

## **PENGARUH PEMBERIAN JAMU KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN DISMENORHEA PADA MAHASISWI KEBIDANAN UNIVERSITAS MEGAREZKY**

*The Effect Of Giving Tamarind Turmeric Herbal Medicine To Decrease  
Dysmenorrhea In Midwifery Students At Megarezky University*

**Mirna Jamal<sup>1</sup>, Fadjriah Ohorella<sup>2</sup>, Amina Ahmad<sup>3</sup>, Rahmawati<sup>4</sup>**

Program Studi D.III Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,  
Universitas Megarezky  
Jln. Antang Raya No.43 Makassar  
e-mail : [mirnainnajamal@gmail.com](mailto:mirnainnajamal@gmail.com)

DOI: 10.35451/jkk.v5i1.1352

### **Abstrak**

Remaja adalah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa meliputi perubahan biologis, psikologis dan social. Perubahan yang sering terjadi pada wanita setelah memasuki usia remaja yaitu terjadinya perkembangan pada organ reproduksi yang ditandai dengan timbulnya haid atau menstruasi. Menstruasi yang terjadi pada wanita merupakan pengeluaran darah dari uterus melalui vagina secara periodic yang ditandai dengan adanya rasa nyeri sebelum dan selama menstruasi berlangsung dan nyeri haid ini biasanya terjadi karena adanya penyakit endometriosis, penyakit radang panggul, stres yang berlebihan, adanya ketidakseimbangan hormon serta adanya kelainan pada uterus. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap penurunan dismenorhea pada mahasiswa Kebidanan Universitas Megarezky. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen* dengan teknik rancangan *Pre-test post-test* tanpa adanya kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 43 siswi dan sampel yang diambil sebanyak 30 siswi dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan untuk pengumpulan data dikumpulkan dengan cara observasi. Hasil dari nilai rata-rata *Post-Test* lebih kecil dibandingkan dengan nilai rata-rata *Pre-test* yaitu sebesar 3,05 untuk nilai *Post-Test* dan sebesar 4,75 untuk nilai *Pre-Test* sedangkan hasil Uji *Wilcoxon* diperoleh nilai  $p=0,000 < \alpha=0,05$  ( $p < \alpha$ ) sehingga  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap penurunan dismenorhea pada mahasiswa kebidanan Universitas Megarezky.

**Kata kunci:** Kunyit Asam, Dismenorhea, Remaja.

### **Abstract**

*Adolescence is a period of change or transition from children to adulthood Including biological, psychological, and social changes. Changes that often occur in women after entering adolescence are the development of the reproductive organs which is marked by the onset of menstruation. Menstruation that occurs in women is a periodic discharge of blood from the uterus through the vagina which is characterized by pain before and during menstruation and menstrual pain usually occurs due to endometriosis, pelvic inflammatory disease, excessive stress, hormonal imbalances and abnormalities on the uterus. This study was conducted with the aim of knowing*

*the effect of giving turmeric acid to reduce dysmenorrhea in Midwifery students at Megarezky University. The research method used is Quasi Eksperiment with a pre-test post-test design technique without a control group. The population in this study were 43 students and the sample was 30 students using the purposive sampling technique and for data collection, it was collected by means of observation. The results of the post-test average value are smaller than the pre-test average value, which is 3,05 for the post-test value and 4,75 for the pre-test value, while the Wilcoxon test results obtained a value of  $p=0,000 < \alpha=0,05$  ( $p < \alpha$ ), so that  $H_0$  is rejected, which means that there is an effect of giving turmeric acid to decrease dysmenorrhea in midwifery students at Megarezky University.*

**Keywords:** Turmeric Asid, Dysmenorrhea, Teenager

## 1. PENDAHULUAN

Remaja adalah masa perubahan atau peralihan anak-anak ke masa dewasa meliputi perubahan biologis, psikologis dan social. Pada wanita yang telah memasuki usia remaja akan mengalami yang namanya menstruasi atau haid. Hal ini disebabkan karena organ reproduksi pada usia remaja mengalami perubahan perkembangan. Menstruasi atau haid merupakan proses terjadinya pengeluaran darah dari uterus seorang wanita melalui vagina yang terjadi secara periodic dan ditandai dengan adanya rasa nyeri di perut bagian bawah (Hamdayani, 2018).

*Dismenorhea* adalah nyeri hebat atau rasa sakit yang dirasakan oleh seorang wanita pada bagian bawah perutnya saat mengalami menstruasi dan umumnya terjadi pada hari pertama haid/menstruasi sampai berakhirnya menstruasi (Ratnawati, 2018).

*Dismenorhea* biasanya terjadi karena adanya penyakit endometriosis, radang panggul, stres yang berlebihan, dan juga karena ketidakseimbangan hormon serta adanya kelainan pada uterus. *Dismenorhea* pada umumnya tidak berbahaya namun dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya

pada remaja (Nurjanah, Yuniza, & Iswari, 2019).

