

EFEKTIVITAS PEMBERIAN REBUSAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PRIMER PADA REMAJA PUTRI

MELIA APRINA, RUMMY ISLAMI ZALNI, QORI ARMIZA SEPTIA

STIKes Tengku Maharatu
email : meliaaprina3@gmail.com

Abstract: *Dysmenorrhea is pain or pain in the lower abdomen that occurs when women experience the menstrual cycle, this problem causes 14% of adolescent patients to often not attend school and do not carry out daily activities. Dysmenorrhea can be treated by using a sour turmeric drink. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of giving sour turmeric decoction to reduce primary menstrual pain in adolescent girls. The research method used in this study is a quasi-experimental method. The sampling technique used purposive sampling with a total of 18 respondents. The instrument used is a Numeric Rating Scale questionnaire. Analysis of the data used is the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann Whitney U-Test. The average pain scale before being given turmeric acid drink was moderate pain. while the average pain after being given turmeric acid drink was 68.8% mild pain and 31.2% no pain. Statistical test analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test obtained a p-value of 0.000 < 0.05, indicating that there is an influence between sour turmeric drink in 8th grade students and primary dysmenorrhea at SMP Negeri 47 Pekanbaru. The conclusion of this study is that there is a significant difference in changes in the pain scale of 8th grade students with primary dysmenorrhea. Based on this research, it is suggested that students drink 100cc of sour turmeric per day during menstruation as an alternative to reduce pain scale.*

Keywords: *Turmeric Tamarind Drink, Dysmenorrhea.*

Abstrak: Dismenore merupakan nyeri atau rasa sakit pada perut bagian bawah yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Masalah ini menyebabkan 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah dan tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Dismenore dapat ditangani dengan menggunakan minuman kunyit asam. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas pemberian rebusan kunyit asam dalam menurunkan nyeri haid primer pada remaja putri. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experiment. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 18 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann Whitney U-Test. Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam berada pada kategori nyeri sedang. Sedangkan rata-rata skala nyeri setelah diberikan minuman kunyit asam menunjukkan 68,8% responden mengalami nyeri ringan dan 31,2% tidak mengalami nyeri. Hasil analisis uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai p-value = 0,000 < 0,05, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap dismenore primer pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 47 Pekanbaru. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perubahan skala nyeri pada siswi kelas VIII yang mengalami dismenore primer. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar siswi mengonsumsi 100 cc kunyit asam setiap hari selama menstruasi sebagai alternatif nonfarmakologis untuk membantu menurunkan skala nyeri haid.

Kata Kunci: Minuman Kunyit Asam, Dismenore

A. Pendahuluan

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari perempuan, terutama pada remaja. Menurut World Health Organization, dismenore menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami remaja perempuan di dunia. Kajian terbaru menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja dan wanita muda berkisar antara 41%–91,5%, dengan sekitar 2%–29% mengalami nyeri berat yang berdampak pada aktivitas belajar dan kualitas hidup (Burnett & Lemyre, 2022).

Di Indonesia, prevalensi dismenore masih cukup tinggi dan menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi dismenore mencapai 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Sebagian besar remaja putri mengalami dismenore primer dengan tingkat nyeri ringan hingga berat yang dapat mengganggu konsentrasi belajar, aktivitas fisik, serta menyebabkan ketidakhadiran di sekolah (Kemenkes, 2022).

Pemicu dismenore yaitu meningkatnya produksi hormon prostaglandin sehingga menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan. Beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya dismenore antara lain usia menarche dini, siklus menstruasi tidak teratur, lama menstruasi, stres, kurangnya aktivitas fisik, kelelahan, pola tidur yang buruk, status gizi, serta riwayat keluarga dengan dismenore. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan intensitas nyeri menstruasi dan berdampak pada aktivitas sehari-hari remaja putri (Armour et al., 2019; Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Teori *Gate Control* oleh Melzack dan Wall menjelaskan bahwa nyeri tidak hanya dipengaruhi oleh rangsangan perifer, tetapi juga oleh mekanisme “gerbang” di sistem saraf pusat yang dapat membuka atau menutup impuls nyeri menuju otak. Stimulasi seperti relaksasi dan terapi herbal dapat menghambat transmisi nyeri sehingga persepsi nyeri berkurang (Melzack & Wall, 1965; Pratiwi et al., 2023).

