



EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN *CURCUMA DOMESTICA* (KUNYIT) TERHADAP DISMENOREA DI SMAN 1 CIOMAS KABUPATEN SERANG BANTEN TAHUN 2023

Fajrina Nufus¹, Maryati Sutarno²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta
fajrina@gmail.com¹, maryati_sutarno@yahoo.com²

Abstrak

Dismenore merupakan keluhan yang sering dialami wanita saat menstruasi. Nyeri kram dirasakan pada perut bagian bawah, kadang-kadang disertai pusing, lemas, mual dan muntah, biasanya terjadi pada saat haid atau menjelang haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian minuman *Curcuma Domestica* (Kunyit) terhadap penurunan dismenore di SMAN 1 Ciomas Kabupaten Serang Banten Tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah Quasy eksperimen dengan rancangan *non Equivalent control group*. Jumlah sampel yaitu 32 siswi SMAN 1 Ciomas Kabupaten Serang Banten yang dibagi menjadi dua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan efektifitas pemberian *Curcuma Domestica* (Kunyit) terhadap intensitas nyeri haid, yaitu dengan nilai signifikansi sebesar 0,018. Hal ini diketahui dari signifikansi < alpha (5% atau 0,05) sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian minuman kunyit ini sangat efektif untuk mengurangi nyeri pada menstruasi dan disarankan kepada siswi SMAN 1 Ciomas Kabupaten Serang Banten untuk mengoptimalkan upaya meningkatkan pengetahuan tentang penurunan nyeri haid dengan cara manajemen stress dengan baik, mengkonsumsi makanan yang sehat dan memberikan edukasi kepada siswi untuk mengkonsumsi minuman kunyit.

Kata Kunci : *Efektifitas, Kunyit, Dismenorea, Remaja*

Abstract

Dysmenorrhea is a complaint that is often experienced by women during menstruation. Cramp pain is felt in the lower abdomen, sometimes accompanied by dizziness, weakness, nausea and vomiting, usually occurs during menstruation or before menstruation. This study aims to determine the effectiveness of giving Curcuma Domestica (Turmeric) drinks to reduce dysmenorrhea at SMAN 1 Ciomas, Serang Banten Regency in 2023. The research method used was Quasy experiment with a non-equivalent control group design. The number of samples was 32 female students of SMAN 1 Ciomas, Serang Banten Regency, which were divided into two groups. The results showed the effectiveness of giving Curcuma Domestica (Turmeric) to the intensity of menstrual pain, with a significance value of 0.018. It is known from the significance <alpha (5% or 0.05) so that H₀ is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that giving turmeric drink is very effective for reducing menstrual pain and it is suggested to female students of SMAN 1 Ciomas Serang Banten Regency to optimize efforts to increase knowledge about reducing menstrual pain by managing stress properly, consuming healthy food and providing education to students to consume turmeric drink.

Keywords: *Effectiveness, Turmeric, Dysmenorrhea, Adolescents*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2023

✉ Corresponding author : Fajrina Nufus

Address : Jl. Swadaya No.7 RT. 001/014, Jatibening, Kec. Pd. Gede Kota Bekasi

Email : fajrina@gmail.com

Phone : 0838 7349 5567

PENDAHULUAN

Nyeri menstruasi (*dismenore*) sering disebut sebagai kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, dismenore disebut sebagai “*painful period*” atau menstruasi yang menyakitkan. Dismenore menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Indrawati and Putriadi, 2019).

Bedasarkan *World Health Organization* didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore 10-15%. Negara Asia prevalensi dismenorea primer cukup tinggi yaitu di Taiwan menunjukkan prevalensi sebesar 75,2% kemudian dengan prevalensi di Malaysia sebesar 50,9%. Di Indonesia angka kejadian dismenorea tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenorea sekunder. Dismenorea terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43- 93% (World Health Organization, 2017).

Dismenore biasanya dimulai saat 6–12 tahun setelah *menarche*. Nyeri saat haid ini biasanya mulai dialami saat umur 15–17 tahun, hingga puncaknya pada umur 20–24 tahun, dan akan mulai berkurang setelahnya (Deade, Ernita and Nugrahmi, 2022).

