan berkhasiat sebagai laksatif (melancarkan buang air besar). Selain itu daun asam juga dapat menghilangkan

rasa sakit karena mengandung flavonoid, sebagai antiradang dan diaforetik (membantu mengeluarkan keringat (Latief,2012).

2.6.5. Proses Penatalaksanaan

Minuman kunyit asam merupakan salah satu jenis minuman tradisional yang sudah sangat populer di masyarakat, khususnya daerah Jawa. Minuman ini berbahan baku utama kunyit dan asam. Saat ini minuman kunyit asam bisa diperoleh dengan jalan membuat sendiri atau membeli produk jadi yang diproduksi pabrik. Kunyit memiliki agen-agen aktif alami yang berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi sedangkan asam jawa memiliki agen-agen aktif yang juga berfungsi sebagai antipiretika dan penenang atau pengurang tekanan psikis. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretik adalah curcumine, sebagai analgetika adalah curcumenol. Buah asam jawa, memiliki agen aktif alami anthocyanin sebagai antiinflamasi dan antipiretika. Selain itu buah asam jawa juga memiliki kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins untuk mengurangi aktivitas sistem saraf (Herbie, 2015).

Pada saat menstruasi, saat tidak ada pembuahan ovum pasca ovulasi, hormon-hormon reproduksi wanita turun drastis karena korpus luteum berinvolusi. Hal ini berakibat segala kondisi endometrium yang telah dipersiapkan sebelumnya untuk implantasi hasil fertilisasi menjadi luruh juga. Semua kelenjar meluruh, terjadi penurunan nutrisi, dan vasospasme pembuluh darah di endometrium. Vasospasme akan menyebabkan reaksi inflamasi yang akan mengaktifkan metabolisme asam arakhidonat dan pada akhirnya akan melepaskan prostaglandin (PG). Terutama PGF2-alfa yang akan menyebabkan vasokonstriksi dan hipertonus pada miometrium. Hipertonus inilah yang akan menyebabkan dismenore primer (Kusmiran, 2011).

Kandungan bahan alami minuman kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenore primer. Curcumine dan anthocyanin akan bekerja dalam menghambat rekasi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya

inflamasi, mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Mekanisme penghambatankontraksi uterus melalui curcumine adalah dengan mengurangi influks ion kalsium (Ca2+) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga bisa mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus, dan sebagai agen analgetika, curcumenol akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan (Kusmiran, 2011).

BAB 3
METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah kuantitatif, Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *Literature Review* yaitu dengan mencari referensi teori yang relefan dengan permasalahan atau topik yang di angkat oleh peneliti. Referensi teori diperoleh dengan jalan penelitian studi *literature* dijadikan sebagai alat atau instrumen dalam penelitian.Literatur review merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan (Nursalam, 2016).

3.2. Populasi dan Sampel

3.2.1. Populasi

Populasi adalah seluruh subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti, bukan hanya objek atau subjek yang dipelajari saja tetapi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki subjek atau objek tersebut, atau kumpulan orang, individu atau objek yang akan diteliti sifat-sifat atau karakteristiknya (Jaya, 2019). Populasi dalam review jurnal penelitian ini adalah keseluruhan remaja yang mengalami nyeri *dysmenorrhea*.

3.2.2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel diambil dari populasi dan mewakili atau repsesentatif dari populasi tersebut(Jaya, 2019). Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan remaja yang mengalami nyeri *dysmenorrhea*.

3.3. Pecarian Literature

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan suatu informasi mengenai data yang dicari. Berdasarkan sumbernya data dibedakan menjadi dua yaitu primer dan sekunder(Albi Anggito, 2018).

Dalam *Evidance Base Nursing* ini kami mengumpulkan sumber data secara sekunder yaitu data yang diperoleh dari referensi seperti buku, data penelitian dan jurnal yang diperoleh dari *Pubmed* dan *Google Scholar* (Albi Anggito, 2018). Data sekunder pada *Evidance Base Nursing* ini memperoleh data tersebut dengan mencari jurnal penelitian menggunakan strategi *literature review*, yaitu dengan mengunakan kata kunci: "pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja", "efektivitas pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja". Pencarian dalam database dilakukan di *Pubmed* dengan hasil 4 jurnal dan *Google scholar* dengan hasil 38 jurnal. Jurnal penelitian tersebut masuk dalam rentang mulai dari tahun 2018 hingga tahun 2022, serta telah dilihat dari seleksi judul didapatkan jurnal sejumlah 10 jurnal kemudian dilakukan seleksi abstrak dan didapatkan sebanyak 5 jurnal. Jumlah jurnal akhir setelah dianalisa sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan *evidence base nursing* sebanyak 5 jurnal yang kemudian akan dilakukan *review* untuk penelitian.

3.4. Protokol dan Registrasi (PICOS)

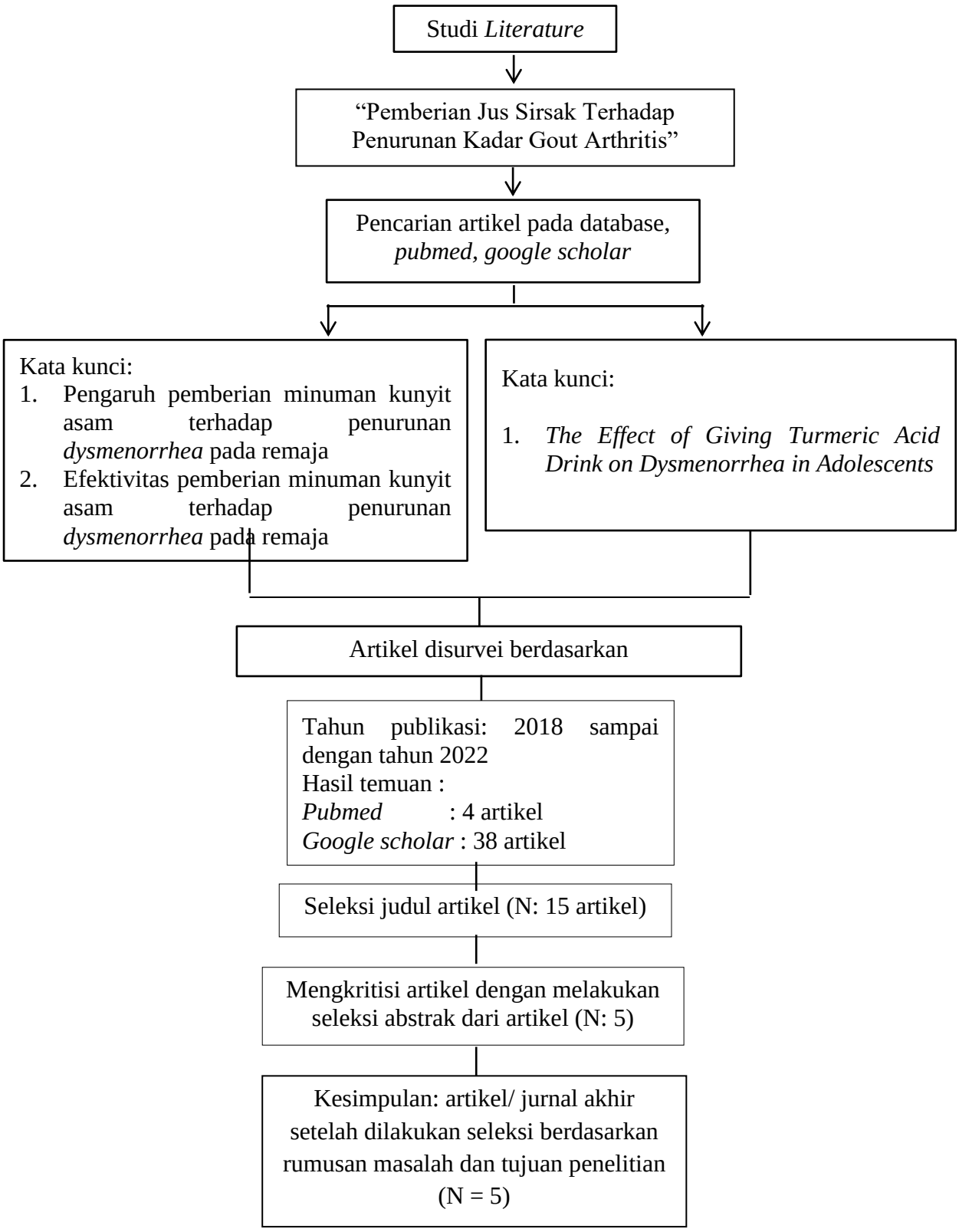
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Population / problem/ patient	Jurnal Nasional yang berhubungan dengan faktor yang menyebabkan terjadinya *Dysmenorhea* dan Manfaat Pemberian Kunyit Asam pada Remaja	Jurnal Internasional yang berhubungan dengan faktor lain yang digunakan untuk mempelajari penyebab terjadinya *Dysmenorhea* dan manfaat Kunyit Asam pada Remaja
Intervention	Adanya penurunan *dysmenorhea*dengan pemberian minuman kunyit asam	Adanya penurunan *dysmenorhea*dengan pemberian obat farmakologi
Commparation	Adanya penurunan skala nyeri	Adanya penurunan skala

		nyeri
Outcome	Adanya pengaruh sebelum dan setsudah mengkonsumsi minuman asam jawa di tunujukan dengan skala nyeri dan kuisioner	Tidak adanya pengaruh setelah mengkonsumsi minuman asam jawa di tunujukan dengan skala nyeri dan kuisioner
Study design	*Quasy Experimental* dengan *one-group pre-post test design, Pra-experimen* dengan *one-group pre-post test design*	*Crossectional*
Jurnal Publication years	Tahun 2018 sampai dengan tahun 2022	Dibawah 2018
Language	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

Tabel 3.1 kriteria inklusi eksklusi dengan format PICOS (Nasution, 2019)

3.5. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

Gambar 3.5 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas



BAB 4
HASIL DAN ANALISIS

4.1. Karakteristik Studi

Hasil penelusuran artikel pada penelitian berdasarkan topik *Evidance Base Nursing* ini "Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja", didapatkan 5 artikel penelitian dimana artikel tersebut menggunakan desain penelitian dengan pendekatan studi *quasi eksperimental pre-post test.* Artikel yang digunakan pada *Evidance Base Nursing* ini berada pada rentang tahun 2018-2022 dan berikut ini hasil analisis artikel yang ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

No.	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Desain Studi, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis	Hasil	Penerbit	Database
1.	Penulis : Ika Nur Saputri, Dwi Handayani, Jurpia Yasara Tahun : 2020	Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri	Desain : one-group pretest-posttest design Sampling : 36 sampling Instrument : kuisioner Analisis : uji wilcoxon test variabel : pemberian minuman kunyit asam dengan intensitas nyeri menstruasi	Ditemukan sebanyak 36 responden, intensitas terbanyak nyeri sedang 30 orang Setelah di berikan perlakuan intensitas terbanyak pada nyeri seang sebanyak 23 orang, sehingga adanya pengaruh sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit terhadap *dysmenorrhea* dengan p-value0,000	ejournal.medistra.ac.id Vol 3 No 1 (2020): Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)	Google Scholar
2.	Penulis: Nina Rahmadiliyani, Ainun Qomariah Tahun : 2017	Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada RemajaTingkat SMA di Pondok	Desain : Pre-Eksperimental Designs Sampling :52 orang Instrument : lembar ceklist Analisis : uji wilcoxon variabel : pemberian	Diketahui 32 orang mengalami nyeri ringan, setelah diberikan minuman kunyit asam adanya perubahan intensitas nyeri menjadi 25 orang tidak merasakan nyeri. Sehinggan di dapatkan p-value 0,000	Jurnal Kesehatan Indonesia, 2017 - journal.stikeshb.ac.id Vol 7 No 1 (2016): November	Google Scholar

		Pesantren Darul Hijrah Puteri	kunyit asam dengan intensitas nyeri	maka nilainya p=0,000<α 0,05 artinya adanya penururnan skala nyeri saat haid sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam		
3.	Penulis : Gurika Rambe, Nila Qurniasih, Delta Anjani Tahun : 2019	Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Primer Pada Remaja	Desain : *pre-eksperimental design* Sampling : 16 orang Instrument : kuisioner Analisis : *uji shapiro-wilk* Variabel : pemberian kunyit asam jawa dengan Skala Nyeri Desminore Primer	Ditemukan 11 orang mengalami nyeri sedang, setelah diberikan minuman kunyit asam menjadi 10 orang mengalami nyeri ringan dengan nilai p-value 0,000 dan p<α 0,05 sehingga adanya pengaruh pemberian minuman kunyit asam jawa terhadap penurunan skala dismenore primer pada remaja	Jurnal Ilmu Kebidanan, 2019 - jurnal.adila.ac.id Vol 4, No 2 (2019)	Google Scholar
4.	Penulis : Fidatul Jamila, Salis Qurota Tahun : 2018	Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi	Desain : pre-eksperimental design Sampling : 28 responden dengan total sampling	Ditemukan 28 responden dengan nilai skala nyeri 3.50 setelah diberikan intervensi menjadi 1.46 dengan hasil p-value	Infokes, 2018	Google Scholar

		(dysmenorrhea) primer pada remaja putri di mts nurul hikmah kota surabaya tahun 2018	Instrument : kuisioner Analisis :uji wilcoxon sign rank test Variabel : minuman kunyit asam dengan tingkat nyeri menstruasi	0,000. Sehingga adanya pengaruh sebelum dan sesudah diberikan minuma asam jawa.		
5.	Penulis : Delvi Hamdayani Tahun : 2017	Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II prodi S1 keperawatan stikes mercubaktijaya padang	Desain : pre eksperimental design Sampling : 10 responden dengan total sampling Instrument : kuisioner Analisis : uji wilcoxon Variabel : minuman kunyit asam dengan penurunan *dysminore*	Ditemukan 10 responden dengan nilai mean 5,20 setelah diberikan intervensi nilai mean menjadi 2,40. Sehingga adanya pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadapan penurunan *dysmenorrhea* dengan p- value 0,000	Vol 12, No 80 (2018) Menara Ilmu, 2018 - jurnal.umsb.ac.id	Google Scholar

Tabel 4.1 Pencarian jurnal

4.2. Hasil

4.2.1. Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Minuman Kunyit Asam

No.	Penulis dan Tahun Terbit	Judul Artikel	Hasil Temuan
1.	Ika Nur Saputri, Dwi Handayani, Jurpia Yasara Tahun 2020	Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri	Nyeri ringan = 1 orang Nyeri sedang = 30 orang Nyeri berat = 5 orang
2.	Nina Rahmadiliyani, Aun Qomariah Tahun 2017	Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri	Nyeri ringan (1-3) = 32 orang Nyeri sedang (4-6) = 16 orang Nyeri berat (7-10) = 4 orang
3.	Gurika Rambe, Nila Qurniasih, Delta Anjani Tahun 2019	Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Primer Pada Remaja	Nyeri ringan = 5 orang Nyeri sedang = 11 orang
4.	Fidatul Jamila, Salis Qurota Tahun 2018	Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi (dysmenorrhea) primer pada remaja putri di mts nurul hikmah kota surabaya tahun 2018	Tidak disebutkan
5.	Delvi Hamdayani Tahun 2017	Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II prodi S1 keperawatan stikes mercubaktijaya padang	Tidak disebutkan