Dismenore primer terjadi akibat peningkatan prostaglandin $F2\alpha$ yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan dan vasokonstriksi pembuluh darah rahim sehingga menimbulkan iskemia jaringan dan rasa nyeri (Burnett & Lemyre, 2022).

Dismenore dapat ditangani melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis yang sering digunakan adalah golongan Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs (NSAID), seperti ibuprofen dan asam mefenamat, yang bekerja dengan menghambat produksi prostaglandin penyebab kontraksi uterus dan nyeri menstruasi. Namun, penggunaan NSAID dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung, mual, gangguan ginjal, dan reaksi alergi sehingga penggunaannya perlu diperhatikan (ACOG, 2023).

Selain terapi obat, penanganan nonfarmakologis juga banyak digunakan karena lebih aman dan minim efek samping. Beberapa metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri haid meliputi teknik relaksasi, latihan fisik, kompres hangat, aromaterapi, pijat, serta konsumsi minuman herbal. Salah satu minuman herbal yang sering digunakan adalah kunyit asam. Kandungan kurkumin pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang dapat membantu menghambat produksi prostaglandin sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa konsumsi kunyit asam efektif menurunkan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri (Sutrisnawati et al., 2024).

Kunyit merupakan tanaman herbal yang mengandung kurkumin sebagai senyawa aktif yang memiliki efek antiinflamasi, antioksidan, dan analgesik. Kurkumin bekerja dengan menghambat enzim siklooksigenase (COX-2) dan menurunkan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan saat menstruasi sehingga dapat membantu mengurangi nyeri dismenore (Pratiwi et al., 2023). Selain itu, asam jawa mengandung anthocyanin, flavonoid, dan tanin yang berfungsi sebagai antiinflamasi alami. Kandungan tersebut dapat membantu mengurangi reaksi siklooksigenase dan produksi prostaglandin sehingga kontraksi rahim menjadi lebih ringan. Kombinasi kunyit dan asam jawa terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri (Sutrisnawati et al., 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 47 Pekanbaru dengan menggunakan angket pada siswi kelas VIII, diperoleh data bahwa dari 24 siswi yang diwawancarai, sebanyak 18 siswi mengalami dismenore saat menstruasi. Keluhan yang dirasakan meliputi nyeri pada perut bagian bawah yang mengganggu aktivitas belajar dan aktivitas sehari-hari di sekolah. Tingginya angka kejadian dismenore pada remaja putri menunjukkan bahwa nyeri haid masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami siswi.

Pemilihan SMP Negeri 47 Pekanbaru sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut belum pernah dijadikan lokasi penelitian terkait efektivitas pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid primer pada remaja putri. Selain itu, penggunaan terapi nonfarmakologis seperti kunyit asam dinilai lebih aman dan mudah diterapkan pada remaja karena memiliki efek samping yang minimal. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid primer pada remaja putri di SMP Negeri 47 Pekanbaru.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian dilakukan menggunakan metode *Quasi Eksperimen*. Dalam metode ini, tidak ada kelompok kontrol, sehingga setiap responden yang terlibat mendapat perlakuan yang sama. Dalam metode penelitian quasi eksperimen terdapat beberapa desain eksperimen model. Eksperimen model yang digunakan dalam penelitian ini adalah time series design, responden yang digunakan untuk penelitian tidak dapat dipilih secara random. Sebelum diberi perlakuan, responden diberikan pretest berupa lembar skala pengukuran nyeri.

C. Pembahasan dan Analisa

Mengurai hasil penelitian dan pembahasan mengenai Efektivitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri di SMP N 47 Kota Pekanbaru. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner dengan jumlah sampel 24 responden yang terdiri dari seluruh remaja putri kelas VIII yang berada di wilayah kerja SMP N 47 Kota Pekanbaru, yang telah dilaksanakan pada bulan Maret-April 2026.

