

## UPAYA MENURUNKAN DISMENORE PADA MAHASISWA DENGAN PEMBERIAN REBUSAN KUNYIT ASAM DAN AIR JAHE

Yeti Trisnawati, Defa Ambriana

Akademi Kebidanan Anugerah Bintan  
Email : [yetitrisna2014@gmail.com](mailto:yetitrisna2014@gmail.com)

### ABSTRAK

Nyeri menstruasi atau dismenore berdampak pada penurunan aktivitas belajar, aktivitas sosial dan prestasi belajar mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas rebusan kunyit asam dan air jahe terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa kebidanan. Penelitian quasi eksperiment dengan rancangan two group pretest posttest , pengambilan sampel dengan purposive sampling. Jumlah sampel 15 responden kelompok kunyit asam dan 15 responden kelompok air jahe. Nyeri diukur dengan Numeric Rating Scale (NRS). Uji statistic dengan paired sampel t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri dismenore setelah diberikan rebusan kunyit asam maupun air jahe. Skala nyeri setelah minum rebusan kunyit asam menurun yaitu dari skala 5,53 ke 1,93 ( $p=0,000$ ), sedangkan pada kelompok air jahe mengalami penurunan dari skala 5,73 ke 1,933 ( $p=0,000$ ).

Dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan kunyit asam dan air jahe efektif terhadap penurunan dismenore.

**Kata Kunci :** kunyit asam, jahe, dismenore, penurunan nyeri

### PENDAHULUAN

Dismenore adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keluhan kram yang menyakitkan dan umumnya muncul saat sedang haid atau menstruasi. Dismenore merupakan salah satu masalah terkait haid yang paling umum dikeluhkan.

Dismenore membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat. Keadaan ini menyebabkan menurunnya kualitas hidup seorang

wanita, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Trisnawati Y dan Mulyandari A, 2020).

Menurut Nathan (2005), menyatakan bahwa 30-60% wanita mengalami dismenore, dan 7-15% tidak dapat pergi ke sekolah atau bekerja. Sedangkan pendapat Woo dan Mc Eneaney (2010), dismenore mempengaruhi kualitas hidup sebesar 40-90% wanita, dimana satu dari tiga belas wanita yang mengalami dismenore tidak hadir

bekerja dan sekolah selama 1-3 hari perbulan (Kurnia R, 2018).

Angka kejadian dismenore sangat bervariasi di Indonesia. Angka tertinggi yang berhasil dicatat di Jakarta adalah sebesar 86% cukup tinggi yaitu 86% dan berhasil mencatat sebesar 92% siswa merasa aktivitas belajarnya terganggu ketika dismenore datang (Putri, 2017).

Dismenore sendiri dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikallis, faktor endokrin atau hormonal dan faktor alergi. Faktor lainnya yang dapat memperburuk dismenorea adalah rahim yang menghadap ke belakang (retroversi), kurang berolahraga, stres psikis atau stres sosial (Sukarni dan Wahyu, 2013).

Produk herbal saat ini sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri pada dismenore tanpa mendapat efek samping (Purwaningsih, 2013).

Kandungan bahan alami kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenorea primer seperti curcumine dan anthocyanin akan bekerja menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat kontraksi 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).

Kandungan aleoresin pada rimpang jahe seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Gingreol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Sumber lain mengatakan, bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid (Mona, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 10 mahasiswa Akademi Kebidanan Anugerah Bintan didapatkan 7 dari 10 mahasiswa mengalami dismenore. Upaya penanganan dismenore yang dilakukan oleh sebagian mahasiswa masih sebatas penanganan dengan menggunakan obat analgesik yang mana efek samping dari obat tersebut telah diketahui (mual, nyeri payudara, pusing, gangguan penelitian dan gangguan pencernaan). Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis ingin mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap penurunan

dismenore pada mahasiswa kebidanan.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasy experiment dengan rancangan two group pretest posttest yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan kunyit asam dan kelompok perlakuan air jahe. Sampel yang dipilih dengan teknik purposive sampling yaitu dengan terlebih dahulu menetapkan jumlah sampel populasi. Jumlah sampel diperoleh dengan rumus analitik numerik berpasangan dengan perbandingan 1:1 sehingga diperoleh masing-masing kelompok sebesar 15 responden dengan sebelumnya menambah 10% untuk kemungkinan adanya drop out.

kriteria renstriksi responden yaitu mahasiswa yang mengalami dismenore primer skala nyeri ringan, sedang, atau berat selama 6 bulan terakhir, mampu mengungkapkan perasaan dan siklus menstruasinya teratur. Adapun mahasiswa yang mempunyai gangguan ginekologis, sudah menikah, tidak menandatangani inform consent dan sedang menggunakan terapi penanganan lain dikeluarkan dari sample penelitian. Penyaringan sampel ini melalui kuesioner yang telah diisi oleh responden.