Dampak keluhan dismenorea yang dirasakan oleh wanita cukup banyak seperti kesulitan beraktifitas atau aktivitas terganggu berupa keterbatasan sosial, tingginya tingkat absen dari sekolah sekolah maupun bekerja, serta aktivitas olahraga, bahkan sebagian wanita nyaris tidak bisa berkonsentrasi pada saat kegiatan pembelajaran hingga absen ketidakhadirannya dalam sekolah, sebab menahan rasa nyeri hebat pada menstruasi atau premenstruasi. Hal ini tentu perlu diperhatikan, sebab jika tidak ditangani secara serius, dismenore dapat berdampak terhadap kualitas hidup secara umum, akibatnya tidak masuk bekerja atau sekolah (Deade, Ernita and Nugrahmi, 2022; Ningsih Saputri, Sukmawati, 2022).

Kualitas hidup yang terganggu karena dismenore menyebabkan kegiatan seseorang menjadi tidak teratur. Maka perlu penanganan, salah satunya adalah terapi. Terapi yang dapat mengurangi dismenorea atau nyeri menstruasi yaitu terapi secara farmakologis dan non farmakologi. Terapi farmakologi salah satunya dengan pemberian obat-obatan analgetic, obat golongan NSAID (*Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs*) dan Terapi non farmakologi antara lain, teknik relaksasi, manajemen sentuhan, pemberian

obat herbal, pemberian suplemen seperti vitamin E, akupunktur, hipnoterapi, relaksasi dan olahraga (Kusmiran. E., 2014).

Pemberian dan pengobatan obat herbal sangat mudah bagi wanita Indonesia. Hal ini dikarenakan suburnya tanah Indonesia menjadikan negeri ini kaya akan sumber daya alam, diantaranya adalah memiliki sumber rempah-rempah atau tanaman herbal seperti kunyit yang banyak mengandung manfaat bagi kesehatan tubuh salah satunya sebagai anti inflamasi. Kunyit memiliki kandungan *curcumine* dan *anthocyanin* yang dapat berkerja menghambat reaksi *cylooxygenase* (COX) yang dapat menghambat kontraksi uterus sehingga mengurangi terjadinya inflamasi yang akan mengurangi nyeri menstruasi (Mahdiyah, Hidayah and Helvina, 2016; Kusteja, Herliani and Khairiyah, 2019).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian minuman *curcuma demostica* (kunyit) terhadap dismenorea di SMAN 1 Ciomas Kabupaten Serang Banten Tahun 2023.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimen* dengan rancangan *non equivalent control group*. Pada rancangannya subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang semuanya akan dilakukan pretest dan posttest.

Lokasi penelitian dilakukan di SMAN 1 Ciomas, Kabupaten Serang Banten, dengan waktu yang digunakan selama enam bulan, yaitu bulan Februari – Juli 2023. Populasinya adalah siswi SMAN 1 Ciomas, Kabupaten Serang, Banten. Adapun sampel dari populasi tersebut adalah siswi yang sedang mengalami menstruasi.

Data yang didapatkan pada penelitian ini melalui data primer yaitu data yang didapat langsung dari responden. Analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis Bivariat (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMAN 1 Ciomas Kabupaten Serang Banten Tahun 2023

Variabel	Jml	16 Tahun	17 Tahun	18 Tahun	Min-Max
Usia Responden	30	9	12	9	16-18

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari semua total responden siswi ada 30 orang dan usia responden paling banyak adalah berumur 17 tahun ada 12 orang. Usia responden termuda yaitu umur 16 tahun ada 9 orang dan usia tertua umur 18 tahun ada 9 orang.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

No	Lama	Frekuensi	Presentase (%)
1	≤ 7 hari	12	40
2	≥ 7 hari	18	60
Jumlah		30	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden lama menstruasi ≥ 7 hari berjumlah 18 orang (60%) dan sebagian kecil ≤ 7 hari berjumlah 12 orang (40%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan

Kelompok	Test	Rata-rata	Sig
Intervensi	Pretest	4,6875	4,793
	Posttest	3,3125	0,000

Munculnya Nyeri			
No	Mulai Nyeri	Frekuensi	Presentase
1	Sebelum menstruasi	12	40
2	Saat menstruasi	18	60
Jumlah		30	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar Responden mengalami nyeri menstruasi pada saat menstruasi berjumlah 18 orang (60%) dan sebagian kecil sebelum menstruasi berjumlah 12 orang (40%).