Tabel 4.2 Tingkat nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam

4.2.2. Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan Minuman Kunyit Asam

No.	Penulis dan Tahun Terbit	Judul Artikel	Hasil Temuan
1.	Ika Nur Saputri, Dwi Handayani, Jurpia Yasara Tahun 2020	Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri	Nyeri ringan = 23 orang Nyeri sedang = 13 orang Nyeri berat = 0 orang
2.	Nina Rahmadiliyani, Ainun Qomariah Tahun 2017	Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri	Tidak Nyeri (0) = 25 orang Nyeri ringan (1-3) = 21 orang Nyeri sedang (4-6) = 6 orang Nyeri berat (7-10) = 0 orang
3.	Gurika Rambe, Nila Qurniasih, Delta Anjani Tahun 2019	Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Primer Pada Remaja	Tidak Nyeri = 3 orang Nyeri ringan = 10 orang Nyeri sedang = 3 orang
4.	Fidatul Jamila, Salis Qurota Tahun 2018	Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi (dysmenorrhea) primer pada remaja putri di mts nurul hikmah kota surabaya tahun 2018	Tidak disebutkan
5.	Delvi Hamdayani Tahun 2017	Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II prodi S1 keperawatan stikes mercubaktijaya padang	Tidak disebutkan

Tabel 4.3 Tingkat nyeri sesudah diberikan minuman kunyit asam

4.3. Analisa

Berdasarkan artikel yang direview sebanyak 5 artikel untuk mengidentifikasi adanya pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea*. Dari 5 artikel menyatakan adanya pengaruh

minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea*. Dari hasil review ini didapatkan kunyit asam sangat memperngaruhi terhadap intensitas nyeri menstruasi dikarenakan mengkonsumsi minuman kunyit asam yang mempunyai aktivitas antioksi dan karena mengandung senyawa fenolik. Kunir asam tersebut memiliki kandungan seperti kurkuminoid,atsiri,flavonoid dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetik (penghilang rasa nyeri), antiinflamasi dan sebagainya, sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi rebusan kunir secara rutin (Hartinah,2016)

Dari 3 artikel lainnya menyatakan bahwa adanya perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah di berikannya minuman kunyit asam, penelitian ini menunjukan juga *dysmenorrhea* primerlebih banyak ditemukan pada rentang usia 15-25 tahun, umumnya *dysmenorrhea* primer umumnya dimulai pada 1-3 tahun setelah haid pertama (menarche), selain itu semakin tua umur seseorang semakin sering ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan berkurang, dan dysmenorrhea primer nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan (Hamdayani.2018)

Kunyit merupakan suplemen nutrisi yang mengandung senyawa kurkumin,jenis almunium,seng,zat besi, kalsium, kalium, vitamin A dan C. Asam sendiri mengandung vitamin B,C, antioksidan, betakarotin dan mineral. Senyawa akti atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit tersebut adalah *curcumine* yang bekerja menghambat reaksi cylooxygenase sehingga dapat mengurangi terjadinya inflamasi yang akan mengurangi kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang dihambat oleh prostaglandin melalui jaringan epitel uterus oleh *curcumine* tersebut mampu mengurangi terjadinya *dysmenorrhea* pada wanita (Mustikawati, 2020).

BAB 5
PEMBAHASAN

5.1. Skala Nyeri Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam pada Remaja

Berdasarkan hasil dari penelitian kelima artikel didapatkan bahwa skala nyeri sebelum dilakukan pemberian minuman kunyit asam pada remaja menurut penelitian dari Ika Nur Saputri Tahun 2020 dengan judul Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri, didapatkan Nyeri ringan = 1 orang, Nyeri sedang = 30 orang , Nyeri berat = 5 orang dengan nilai mean 5,8889.

Pada jurnal penelitian kedua yang dilakukan oleh Nina Rahmadiliyani Tahun 2017 dengan judul Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri, dengan hasil temuan Nyeri ringan (1-3) = 32 orang, Nyeri sedang (4-6) = 16 orang, Nyeri berat (7-10) = 4 orang dengan nilai mean 2,46

Pada jurnal penelitian ketiga yang dilakukan oleh Gurika Rambe, Tahun 201, dengan judul Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Primer Pada Remaja, dengan hasil temuan Nyeri ringan = 5 orang, Nyeri sedang = 11 orang dan di dapatkan nilai mean 4,38.

Pada jurnal penelitian keempat yang dilakukan oleh Fidatul Jamila, Tahun 2018. Dengan judul Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi (dysmenorrhea) primer pada remaja putri di mts nurul hikmah kota surabaya tahun 2018. pada jurnal ini tidak disebutkan hasil temuan tingkat nyeri yang dialami oleh remaja putri di mts nurul hikmah, akan tetapi di dapatkan nilai mean 3,50.

Pada jurnal penelitian kelima yang dilakukan oleh Delvi Hamdayani Tahun 2017. Dengan judul Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II prodi S1 keperawatan stikes mercubakti jaya Padang. pada jurnal ini tidak disebutkan hasil temuan

tingkat nyeri yang dialami oleh remaja putri di mts nurul hikmah, dengan nilai mean 5,20.

Pada saat menstruasi dan tidak adanya pembuahan ovum pasca ovulasi, terjadi penurunan nutrisi dan menyebabkan vasospasme pembuluh darah di endometrium, vasospasme ini merupakan media pelepasan prostaglandin Penyebab utama terjadinya dysmenorrhea primer karena adanya prostaglandin F2α (PGF2α) yang dihasilkan di endometrium. Prostaglandin adalah hormon untuk menstimulasi kontraksi uterus selama menstruasi. Jumlah prostaglandin lebih tinggidari nilai normal pada remaja yang mengalami dysmenorrhea. Selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan prostaglandin yang merangsang otot uterus berkontraksi dan memengaruhi pembuluh darah,sehingga terjadi kontraksi uterus dan vasokontriksi yang menyebabkan terjadinya iskemia uterus (penurunan suplai darah ke uterus). Saat terjadi iskemia uterus,maka akan menghasilkan metabolit anaerob yang menstimulasi neuron nyeri tipeC/ serabut-serabut nyeri system saraf otonom uterus (Kusmiran, 2016).

Opini peneliti saat remaja mengalami menstruasi, dan tidak terjadinya pembuahan sehingga pada saat menstruasi terjadi penurunan nutrisi yang menyebabkan vasospasme, vasospasme ini merupakan penyempitan pembuluh darah di otak dan menyebabkan reaksi inflamasi sehingga mengaktifkan metabolisme asam arakhidonat. Hasil dari metabolisme asam arakhidonat ialah prostaglandin, prostaglandin yang meningkat menyebabkan hipertonus pada endometrium, hipertonus inilah yang menjadi nyeri saat haid atau dysmenorrhea.

5.2. Skala Nyeri Sesudah Pemberian Minuman Kunyit Asam pada Remaja

Berdasarkan hasil dari penelitian kelima artikel didapatkan bahwa skala nyeri sesudah dilakukan pemberian minuman kunyit asam pada remaja menurut penelitian dari Ika Nur Saputri Tahun 2020 dengan judul Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri, didapatkan Nyeri ringan = 23 orang Nyeri sedang = 13 orang Nyeri berat = 0 orang, dengan nilai mean 3,4167.

Pada jurnal penelitian kedua yang dilakukan oleh Nina Rahmadiliyani Tahun 2017 dengan judul Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri, dengan hasil temuan Tidak Nyeri (0) = 25 orang, Nyeri ringan (1-3) = 21 orang, Nyeri sedang (4-6) = 6 orang, Nyeri berat (7-10) = 0 orang, dengan nilai mean 1,63.

Pada jurnal penelitian ketiga yang dilakukan oleh Gurika Rambe, Tahun 201, dengan judul Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Primer Pada Remaja, dengan hasil Tidak Nyeri = 3 orang, Nyeri ringan = 10 orang, Nyeri sedang = 3 orang dan di dapatkan nilai mean 1,88.

Pada jurnal penelitian keempat yang dilakukan oleh Fidatul Jamila, Tahun 2018. Dengan judul Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi (dysmenorrhea) primer pada remaja putri di mts nurul hikmah kota surabaya tahun 2018. pada jurnal ini tidak disebutkan hasil temuan tingkat nyeri yang dialami oleh remaja putri di mts nurul hikmah, akan tetapi di dapatkan nilai mean 1,46.

Pada jurnal penelitian kelima yang dilakukan oleh Delvi Hamdayani Tahun 2017. Dengan judul Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II prodi S1 keperawatan stikes mercubakti jaya Padang. pada jurnal ini tidak disebutkan hasil temuan tingkat nyeri yang dialami oleh remaja putri di mts nurul hikmah, dengan nilai mean 2,40.

Minuman kunyit asam merupakan salah satu jenis minuman tradisional yang sudah sangat populer di masyarakat, khususnya daerah Jawa. Minuman ini berbahan baku utama kunyit dan asam. Saat ini minuman kunyit asam bisa diperoleh dengan jalan membuat sendiri atau membeli produk jadi yang diproduksi pabrik. Kunyit memiliki agen-agen aktif alami yang berfungsi sebagai *analgetika, antipiretika,* dan *antiinflamasi* sedangkan asam jawa memiliki agen-agen aktif yang juga berfungsi sebagai antipiretik dan penenang atau pengurang tekanan psikis. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan

antipiretik adalah *curcumine*, sebagai *analgetika* adalah *curcumenol* sehingga menurunkan kadar prostaglandin dan terjadi penurunan nyeri (Herbie, 2015)

Kandungan bahan alami minuman kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenore primer. Curcumine dan anthocyanin akan bekerja dalam menghambat rekasi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi, mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumine adalah dengan mengurangi influks ion kalsium (Ca2+) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga bisa mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus, dan sebagai agen analgetika, curcumenol akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan (Kusmiran, 2016)

Opini peneliti kunyit dapat menjadi salah satu cara dalam menangani nyeri ataupun peradangan karena mengandung zat curcumenol begitu juga dengan asam yang mengandung zat anthocyanin yang dapat menjadi obat antiinflamasi atau antinyeri sehingga bila disatukan dalam bentuk minuman akan bermanfaat khususnya dalam meredahkan nyeri *dysmenorrhea*. Takaran pemberian kunyit asam ialah dengan 1 liter air, 4 sendok makan gula pasir, ¼ kg asam kunyit , ¼ kg buah asam , setelah itu cuci bersih kunyit yang masih segar, kemudian kupas kulitnya. Parut atau blender dengan sedikit air,kemudian peras airnya hingga benar-benar habis. Rebus air bersama kunyit yang sudah diblender lalu campurkan asam, gula pasir hingga benar-benar menyatu, tunggu hingga mendidih, minuman kunyit asam pun siap dinikmati.

5.3. Analisis Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam

Berdasarkan hasil dari penelitian kelima artikel didapatkan pengaruh pemberian minuman kunyit asam pada remaja terhadap skala nyeri *dysmenorrhea*. menurut penelitian dari Ika Nur Saputri Tahun 2020 dengan judul Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri, didapatkan hasil Ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian

minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri menstruasi (*dysmenorrhea)* pada remaja putri dengan Hasil Uji Statistik p-value 0,000 p<α 0,05.

Pada jurnal penelitian kedua yang dilakukan oleh Nina Rahmadiliyani Tahun 2017 dengan judul Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri, dengan hasil temuan Ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap kejadian disminorea pada remaja, dengan Hasil Uji Statistik p-value 0,00 dengan p<α 0,05.

Pada jurnal penelitian ketiga yang dilakukan oleh Gurika Rambe, Tahun 201, dengan judul Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Primer Pada Remaja, dengan hasil temuan Ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam jawa terhadap penurunan skala disminore primer pada remaja di kelurahan Sumber Agung 2018. Dari hasil Uji Statistik di dapatkan nilai p-value 0,000 dan p<α 0,05.

Pada jurnal penelitian keempat yang dilakukan oleh Fidatul Jamila, Tahun 2018. Dengan judul Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi (dysmenorrhea) primer pada remaja putri di mts nurul hikmah kota surabaya tahun 2018. Didapatkan hasil temuan Ada pengaruh yang signifikan untuk menurunkan derajat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea)* sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam, denga Hasil Uji Statistik p-value 0,000 dan p<α 0,05.

Pada jurnal penelitian kelima yang dilakukan oleh Delvi Hamdayani Tahun 2017. Dengan judul Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II prodi S1 keperawatan stikes mercubakti jaya Padang. Didapatkan hasil temuan Terdapat perbedaan rata rata sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam terhadap penurunan disminore primer pada mahasiswa tingkat II prodi S1 keperawatan stikes Mercubakti jaya padang 2017 dengan Hasil Uji Statistik p-value 0,006 dan p<α 0,05.

Minuman kunyit asam merupakan salah satu jenis minuman tradisional yang sudah sangat populer di masyarakat, khususnya daerah Jawa. Minuman ini

berbahan baku utama kunyit dan asam. Saat ini minuman kunyit asam bisa diperoleh dengan jalan membuat sendiri atau membeli produk jadi yang diproduksi pabrik. Kunyit memiliki agen-agen aktif alami yang berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi sedangkan asam jawa memiliki agen-agen aktif yang juga berfungsi sebagai antipiretika dan penenang atau pengurang tekanan psikis. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretik adalah curcumine, sebagai analgetika adalah curcumenol. Buah asam jawa, memiliki agen aktif alami anthocyanin sebagai antiinflamasi dan antipiretika. Selain itu buah asam jawa juga memiliki kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins untuk mengurangi aktivitas sistem saraf (Herbie, 2015).

Opini peneliti mengkonsumsi minuman kunyit asam sangat berpengaruh terhadap tingkat nyeri dysmenorrhea pada remaja karena mengandung zat curcumenol dan anthocyanin yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretika.

BAB 6
KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan *studi literature* yang berjudul Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Remaja dengan *literature review* dapat ditarik kesimpulan:

1. Tingkat nyeri haid sebelum diberikan minuman kunyit asam terhadap remaja pada 5 artikel sebanyak 40% mengalami nyeri sedang, 20% nyeri ringan, 40% tidak menyebutkan.
2. Tingkat nyeri sesudah diberikan minuman kunyit asam terhadap remaja pada 5 artikel sebanyak 40% mengalami nyeri ringan, 20% tidak nyeri, 40% tidak menyebutkan.
3. Dari hasil analisis artikel adanya pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap *dysmenorrhea* pada remaja ditemukan 80% memiliki p-value 0,000 dengan $p<\alpha$ 0,05 dan 20% memiliki p-value 0,006 dengan $p<\alpha$ 0,05.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan minuman ini menjadi lebih praktis dalam penggunaaannya dan dapat mengurangi tingkat nyeri bila terjadi pada peneliti.

6.2.2. Bagi Masyarakat

Diharapkan dalam masyarakat dapat menerapkan pemberian terapi menggunakan bahan-bahan alami untuk mengatasi nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Latif (2012). Obat tradisional. Jakarta: EGC

Afroh, F., Mohamad Judha, Sudarti, (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan, Yogyakarta : Nuha Medika

Anindita, A.Y. 2010.*Pengaruh Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Kotamadya Surakarta*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret

Andira, Dita. (2010). Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita.Yogyakarta : A Plus Books.