Kedua kelompok sama-sama dilakukan pre-test/pengukuran nyeri dengan NRS (*Numeric Rating Scale*) oleh peneliti dengan wawancara langsung di menstruasi bulan pertama dan post test/pengukuran nyeri kembali di menstruasi bulan berikutnya.

Rebusan kunyit asam dibuat dengan cara merebus 200 gram parutan kunyit dan 100 gram asam jawa dengan 1.500 ml air sampai mendidih, sedangkan air jahe dibuat dengan cara merebus 100 gram parutan jahe dengan 500 ml air sampai mendidih. Pemberian dilakukan selama 5 hari, diminum 3 hari sebelum menstruasi dan 2 hari saat menstruasi sebanyak 2x200 ml sehari (pagi dan sore).

Skala nyeri di mulai dari 0-10, dari tidak nyeri sampai nyeri berat. Kemudian skala nyeri di kategorikan menjadi 4, yaitu 0 untuk tidak nyeri, 1-3 untuk nyeri ringan, 4-6 untuk nyeri sedang, 7-10 untuk nyeri berat.

Uji statistic dengan paired sampel t-test.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang didapatkan pada penelitian ini untuk karakteristik responden disajikan dalam tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Responden Kunyit Asam		Responden Air Jahe		
	f	%	f	%	
Usia	17 tahun	5	33,3	1	6,7
	18 tahun	5	33,3	4	26,7
	19 tahun	4	26,7	6	40,0
	20 tahun	1	6,7	4	26,7
Usia menarch	11 tahun	2	13,3	2	13,3
	12 tahun	2	13,3	4	26,7
	13 tahun	6	40,0	4	26,7
	14 tahun	4	26,7	3	20,0
	15 tahun	1	6,7	2	13,3
Lama menstruasi	5 hari	2	13,3	2	13,3
	6 hari	4	26,7	5	33,3
	7 hari	5	33,3	4	26,7
	8 hari	3	20,0	3	20,0
	9 hari	1	6,7	1	6,7

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di kelompok kunyit asam berusia 17 dan 18 tahun masing-masing sebesar 33,3%, Usia menarch sebagian besar 13 tahun sebesar 40,0% dan lama menstruasi sebagian besar 7 hari sebesar 33,3%.

Pada kelompok air jahe sebagian besar berusia 19 tahun sebesar 40,0%, Usia menarch sebagian besar 12 dan 13 tahun masing-masing sebesar 26,7% dan lama menstruasi sebagian besar 6 hari sebesar 33,3%.

**Tabel 2. Gambaran Tingkat Dismenore Pre-test dan Pos-test Pada Kelompok Kunyit Asam dan Kelompok Air Jahe**

Variabel Dismenore	Kunyit Asam				Air Jahe			
	Pre-test		Pos-test		Pre-test		Pos-test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Tidak Nyeri	0	0,0	4	26,7	0	0,0	2	13,3
Nyeri Ringan	3	20,0	9	60,0	2	13,3	12	80,0
Nyeri Sedang	10	66,7	2	13,3	11	73,3	1	6,7
Nyeri Berat	2	13,3	0	0,0	2	13,3	0	0,0
<b>Total</b>	15	100,0	15	100,0	15	100,0	15	100,0

Berdasarkan tabel 2. maka dapat diketahui bahwa tingkat dismenore sebelum dilakukan pemberian kunyit asam pada kelompok kunyit asam menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebesar 66,7% yaitu sebanyak 10 orang, sedangkan tingkat dismenore sesudah dilakukan pemberian kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebesar 60% yaitu sebanyak 9 orang. Dari data di atas menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri dismenore dari tingkat sedang ke tingkat ringan.

Pada kelompok air jahe juga menunjukkan hal yang sama. Tingkat dismenore sebelum dilakukan pemberian air jahe menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebesar 73,3% yaitu sebanyak 11 orang, sedangkan tingkat dismenore sesudah dilakukan pemberian air jahe sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebesar 80% yaitu sebanyak 12 orang. Dari data di atas menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri dismenore dari tingkat sedang ke tingkat ringan.

**Tabel 3. Perbedaan Tingkat Dismenore Sebelum dan Setelah Minum Rebusan Kunyit Asam (N=15)**

Variabel	Mean	SD	SE	P value
Sebelum	5,53	1,552	0,401	0,000
Sesudah	1,93	1,280	0,330	

Pada tabel 3. pada kelompok kunyit asam menunjukkan bahwa ada perbedaan mean dismenore. Sebelum dilakukan pemberian kunyit asam mean sebesar 5,53 (tingkat nyeri sedang), sedangkan mean dismenore sesudah dilakukan pemberian kunyit asam sebesar 1,93 (tingkat nyeri ringan). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa terdapat penurunan tingkat

dismenore setelah dilakukan pemberian kunyit asam.