Tabel 4. Deskripsi Skala Intensitas Dismenore Responden Sebelum dan Setelah Intervensi Pemberian Minuman *Curcuma Domestica* (Kunyit) di

SMAN 1 Ciomas Kabupaten Serang Banten Tahun 2023

Skala Intensitas Dismenore	Intervensi	
	Pretest	Posttest
Nyeri Ringan	3 (20%)	9 (60%)
Nyeri Sedang	9 (60%)	3 (20%)
Nyeri Berat	3 (20%)	3 (20%)

Berdasarkan sajian data pada Tabel 4 diketahui bahwa dari total masing-masing 15 siswi pada kedua kelompok didapatkan hasil sebelum mengkonsumsi Minuman Kunyit, sebagian besar siswi merasakan nyeri haid dalam kategori sedang. Namun, setelah mengkonsumsi Minuman Kunyit, sebagian besar responden merasakan nyeri haid dalam kategori ringan.

Tabel 5. Hasil Pengujian Normalitas

Kelompok	Test	Statistics	Probability
Intervensi	Pretest	0,931	0,256
	Posttest	0,910	0,259

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pengujian normalitas menghasilkan probabilitas lebih besar dari alpha (5% atau 0,05). Sehingga data pada semua kelompok dinyatakan berdistribusi normal. Sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Sehingga dapat menggunakan analisis *t test*.

Analisis Bivariat

Tabel 6. Hasil Pengujian Pengaruh Pemberian Minuman *Curcuma Domestica* (Kunyit) Terhadap Dismenorhea Di SMAN 1 Ciomas Serang

Berdasarkan pada hasil kelompok intervensi diketahui bahwa hasil pengujian efektifitas pemberian minuman kunyit terhadap dismenorhea di SMAN 1 Ciomas Serang menghasilkan statistik uji sebesar 4,793 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini dapat diketahui bahwa signifikansi < alpha (5% atau 0,05), sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan nilai skala disminore saat sebelum dan sesudah mengkonsumsi minuman kunyit. Hasil rata-rata mengkonsumsi minuman kunyit lebih rendah dibandingkan tidak mengkonsumsi menunjukkan bahwa pemberian minuman kunyit secara signifikan dapat mengurangi dismenorhea di SMAN 1 Ciomas. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh

yang signifikan pemberian minuman kunyit terhadap dismenorhea di SMAN 1 Ciomas.

Uji Efektifas Pemberian Minuman *Curcuma Domestica* (Kunyit) Terhadap Dismenorhea Di SMAN 1 Ciomas Serang Banten

Tabel 7. Hasil Pengujian Efektivitas Pemberian Minuman *Curcuma Domestica* (Kunyit) Terhadap Dismenorea Di SMAN 1 Ciomas Serang

Hasil	Perbedaan Rata – rata (Intervensi)	Statistics	Sig.
Pretest	-0,06250	-0,099	0,922
Posttest	-1,37500	-2,495	0,018

Berdasarkan pada tabel diatas dapat pada pretest diketahui hasil analisis uji sebesar -0,099 dengan nilai signifikansi sebesar 0,922. Hal ini dapat diketahui bahwa signifikansi > alpha (5% atau 0,05), sehingga H₀ diterima dan H_a ditolak. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan nilai skala *Disminore* saat pretest antara kelompok Intervensi.

Pada hasil posttest diketahui bahwa hasil pengujian *independent t test* menghasilkan statistik uji sebesar -2,495 dengan nilai signifikansi sebesar 0,018. Hal ini dapat diketahui bahwa signifikansi < alpha (5% atau 0,05), sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan nilai skala *Disminore* sesudah mengkonsumsi Minuman Kunyit dengan kelompok kontrol. Hasil perbedaan rata-rata bernilai negatif menunjukkan bahwa nilai skala *Disminore* pada kelompok internensi lebih rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian Minuman Kunyit efektif terhadap dismenorhea di SMAN 1 Ciomas Serang Banten Tahun 2023.