Anurogo,D. & Wulandari, A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid.Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.

Anggota IKAPI J. Health Secret of Tumeric (Kunyit). Jakarta: Gramedia, PT Elex Media Komputindo; 2011. 20 p.

Arifin,S. 2008.Nyeri Haid.Jakarta.EGC

Ayu PEK. Pengaruh Infusa Buah Asam Jawa (Tamarindus indica L.) Terhadap Efek Ulserogenik Asetosal Pada Mencit [Naskah Publikasi]. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2012

Brunner & Suddarth. 2012. Keperawatan Medikal Bedah.(edisi 8). Jakarta : EGC.

Cahyono, S. B. 2010. Vaksinasi Cara Ampuh Cegah Penyakit Infeksi. Yogyakarta: Kanisisus.

Dorland WAN. Kamus Kedokteran Dorland. 31st ed. Mahode AA, editor. Jakarta: EGC Medical Pubisher; 2012.

Gosh AK, Das AK, Patra KK. Studies on antifertility effect of rhizome of Curcuma longa Linn.Asian J of Pharm and Life Sci [Internet]. OctoberDecember 2011

Hamdayani, Delvi. 2017 Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Disminore Primer Pada Mahasiswa Tingkat II Prodi S1 Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang *SKRIPSI*

Hartinah, Dewi. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Pada Disminore di desa mijen kecamatan kaliwungu kabupaten kudus . 2016 *SKRIPSI*

Herbie T. Kitab Tanaman Obat Berkhasiat Obat 226 Tumbuhan Obat untuk Penyembuhan Penyakit dan Kebugaran Tubuh. 1st ed. Depok Sleman Yogyakarta: OCTOPUS Publishing House; 2015.

Herbie, Tandi. 2015. Kitab Tanaman Berkhasiat Obat-226 Tumbuhan Obat untuk Penyembuhan Penyakit dan Kebugaran Tubuh. Yogyakarta: Octopus Publishing House, p:359.

Humaya, A. (2017) Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putridi SMP AL-Badri Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. *SKRIPSI*

Mustikawati, Ambika Kurnia. 2020 Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam Terhadap Dysmenorrhea *SKRIPSI*

Jamila, Fidatul Dan A'yun, Salis Qurota. 2018 Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Primer Pada Remaja Putri Di Mts Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018 *SKRIPSI*

Judha M, Sudarti. 2012. Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri. Persalinan, Nuha Medika: Yogyakarta. Ahrendt, Hans J. 2007

Judha.(2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Kuru P. Tamarindus Indica And Its Health Related Effects. Asian Pac J Trop Biomed [Internet]. 2014 September 3 [cited 15 Jan 16]; 4(9): 676-681 Available from : https://www.researchgate.net/publication/272509221_Tamarindus_indica_a nd_its_health_related_effects

Kusmiran, E (2016). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika

Laila, nur najmi.(2011). Buku pintar menstruasi.Yogyakarta : buku biru

Latief A. Obat Tradisional.Manurung, July & Hadinata AH, editor. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2014c

Manuaba. 2010. Ilmu kebidanan penyakit kandungan dan KB .Jakarta : EGC./ Marlina, Eli. (2012) Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri

Dysmenorhea Primer pada Remaja Putri Di SMA N 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

Marsaid; Nurjayanti; Rimbaga, Yocykha, Ari. 2017. Efektifitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di desa tambang kecamatan pudak kabupaten ponorogo. Jurnal.Global Health Science.Vol. 2. Ponorogo

Najmi, N. (2011). Buku Pinter Menstruasi. Yogyakarta: BUKUBIRU Nursalam.(2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Selemba Medika.

Pratiwi, N. 2011. Buku Pintar Kesehatan Wanita. Yogyakarta: Imperium.

Prawihardjo,S. (2011). *Ilmu Kebidanan. Edisi Empat.* Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo

Purwoastuti dan Walyani.(2015) Ilmi Obsterti & Ginekologi Sosial untuk Kebidanan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press

Reeder, Martin & Griffin, K. (2015). Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita,Bayi dan Keluarga Volume 1 Edisi 18. Jakarta : EGC.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Pedoman Pewawancara Petugas Pengumpul Data. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI, 2013

Rohan HH, 2017. Kesehatan Reproduksi: Pengenalan Penyakit Meular Reproduksi danPencegahan. Medical Book Intimedia: Malang Jatim

Solehati, Tetti, dan cecep Eli Kosasi,. 2015. Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : PT. Refika Aditama.

Setyowati, H, 2018, Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian, Unimma Press: Magelang.

Sugiharti, Rosi Kurnia. 2020 Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer *SKRIPSI*

Taylor, et al. 2011 fundamentals of nursing : the art and science of nursing care edition. China lippincot company

Taylor, C.N.,Lilis,C., Et all. (2011). Fundamental Of Nursing The Art And Science Of Nursing Care (8th ed) : USA : Lippincott Williams& Wilkins.

Verrawaty, S.N (2012). Wanita merawat dan menjaga kesehatan seksual.Bandung : PT Grafindo Media Pratama

Verawaty, SN dan Liswidyawati, R. 2012. Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita.PT Grafindo Media Pratama. Bandung.

Wijayanti. (2009). fakta penting seputar kesehatan reproduksi wanita yogyakarta : book marks.

Lampiran 1

Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), e-ISSN 2655-0822
Vol. 3 No.1 Edisi Mei – Oktober 2020
https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK
Received: 30 September 2020 :: Accepted: 17 Oktober 2020 :: Published: 31 Oktober 2020

PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

IKA NUR SAPUTRI[1], DWI HANDAYANI[2], JURPIA YASARA[3]
[1,2,3] Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman No 38 Lubuk Pakam
e-mail: ikanursaputri@gmail.com

DOI : 10.35451/jkk.v3i1.491

Abstract

Every month, a normal woman will experience menstruation or menstruation, which is the shedding of endometrial tissue in the absence of a mature egg fertilized by sperm. Menstruation is a natural and natural event, but in fact many women experience menstrual problems, including menstrual pain or dysmenorrhoea. Dysmenorrhoea is pain in the pelvic area due to menstruation and the production of prostaglandins. Often starts immediately after experiencing the first menstruation (menarche). The cause of pain comes from the uterine muscles. Non-pharmacological management of menstrual pain can be done by administering tamarind drink. This study aims to determine the effect of giving tamarind turmeric drink to the intensity of menstrual pain in young women at SMA Negeri 1 Teluk Mengkudu, Serdang Bedagai Regency in 2020. The research method is quantitative. This type of research is a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The population of the study were 150 students of class X and class XI of SMA Negeri 1 Teluk Mengkudu, Serdang Bedagai Regency. The sample selection used purposive sampling as many as 36 people. The results showed that before being given tamarind turmeric drink, the majority of respondents experienced pain in the moderate pain category as many as 30 people (83.3%). After being given tamarind drink, the majority of respondents experienced pain in the mild pain category as many as 23 people (63.9%). Through bivariate analysis using the Wilcoxon sign rank test, the p-value was 0.000 <0.05. The conclusion is that there is a difference before and after giving tamarind turmeric drink to the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea). It is hoped that schools can provide information to students about the use of tamarind turmeric as a non-pharmacological treatment in reducing menstrual pain.

Keywords: *Turmeric Acid Extract, Menstrual Pain, Adolescent Girl.*

1. PENDAHULUAN

Setiap bulan, wanita akan mengalami menstruasi atau haid yang disebabkan karena meluruhnya jaringan endometrium yang tidak terjadi pembuahan. Haid merupakan proses yang fisiologis sehingga setiap wanita remaja akan mengalami haid setiap bulan. Wanita akan mengalami gangguan haid yang disebut dengan dismenorea (Setyowati, 2018).

Dismenorea adalah nyeri yang dirasakan oleh wanita saat menstruasi karena produksi prostaglandin dan biasanya terjadi didaerah panggul. *Dismenorea* biasanya terjadi segra setelah mengalami haid pertama (*menarche*). Semua wanita pasti pernah

Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), e-ISSN 2655-0822
Vol. 3 No.1 Edisi Mei – Oktober 2020
https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK
Received: 30 September 2020 :: Accepted: 17 Oktober 2020 :: Published: 31 Oktober 2020

merasakan *dismenorea* dengan berbagai tingkatan yang ditandai dengan adanya nyeri pada daerah panggul dan perut dan terjadi di hari pertama sampai kedua saat menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2015).

Ada beberapa kalangan yang menganggap nyeri menstruasi adalah hal yang biasa, namun ada beberapa perempuan mengalami nyeri menstruasi samapi hari ke 5 menstruasi. *Dismenorea* mengeakibatkan wanita tidak bisa beraktivitas apapun selama haid karena rasa nyeri bukan main dan tidak tertahankan (Anugoro & Wulandari, 2017)

Menurut data WHO wanita yang mengalami *dismenorea* sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat. Hal ini didukung dengan laporan kasus *dismenorea* primer disetiap negara lebih dari 50% (WHO, 2014). Angka kejadian perempuan di setiap negara mengalami *dismenorea* di dunia sangat besar dengan rata-rata lebih dari 50%. Prevalensi *dismenorea* di Amerika Serikat sekitar 45-90%. *Dismenorea* menyebabkan wanita absen pada saat bekerja dan sekolah dimana sebanyak 13-51% perempuan telah absen sedikitnya sekali dan 5-14% berulang kali absen. Studi epidemiologi pada populasi remaja di Amerika Serikat, melaporkan prevalensi *dismenorea* 59,7%. Responden yang mengeluh nyeri berat 12%, nyeri sedang 37% dan nyeri ringan 49% sehingga 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah (Anugoro & Wulandari, 2017)

Angka kejadian *dismenorea* pada remaja di Asia adalah 74.5%. Pada remaja putri hispanic prevalensi *dismenorea* sebesar 85%. Sedangkan angka kejadian di Indonesia adalah 55%. Melihat data tersebut dapat diartikan bahwa hampir semua wanita pernah mengalami *dismenorea* (Setyowati, 2018).

Dismenorea juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar. Ini berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi. Semakin berat derajat nyeri yang dialami maka aktivitas belajarnya pun semakin terganggu (Iswari, Surianti, & Mastini, 2014).

Selama ini penanganan *dysmenorrhea* dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Secara farmakologis menggunakan obat-obatan anti nyeri dan obat golongan non steroid anti prostagalndin (Anugoro & Wulandari, 2017). Secara tradisional (non farmakologis) ada beberapa cara yang dilakukan misal melakukan kompres hangat, senam yoga, massage, istirahat dan minum tanaman herbal seperti kunyit (Purwanto, 2013).

Kandungan kunyit sebagai anti nyeri dan kandungan asam jawa obat-obatan golongan anti prostalglandin non steroid sehingga peneliti menggabungkan kunyit dan asam sebagai minuman untuk menurunkan nyeri menstruasi. Hasil penelitian Marsaid, *et al* (2017) bahwa minuman kunyit asam sangat efektif untuk menurunkan *dismenorea*. Menurut Jurnal Penelitian (Naldi, 2018), bahwa remaja putri yang mengkonsumsi minuman kunyit asam selama 3 bulan dapat menurunkan nyeri menstruasi.

Survei awal yang dilakukan terhadap 10 siswi yang diambil secara acak dari kelas X. Dari 10 orang siswi tersebut, 8 diantaranya mengalami nyeri menstruasi, rata-rata nyeri yang dialami remaja putri tersebut adalah

Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), e-ISSN 2655-0822
Vol. 3 No.1 Edisi Mei – Oktober 2020
https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK
Received: 30 September 2020 :: Accepted: 17 Oktober 2020 :: Published: 31 Oktober 2020

nyeri di bagian perut dan punggung bawah, lebih cenderung malas-malasan dan memilih istirahat ketika nyeri yang dirasakan begitu berat, sehingga mengharuskan mereka untuk mengkonsumsi obat-obatan sebagai penghilang nyeri. Hasil wawancara kepada salah satu guru mengatakan sekitar 7-8 orang tiap bulan yang berhalangan hadir karena nyeri menstruasi dan ada juga yang izin pulang akibat nyeri menstruasi. Dari data UKS juga diperoleh bahwa siswi yang mengalami nyeri menstruasi sering beristirahat di ruang UKS dan tidak mengikuti pelajaran di kelasnya.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk *Quasi eksperiment.* Desain penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design.* Dalam rancangan ini, terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas X dan kelas XI SMA Negeri 1 Teluk Mengkudu Kabupaten Serdang Bedagai sebanyak 150 orang. Sampel yang digunakan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 36 orang. Analisa data dilakukan dengan uji statistik *Wilcoxon Test.*

3. HASIL

1. Sebelum Pemberian Kunyit Asam

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri Sebelum Dilakukan Pemberian Minuman Kunyit Asam

No	Intensitas Nyeri	F	%	*Mean*	*Standar Deviasi*
1	Ringan	1	2,8		
2	Sedang	30	83,3	5,8889	1,23700
3	Berat	5	13,9		
	Total	36	100,0		

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa mayoritas responden mengalami nyeri pada kategori nyeri sedang sebanyak 30 orang (83,3%) dan minoritas mengalami nyeri pada kategori nyeri ringan sebanyak 1 orang (2,8%) dengan nilai *mean* sebesar 5,8889 dengan standar deviasi 1,23700.

2. Sesudah Pemberian Kunyit Asam

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri Sesudah Dilakukan Pemberian Minuman Kunyit Asam

No	Intensitas Nyeri	F	%	*Mean*	*Standar Deviasi*
1	Ringan	23	63,9		
2	Sedang	13	36,1	3,4167	0,60356
3	Berat	0	0,0		
	Total	36	100,0		

Berdasarkan tabel di atas, terlihat mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 23 orang (63,9%) dan minoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 13 orang (36,1%) dengan nilai *mean* sebesar 3,4167 dengan standar deviasi 0,60356.

Berdasarkan uji *Saphiro Wilk* diketahui bahwa sebaran data tidak normal. Hal ini terlihat dari nilai Sig. = 0,013 untuk data *pretest* dan 0,000 untuk data *posttest* (< 0,05). Dapat disimpulkan bahwa nilai significancy < α (0,05) maka distribusi pada data tersebut tidak normal, sehingga dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon Test*.

3. Perbedaan Sebelum dan Sesudah

Tabel 3 Distribusi Perbedaan Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Kunyit Asam

No	Kelompok	*Mean*	*SD*	*Median*	*Min*	*Max*	*P-Value*
1	Sebelum	5,8889	1,23700	6,0000	3,00	8,00	0,000
2	Sesudah	3,4167	0,60356	3,0000	3,00	5,00	

Berdasarkan tabel diatas bahwa rerata nyeri menstruasi sebelum diberikan minuman kunyit asam sebesar

Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), e-ISSN 2655-0822
Vol. 3 No.1 Edisi Mei – Oktober 2020
https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK
Received: 30 September 2020 :: Accepted: 17 Oktober 2020 :: Published: 31 Oktober 2020

5,8889 dan sesudah diberikan minuman kunyit asam sebesar 3,4176. Hasil uji statistik didapatkan hasil *p-value* 0,000 < 0,05 artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja putri.

4. PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan bahwa 83,3% responden mengalami nyeri sedang. Hal ini sesuai dengan penelitian Suri (2014) bahwa responden mengalami nyeri sedang. Remaja putri pada saat menstruasi sering mengalami nyeri menstruasi sedang sehingga mengakibatkan gangguan pada proses belajar mengajar, gangguan istirahat dan aktivitas lainnya. Selain itu, beberapa faktor seperti stress, ansietas, usia, lingkungan yang bising, dan pengalaman nyeri sebelumnya juga mempengaruhi nyeri menstruasi. Persepsi seseorang yang bersifat subjektif mengakibatkan respon nyeri yang bervariasi.

Menurut Hamdayani (2018) bahwa sebelum diberikan minuman kunyit asam rerata nyeri sebesar 5,20, dengan nilai standar deviasi 1,619. Hal ini terjadi karena pada awal menstruasi prostaglandin meningkat sehingga terjadi kontraksi yang kuat pada myometrium dan pembuluh darah menjadi sempit, terjadi iskemia pada endometrium, perdarahan, dan nyeri.

Hasil penelitian ini terjadi penurunan intensitas nyeri menstruasi sehingga bisa melaksanakan aktivitas seperti biasa. Jika dilihat dari skala nyeri menstruasi, ada 23 orang yang memilih pada skala nyeri 3, terdapat 11 orang yang memilih pada skala nyeri 4 dan hanya 2 orang yang memilih pada skala nyeri 5. Jika dilihat sebelum dan sesudah, terdapat perubahan skala nyeri berat menjadi sedang dan skala nyeri sedang menjadi ringan.

Namun dalam penelitian ini, ditemukan responden yang memiliki skala nyeri sedang sebelum diberikan minuman kunyit asam dan tidak terjadi penurunan nyeri setelah diberikan minuman kunyit asam. Hal ini mungkin minuman kunyit yang diberikan tidak begitu berpengaruh terhadap nyeri menstruasi yang dialami. Selain itu, responden hanya minum 2 kali dari serbuk kunyit yang diberikan karena alasan responden tidak begitu menyukai minuman-minuman herbal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suri (2014) bahwa minuman kunyit dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. Hal ini disebabkan karena kunyit memiliki bahan aktif alami yang bisa menurunkan reaksi inflamasi dan menekan terjadinya kontraksi yang berlebihan serta mengurangi stress emosional yang bekerja melalui system saraf otonom. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Marsaid, et.all (2017) bahwa kunyit asam mengandung curcumin, minyak atsiri, anthocyanin, dan tannin yang berfungsi untuk memblok produksi F2α sehingga prostaglandin menurun yang menyebabkan nyeri menstruasi berkurang.

Menurut jurnal penelitian Widiatami (2018), minum kunyit asam sudah menjadi kebiasaan masyarakat yang brkhasiat untuk menurunkan nyeri menstruasi. Pada era modern sekarang remaja putri lebih memilih produk herbal seperti kunyit asam. Minuman kunyit asam dibuat dari kunyit dan asam sebagai bahan utama. Kunyit dan asam jawa mengandung bahan aktif antipiretika, analgetik dan antiinflamasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri menstruasi

Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), e-ISSN 2655-0822
Vol. 3 No.1 Edisi Mei – Oktober 2020
https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK
Received: 30 September 2020 :: Accepted: 17 Oktober 2020 :: Published: 31 Oktober 2020

(*dysmenorrhea*) pada remaja putri.Hal ini sesuai dengan penelitian Suri (2014), Jamila (2018), Marsaid, *et al* (2017), dan Hamdayani (2018) bahwa terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Menurut asumsi peneliti bahwa kandungan *curcumin* dan minyak atsiri pada kunyit, kombinasi *anthocyanin* dan tanin pada asam jawa memiliki cara kerja menghambat produksi prostaglandin sehingga nyeri menstruasi berkurang.

Menurut Hartati (2013) dan Marsaid *et all* (2017) kunyit memiliki kandungan curcumin dan minyak atsiri yang berperan sebagai antioksidan, antitumor, dan antikanker. Selain itu reaksi COX (cyclooxygenase) terhambat sehingga kontraksi uterus berkurang. Asam jawa mengandung *anthocyanin* dan tanin yang berfungsi mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan kram otot pada miometrium saat menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2015).

5. KESIMPULAN

a. Intentitas nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan minuman kunyit asam mayoritas adalah kategori nyeri sedang sebanyak 30 orang (83,3%).
b. Intentitas nyeri menstruasi pada remaja putri sesudah diberikan minuman kunyit asam, mayoritas mengalami nyeri menstruasi ringan sebanyak 23 orang (63,9%).
c. Ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri dengan nilai *p-value* = 0,000 (<0,05).

DAFTAR PUSTAKA

Anurogo, D., dan Wulandari, A. 2017. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI

Hartati SY, Balittro. 2013. *Khasiat Kunyit Sebagai Obat Tradisional Dan Manfaat Lainnya*. WPPTI. 19(2):6-9

Iswari, D. P., Kadek., Surianti, I. D. A. K., & Mastini, G. A. A. P. 2014. *Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi PSIK FK UNUD tahun 2014*. Community of Publishing in Nursing 2(3)

Jamila, F. 2018. *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Primer pada Remaja Putri di MTs Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018* . Jurnal Penelitian Infokes : Info Kesehatan P-ISSN : 2087-877X, E-ISSN : 26552213 Vol. 8, No. 2, Juli 2018

Hamdayani, D. 2018. *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKES Mercubaktijaya Padang*. Jurnal MENARA *Ilmu* Vol. XII Jilid II No.80 Februari 2018. ISSN 1693-2617 E-ISSN 2528-7613

Marsaid; Nurjayanti; Rimbaga, Yocykha, Ari. 2017. *Efektifitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di desa tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo*. Jurnal. Global Health Science. Vol. 2. Ponorogo

Naldi, Tri. 2018. *Efektivitas Pemberian Minuman Rebusan Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Bustanul Muttaqin Suban, Lampung Selatan Tahun 2017.* Fakultas Pertanian Universitas Lampung Bandar Lampung 2018.

Purwanto, Budhi. 2013. *Herbal dan Keperatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum dalam Asuhan Keperawatan)*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Proverawati, A., dan Misaroh, S. 2014. *Menarche Menstruasi Pertama*

Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), e-ISSN 2655-0822
Vol. 3 No.1 Edisi Mei – Oktober 2020
https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK
Received: 30 September 2020 :: Accepted: 17 Oktober 2020 :: Published: 31 Oktober 2020

Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika

Setyowati, H. 2018. *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press

Suri, S.I. 2014. *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 1 Di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingkung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014*. Jurnal Penelitian.

Widiatami, D. 2018. *Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri***.** Jurnal Kebidanan Vol. 8 No. 2 October 2018 p- ISSN.2089-7669 e-ISSN. 2621-2870

WHO.2014.Disminoreahttp://www.who.int/gho/mdg/poverty_hunger/disminorea_text/en/index.html. Diakses Pada Tanggal 20 Februari 2018

Lampiran 2

Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada RemajaTingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Effect Of Acid Turmeric To The Intensity Of Pain During Menstruation Adolescent At The High School In Pondok Pesantren Darul Hijrah

Nina Rahmadiliyani[1]*, Ainun Qomariah[1]
[1] STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan
*korespondensi : ninarahmadiliyani@gmail.com

Abstract
Dysmenorrhea experienced by woman. The pain felt by every woman is different, it can be mild pain, moderate, or severe that interfere with daily activities and women's health. Turmeric, tamarind is a traditional herb that is believed to be hereditary cope with menstrual pain. This study aims to determine the effect of acid turmeric to the intensity of pain during menstruation in young girls at the senior high school level at Boarding School Darul Hijrah Puteri. This study is a pre-experimental with sampling technique with total sampling are 52 respondents. Measurement of menstrual pain using a pain scale from 0-10 (Comparative Pain Scale) on a checklist. Based on the research before giving turmeric, tamarind majority of respondents experienced mild pain as many as 32 respondents (61.5%), and after giving turmeric acid responde majority do not experience menstrual pain as many as 25 respondents (48.1%). Results Wilcoxon Sign Rank Test, obtain p value= 0.000 < 0.05, so the hypothesis is accepting H1. Which means there are effect giving of turmeric tamarind against the current intensity of menstrual pain in adolescent senior high school level in Boarding School Darul Hijrah Puteri.

Keywords : Dysmenorrhea, Turmeric Treatment Acid

Pendahuluan

Haid adalah proses pelepasan dinding rahim (Lapisan dalam endometrium) yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Haid biasanya diawali pada usia 9-12 tahun. Ada sebagian yang mengalami lebih dari 13-15 tahun. Sejak saat itu, perempuan akan terus mengalami haid sepanjang hidupnya, setiap bulan hingga 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, perempuan ada yang mengalami berbagai gangguan haid dari yang ringan (1).

Nyeri haid dapat dikurangi secara farmakologi dan non farmakologis, secara farmakologi adalah dengan obat golongan *nonsteroid anti-inflammatory drugs* (NSAIDs) diantaranya ada ibuprofen, naproxen, diclofenac, hydrocodone dan acetaminophen, ketoprofen, meclofenamat sodium tetapi obat-obatan tersebut menyebabkan ketergantungan dan memiliki kontraindikasi yaitu hipersinsitifitas, ulkus peptic (tukak lambung), perdarahan atau perforasi gastrointestinal, insufisiensi ginjal, dan resiko tinggi perdarahan. Sedangkan Nonfarmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, olahraga, kompres hangat, senam, distraksi dan pemberian kunyit asam (2).

Data dari Klinik di Pondok Pesanten tahun 2015 terdapat 49 orang yang mengalami disminorea sedangkan Januari 2016 terdapat 6 orang yang mengalami disminorea. Siswi yang mengalami disminore oleh Klinik diberikan obat yaitu Scopma dan Papaverine untuk nyeri haid. Temuan ini memberikan indikasi akan tingginya kejadian nyeri haid (*dismenorea*) di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri.

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah adalah apakah ada pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Saat Haid Pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Pre-Eksperimental Designs* dengan metode pendekatan *One Group Pretest Posttest*. Dengan menggunakan satu kelompok responden di mana kelompok tersebut

diberikan perlakuan dengan pemberian kunyit asam 200 cc (1 gelas) sehari diminum 3 hari sebelum haid.

Populasi dalam penelitian adalah remaja yang mengalami nyeri haid. Besar sampel diambil dengan teknik *total sampling* sehingga didapat jumlah sampel 52 orang

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian kunyit asam pada remaja puteri, sedangkan variable terikat dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri haid pada remaja puteri.

Teknik pengumpulan data meliputi data primer yaitu data yang didapatkan langsung oleh peneliti pada subjek penelitian yaitu remaja yang mengalami nyeri haid dengan menggunakan lembar ceklist (*comparative pain scale*). Sedangkan data sekunder dari Buku Register Klinik dan OSIS tempat penelitian di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. Teknik analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji *wilcoxon sign rank test*.

Hasil Penelitian

1. Intensitas nyeri haid sebelum Pemberian Kunyit Asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Tabel 1. Distribusi Intensitas nyeri Saat Haid Sebelum Pemberian Kunyit Asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

No	Intensitas nyeri	f	%
1	Tidak nyeri (0)	0	0
2	Ringan (1-3)	32	61,5
3	Sedang (4-6)	16	30,8
4	Berat (7-10)	4	7,7
	Total	52	100

Tabel 1 menunjukkan remaja yang mengalami nyeri haid sebelum pemberian kunyit asam didapatkan hasil sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 32 responden (61,5%).

2. Intensitas nyeri Saat Haid sesudah Pemberian Kunyit Asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Tabel 2. Distribusi Intensitas nyeri Saat Haid sesudah Pemberian Kunyit Asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

No	Intensitas nyeri	f	%
1	Tidak nyeri (0)	25	48,1
2	Ringan (1-3)	21	40,4
3	Sedang (4-6)	6	11,5
4	Berat (7-10)	0	0,0
	Total	52	100

Tabel 2 menunjukkan remaja yang mengalami nyeri haid sesudah pemberian kunyit asam didapatkan hasil sebagian besar tidak mengalami nyeri sebanyak 25 responden (48,1%).

Analisa Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Saat Haid Pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah dengan terlebih dahulu mengetahui perbedaan Intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian kunyit asam.

Tabel 3. Perbedaan Intensitas nyeri Haid sebelum dan Sesudah Pemberian Kunyit Asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

No	Variabel	Mean	Standar deviasi
1	Sebelum	2,46	0,641
2	Sesudah	1,63	0,687
		P = 0,000	

Tabel 3 di atas diperoleh hasil mean sebelum pemberian kunyit asam yaitu 2,43 sedangkan setelah pemberian kunyit asam yatu 1,63, yang berarti ada penurunan skala nyeri saat haid sebelum dan sesudah pemberian sebanyak 0,83. Yang berarti skala nyeri haid pada remaja mengalami penurunan setelah dilakukannnya pemberian kunyit asam. Yang berarti pemberian kunyit asam terhadap intensitas nyeri saat haid bermakna p < a (0,05) maka didapatkan nilai p = 0,000 < a (0,05) yang berarti Ha diterima dan Ho ditolak.

Pembahasan

1. Intensitas nyeri Saat Haid Sebelum Pemberian Kunyit Asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Dari hasil penelitian didapat remaja yang mengalami nyeri haid sebelum pemberian kunyit asam sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 32 responden (61,5%).

Dismenore adalah rasa sakit akibat menstruasi yang sangat menyiksa karena nyerinya luar biasa menyakitkan. Jika terjadi pada wanita akan sangat mengganggu aktivitas dan produktifitas (3). Adapun faktor-faktor resiko berikut ini berhubungan

dengan disminore, yaitu menstruasi pertama pada usia amat dini *(earlier age at menarche), p*eriode menstruasi yang lama *(long menstrual periods)* dan aliran menstruasi yang hebat *(heavy menstruasi flow* (1).

Nyeri haid digolongkan menjadi 2 yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer disebut sebagai nyeri haid sejati, intrinsik, esensial atau fungsional, timbul sejak menars, biasanya pada bulan-bulan atau tahun-tahun pertama haid. Terjadi pada usia antara 15 sampai 25 tahun dan kemudian hilang pada usia akhir 20-an atau awal 30-an dan tidak dijumpai kelainan alat-alat kandungan. Nyeri haid sekunder, dimulai pada usia dewasa, menyerang wanita yang semula bebas dari nyeri haid. Disebabkan oleh adanya kelainan alat-alat kandungan, misalnya : endometriosis, peradangan di daerah panggul, tumor kandungan, dan sebagainya (4).

Penelitian ini didukung oleh Ditha (2015) bahwa tingkat nyeri haid sebelum pemberian minuman kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri haid sedang dengan persentase 60%, nyeri ringan 26,7% dan nyeri berat 13,3%. Nyeri dapat disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin dan faktor kejiwaan seperti stress. Setiap individu memiliki persepsi serta reaksi nyeri yang berbeda-beda. Ringan maupun beratnya intensitas nyeri diketahui bila seseorang pernah mengalaminya (5).

Nyeri haid terjadi karena ada peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokontriksi pembuluh darah, maka aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri (6).