Berdasarkan uji paired sampel *t-test* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 maka *H<sub>0</sub>* ditolak yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat dismenore sebelum dan sesudah dilakukan pemberian rebusan kunyit asam pada mahasiswa kebidanan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Anindita (2010),

yang menunjukkan terdapat pengaruh kebiasaan mengonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan nyeri haid primer pada remaja putri di Kotamadya Surakarta. Kebiasaan minum produk herbal/jamu salah satunya adalah ramuan kunyit kunyit asam. Kunyit asam bukanlah hal asing bagi masyarakat Indonesia. Jamu dikategorikan sebagai minuman tradisional karena menggunakan bahan-bahan alami seperti tumbuhan-tumbuhan berkhasiat yang sudah biasa digunakan oleh masyarakat secara turun menurun. Produk herbal/jamu atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para wanita yang ingin mengurangi rasa nyeri dismenorea

tanpa mendapat efek samping, salah satunya adalah dengan minum kunyit asam (Winarsro A, 2014).

Secara alamiah kandungan senyawa fenolik pada kunyit dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, anti-mikroba, anti-inflamasi, dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung pada kunyit yaitu curcumine. Secara lebih spesifik kandungan curcumine dapat menghambat terjadinya reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid (Marsaid, 2017).

**Tabel 4. Perbedaan Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Minum Air Jahe (N=15)**

Variabel	Mean	SD	SE	P value
Sebelum	5,73	1,280	0,330	0,000
Sesudah	1,93	1,163	0,300	

Pada tabel 4, pada kelompok air jahe juga menunjukkan adanya perbedaan mean. Mean dismenore sebelum dilakukan pemberian air jahe sebesar 5,53 (tingkat nyeri sedang), sedangkan mean dismenore sesudah dilakukan

pemberian air jahe sebesar 1,93 (tingkat nyeri ringan). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa terdapat penurunan tingkat dismenore setelah dilakukan pemberian air jahe

Berdasarkan uji paired sampel *t-test* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 maka  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat dismenore sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air jahe pada mahasiswa kebidanan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil bahwa pengobatan dismenore primer pada siswa yang dilakukan selama 5 hari terbukti efektif menurunkan intensitas dan durasi nyeri haid (Rahnama P, dkk, 2012)

Zat yang terkandung dalam jahe yaitu minyak Atsiri Zingiberena (zingirona), gingerol, flandrena, zingiberol, bisabilena, kurkumen, vit A dan resin pahit. Zat tersebut mampu memblok serotonin, yaitu suatu neurotransmitter yang di sintesikan pada neuron-neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan. Sehingga jahe di percaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dan meredakan beberapa keluhan yang berasal dari perut, serta memberikan perasaan nyaman dalam perut (Ahmad, 2013). Selain itu, di dalam rimpang jahe terdapat juga sebuah kandungan aleoresoin yang memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E, dan zat gingreol memiliki sifat antikoagulan, yang dapat mencegah

penggumpalan darah. Zat ini tentu sangat membantu dalam pengeluaran darah haid.

## SIMPULAN

Terjadi penurunan skala nyeri dismenore setelah diberikan rebusan kunyit asam dan air jahe sehingga efektif menurunkan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan. Disarankan bagi mahasiswa yang mengalami dismenore bisa minum air rebusan kunyit asam maupun air jahe dari pada minum obat golongan NSAID. Bagi dunia pendidikan penelitian ini bisa dijadikan referensi di bidang non farmakologis sebagai alternatif untuk mengurangi dismenore.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad J. (2013). Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe Untuk Pengobatan. Yogyakarta: Dandra Pustaka Indonesia.
- Almada, A. (2010). Natural COX-2 Inhibitor The Future Of Pain Relief. Surabaya.
- Anindita, A. Y., 2010, Pengaruh Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Nyeri haid Primer Pada Remaja Putri Di Kotamadya Surakarta, Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta
- Kurnia, Rosi. (2018). Efektivitas Minuman Kunyit Asam dan Rempah Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid

- Primer. MEDISAINS : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan, Vol 16 No 2, Agustus 2018.
- Marsaid. 2017. Efektifitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo. GHS. 2017;2(2):122-5.
- Mona, Dewi. (2015). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswa STIKES PMC Tahun 2015 (Jurnal).
- Purwaningsih, E.H., 2013. Jamu , Obat Tradisional Asli Indonesia : Pasang Surut Pemanfaatannya di Indonesia. eJKI, 1(2)
- Putri SA, 2017. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. Skripsi Universitas Negari Malang.
- Rahnama, P., Montazeri, A., Huseini, H. F., Kianbakht, S., & Naseri, M. (2012). Effect of Zingiber officinale R. rhizomes (ginger) on pain relief in primary dysmenorrhea: a placebo randomized trial. BMC complementary and alternative medicine, 12, 92. doi:10.1186/1472-6882-12-92
- Trisnawati Y & Mulyandari A, 2020. Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. Gorontalo Journal of Public Health Vol 3 No 2 Oktober 2020. <https://doi.org/10.32662/gjph.v3i2.1176>
- Winarso A. 2014. Pengaruh minum kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea pada siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten. JTIK. 2014;3(2):106-214.