Analisis Univariate

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMP N 47 Kota Pekanbaru Tahun 2026

N	Mean	Median	Modus	Min-Max
32	13,84	14.00	14	13-15

No	Lama	Frekuensi	Persentase (%)
1	≤ 7 hari	13	40,6
2	>7 hari	19	59,4
Jumlah		32	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata usia responden adalah 13,84 tahun dengan nilai tengah 14, usia responden paling banyak adalah 14 tahun. Usia termuda 13 tahun dan tertua 15 tahun. Jika dilihat dari lamanya menstruasi didapatkan sebagian besar responden lama menstruasi > 7 hari berjumlah 19 siswi (59,4%) dan sebagian kecil ≤ 7 hari berjumlah 13 siswi (40,6%).

Analisa Bivariat

Tabel 2. Tabel Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Rebusan Kunyit Asam pada Remaja Putri Di SMP N 47 Kota Pekanbaru Tahun 2026

Skala Nyeri	Pre	Post
Mean	4.94	1,75
Median	5.00	2,00
Modus	5	3
Standart Devisiasi	0.772	1.291
Min-Max	4-6	0-3
<i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>		0,000

Pada pengukuran skala nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam didapatkan hasil bahwa dari 16 responden didapatkan hasil rata-rata nyeri adalah 4.94 dengan nilai tengah 5.00 dengan skala nyeri terbanyak adalah 5 dengan nyeri terendah 4, tertinggi 6.

Pada pengukuran skala nyeri setelah diberikan minuman kunyit asam didapatkan hasil bahwa dari rata-rata nyeri adalah 1.75 dengan nilai tengah 2.00 dengan skala nyeri terbanyak 3 dengan nyeri terendah 0 dan tertinggi 3. Uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ hal ini berarti H_0 ditolak H_1 diterima artinya perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sesudah pemberian minuman kunyit asam.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 16 siswi pada kelompok perlakuan minuman kunyit asam sebelum diberikan terapi didapatkan rata-rata nyeri sebesar 4,94 dan setelah diberikan minuman kunyit asam rata-rata skala nyeri menurun menjadi 1,75, penelitian ini didapatkan tanda objektif responden antara lain dapat berkomunikasi dengan baik, nyeri sudah berkurang, dapat beraktifitas dengan nyaman. Perubahan ini menunjukkan bahwa minuman kunyit asam sangat berpengaruh terhadap skala nyeri pada siswi dengan dismenore primer.

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang umum dialami perempuan, terutama pada remaja, dan umumnya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin di endometrium. Peningkatan kadar prostaglandin memicu kontraksi uterus yang berlebihan sehingga menimbulkan nyeri tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi (Burnett & Lemyre, 2022). Nyeri dismenore biasanya dirasakan pada perut bagian bawah dan dapat menjalar ke punggung bawah hingga paha. Selain itu, dismenore juga dapat disertai gejala lain seperti mual, muntah, pusing, lemas, diare, dan sakit kepala yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (ACOG, 2023).

Nyeri dismenore umumnya muncul pada hari pertama menstruasi dan paling sering terjadi pada 24–48 jam pertama periode menstruasi. Dismenore primer biasanya mulai dialami remaja sekitar 1–3 tahun setelah menarche, ketika siklus ovulasi mulai teratur. Kondisi ini terjadi akibat kontraksi otot uterus yang dipicu oleh peningkatan prostaglandin sehingga aliran darah ke jaringan rahim berkurang dan menimbulkan rasa nyeri (Burnett & Lemyre, 2022).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore adalah konsumsi kunyit asam. Kunyit mengandung senyawa aktif kurkumin yang memiliki efek analgesik, antiinflamasi, dan antioksidan. Kurkumin bekerja dengan menghambat enzim siklooksigenase (COX-2) sehingga dapat menurunkan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan saat menstruasi. Penurunan produksi prostaglandin tersebut dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja putri (Handayani & Putri, 2023). Selain itu, asam jawa mengandung anthocyanin dan flavonoid yang berfungsi sebagai antiinflamasi alami sehingga membantu mengurangi kontraksi rahim dan rasa nyeri saat menstruasi.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah mengonsumsi kunyit asam selama menstruasi. Penelitian lain oleh Putri dan Amelia (2023) juga menyatakan bahwa konsumsi kunyit asam memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore dengan nilai p-value $< 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kunyit asam dapat digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diperoleh, dan minim efek samping dalam mengatasi nyeri haid pada remaja putri. Meta-analisis oleh Rahmawati et al. (2023) juga menyimpulkan bahwa intervensi herbal berbasis kunyit menunjukkan efek signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini memperkuat bahwa terapi herbal merupakan alternatif yang aman, murah, dan mudah diaplikasikan pada remaja.