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) diperoleh data bahwa angka *dismenorhea* di Dunia sangat besar dimana di setiap Negara lebih dari 50% remaja yang mengalami *dismenorhea*, di Amerika Serikat remaja yang mengalami *dismenorhea* sebanyak 90%, di Malaysia sebanyak 74,5% remaja yang mengalami *dismenorhea*, di India sebanyak 65% remaja yang mengalami *dismenorhea* sedangkan di Indonesia sendiri penderita *dismenorhea* cukup besar yaitu mencapai 60-70% (Lail, 2017).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Megarezky diperoleh data bahwa ada 24 orang dari 30 remaja tingkat 1 yang mengalami *dismenorhea* pada saat haid, dan ada 17 dari 20 remaja putri tingkat II, serta ada 22 dari 30 remaja putri tingkat III yang mengalami *dismenorhea*.

*Dismenorhea* dapat ditangani secara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan dengan cara non farmakologis dapat dilakukan terapi music klasik, olahraga, dan mengkonsumsi jamu kunyit asam. Kunyit asam dipercaya dapat mengurangi haid karena mengandung lemak, karbohidrat, vitamin C dan garam mineral sehingga memiliki fungsi

sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi. Sedangkan asam jawa mengandung anthocyanin yang berfungsi sebagai antipiretik dan antiinflamasi sehingga memperlancar peredaran darah. (Astuti et al., 2020).

Jamu kunyit asam bermanfaat sebagai antioksidan dimana kunyit memiliki kandungan senyawa yaitu curcumin, desmetoksikumin yang berkhasiat sebagai obat dan juga mengandung zat-zat yang bermanfaat lainnya seperti minyak atsiri.

Kunyit asam bermanfaat untuk mengatasi masalah nyeri haid, melancarkan peredaran darah, menjaga proses metabolisme tubuh, membantu mengatasi luka lambung, mengobati panas dalam, memberikan efek dingin pada perut dan memperlancar haid (Novianti, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian (Sugiharti & Sundari, 2018), menyebutkan bahwa ada perbedaan penurunan tingkat nyeri setelah minum kunyit asam dan jahe asam. Oleh karena itu penelitian lebih lanjut tentang kunyit asam perlu dikembangkan seperti dibuat dalam bentuk jamu kunyit asam. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap penurunan dismenorhea pada mahasiswi kebidanan Universitas Megarezky.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Pada penelitian ini terlebih dahulu dilakukan observasi (*pretest*) untuk mengukur tingkat nyeri yang dirasakan kemudian diberikan perlakuan yaitu pemberian jamu kunyit asam sebanyak 250 cc. Setelah itu, sampel tersebut diobservasi kembali

(*posttest*) untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenorhea pada mahasiswi dengan menggunakan alat ukur tingkat nyeri *Numeral Rating Scale*. Lokasi penelitian dilakukan di Kampus Universitas Megarezky prodi D.III Kebidanan yang dilaksanakan pada bulan Mei-Juli tahun 2022

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti dan terdiri dari obyek/subyek (Syamsunie Carsel, 2017). Sedangkan sampel merupakan sebagian dari populasi yang akan dilakukan uji statistic untuk memperoleh data dari keseluruhan populasi (Budiman Chandra, 2013). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 43 mahasiswi dan sampel yang diambil sebanyak 30 siswi dengan teknik *Purposive Sampling*.

## 3. HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
17 Tahun	4	13,3
18 Tahun	8	26,6
19 Tahun	18	60,0
Jumlah	30	100,0

Sumber: Data Riset

Berdasarkan tabel 1, dari 30 responden yang dijadikan sampel diperoleh data bahwa responden dengan umur 17 tahun sebanyak 4 orang (13,3%), 18 tahun sebanyak 8 orang (26,7%), dan umur 19 tahun sebanyak 18 orang (60,0%).

## Analisis Univariat

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Haid Pada *Pre-Test* Pemberian Jamu Kunyit Asam

Nyeri Haid	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	7	23,3
Nyeri Sedang	21	70,0
Nyeri Berat	2	6,7
Jumlah	30	100,0

sumber: Data Riset

Berdasarkan tabel 2, dari 30 responden yang menjadi sampel diperoleh data hasil *Pre-Test* yaitu jumlah responden dengan nyeri haid ringan (1-3) sebanyak 7 orang (23,3%), nyeri sedang (4-6) sebanyak 21 orang (70,0%), nyeri berat (7-10) sebanyak 2 orang (6,7%).

Tabel.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Haid Pada *Post-Test* Pemberian Jamu Kunyit Asam

Nyeri Haid	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	26	86,7
Nyeri Sedang	4	13,3
Jumlah	30	100

Sumber: Data Riset

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 jumlah responden berdasarkan *Post-Test* nyeri haid pada bulan kedua setelah diberi jamu kunyit asam menunjukkan bahwa jumlah responden dengan nyeri haid ringan (1-3) sebanyak 26 orang (86,7%), nyeri

sedang (4-6) sebanyak 4 orang (13,3%).

