



**PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN KUNYIT (*CURCUMIN*)
ASAM (*TAMARINDUS INDICA*) TERHADAP INTESITAS
NYERI HAID (*DISMINORE*) PADA SISWI
MAN 2 PADANG**

**Indah Komala Sari^{1*}, Honesty Diana Morika², Eliza Arman³, Ade Nurhasanah
Amir⁴, Rahmi Novita Yusuf⁵**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Stikes Syedza Saintika
Email : indah.kumalasari2@yahoo.com

ABSTRAK

Disminore adalah nyeri yang dirasakan dengan gejala kompleks berupa kram bagian bawah yang menjalar ke punggung atau ke kaki. Nyeri haid (*dismenore*) dapat mengganggu aktivitas remaja dan menjadi pengganggu selama aktivitas belajar. Hal ini dapat menyebabkan proses belajar terganggu. Saat siswi mengalami nyeri haid (*dismenore*), biasanya mereka ada yang tetap mengikuti pelajaran tetapi mereka tidak berkonsentrasi dan juga ada yang meminta izin pergi ke UKS untuk beristirahat. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*) yaitu dengan pemberian air rebusan kunyit asam. Kegiatan pengamban dilaksanakan pada tanggal 9 s.d 11 Maret 2023, tempat pelaksanaannya di Sekolah MAN 2 Padang. Peserta yang menjadi responden sebanyak 16 orang siswi kelas X. Berdasarkan hasil kegiatan tersebut terjadinya perbedaan nyeri haid yang dirasakan siswi setelah meminum air rebusan kunyit asam. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan oleh sekolah MAN 2 Padang untuk lebih mengoptimalkan dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang penurunan nyeri haid serta bagi siswi yang nyeri (*dismenore*) disarankan untuk meminum kunyit asam.

Kata Kunci: Kunyit, Asam Jawa, Nyeri, Dismenore

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that is felt with complex symptoms in the form of lower cramps that radiate to the back or to the legs. Menstrual pain (dysmenorrhea) can interfere with adolescent activities and become a distraction during learning activities. This can cause the learning process to be disrupted. When female students experience menstrual pain (dysmenorrhea), usually they still attend class but they don't concentrate and some also ask permission to go to the UKS to rest. One way to reduce menstrual pain (dismenorrhea) is by giving tamarind turmeric boiled water. The monitoring activity will be carried out from 9 to 11 March 2023, where it will be held at the MAN 2 Padang School. Participants who were respondents were 16 class X students. Based on the results of this activity there was a difference in menstrual pain felt by students after drinking turmeric and sour boiled water. It is hoped that the results of this study can be taken into consideration by the MAN 2 Padang school to further optimize it in an effort to increase knowledge about reducing menstrual pain and for female students with dysmenorrhea it is recommended to drink tamarind turmeric.

Keywords: Turmeric, Tamarind, Pain, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa dimana terjadi paku tumbuh (*Growth spurt*), dan relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial

sehingga mereka harus menghadapi tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Menurut WHO, remaja adalah bila anak telah mencapai umur 10-18 tahun (Andira, 2012). Perubahan perkembangan biologis



pada masa remaja ditandai dengan keremajaan secara biologi yaitu di mulainya haid. Haid (menstruasi) merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita dewasa yang terjadi secara periodik (Maulana, 2009).

Pada saat dan sebelum haid (menstruasi), seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Nyeri haid dibedakan menjadi dua yaitu Nyeri haid primer dan Nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer biasanya terjadi dari mulai pertama haid kurang lebih usia 10-15 tahun (menarke) sampai usia 25 tahun. Nyeri pada Nyeri haid primer lebih dikarenakan kontraksi uterus, sedangkan Nyeri haid sekunder disebabkan oleh kelainan yang didapat di dalam rongga uterus (Gilly, 2009). Pada masa remaja ini biasanya dismenorea yang dialami adalah dismenorea primer (Aulia, 2009).

Nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* ialah keluhan ginekologi yang diakibatkan karena ketidak-seimbangan hormon progesteron yang berada dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri dan yang paling sering terjadi pada perempuan. Perempuan yang mengalami nyeri menstruasi biasanya memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami nyeri menstruasi. Prostaglandin ini menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus yang menimbulkan rasa nyeri pada saat menstruasi.

Beberapa perempuan yang mengalami nyeri menstruasi mengatasi serta menyembuhkannya dengan mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri secara berkala. Namun sifat obat tersebut hanya menghilangkan rasa sakit dan akan menimbulkan ketergantungan terhadap obat tersebut.

Jika dikonsumsi dalam jangka panjang dapat memberikan efek negatif bagi kesehatan. Penggunaan obat-obatan akan memberikan efek samping seperti gangguan pada lambung, anemia dan yang lebih parah adalah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak bisa melepaskan diri dari obat. Mereka menganggap agar tidak nyeri pada saat menstruasi harus minum obat (Anugroho & Wulandari, 2011).