2. Intensitas nyeri Saat Haid sesudah Pemberian Kunyit Asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Dari hasil penelitian didapat remaja yang mengalami nyeri haid sesudah pemberian kunyit asam sebagian besar tidak mengalami nyeri sebanyak 25 responden (48,1%). Hal ini menunjukkan bahwa setelah pemberian kunyit asam terjadi penurunan nyeri haid dan peredaran darah menjadi lancar sehingga kontraksi rahim tidak berlebih.

Nyeri haid dapat dikurangi secara farmakologi dan non farmakologis, secara farmakologi adalah dengan obat golongan *nonsteroid anti-inflammatory drugs* (NSAIDs) diantaranya ada ibuprofen, naproxen, diclofenac, hydrocodone dan acetaminophen, ketoprofen, meclofenamatn sodium tetapi obat-obatannya tersebut menyebabkan ketergantungan dan memiliki kontraindikasi yaitu hipersinsitifitas, ulkus peptic (tukak lambung), perdarahan atau perforasi gastrointestinal, insufisiensi ginjal, dan resiko tinggi perdarahan. Sedangkan Nonfarmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, olahraga, kompres hangat ,senam, distraksi dan pemberian kunyit asam (2).

Penelitian ini didukung oleh Ditha (2015) bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri haid setelah pemberian minuman kunyit asam dimana kunyit asam mengandung senyawa aktif *curcumine* dan *anthocyanin* yang berfungsi sebagai pereda nyeri haid (5).

Kandungan bahan alami minuman kunyit asam, *curcumine* dan *anthocyanin* akan bekerja dalam menghambat rekasi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus (7).

3. Perbedaan Intensitas nyeri Saat Haid Pada Remaja Sebelum dan Sesudah pemberian kunyit asam di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Dari hasil didapat dhasil mean sebelum pemberian kunyit asam yaitu 2,43 sedangkan setelah pemberian kunyit asam yaitu 1,63, yang berarti ada penurunan skala nyeri saat haid sebelum dan sesudah pemberian sebanyak 0,83. Yang berarti skala nyeri haid pada remaja]mengalami penurunan setelah dilakukannnya pemberian kunyit asam. Yang berarti pemberian kunyit asam terhadap intensitas nyeri saat haid bermakna $p < a$ (0,05) maka didapatkan nilai $p = 0{,}000 < a$ (0,05) yang berarti Ha diterima dan Ho ditolak.

Minum kunyit asam adalah minuman yang bahan utamanya berasal dari kunyit dan asam. Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan senyawa fenolik

sebagai anti oksidan, bermanfaat sebagai analgetik, *anti inflamasi*, *antimikroba*, serta pembersih darah. Senyawa aktif yang terdapat pada kunyit yaitu *curcumine* (8).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dannik (2012) bahwa sebelum diberikan perlakuan pemberian kunyit asam responden yang mengalami nyeri dengan tingkat ringan sebanyak 7 responden (35,00%), nyeri sedang sebanyak 12 responden (60,00%), nyeri berat berjumlah 1 responden (5,00%). Setelah diberikan perlakuan, nyeri tersebut turun menjadi tidak nyeri dengan 2 responden (10,00%), nyeri ringan 17 responden (85,00%), nyeri sedang sebanyak 1 responden (5,00%) dan tidak ada responden yang masih mengalami nyeri. Dari hasil uji stattisitk didapat ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap kejadian disminorea pada remaja ditunjukkan dengan hasil analisa data yaitu nilai p=0,000 denga taraf kesalahan 0,005 atau 5% (9).

Penelitian ini didukung oleh Sri Rahma (10) bahwa pemberian rebusan kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. 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), antiinflamasi dan sebagainya, sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi rebusan kunyit asam secara rutin.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh pemberian kunyit asam terhadap intensitas nyeri saat haid pada remaja tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri, sebagai berikut :

1. Intensitas nyeri haid sebelum pemberian kunyit asam mayoritas responden mengalami nyeri haid ringan yaitu sebanyak 32 responden (61,5%)
2. Intensitas nyeri haid setelah pemberian kunyit asam mayoritas tidak mengalami nyeri haid yaitu sebanyak 25 responden (48,1%).
3. Ada pengaruh pemberian Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Saat Haid Pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri.

Daftar Pustaka

1. Anurogo, D & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
2. Vonny M & Aries W. 2013. *Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Disminorea Pada mahasiswa Stikes RS. Baptis*. Kediri : STIKES RS. Baptis Kediri. *Jurnal STIKES, 6 (1)*.
3. Nurchasanah. 2014. *Ensiklopedia Kesehatan Wanita*. Yogyakarta : Familia.
4. Latthe, P et al. 2006. *WHO Systemic Review Of Prevalence Of Chronic Pelvic Pain : A Negleted Reproductive Health Morbidity*. BMC Public Health Birminham. Birmingham UK : UK Health.
5. Ditha R.A. 2015. *Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Minuman Jahe terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Skripsi. Tidak di Publikasi.
6. Kelly, Tracey. 2007. *50 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Pramenstruasi*. Jakarta : Erlangga.
7. Thaina P., Tungcharoen P., Wongnawa M., Reanmongkol W. and Subhadhirasakul S. 2009. Uterine Relaxant Effects Of Curcuma Aeruginosa Roxb. Rhizome Extracts. *Journal of Ethnopharmacology*, 121 : 433-43.
8. Sina, M. Yusuf. 2012. *Khasiat Super Minuman Alami Tradisional Beras Kencur dan Kunyit Asam Menyehatkan dan Menyegarkan Tubuh Tanpa Efek Samping. Yogyakarta* : Diandra Pustaka Indonesia.
9. Dannik K. S. 2012. *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Pedukuhan Dagen Pendowohardjo Sewon.* Program Studi Ilmu Keperawatan. Sekolah Tinggil Ilmu

Kesehatan AISYIYAH. Skripsi. Tidak di Publikasi.

10. Sri R.S. 2015. *Efektivitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam terhadap Penurunan Dismenorem*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Riau. Skripsi. Tidak di Publikasi

Lampiran 3

PENGARUH PEMBERIAN KUNYIT ASAM JAWA TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DESMINORE PRIMER PADA REMAJA

THE INFLUENCE OF JAVA ACID TURKEY TOWARD DECREASE IN DESMINORE PRIMARY PAIN SCALE IN ADOLESCENTS

Gurika Rambe[1], Nila Qurniasih[2], Delta Anjani
Sekolah Tinggi ilmu Kesehatan Adila Di Kota Bandar lampung, Jl.Soekarno Hatta Baypass Rajabasa Bandar Lampung, 3500 Tlp/Fax (0721) 784370
gusrikarambe89mail.com, nilaqurniasih@gmail.com anjanidelta@gmail.com

ABSTRAK

Angka kejadian disminore didunia sangat besar. Menurut WHO (2009) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami disminorea berat. Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif. Teknik pengambilan sampel purposive sampling Jumlah poopulasi pada penelitian ini adalah 30 orng remaja putri. Hasil penelitian ini di dapatkan bahwa pada analisis uji bivariate dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan Shapiro-wilk. Nilai sebelum pemberian minuman kunyit asam jawa didapatkan p-value0,083 dan setelah pemberian minuman kunyit asam jawa didapatkan p-value0,090. Maka nilai uji Shapiro-wilk bermakna (p>0,05) yang artinya distribusi dari nilai sebelum dan setelah perlakuan adalah normal. Sehingga uji statistik yang digunakan uji T-Test dimana berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji T-Test didapatkan hasil bahwa p-value 0,000yang artinya p-value<α 0,05. Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh minum kunyit asam terhadap penurunan skala disminore primer pada remaja. Saran bagi tenaga kesehatan agar dapat memberikan konseling tentang kesehatan reproduksi kepada remaja khususnya tentang menstruasi dan permasalahannya, yaitu disminore.Penatalaksanaan disminore terdiri dari penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis. Pentalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian minuman kunyit asam jawa

Kata kunci : Kunyit Asam, nyeri disminore

ABSTRAK

The incidence of disminore in the world is very large. According to WHO (2009), an incidence of 1,769,425 people (90%) was found in women with dysmenorrhoea with 10-15% experiencing severe dysminorrhoea. This type of research is quantitative. Purposive sampling technique. The number of population in this study was 30 young women. The results of this study found that the bivariate test analysis performed normality test in advance using Shapiro-Wilk. Value before administration of tamarind tamarind drinks obtained p-value0.083 and after administration of tamarind tamarind drinks obtained p-value0.090. Then the Shapiro-Wilk test value is significant (p> 0.05) which means the distribution of the values before and after treatment is normal. So the statistical test used is the T-Test which based on the results of the statistical test using the T-Test the results show that the p-value is 0,000 which means the p-value <α 0.05. The conclusion of this study is that there is an effect of drinking turmeric acid on decreasing the primary disminore scale in adolescents. Suggestions for health workers to be able to provide counseling about reproductive health to adolescents, especially about menstruation and its problems, namely disminore. Disminore management consists of pharmacological and non-pharmacological management. Non-pharmacological treatment can be done by giving turmeric acid drink Java

Keywords: Turmeric Acid, disminore pain

PENDAHULUAN

Pada saat menstruasi, wanita kadang merasa nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan disminore, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Disminore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (Kusmiran, 2011). Disminore adalah rasa nyeri yang timbul menjelang atau selama haid berlangsung. Disebut nyeri haid (disminore) bila nyeri yang ditimbulkan membuat wanita tidak dapat beraktifitas dan harus istirahat di tempat tidur. Nyeri yang terjadi sering kali disertai rasa mual, sakit kepala, nyari spingsan, dan mudah marah (Aulia, 2012).

Angka kejadian disminore didunia sangat besar. Menurut WHO (2009) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami disminorea berat. Menurut beberapa laporan Internasional prevalensi disminore sangat tinggi dan setidaknya 45-90% wanita mengalami disminore sepanjang tahun-tahun reproduktif. Rata-rata lebih dari 50% wanita disetiap negara mengalami nyeri haid. Penelitian lain di dunia dikatakan prevalensi disminore primer masih mencapai angka 90% pada wanita yang aktif (Holder et all, 2014).

Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri saat menstruasi. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun acap kali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Angka kejadian disminore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Proverawati, 2014). Di Jakarta disminore primer pada remaja masih sekitar 83,5% pada tahun 2007(Riyanto, 2007).Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56,589% jiwa sedangkan yang mengalamidisminore dan datang ke bagian kebidanan sebesar 11. 565 jiwa (1,31%) BPS Provinsi Jawa Timur (2010).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada tanggal 4 September 2018 di Sumber Agung, menurut keterangan guru BK, di Sekolah tersebut pernah ada siswi yang izin untuk tidak mengikuti proses belajar karena mengalami disminore dan siswi lainnya yang mengalami disminore tetap mengikuti proses belajar di Sekolah namun tidak dapat berkonsentrasi karena gejala yang dirasakan. Bahkan bulan sebelumnya ada siswi yang sampai pingsan karena nyeri

disminore dan harus di bawa pulang. Berdasarkan wawancara dengan 10 siswi, 8 siswi (80%) mengatakan mengalami disminore. 7 siswi (70%) diantaranya mengatakan nyeri disminore yang dirasakan mengganggu aktivitas, adapun upaya penanganan disminore yang dilakukan adalah dengan mengoleskan minyak kayu putih pada daerah yang nyeri ,duduk, membungkukkan badan, tidur, kompres air hangat, dan ada yang pernah mencoba minum kunyit asam jawa untuk mengurangi disminore, dan sebagian lagi hanya membiarkan dan tidak pernah melakukan penanganan disminore karena terbatasnya informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi dan permasalahannya, yaitu disminore.

METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan lingkup penelitan termasuk jenis penelitian *kuantitatif*. Berdasarkan tempat penelitian termasuk jenis penelitian lapangan. Berdasarkan ada tidaknya perlakuan termasuk jenis penelitian *pre eksperimen*. Berdasarkan cara pengumpulan data termasuk jenis penelitian *survei*. Berdasarkan waktu pengumpulan data menggunakan jenis rancangan penelitian *crossectional*. Berdasarkan tujuan penelitian termasuk penelitian *inferensial kuantitatif*. Berdasarkan sumber data penelitian ini termasuk jenis penelitian dengan jenis data primer.

Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja yang merasakan disminore primer di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018. Sampel dalam penelitian ini sebagian siswi yang sedang menstruasi dengan disminore primer di Kelurahan Sumber Agung dengan pertimbangan criteria inklusi dan ekslusi.

Untuk mengambil sampel dari populasi yang ada peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria (Sugiyono, 2011).

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Kelurahan Sumbe Agung Tahun 2018

Usia	Jumlah	Presentase (%)
10-12 Tahun	0	0,0
13-16 Tahun	14	87,5
17-21 Tahun	2	12,5

Total	16	100,0

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diinterpretasikan bahwa terdapat 14 responden (87,5%) berusia 13-16 tahun.

2. Karakteristik responden berdasarkan Lama Disminore

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Disminore di Kelurahan Sumber Agung

Lama Disminore	Jumlah	Presentase (%)
1 Hari	9	56,2
2 Hari	6	37,5
3 Hari	1	6,3
Total	16	100,0

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diinterprestasikan bahwa terdapat responden lama menstruasi 1 hari sebanyak 9 responden (56,2%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Tabel 4.3 Distribusi FrekuensiKarakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018

Lama Menstruasi	Jumlah	Presentase (%)
2-3 Hari	0	0,0
4-7 Hari	15	93,8
>7 Hari	1	6,3
Total	16	100,0

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diinterprestasikan bahwa sebagian besar responden lama menstruasi 4-7 hari sebanyak 15 responden (93,8%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Menarche

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Menarche di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018

Umur Menarche	Jumlah	Presentase (%)
10Tahun	1	6,3
11Tahun	13	81,2
12Tahun	2	12,5

Total	16	100,0

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diinterprestasikan bahwa sebagian besar responden umur menarche 11 tahun sebanyak 13 responden (81,2%).

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018

Sumber Informasi	Jumlah	Presentase (%)
Tenaga Kesehatan	4	25,0
Teman	6	37,5
Media Informasi	6	37,5
Total	16	100,0

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diinterprestasikan bahwa sebagian besar responden mengatakan sumber informasi didapat dariteman dan media informasi sebanyak 6 responden (37,5%).

Data Khusus

1. Identifikasi Responden Berdasarkan Nyeri Disminore Sebelum Minum Kunyit Asam Jawa di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018

Tabel 4.6 Distribusi IdentifikasiResponden Berdasarkan Nyeri DisminoreSebelum Minum Kunyit Asam Jawa Di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018

Nyeri Disminore	Jumlah	Presentase (%)
Tidak Nyeri	0	0,0
Nyeri Ringan	5	31,2
Nyeri Sedang	11	68,8
Nyeri Berat	0	0,0
Total	16	100,0

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.6 diatas dapat diinterprestasikan bahwa hampir seluruhnya responden mengalami nyeri sedang sebanyak 11 responden (68,8%).

2. Identifikasi Responden Berdasarkan Nyeri Disminore Sesudah Minum Kunyit Asam Jawa di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018

Tabel 4.7 Distribusi IdentifikasiResponden Berdasarkan Nyeri DisminoreSesudah Minum Kunyit Asam Jawa Di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018

Nyeri Disminore	Jumlah	Presentase (%)
Tidak Nyeri	3	18,8
Nyeri Ringan	10	62,4
Nyeri Sedang	3	18,8
Nyeri Berat	0	0,0
Total 16		100,0

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat diinterprestasikan bahwa hampir seluruhnya responden mengalami nyeri ringan sebanyak 10 responden (62,4%).