Interpretasi hasil penelitian yang telah didapatkan akan dibandingkan dengan teori atau hasil penelitian terkait. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan minuman kunyit pada siswi SMAN 1 Ciomas sebagian besar siswi mengeluhkan nyeri rasa nyeri yang mengganggu dan memerlukan usaha untuk menahan, nyeri sedang dengan skor rata-rata 4,6875. Namun, setelah diberikan minuman kunyit, sebagian besar siswi SMAN 1

Ciomas masih mengeluhkan rasa nyeri tetapi dapat ditahan, nyeri ringan dengan skor rata-rata 3,4375. Ini menunjukkan bahwa dengan mengkonsumsi minuman kunyit pada siswi SMAN 1 Ciomas dapat menurunkan disminorea. Hal ini dikarenakan kandungan *Curcumine* dan *anthocyanin* dalam kunyit akan bekerja dalam menghambat reaksi *Cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus.

Intensitas nyeri menstruasi sebelum diberikan minuman kunyit mayoritas siswi SMAN 1 Ciomas adalah kategori sedang. Dan sesudah diberikan minuman kunyit asam mayoritas mengalami nyeri menstruasi ringan.

Curcuma demostica telah dikaitkan memiliki banyak efek farmakologis, termasuk antioksidan, antimikroba, dan anti inflamasi. *Curcuma demostica* menunjukkan aktivitas antioksidasi dan anti-inflamasi yang kuat. Oleh karena itu baik untuk remaja yang mengalami disminorea (Nasser, 2020; Fadzrin, Sukaesih and Puspanditaning, 2023).

Kunyit juga diketahui memiliki efek farmakologi mengurangi stress dan menenangkan badan akibat rasa nyeri, khasiat ini didapat dari fungsi kunyit sebagai analgesik. Selain itu, minuman kunyit asam mampu meredakan nyeri karena merangsang hormon endorfin juga serotonin pada sistem saraf (Hutapea *et al.*, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Intensitas *disminore* atau tingkat ukuran *dismenore* pada siswi SMAN 1 Ciomas sebelum diberikan minuman kunyit mayoritas adalah kategori nyeri sedang.
2. Intensitas *disminore* atau tingkat ukuran *dismenore* pada siswi SMAN 1 Ciomas sesudah diberikan minuman kunyit mayoritas adalah kategori nyeri ringan.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian minuman kunyit terhadap pengurangan *dismenore* di SMAN 1 Ciomas.

DAFTAR PUSTAKA

Deade, F. M., Ernita, L. and Nugrahmi, M. A. (2022) ‘Gambaran Tingkat Pengetahuan

- terhadap Kesiapan Remaja Putri Pra-Pubertas dalam Menghadapi Menarche Di Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi Tahun 2021', *Jurnal Ners*, 6(1), pp. 67–74. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/3911>.
- Fadzrin, R. N., Sukaesih, N. S. and Puspidaning, A. (2023) 'Efektivitas Koyo Haid Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 4 Bandung', *Jurnal Ners*, 7(1), pp. 367–371. doi: 10.31004/jn.v7i1.13399.
- Hutapea, E. E. *et al.* (2021) 'Efek Farmakologi Minuman Kunyit (Curcuma Domestica) Asam dan Jahe (Zingiber Officinale) Sebagai Pereda Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Di Indonesia', *Farmaka*, 18(1), pp. 53–59.
- Indrawati and Putriadi, D. (2019) 'Efektifitas Terapi Murotal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putridi Sma Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019', *Jurnal Ners*, 3(2), pp. 32–38. Available at: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>.
- Kusmiran. E. (2014) *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusteja, N. F., Herliani, Y. and Khairiyah, K. (2019) 'Kunyit asam efektif mengurangi nyeri dismenorea', *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 15(1), pp. 65–70. doi: 10.31101/jkk.1022.
- Mahdiyah, D., Hidayah, N. and Helvina, E. (2016) 'Efektivitas Pemberian Minuman Sari Kunyit Putih Terhadap Penurunan Nyeri Haid "Disminore" Primer Pada Siswi Kelas Xi Smkn 3 Banjarmasin', *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Jurnal Keperawatan*, 7(1), pp. 46–57. Available at: <http://ojs.dinammikakesehatan.stikessarimul ia.ac.id/index.php/dksm/article/view/59>.
- Nasser, G. A. (2020) 'Kunyit sebagai agen anti inflamasi', *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), pp. 147–158. doi: 10.30604/well.79212020.
- Ningsih Saputri, Sukmawati, A. J. P. (2022) 'Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi', *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), pp. 35–38. doi: 10.47679/makein.202245.
- Sugiyono (2017) 'Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D'. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization (2017) 'Mental Disorders Fact Sheets'.