Selain dengan obat-obatan, rasa nyeri juga bisa dikurangi dengan istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, pijatan dan kompres hangat. Selain itu nyeri menstruasi juga bisa diobati dengan menggunakan tumbuhan herbal antara lain tapak liman, temu putih, kunyit dan sidaguri (Anugroho & Wulandari, 2011).

Produk herbal atau jamu maupun fitofarmaka sudah menjadi pilihan alternatif bagi perempuan untuk mengurangi nyeri menstruasi tanpa mendapat efek samping (Kylenorton, 2010). Salah satu diantaranya adalah dengan minum kunyit asam. Secara alamiah kunyit mengandung senyawa fenolik yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, anti-mikroba, anti-inflamasi dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung pada kunyit, yaitu curcumine (Sina, 2012). Asam jawa memiliki kandungan aktif, yaitu anthocyanin yang dapat digunakan sebagai antipiretika dan anti-inflamasi. Secara lebih spesifik kandungan curcumine dan anthocyanin dapat menghambat terjadinya reaksi *cyclooxygenase (COX)* sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi, kemudian akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi.

Kunyit asam diolah dengan bahan utama kunyit dan asam. Salah satunya dapat diolah menjadi rebusan



kunyit asam. Rebusan kunyit asam ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan biasanya sering digunakan dalam berbagai obat tradisional. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik. Juga bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antioksidan, antimikroba, serta pembersih darah. Begitu juga asam jawa yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai obat penghilang rasa nyeri dan peluruh keringat. (Sina, 2012).

METODE

Adapun waktu dan tempat pelaksanaan dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 19 Maret 2023 Teknik kegiatan dalam penelitian ini yaitu tahap persiapan dengan berdiskusi dengan pihak sekolah, petugas kesehatan dari puskesmas setempat mengenai pengetahuan remaja terkait dengan penanganan nyeri desmimore, menentukan lokasi dan waktu kegiatan, berkoordinasi dengan pihak sekolah dan puskesmas setempat mengenai proses penelitian yang akan dilakukan, menyiapkan media informasi seputar upaya peningkatan pengetahuan siswa tentang penanganan nyeri desminore . Tahap Kegiatan penelitian menggunakan beberapa metode, yaitu melakukan pengukuran nyeri haid sebelum dilakukan pemberian air rebusan kunyit asam, Memberikan minuman kunyit asam setengah gelas (± 100 ml) sekali minum, Mengukur kembali skala nyeri haid 10-20 menit setelah diberikan air rebusan kunyit asam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian telah selesai dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat : Tahap persiapan sebelum dilakukan kegiatan pengabmas, tim pelaksana kegiatan

terlebih dahulu mempersiapkan bahan yang akan digunakan. Kegiatan ini juga dipersiapkan secara bersama dengan melibatkan beberapa pihak yaitu tim pengabdian masyarakat dari Stikes Syedza Saintika dan pihak sekolah. Sebelum pelaksanaan dimulai tim pengabmas mempersiapkan perlengkapan seperti spanduk, dan konsumsi untuk kegiatan pengabmas nantinya. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabmas dilaksanakan pada hari Kamis, 9 Maret 2023 dimulai pukul 08.00 wib s/d 11.00 Wib dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 16 Siswa. Selama penelitian berlangsung peserta dapat mengikuti dengan baik, tidak ada peserta yang meninggalkan tempat selama kegiatan berlangsung. Kegiatan penelitian diakhiri dengan sesi tanya jawab dimana respon siswa cukup baik terlihat dari beberapa pertanyaan yang disampaikan kepada peneliti. Berbagai pertanyaan tersebut merefleksikan keingintahuan siswa tentang dampak dari nyeri desminore.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut terjadinya penurunan skala nyeri haid siswa sebelum diberikan air rebusan kunyit asam dengan setelah memberikam air rebusan kunyit asam. Kegiatan berjalan lancar dan hasil yang dicapai sesuai target yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira. 2012. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A plus Books
- Anugro, Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Haid*. Yogyakarta: Andi Offset
- Gendrowati, fitri. 2018. *Tanaman ajaib*. Jakarta Timur: Pustaka Makmur
- Gilly A. 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Notoadmojo, S. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.



- Rehatta, N. Margarita, dkk. 2019. *Anesthesiologi dan Terapi Intensif*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Saputra, L. 2013. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara Publisher
- Simanjuntak. P. 2008. *Gangguan Haid dan Siklusnya*. In: Winkjosastro H. Sifuddin A.B, Rachimhadhi T. *Ilmu Kandungsn. Edisi kedua*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- 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
- Smeltzer & Bare. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Vol.3*. Jakarta: EGC
- Sukarni, I.K & Margareth ZH. 2013. *Kehamilan Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Widiatami Tiara, W Melyana Nurul dkk. 2018. *Study Literature tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri*. Vol.8 Nomor 2. Diakses pada 23 february 2020.
- World Health Organization (WHO). 2016. *Disminore : Indonesia*. WHO. Di akses 20 february 2020.