3. Analisa Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Disminore Primer pada Remaja di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018

Tabel 4.8 Analisa Uji Normalitas Pengaruh Minum Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Disminore Primer Pada Remaja di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018

	Shapiro-Wilk		
	Statistik	**Df**	**Sig.**
Sebelum minum kunyit asam jawa	,901	16	,083
Setelah minum kunyit asam jawa	,903	16	,090

Sumber : Data Primer Penelitian, 2018

Berdasarkan tabel 4.8 didapatkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji *shapiro-wilk* yaitu *p-value* skala disminore sebelum minum kunyit asam jawa ,083 sedangkan skala disminore setelah minum kunyit asam jawa ,090 karena *p value* >0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa sebaran distribusi data normal, maka uji statistik yang digunakan pada penelitian ini dengan distribusi data yang normal ada uji statistik *T-Test*.

Tabel 4.9 Pengaruh Minum Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Disminore Primer Pada Remaja di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018

Variabel	Mean	N	*P-Value*
Nyeri Disminore Sebelum minum kunyit asamjawa	4,38	16	,000
Nyeri disminore setelah minum kunyit	1,88	16	

asam jawa

Sumber : Data Primer Penelitian, 2018

Berdasarkan tabel 4.9 di atas dapat diinterpretasikan bahwa nyeri disminore sebelum pemberian minuman kunyit asam jawa 4,38 dan nyeri disminore setelah pemberian kunyit asam jawa1,88 dengan nilai *p-value* =0,000.
Hasil uji *Paires Sampel T-Test* menunjukan data bahwa *p*= 0,000 dan α = 0,05 sehingga *p*< α maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga ada pengaruh pemberian minum kunyit asam jawa terhadap penurunan skala disminore primer pada remaja di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Nyeri Disminore Sebelum Diberikan Minum Kunyit Asam Jawa Di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018
   Banyak faktor yang berperan terhadap terjadinya disminore primer meliputi faktor resiko usia menarche kurang dari 12 tahun, wanita yang pernah hamil atau melahirkan, lama menstruasi lebih dari 7 hari, riwayat ibu atau saudara perempuan, umur, mengkonsumsi alkohol, tidak pernah olahraga, dan seseorang dengan overweighat atau underweight (Prawiroharjo & Wiknjoastro, 2010).Menurut penelitian berdasarkan tabel 5.4 dapat diinterprestasikan bahwa hasil seluruh responden mengalami menarche pada umur 11 tahun sebanyak 13 responden (81,2%). Hasil ini diperkuat dengan teori yang menyatakan terdapat hubungan antara usia menarche (<12 tahun) terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi (Prawiroharjo & Wiknjoastro, 2010).
2. Karakteristik Nyeri Disminore Sesudah Diberikan Minum Kunyit Asam Jawa Di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018
   Hasil penelitian ini didukung oleh Marlina (2012) tentang pengaruh minuman kunyit asam terhadap nyeri dismenore primer yang menunjukan bahwa ada penurunan skala nyeri pada responden setelah meminum ramuan tersebut. Nilai *p* yang diperoleh adalah 0,000 yang berarti *p*<0,05 atau terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri pada dismenore primer. Skala nyeri berat menjadi sedang dan skala nyeri sedang

menjadiringan. Dengan demikian minuman kunyit asam jawa dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan secara nonfarmakologi pada remaja untuk mengurangi disminore primer.Kunyit memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetika,antipiretika, dan antiinflamasi sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi minuman kunyit asam jawa. Hal ini menunjukan bahwa minuman kunyit asam jawa berpengaruh dalam mengurangi nyeri disminore. Dengan demikian terdapat pengaruh minum kunyit asam jawa terhadap penurunan skala disminore primer pada remaja.

3. Analisis Pengaruh Minum Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurun Skala Disminore primer pada remaja di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018

   Berdasarkan hasil penelitian di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018 di dapatkan bahwa pada analisis uji bivariate dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan *Shapiro-wilk*. Nilai sebelum pemberian minuman kunyit asam jawa didapatkan *p-value*0,083 dan setelah pemberian minuman kunyit asam jawa didapatkan *p-value*0,090. Maka nilai uji *Shapiro-wilk* bermakna (p>0,05) yang artinya distribusi dari nilai sebelum dan setelah perlakuan adalah normal. Sehingga uji statistik yang digunakan uji *T-Test* dimana berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *T-Test* didapatkan hasil bahwa *p-value* 0,000yang artinya *p-value*<α 0,05 sehingga H_0 di tolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh minum kunyit asam terhadap penurunan skala disminore primer pada remaja di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018.

KESIMPULAN

Ada pengaruh pemberian minum kunyit asam jawa terhadap penurunan skala disminoreprimer pada remaja di pada Remaja Di Kelurahan Sumber Agung Tahun 2018.

SARAN

Penatalaksanaan disminore terdiri dari penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis. Pentalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian minuman kunyit asam jawa.

DAFTAR PUSTAKA

Agus H.A. (2011). *Tanaman Obat Indonesia*. Jakarta: Salemba Medika.

Anurogo D. dan Wulandari A. (2011). *Cara Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta:

CV. Andi.

Brunner dan Suddarth.(2003). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.

BPS Provinsi Jawa Timur.(2010) diakses tanggal 19 April 2017.

Dalimartha S. (2008). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 4*. Jakarta: Salemba

Medika.

Devi, N. (2012). *Gizi Saat Sindrome Menstruasi*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu

Populer Kelompok Gramedia.

Faiqoh, I. (2016). *Pengaruh Minum Kunyit Asam Jawa (Curcuma Domestica Val) Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Ma'arif Pasuruan Tahun 2016*. Universitas Kadiri.

Judha, M., Sudarti, Fuziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuga Medika.

Kusmiran, Eni. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta:

Salemba Medika.

Manuaba, Ida. (2010). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi 2*. Jakarta:

EGC.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakart: Rineka Cipta

Rahayuningrum, A. (2012). *Gambaran Derajat Disminore Dan Upaya Penangannanya*

Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Tahun 2012.

Barat http://www.google.co.id/search?hl=id&q=Astrid+rakhma diakses

tanggal 20 April 2017.

Smeltzer, S.C & Bare, B.G. (2008). Buku Ajar Medical Bedah Edisi 8 Volume 2,

Alih Bahasa Kuncara, H,Y, dkk. Jakarta: EGC.

Potter, Patricia A., Perry, Anne G. (2005). Fundamental keperawatan: Konsep Proses

dan Praktik. (Ed.4). Jakarta: EGC.

Potter & Perry. (2009). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan

Praktik Edisi 4. Jakarta: ECG.

Prawirohardjo, S. (2007). Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka

Sarwono Prawirohardjo.

Prawirohardjo, S. (2010). Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka

Sarwono Prawirohardjo.

Proverawati.(2009). *Buku Kesehatan Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta: Nuha

Medika.

Lampiran 4

Infokes : Info Kesehatan
Vol. 8, No. 2, Juli 2018

P-ISSN : 2087-877X, E-ISSN : 26552213

PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI MENSTRUASI (DYSMENORRHEA) PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI MTS NURUL HIKMAH KOTA SURABAYA TAHUN 2018

Fidatul Jamila[1], Salis Qurota A'yun[2]
[1,2] Program Studi D-3 Kebidanan, STIKes Surabaya
Email : fidatuljamila@stikes-sby.ac.id

ABSTRAK

Hasil survei *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2013 menunjukkan lebih dari 80 % wanita usia subur mengalami *dysmenorrhea* ketika haid, dan 67,2 % nya terjadi pada kelompok umur 13 – 21 tahun. Cara mengatasi nyeri haid dengan mengkonsumsi bahan herbal seperti minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam mengandung *curcumin,* minyak atsiri, *anthocyanin* dan tanin yang dapat menurunkan tingkat nyeri. Peneliti bertujuan menganalisis pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) primer pada remaja putri di MTS. Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018. Desain penelitian yang digunakan adalah *pra eksperimental* dengan pendekatan *one group pre test post test*. Jumlah sampel sebanyak 26 reponden didapatkan dengan metode *purposive sampling*. Analisis yang digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) menggunakan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 3.50, sedangkan rata-rata tingkat nyeri menstruasi sesudah diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 1.46. Hasil analisis *p-value* 0.000 < 0,05 dapat disimpulkan H_0 ditolak. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di MTS. Nurul Hikmah kota Surabaya tahun 2018. Peneliti harapkan bagi remaja putri untuk mengkonsumsi minuman kunyit asam pada saat *dysmenorrhea* sebagai salah satu obat tradisional yang dapat menurunkan nyeri menstruasi, disamping itu efek samping yang mungkin terjadi sangat minimal.

Kata kunci : *Dysmenorrhea*, kunyit asam, nyeri menstruasi.

THE EFFECT OF THE GIVING ACIDIC TURMERIC AGAINST DECLINE MENSTRUAL PAIN LEVEL (DYSMENORRHEA) PRIMARY FOR YOUNG WOMEN IN MTS. NURUL HIKMAH SURABAYA CITY AT 2018

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) survey shows that more than 80% of women of childbearing age experience disminorrhoea during menstruation, and 67.2% occur in the 13 - 21 age group (WHO, 2013). How to deal with menstrual pain by consuming herbal ingredients such as acidic turmeric drinks. Turmeric acid drinks contain curcumin, essential oils, anthocyanins and tannins which can reduce pain levels. The aim of the study was to analyze the effect of giving turmeric acid to the reduction of menstrual pain (primary dysmenorrhoea) in young women in MTS. Nurul Hikmah Surabaya City in 2018. The research design used was Pre Experimental with one group pre test post test approach. The number of samples of 26 respondents was obtained by purposive sampling method. The analysis used to determine the effect of giving turmeric acid drinks to reduce menstrual pain levels (dysmenorrhea) using the Wilcoxon Sign Rank Test. The results showed that the average rate of menstrual pain before being given turmeric acid drink that is equal to 3.50, while the average level of menstrual pain after being given turmeric acid drink that is equal to 1.46. The result of p-value analysis 0.000 <0,05. The conclusion in this research that there is can be concluded H0 rejected means there is difference before and after giving of turmeric acid to decrease level of menstrual pain (dysmenorrhea)

at adolescent girl in MTS. Nurul Hikmah city of Surabaya in 2018. Researchers expect for young women to consume curcuma - tamarind drink at the time of dysmenorrhea as one of the herbal remedies that can reduce menstrual pain, in addition to the side effects that may occur is minimal.

Keywords : *Dysmenorrhea, curcuma-tamarind, menstrual pain*

PENDAHULUAN

Nyeri haid atau *dysmenorrhea* merupakan salah satu gangguan yang dialami hampir seluruh wanita ketika mengalami menstruasi, tidak memandang usia tetapi prosentase terbanyak wanita yang mengalami hal ini adalah kelompok usia remaja awal yang baru saja mengalami *menarche*. Gejala – gejala yang sering muncul saat *dysmenorrhea* adalah nyeri pada perut bagian bawah menjalar sampai ke pinggang yang biasanya mulai dirasakan 2 – 3 hari sebelum menstruasi, saat menstruasi selama 1 – 2 hari dengan karakteristik nyeri seperti mulas – mulas, ngilu ataupun tertusuk – tusuk (Gant & Cunningham, 2016).

Hasil survei *World Health Organization* (WHO) menunjukkan lebih dari 80 % wanita usia subur mengalami *dysmenorrhea* ketika haid, 67,2 % nya terjadi pada kelompok umur 13 – 21 tahun (WHO, 2013). Data RISKESDAS Kementrian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013, angka kejadian *dysmenorrhea* 64,25 % dari total wanita usia subur dan 78,6 % merupakan kelompok remaja awal. Menurut Nadliroh (2013) menemukan prevalensi di jawa timur angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Kota Surabaya berada posisi ke-7 penderita *dysmenorrhea* dengan prevalensi 9,37% (RISKESDAS, 2013).

Hasil studi pendahuluan bulan Maret 2018 di MTS Nurul Hikmah Surabaya terdapat 28 siswa mempunyai riwayat *dysmenorrhea* kategori nyeri ringan sampai sedang dan tidak mengkonsumsi obat anti nyeri saat *dysmenorrhea*. Menurut keterangan dari mereka, alasan tidak mengkonsumsi obat anti nyeri disebabkan karena rasa takut dengan efek samping yang terjadi jangka panjang. Untuk mengurangi keluhannya, mereka lebih memilih untuk beristirahat total dan mengkonsumsi ramuan yang berasal dari tanaman karena dianggap aman untuk dikonsumsi dan lebih hemat dari segi biaya.

Penatalaksanaan *dysmenorrhea* ada 2 jenis yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis menggunakan obat-obatan kimia anti nyeri atau analgesik misalnya aspirin, fenastin, asam mefenamat, parasetamol atau obat golongan non steroid anti prostagalndin seperti indometasin, ibuprofen (Nugroho, 2013). Secara non farmakologis ada berbagai macam seperti kompres air hangat, senam *acuyoga*, massase, istirahat dan konsumsi tanaman herbal (Puwanto, 2013)

Kunyit memiliki kandungan *curcumin* dan minyak atsiri yang mempunyai efek hampir sama dengan obat-obatan golongan analgesik yang dapat menurunkan nyeri *dysmenorrhea* dengan cara menghambat pembentukan prostalglandin dengan mekanisme biosintesis sehingga dapat memblokade impuls-impuls nyeri yang berasal dari korteks nyeri yang ada di medulla oblongata (McPhee & Ganong, 2013).

Asam jawa mengandung *anthocyanin* dan tanin yang mempunyai efek tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan kram otot pada miometrium saat menstruasi (Proverawati, 2014).

Berdasarkan penelitian terdahulu bahwa kunyit mengandung zat analgesik yang dapat memberikan efek anti nyeri sedangkan kandungan asam jawa mempunyai efek yang tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostalglandin non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot, oleh karena itu peneliti menggabungkan kedua jenis herbal tersebut tujuannya untuk menurunkan tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri. Hal ini sama dengan penelitian terdahulu oleh Marsaid, *et al* (2017) minuman kunyit asam merupakan ramuan tradisonal yang terbuat dari perpaduan kunyit dan asam. Kandungan pada minuman kunyit asam pernah diteliti

dan hasilnya efektif untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri di desa Tambang Kecamatan Pudak, Ponorogo.

Berdasarkan kandungan yang ada pada kunyit (*Curcuma longa*) dan asam jawa (*Tamarindus indica*), peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*) Primer pada Remaja Putri di MTS Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018". Tujuannya untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dismenorea)* primer pada remaja putri di MTS Nurul Hikmah Kota Surabaya tahun 2018.