Menurut asumsi peneliti, pemberian rebusan kunyit asam pada remaja putri yang mengalami dismenore memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan skala nyeri yang dirasakan responden setelah mengonsumsi rebusan kunyit asam secara rutin selama menstruasi. Pada awal pengamatan, sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid dengan skala sedang hingga berat yang menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas belajar di sekolah.

Setelah pemberian rebusan kunyit asam, responden mulai merasakan penurunan nyeri secara bertahap, seperti berkurangnya rasa kram pada perut bagian bawah, tubuh terasa lebih

rileks, serta meningkatnya kenyamanan saat beraktivitas. Pada pengamatan berikutnya, sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri dari kategori sedang menjadi ringan sehingga aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan lebih baik. Selain itu, remaja putri juga tampak lebih nyaman, tidak mudah lelah, dan mampu mengikuti proses pembelajaran di sekolah tanpa terganggu nyeri haid.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan kunyit asam dapat membantu menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Kandungan kurkumin pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa diduga berperan dalam menghambat produksi prostaglandin sehingga kontraksi uterus berlebihan dapat berkurang dan nyeri menstruasi menjadi lebih ringan.

D. Penutup

Simpulan

1. Terdapat perubahan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam pada remaja putri. Setelah pemberian minuman kunyit asam, rata-rata skala nyeri responden mengalami penurunan dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan.
2. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenore sesudah diberikan minuman kunyit asam lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Penurunan nyeri terlihat dari berkurangnya keluhan kram pada perut bagian bawah serta meningkatnya kenyamanan responden saat beraktivitas.
3. Terdapat selisih penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenore, sehingga minuman kunyit asam efektif digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pada remaja putri yang mengalami dismenore.

Saran

1. Bagi Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menjadi sumber referensi dalam pengembangan ilmu kebidanan dan kesehatan reproduksi, khususnya mengenai penatalaksanaan nonfarmakologis pada dismenore menggunakan minuman kunyit asam. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya terkait terapi herbal dalam mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri.

2. Bagi Aplikasi

Minuman kunyit asam dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan untuk membantu menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Penggunaan kunyit asam diharapkan dapat diterapkan oleh remaja, keluarga, sekolah, maupun tenaga kesehatan sebagai upaya penanganan nyeri haid yang aman, mudah diperoleh, dan memiliki efek samping minimal.

Daftar Pustaka

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023).
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., MacMillan, F., & Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Women's Health, 28*(8), 1161–1171. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7615>
- Burnett, M., & Lemyre, M. (2022). Primary dysmenorrhea consensus guideline. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada, 44*(5), 585–595.
- Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Dismenore (Nyeri Haid)*.
- Handayani, S., & Putri, A. R. (2023). Efektivitas Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia, 8*(2), 101–108.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022).
- Pratiwi, D., Rahmawati, I., & Sari, N. (2023). Efektivitas Kandungan Kurkumin pada Kunyit

- terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 115–122.
- Putri, M. E., & Amelia, R. (2023). Terapi Herbal Kunyit Asam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kebidanan*, 12(3), 210–216.
- Rahmawati, D. et al. (2023). *Meta-analysis of herbal therapy for dysmenorrhea*.
- Sari, N., Oktaviani, D., & Rahmah, L. (2024). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 45–52.
- Sutrisnawati, N., Jayatmi, I., & Ciptiasrini, U. (2024). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam dan Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3).
- World Health Organization. (2023). Adolescent health.