## Analisis Bivariat

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asam Terhadap *Dismenorrhea* Pada Mahasiswa

Nyeri Haid	Mean	N	S.D	P	$\alpha$
<i>Pre-Test</i>	4,75	30	1,124	0,000	0,05
<i>Post-Test</i>	3,05	30	1,028		

Sumber : Uji SPSS Wilcoxon

Berdasarkan Tabel 4 nilai rata-rata *Pre-Test* responden diperoleh hasil sebesar 4,75 sedangkan nilai rata-rata *Post-Test* responden diperoleh hasil sebesar 3,05. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata pada *Pos-Test* lebih kecil dibandingkan dengan nilai rata-rata *Pre-test*.

Dari Hasil Uji Wilcoxon diperoleh nilai  $p=0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap penurunan *dismenorrhea* pada mahasiswi kebidanan Universitas Megarezky.

## 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Penelitian menunjukkan bahwa pada *pre-test* pemberian jamu kunyit asam pada mahasiswi kebidanan Universitas Megarezky yang mengalami nyeri ringan (1-3) sebanyak 7 responden (23,3%), nyeri sedang (4-6) sebanyak 21 responden (70,0%), dan yang mengalami nyeri berat (7-10) 2 responden (6,7%). Sedangkan pada *post-test* pemberian jamu kunyit asam pada mahasiswi kebidanan Universitas Megarezky dari 30 jumlah responden didapatkan jumlah responden dengan nyeri haid ringan (1-3) sebanyak 26 orang (86,7%), nyeri sedang (4-6) sebanyak 4 orang (13,3%), dan pada nyeri berat (7-10) sudah tidak ada responden yang mengalami nyeri berat.

Dari hasil analisis data dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* di peroleh nilai  $Z = 4,940$  dan nilai  $p = 0.000 < \alpha = 0.05$ , sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap dismenorhea pada mahasiswi kebidanan Universitas Megarezky .

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Safitri (2018) tentang efektifitas minuman kunyit asam dalam penurunan skala nyeri haid dengan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest one group design* diperoleh hasil bahwa terdapat minuman kunyit asam berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid primer pada remaja sehingga peneliti menyimpulkan mengenai rimpang kunyit dan buah asam yang digabung kemudian diolah menjadi minuman kunyit mengandung berbagai bahan aktif yang dapat menurunkan aktivitas enzim siklooksigenase sehingga dapat menurunkan reaksi inflamasi, mengurangi pelepasan prostaglandin pada saat menstruasi, menekan aktivitas system saraf otonom sehingga menekan terjadinya kontraksi dan mengurangi stress emosional.

Pada karakteristik umur dengan jumlah reponden 30 orang diperoleh data bahwa responden dengan umur 17 tahun sebanyak 4 orang (13,3%), 18 tahun sebanyak 8 orang (26,7%), dan umur 19 tahun sebanyak 18 orang (60,0%).

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti berasumsi bahwa umur Wanita berpengaruh terhadap kejadian *dismenorhea*. Nyeri haid yang dirasakan biasanya terjadi karena adanya kontraksi dinding rahim yang kuat atau lama. Selama menstruasi, hormon rahim cenderung naik dan *Serviks* membesar, serta *Miometrium* berkontraksi terlalu banyak saat darah menstruasi dikeluarkan. Bekuan darah serta cairan dan lendir dari rahim,

menyebabkan ketegangan otot saat kontraksi dan nyeri saat menstruasi. *Dismenorhea* akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan. Jadi, semakin tua umur seseorang maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. (Faradiba, 2016).

## 5. KESIMPULAN

Jamu kunyit asam mengandung zat-zat yang bermanfaat untuk menurunkan reaksi inflamasi, menekan aktivitas system saraf otonom, serta mengurangi pelepasan prostaglandin sehingga jamu kunyit asam sangat bermanfaat untuk menurunkan nyeri haid.

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan bagi remaja putri sehingga pada saat menstruasi dapat menerapkan jamu kunyit asam sebagai solusi penurun nyeri haid.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. A., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 143. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618>
- Budiman Chandra. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kedokteran EGC.
- Faradiba, D. (2016). Daya Antibakteri Infusa Daun Asam Jawa (*Tamarindus indica* Linn) terhadap *Streptococcus mutans*. *Pustaka Kesehatan*, 4(1), 55-60.
- Hamdayani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat Ii Prodi S1 Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang. *Menara Ilmu*, XII(80), 24-29. <https://doi.org/10.33559/mi.v12i8.0.619>
- Lail, N. H. (2017). *Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan*

*Dismenore pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017, 9 (2).*

- Novianti, cahaya. (2021). *Aneka Ramuan Jamu Tradisional untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Permata Ilmu.
- Nurjanah, I., Yuniza, & Iswari, M. F. (2019). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang*. *Syifa' Medika*, 10 (1).
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Safitri, M., & Safitri, M. (2018). Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 47-53.  
<https://doi.org/10.35960/vm.v10i1.390>
- Sugiharti, R. K., & Sundari, R. I. (2018). Efektivitas minuman kunyit asam dan rempah jahe asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer. *Medisains*, 16(2), 55.  
<https://doi.org/10.30595/medisain.s.v16i2.2714>
- Syamsunie Carsel. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan dan Umum*.