METODOLOGI

Desain penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan bangun *one group pre test post test*. Penelitian ini melihat perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan (minuman kunyit asam). Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* primer kategori nyeri ringan dan sedang dan tidak mengkonsumsi obat anti nyeri sebanyak 28 siswi. Teknik sampling yang digunakan penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Penelitian ini responden diberikan minuman kunyit asam sebanyak 200 cc yang berisikan (kunyit 10 gr, asam jawa 6 gr, gula merah 0,25 ons, air matang 300 cc dijadikan 200 cc dengan cara direbus, pada saat dingin diberikan garam sejumput) diminum 1x1 pada hari pertama menstruasi. Penilaian tingkat nyeri responden dilakukan dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan dan 20 menit setelah diberikan minuman kunyit asam dengan mengisi kuesioner yang berisikan gambar rentang skala nyeri NRS dengan skala 0-10.

HASIL PENELITIAN

1. **Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

   Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Remaja Putri MTS. Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018

Usia	Minuman Kunyit Asam	
	Frekuensi	Presentase
Remaja Awal (12 – 14 tahun)	11	42,3
Remaja Tengah (15 – 17 tahun)	15	57,7
Jumlah	26	100

Sumber : Data Primer Penelitian, 2018

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan, bahwa usia remaja putri sebagian besar berada pada usia 15-17 tahun (remaja awal) sebanyak 15 responden (57,7%), sementara sebagian kecil responden berada pada usia 12-14 tahun (remaja tengah) sebanyak 11 responden (42,3%).

2. **Karakteristik Responden Berdasarkan Usia *Menarche***

   Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia *Menarche* pada Remaja Putri MTS. Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018

Usia *Menarche*	Minuman Kunyit Asam	
	Frekuensi	Presentase
Menarche Normal (11 – 13 tahun)	26	100
Jumlah	26	100

Sumber : Data Primer Penelitian, 2018

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan, bahwa usia *menarche* remaja putri keseluruhan berada pada rentang usia *menarche* normal yaitu pada usia 11-13 tahun sebanyak 26 responden (100%).

Berdasarkan fakta peneliti berpendapat bahwa semua siswi yang mengalami nyeri menstruasi tiap orang berbeda-beda tingkat nyerinya, usia *menarche* responden dapat mempengaruhi terjadinya *dysmenorrhea,* namun dalam hal ini usia *menarche* responden masih dalam batas normal.

3. **Perbedaan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Primer Sebelum dan**

Sesudah Diberikan Minuman Kunyit Asam pada Remaja Putri di MTS. Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018

Tabel 3 Perbedaan tingkat nyeri menstruasi (dysmenorrhea) sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam pada Remaja Putri MTS. Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018

	Mean	Median	Min	Max	P
Sebelum Perlakuan	3.50	4.00	1	6	0,000
Sesudah Perlakuan	1.46	1.00	0	4	

Sumber : Uji *wilcoxon sign rank test*

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan, bahwa rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 3.50, sedangkan rata-rata nyeri menstruasi sesudah diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 1,46. Hal ini dapat disimpulkan bahwa sesudah diberikan minuman kunyit asam rata-rata responden mengalami efek penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) yaitu sebesar 2,04 poin.

Hasil uji statistik ini menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* didapatkan hasil *p value* 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di MTS. Nurul Hikmah kota surabaya tahun 2018.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Winarso (2014) yang menyatakan bahwa minuman kunyit asam berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) dengan hasil signifikansi didapatkan nilai p = 0,000 ($p \leq 0,05$) yang artinya ada pengaruh yang signifikan untuk menurunkan derajat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan derajat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja putri siswi MTsN Jatinom Klaten.

Salah satu manfaat dari *curcumin*, minyak atsiri, *anthocyanin*, dan tanin ada minuman kunyit asam berfungsi melakukan sistem blokade terhadap produksi prostaglandin dalam hal ini yaitu F_2a (PGF_2a) yang menyebabkan jumlah hormon prostalglandin menurun sehingga intensitas nyeri yang dirasakan pada remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* mulai berkurang. Selain itu juga sebagai relaksan otot yang mengalami kontraksi, dengan otot menjadi relaksasi, tekanan semakin bekurang sehingga secara otomatis dapat menurunkan nyeri yang dirasakan karena kondisi otot sudah tidak tegang (Marsaid, *et.al*. 2017).

Peneliti berpendapat bahwa kandungan *curcumin* dan minyak atsiri pada kunyit kombinasi *anthocyanin* dan tanin pada asam jawa dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* dengan memanfaatkan sistem blokade pembentukan zat biokimia tubuh yaitu prostalglandin yang merupakan reseptor stimulus nyeri tubuh sehingga tingkat nyeri pada *dysmenorrhea* dapat diminimalkan.

Peneliti mendapatkan hasil rata-rata tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam bahwa terdapat perbedaan penurunan tingkat nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* setelah meminum kunyit asam.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 10 Mei 2018 sampai tanggal 9 Juni 2018 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden penelitian yang mengalami nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* sebelum diberikan minuman kunyit asam rata-rata mengalami tingkat nyeri menstruasi sebesar 3,50.
2. Responden penelitian yang mengalami nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* sesudah diberikan minuman kunyit asam rata-rata mengalami tingkat nyeri menstruasi sebesar 1,46.

3. Terdapat perbedaan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) primer sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam pada Remaja Putri MTS. Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018 sebesar *p value* 0,000 < 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Muhammad dan Ansori, Muhammad. 2014. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Bumi Aksara.

Andormoyo, Sulistyo. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jakarta : Ar-Ruzz Media.

Anisa, Magista, Vivi. 2015. *The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea*. J Majority Volume 4 Nomor 2 hal 60-65.

Bavil, D.A., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., Baghban, Alireza, A. 2016. *Comparison of Lifestyles of Young Woman with and Without Primary Dysmenorrhea*. Elecetronic Journal Physician. Vol 8 (3) : 2107-2114.

Bidan dan Dosen Kebidanan Indonesia. 2017. *Kebidanan Teori dan Asuhan Volume 2*. Jakarta : EGC.

Djaelani, Ainun. 2016. *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Saat Haid Pada Remaja Putri Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri Tahun 2016*. Kalimantan Timur : Stikes Husada Borneo Banjarbaru.

Fadila, Aflanita. 2015. *Pengaruh Dysmenorrhea terhadap Aktivitas Fisik. Jurnal Universitas Lampung* Volume 2 nomer 3 Hal 296 – 299.

Faiha, Andari. 2015. *Apotek Hidup (Cara Tanam Apotek Hidup Racikan Ampuh Tanaman Obat Penyembuh Segala Penyakit)*. Yogyakarta : Genius Publisher.

Gant, Norman dan Cunningham, Gary. 2016. *Dasar – Dasar Ginekologi & Obstetri*. Jakarta : EGC.

Hardiman, Intarina. 2014. *Sehat Alami dengan Herbal (250 Tanaman Berkhasiat Obat)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Hariana, Arief. 2015. *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta : Penebar Swadaya.

Hidayat, Aziz Alimul. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Tehnik Analisis Data Edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika.

Irianto, Koes. 2015. *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health Teori & Praktikum)*. Bandung : Alfabeta.

Ismalia, Nada. 2017. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi* Lampung : Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Khoerunisya, Dwi, Anna. 2015. *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja. Skripsi. Semarang*. Universitas Negeri Semarang.

Kumalasari, Intan dan Andhyantoro, Iwan. 2014. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.

Kylenorton. 2010. *Menstruation disorders-dysmenorrhea-how to chinese herbs can halp to treat and prevent dysmenorrhea. Riset Terapan Institusi tentang tingkat efektifitas terapi non farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri haid oleh Faridah dan Titin*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Tahun 2017.

Madhubala, C dan Jyoti, K. 2012. *Relation between dysmenorrhea and body mass index in adolescents with rural versus urban variation.* The Journal of Obstetrics and Gynecolog of India. 62 (4):442-445.

Mahdiyah, Dede., *Hidayah, Nurul., Helvina, Emma. 2016. Efektifitas Pemberian Minuman Sari Kunyit Putih Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Primer Pada Siswi Kelas XI SMKN 3 Banjarmasin. Jurnal Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin*. Dinamika Kesehatan Vol. 7 No. 01.

Marsaid; Nurjayanti; Rimbaga, Yocykha, Ari. 2017. *Efektifitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di desa tambang kecamatan pudak kabupaten ponorogo*. Jurnal. Global Health Science. Vol. 2. Ponorogo

McPhee, Stephen dan Ganong, William. 2013. *Patofisiologi Pemyakit Pengantar Menuju Kedokteran Klinis*. Jakarta : EGC.

Mitayani. 2013. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : Salemba Medika.

Murdijati & Gardjito. 2013. *Bumbu Penyedap dan Penyerta Masakan Indonesia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Nadliroh, Umi. 2013. *Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten*

Mojokerto. Jurnal Volume 5 Nomor 1. Politeknik Kesehatan Majapahit.

Notoadmodjo, Soekidjo. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Nugroho, Agung Endro. 2013. *Farmakologi Obat – Obat Penting dalam Pembelajaran Ilmu Farmasi dan Dunia Kesehatan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Nugroho, Taufan. 2015. *Buku Ajar Ginekologi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Nurgiwiati, Endeh. 2015. *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor : In Media.

Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi ke 2*. Jakarta : Salemba Medika.

Pranata, Tony. 2014. *Herbal TOGA (Tanaman Obat Keluarga)*. Yogyakarta : Aksara Sukses.

Pratiwi, Efi Ayu. 2015. *Pengaruh Pemberian Rebusan Asam Jawa terhadap Keluhan Dysmenorrhea Remaja Putri Kelas X di SMA 3 Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2015. Skripsi. Yogyakarta:Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*

Proverawati. 2014. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Mutiara Medika.

Purwanto, Budhi. 2013. *Herbal dan Keperatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum dalam Asuhan Keperawatan)*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Purwoastuti, Endang dan Walyani, Elisabeth. 2015. *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Putri, Alifah, Salsabila. 2017. *Hubungan antara nyeri haid (Dysmenorrhea) terhadap aktivitas belajar pada siswi kelas XI SMAN 52 Jakarta*. Jurnal Universitas Negeri Malang Hal 1 – 11.

Rahayu, Asri., Pertiwi, Sinar., Patimah, Siti. 2017. *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dysmenorrhea Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017*. Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Tawang. Volume 3 No. 02.

Reader., Martin., Griffin, Koniak. 2013. *Keperawatan Maternitas Kesehatan Bayi, Wanita dan Keluarga*. Jakarta : EGC.

RISKESDAS (2013). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.

Rukmana, Rahmat dan Yudirachman, Herdi. 2016. *Budi Daya & Pascapanen Tanaman Obat Unggulan*. Yogyakarta : lily Publisher

Sarwono, Sarlito. 2015. *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Depok : Raja Grafindo Persada.

Sinaga, Ernawati, dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas Nasional IWWASH Global One.

Simanjuntak, Pandapotan. 2014. *Gangguan haid dan siklusnya. Dalam Prawirohardjo, Sarwono, Wiknjosastro, hanifa. Ilmu Kandungan. Edisi ketiga*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Hlm. 229-232

Sophia, F., Muda, S., Jemadi. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013. KTI. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat USU Medan.*

Susilowati, Silvia. 2016. *50 Herbal & Suplemen yang Memperpanjang Usia*. Yogyakarta : Kyta

Tjitrosoepomo, Gembong. 2013. *Taksonomi Tumbuhan*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.

Ulfa, Riani. 2014. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Uliyah, M., Wildan, M., Surachmindari., Hidayat, A.A. 2016. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.

Utama, Boby Indra dan Nugroho, Taufan. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Vasra, Elita. 2016. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Ketrampilan Dasar Kebidanan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.

WHO. (2013). *Data Jumlah Penderita Dysmenorrhea*. www.who.int/gho/en/. Diakses pada 8 November 2017.

Winarso, Agus. 2014. *Pengaruh Minum Ekstrak Kunyit Asam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrhea pada Siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri*

Jatianom Klaten. Jurnal Poltekes Kemenkes Surakarta. Vol 2 (16) : 160-165.

Wulandari, Ayu; Rodiyani; Sari, Ratna Dewi. 2018. *Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit* (*Curcuma longa linn*) *dalam Mengatasi Dismenorea.* Lampung. Jurnal. Volume 7. Nomor 2. Universitas Lampung.

Yuristawati., Nursanti, I., Susanti, M. 2014. *Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit terhadap Penanganan Dysmenorrheadi Desa Purbabaru Kabupaten Madina*. Jurnal Universitas Sumatera Utara. Vol 2 (1) : 1 – 10.

Lampiran 5

PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI TINGKAT II PRODI S1 KEPERAWATAN STIKES MERCUBAKTIJAYA PADANG

Ns.Delvi Hamdayani,M.Kep
STIKes Mercubaktijaya Padang

ABSTRAK

Dismenore primer adalah menstruasi yang nyeri tanpa penyebab gejala dan tidak berhubungan dengan kelainan ginekologik. Perempuan dengan dismenore primer kadar prostaglandin lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan tanpa dismenore. Berdasarkan survey awal peneliti di STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang terdapat 10 mahasiswi yang mengalami dismenore primer. Minuman kunyit asam merupakan salah satu terapi nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri haid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang tahun 2017.

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat *Pre Experimental Design* dengan menggunakan *One Group Pretest Postest* yang dilakukan di STIKes MERCUBAKTIJAYA pada bulan Juli 2017. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 108 mahasiswi. Sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 10 orang. Penelitian ini menggunakan lembar observasi kemudian pengolahan data secara komputerisasi dianalisa secara univariat dan bivariat dengan Uji *Wilcoxon.*

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer yaitu didapatkan rata-rata pretest 5,20 dan rata-rata postest 2,40, dengan uji statistic didapatkan nilai p = 0,006 ($p \leq 0,05$).

Dengan adanya pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap dismenore primer maka diharapkan mahasiswi dapat mengonsumsi minuman kunyit asam sebagai salah satu cara nonfarmakologi mengatasi dismenore primer.

Daftar Pustaka : 39 (2001-2015)
Kata Kunci : Minuman kunyit asam, dismenore primer

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is painful menstruation without symptoms and is not associated with gynecologic disorders. Women with primary dysmenorrhea prostaglandin levels are higher than women without dysmenorrhea. Based on the initial survey of researchers in STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, there are 10 female students who experience primary dysmenorrhea. Turmeric acid drink is one of nonpharmacology therapy to reduce menstrual pain. The purpose of this study is to determine the effect of giving sour turmeric to the decrease of primary dysmenorrhea in female college level II Study Program Nursing STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang in 2017.

This research was a Pre Experimental Design by using One Group Pretest Postest conducted in STIKes MERCUBAKTIJAYA in July 2017. The population in this study amounted to 108 female students. This reasearch was taken by using purposive sampling counted 10 people. This research used observation sheet then computerized data processing that analyzed univariat and bivariate with Wilcoxon Test.

Based on the result of the research, there was an effect of giving turmeric acid to the decrease of primary dysmenorrhea that is got pretest average 5,20 and posttest average 2,40, with statistic test got p value = 0,006 ($p \leq 0,05$).

It can be concluded that, with the influence of giving sour turmeric acid to primary dysmenorrhea is expected student can consume turmeric acid drink as one of the nonpharmacology way to overcome primary dysmenorrhea.

References : *39 (2001-2015)*
Keywords : *Sour saffron drink, primary dysmenorrher*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode waktu individu beralih dari fase anak ke fase dewasa. Menurut organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) sekitar 1,2 milyar atau 18 % dari jumlah penduduk dunia adalah kelompok remaja. Remaja adalah periode usia antara 12 tahun sampai 24 tahun.Setiap manusia pasti akan mengalami masa remaja. Remaja mengalami perubahan dalam tiga aspek yaitu perkembangan kognitif, perkembangan fisik dan perkembangan psikososial (Bobak, Lowdermilk & Jensen, 2005) (August, 2009)

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata 50% perempuan disetiap Negara mengalami dismenore (Anugoro, 2011). Penelitian di Swedia, 80 % remaja usia 19 tahun – 21 tahun mengalami dismenore, 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika haid dan membutuhkan obat-obatan untuk mengurangi dismenore, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah (Desfietni, 2012).

Depkes 2013 di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Seluruh remaja pubertas angka kejadian dismenore berkisar antara 45% - 75%. Dimana ketidak hadiran di sekolah berkisar antara 13% - 51 % serta 5% - 14% ketidak hadiran tersebut disebabkan beratnya gejala yang terjadi. Sehingga dismenore merupakan penyebab utama absensi pada remaja putri (Departemen Kesehatan, 2013).

Angka kejadian nyeri menstruasi di Sumbar 2013 mencapai 57,3%. Dari mereka yang mengeluh nyeri 9% berat, 39 % sedang dan 52 % ringan. Kejadian ini menyebabkan 12 % remaja sering tidak masuk sekolah. Angka kejadian nyeri menstruasi di Lima Puluh Kota mencapai 51,8 %. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 11% berat, 41% sedang dan 48% ringan. Kejadian ini menyebabkan 10 remaja sering tidak masuk sekolah (Sumbar, 2013).

Menurut Hendrik (2006) menjelaskan 60-70 % penderita dismenore adalah perempuan muda atau remaja. Kejadian tersebut dapat menunjukkan bahwa dismenore primer lebih banyak terjadi pada remaja. Dampak dari dismenore tersebut yaitu terganggunya aktifitas sehari-hari, akademis, sosial dan olahraga (Antao dkk, 2005). Pada aktifitas akademis di Thailand, remaja dengan dismenore berat lebih banyak mendapat nilai rendah (6,5%), menurunkan konsentrasi (87,1%) dan absensi belajar (80%) (Tangchai, 2004). Data diatas mengambarkan bahwa dismenore mengakibatkan remaja kesulitan dalam melakukan kegiatan apapun serta menurunkan konsentrasi dan prestasi. Akibat lanjutnya yaitu menurunnya kualitas hidup pada individu masing-masing (Proverawati & Masaroh, 2009).

Terdapat beberapa cara untuk meredakan gejala-gejala dismenore yaitu dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi nyeri dapat ditangani dengan pemberian obat analgetik yang dapat menghilangkan nyeri dengan efektif seperti asam mefenamat, ibuprofen, parasetamol dan lain-lain.

Kandungan bahan alami kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenore primer seperti *curcumine* dan *anthocyanin* akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi. Sehingga akan mengurangi atau bahkan mengahambat konstraksi uterus. Perpaduan kunyit asam memiliki aktifitas antioksidan yang lebih besar. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumine adalah dengan mengurangi influks kalsium ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel. (Almada, 2010).

Survey awal yang peneliti lakukan pada tanggal 9 Desember 2016 pada mahasiswi Prodi S1 Keperawatan tingkat II STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang terdaftar sebanyak 108 mahasiswi dari 3 kelas.Kelas A sebanyak 35 mahasiswi, kelas B sebanyak 36 mahasiswi dan kelas C sebanyak 37 mahasiswi. Dari hasil wawancara 10 orang mahasiswi, sebanyak 2 orang mengalami dismenore dengan skala nyeri 8 mengatasinya dengan meminum obat penghilang

nyeri, 5 orang mengalami dismenore dengan skala 4, 5 dan 6, mengatasinya dengan beristirahat, tidur, meminum air putih dan menggunakan minyak kayu putih dan 3 orang lainnya termasuk ke skala ringan dengan skala nyeri 2 dan 3 mengatasi dismenore dengan hanya beristirahat bahkan ada yang membiarkan saja nyeri tersebut. Saat dilakukan wawancara terdapat 2 orang diantara mahasiswi yang mengalami dismenore, tampak kegelisahan yang berarti ketidaknyamanan yang dirasakan serta memegangi bagian tubuh yang terasa nyeri. Sementara upaya untuk mengatasi dismenore dengan cara non farmakologi belum pernah dilakukan oleh mahasiswi yang mengalami dismenore, saat diwawancarai mahasiswi mengatakan belum pernah meminum minuman kunyit asam. Ketidakhadiran serta menurunnya konsentrasi dalam perkuliahan merupakan dampak yang ditimbulkan dari dismenore yang dirasakan mahasiswi. Bagi sebagian mahasiswi dengan hanya beristirahat atau tidur dapat mengurangi nyeri yang dirasakan tanpa harus meminum obat.

Berdasarkan latar belakang diatas,maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Pre Experimental Design* dengan pendekatan *One Group Pretest Postest Design* yaitu penelitian yang bertujuan untuk menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Setiadi, 2007). Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 3 Juli- 11 Juli 2017. Pengumpulan data dilakukan 11 Juli- 20 Juli di STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang.

Jumlah populasi pada pada penelitian ini mahasiswi sebanyak 108 orang. Penelitian ini jumlah sampel yang akan diambil adalah 10 orang yang mengalami *dismenore.* Teknik pengambilan sampel Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi yang sesuai dengan kehendak peneliti sehingga sampel dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2011).

Teknik pengolahan data *Editing*, *Entry*, *Cleaning*. Analisa data Analisa univariat yaitu Analisa univariat menggambarkan distribusi dari masing-masing variabel yang diteliti yaitu skala nyeri sebelum dan setelah pemberian kunyit asam dan Analisa bivariat digunakan untuk menguji hipotesa dan melihat pengaruh antara variabel independen (Pemberian kunyit asam) terhadap variabel dependen (Dismenore).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam

Tabel 5.1
Skala Nyeri Sebelum Diberikan Kunyit Asam Pada Mahasiswi Tingkat II Prodi S1 Keperawatan

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Skala nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam	10	5,20	1,619	2	8

Berdasarkan tabel 5.1 rata-rata skala nyeri responden sebelum diberikan minuman kunyit asam pada mahasiswi yang mengalami dismenore primer adalah dengan mean 5,20, nilai standar deviasi 1,619, nilai terendah 2 dan nilai tertinggi 8. Hasil penelitian didapatkan bahwa skala nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam dari 10 responden didapatkan nilai mean adalah 5,20, nilai terendah 2, nilai tertinggi 8 dan standar deviasi 1,619. Skala nyeri yang didapatkan terdiri dari skala 2, 4, 5, 6 dan 8.

ISSN 1693-2617
E-ISSN 2528-7613

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Silvia Intan Suri dkk (2014), yang dilakukan di Pesantren Nurul Yaqin Padang Pariaman Pada Remaja Putri Kelas 1, dari 10 responden nilai rata-rata nyeri menstruasi sebelum meminum minuman kunyit adalah 2,10 dengan standart deviasi 0,738. Sedangkan distribusi frekuensi nyeri sebelum meminum kunyit, terdapat separuh dari responden mengalami nyeri sedang yaitu (50%) 5 responden, kurang dari separuh responden mengalami nyeri ringan (20%) 2 responden dan nyeri berat (30%) 3 responden.

Menurut analisa peneliti, skala nyeri yang didapatkan sebelum diberikan minuman kunyit asam didapatkan mean 5,20, dan standar deviasi 1,619. Skala nyeri yang dirasakan responden sebelum dilakukan penelitiam melalui pengukuran dengan manskonski pain scale terdapat pada skala nyeri 2, 4, 5, 6 dan 8. Hal ini terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah tinggi, akibat pengaruh progesteron selama fase luteal pada siklus menstruasi, prostaglandin mencapai tingkat maksimal pada awal menstruasi, sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri (Morgan dan Hamilton, 2009).

b. Rata-rata skala nyeri sesudah diberikan minuman kunyit asam

Tabel 5.2
Skala nyeri sesudah diberikan minuman kunyit asam pada mahasisiwi tingkat II Prodi S1 Keperawatan

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Skala nyeri sesudah diberikan minuman kunyit asam	10	2,40	1,430	0	5

Berdasarkan tabel 5.2 rata-rata skala nyeri responden sesudah diberikan minuman kunyit asam pada mahasiswi yang mengalami dismenore primer adalah dengan mean 2,40, nilai standar deviasi 1,430, nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 5. Hasil penelitian hampir sama dengan penelitian yang dilakukan Agus Winarso (2014) yang dilakukan pada siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten sebelum diberikan minum kunyit asam dari 44 responden, 33 (75%) dengan tingkat nyeri ringan, 11(25%) dengan tingkat sedang. Setelah diberikan minum kunyit asam terdapat 17 (38,6%) tidak merasakan nyeri lagi, 21 (47,7%) nyeri ringan dan 6 (13,6%) nyeri sedang.

Menurut analisa peniliti pada 10 orang mahasiswi yang mengalami dismenore didapatkan rata-rata 2,40, standar deviasi 1,430 menunjukkan penurunan dismenore primer setelah diberikan minuman kunyit asam sebanyak 1 gelas (100 ml) 2x sehari selama 1 minggu sebelum menstruasi.Hal ini terlihat dengan adanya penurunan rata-rata dismenore pada setiap mahasiswi dan tidak ada lagi yang mengalami skala nyeri dengan skala 8, dimana penurunan dismenore yang terjadi disebabkan oleh kandungan yang berasal dari kunyit yaitu kurkumin dan asam jawa yaitu *anthocyanin* bekerja menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi.

2. Analisa Bivariat

Tabel 5.3
Pengaruh pemberian minuman kunyit terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiwi tingkat II Prodi S1 Keperawatan

Skala nyeri	N	Mean	Std deviasi	Std Error	P value
Sebelum diberikan minuman kunyit asam	10	5,20	1,619	0,512	0,006
Sesudah diberikan minuman kunyit asam		2,40	1,430	0,452	

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat dilihat rata-rata skala nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam 5,20, sedangkan rata-rata skala nyeri sesudah diberikan minuman kunyit asam 2,40 dan standar deviasi sebelum diberikan minuman kunyit asam 1,619, sedangkan standar deviasi sesudah diberikan minuman kunyit asam 1,430. Hasil uji statistik didapatkan nilai p = 0,006 (p<0,05), artinya terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam. Sehingga Ha dalam penelitian ini diterima artinya terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang 2017.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Agus Winarso (2014), bahwa uji statistik didapatkan nilai p *value*0,000 dan ada pengaruh minum kunyit asam dengan penurunan tingkat nyeri dismenore pada siswi MTSN Jatinom Klaten.

Menurut analisa peneliti, terdapatnya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam pada responden, dapat dilihat pada nilai p value 0,006. Hasil analisa peneliti, didapatkan peningkatan skala nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam. Usia responden yang didaptkan 9 orang berusia 20 tahun dan 1 orang berusia 19 tahun. Hal ini sesuai dengan teori yang ada bahwa dismenore primer terjadi pada rentang usia 15-25 tahun. Usia tersebut berada pada fase awal masa reproduksi dengan status belum menikah dan tidak mempunyai pengalaman melahirkan. Kejadian dismenore primer sangat dipengaruhi oleh usia wanita, rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi biasanya karena meningkatnya sekresi hormon prostaglandin. Semakin tua umur seseorang semakin sering ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandinakan berkurang. Selain itu dismenore primer nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan. Setelah diberikan minuman kunyit asam selama tujuh hari terdapat penurunan skala nyeri, hal ini dikarenakan kandungan minuman kunyit asam yaitu kurkumin yang berfungsi sebagai anti inflamsi dan *anthocyanin* sebagai pencegah penyumbatan darah, memperlancar peredaran darah serta anti inflamasi yang dapat menghambat reaksi cyclooxygenase. Dengan demikian terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada mahasisiwi tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini Ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang tahun 2017.

Simpulan tersebut disarankan

Bagi Peneliti Diharapkan dengan penelitian ini peneliti dapat mengaplikasikan ilmu mengenai terapi komplementer yang sebelumnya didapatkan selama proses perkuliahan Dan Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam meneliti terapi non farmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

Almada, A. 2010. *Natural COX-2 inhibitor the future of pain relief*. Surabaya.

Anurugo, D & Wulandari, A. 2010. *Cara Jitu Untuk Menghilangkan Nyeri Haid*. Yogyakarta.: ANDI.

August. 2009. *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Edisi Kedua. Jakarta : EGC

Bobak, Lowdermilk. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.

. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Ed 4. Jakarta : EGC.

Budiarto, Eko. 2002. *Biostatistika Untuk Kedokteran Kesehatan Masyarakat*. Jakarta:EGC

Defietni, V. 2012. *Efektivitas Kombinasi Pemberian Teknik Nafas Dalam dan Terapi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri (dismenorea) pada Remaja Putri di SMPN 4 Kuantan Hilir*. Pekanbaru : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah.

ISSN 1693-2617
E-ISSN 2528-7613

Dewi, N. S .2012. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
Dinkes. 2013. Profil Kesehatan Kota Padang tahun 2013. Padang, Dinkes Padang.
Elizabeth, Anderson. 2007. *Buku Saku Patofisiologi*. Edisi Ketiga. Jakarta : EGC.
Herdman, T.2015. *Buku Ajar Medikal Bedah*. Yogyakarta : Nuha Medika.
Intan, Suri dkk. 2014. *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 1 Di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingkung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014*. Bukittinggi : Stikes Yarsi.
J, Stephen , F, William. 2007. *Patofisiologi Penyakit Pengantar Menuju Kedokteran Klinis*. Jakarta : EGC
Judha, Mohamamd. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Peralinan*. Yogyakarta : Buku Biru
Kozier.B, Erb, G. 2002. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Edisi 5. Jakarta : EGC.
Leli, Rahmawati & Atik. 2011. *Pengaruh Kunyit Asam Terhadap Penanganan Nyeri Haid pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Sugihwaras*.
Manuaba, Ida Bagus. 2001. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*.Jakarta : Arcan.
Morgan & Hamilton. 2009. *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*. Edisi 2. Jakarta : EGC.
Notoatmodjo, Soekitdjo. 2010. *Metodologi Penelitin Kesehatan*. Jakarata : RinekaCipta.
Nugroho, Taufan, Indra, Bobby. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Nuha Medika.
Oktavina, Melini.2008. *20 Rahasia Alami Obat Tradisional Nusantara*. Jakarta : Nobel Edumedia.
Olivia, F, Alam, S, Hadibroto, I. 2010. *Seluk Beluk Food Supplement*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Umum.
Potter & Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 4*. Jakarta : EGC.
Prawiroharjdo, Sarwono. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka
_____. 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka
Price dan Wilson. 2005. *Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Edisi 6. Jakarta: EGC
Proverawati, Atikah, Maisaroh, Siti. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
Purwaningsih, W & Fatmawati, S. 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
Saifuddin. 2006. *Pelayanan Kesehtan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
Sihombing, Pretty. 2007. *Aplikasi Ekstra Kunyit*. Jakarta : EGC