

EFEKTIFITAS KAPSUL EKSTRAK KUNYIT TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA MAHASISWA DI ASRAMA PUTRI KEBIDANAN POLTEKKES MEDAN TAHUN 2018

Ruth Arfriani Aritonang

Poltekkes Kemenkes RI Medan Prodi D-IV Kebidanan
rarfriani@gmail.com

Abstrak

Nyeri menstruasi atau dismenore adalah nyeri yang khas terjadi sebelum mesntruasi atau saat menstruasi. Dismenore mengganggu setidaknya 60-85% pada masa remaja, yang mengakibatkan banyak ketidakhadiran di sekolah. Kunyit memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid yang bermanfaat sebagai analgetik (penghilang rasa nyeri), antiinflamasi dan sebagainya, sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi minuman kunyit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas kapsul ekstrak kunyit terhadap pengurangan nyeri dismenore pada mahasiswa di asrama kebidanan poltekkes medan. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Esperimen Designs with One Post test-Pretest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kebidanan tingkat 1 kelas B. Sampel di penelitian ini berjumlah 20 responden. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dengan analisis data Uji Wilcoxon. Hasil pengukuran nyeri dismenore sebelum diberikan kapsul ekstrak kunyit diperoleh nilai rata-rata 4.00 menjadi nilai rata-rata pengukuran dismenore 2.60 setelah diberikan kapsul ekstrak kunyit dengan nilai $p=0,000<0,01$. Hasil penelitian ini, ada perbedaan sebelum diberikan kapsul ekstrak kunyit dan setelah diberikan kapsul ekstrak kunyit dalam pengurangan nyeri menstruasi atau dismenore pada mahasiswa kebidanan. Diharapkan agar institusi dapat memfasilitasi pengembangan penelitian dengan menambah sumber-sumber buku dan menjalin kerjasama dengan instansi terkait dan pada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan perbandingan dan juga menambah dosis.

Kata kunci : Kunyit, Nyeri, Menstruasi dan Dismenore

PENDAHULUAN

Dalam masyarakat saat ini, anak perempuan mencapai kapasitas reproduksi awal pada usia sekitar 12 tahun, siklus menstruasi pertama rata-rata terjadi di Amerika Serikat. Sebagian besar anak perempuan, membutuhkan waktu dua tahun agar siklus menstruasi dan kesuburan anak perempuan lebih stabil (Julia dan Lisa, 2006).

Menurut Hanifa Wiknjosastro 2007 dalam Rustam Kesehatan perempuan merupakan topik yang penting dan tak ada habisnya untuk dibahas. Tingkat kesehatan perempuan, mencerminkan tingkat pelayanan kesehatan di suatu negara, sehingga apa pun yang terkait dengan kesehatan perempuan selalu menjadi siklus pembahasan yang tidak ada habis-habisnya, salah satunya adalah menstruasi pada perempuan.

Nyeri menstruasi atau Dismenorhea adalah karakteristik nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Selain itu nyeri menstruasi/dismenore merupakan ketidakseimbangan hormone progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita (Andriyani,2012). Dilaporkan lebih

dari 20% remaja pubertas lebih sering tinggal di rumah untuk istirahat dan pembatasan aktifitas fisik sewaktu nyeri haid. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian sulastr (2006) bahwa akibat keluhan nyeri menstruasi pada remaja putri di Purworejo berdampak pada gangguan aktivitas sehari hari sehingga menyebabkan absen sekolah <3 hari dan tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada masing-masing individu (Proverawati&Misaroh,2009).

Angka pembangunan manusia di Indonesia terus mengalami kemajuan. Pada tahun 2017 ,Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia mencapai 70,81 angka ini meningkat sebesar 0,63 poin atau tumbuh sebesar 0,90 persen dibandingkn tahun 2016 (Badan Pusat Statistik,2017).

Penelitian di Eropa melaporkan sebanyak 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami sakit menstruasi. Di Indonesia diperkirakan 55% wanita usia produktif tersiksa nyeri saat menstruasi (Purnamasari, 2016). Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (Kemenkes RI, 2015).

Ada beberapa cara untuk meredakan gejala-gejala nyeri menstruasi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenam, ibuprofen, dan lain-lain. Akan tetapi penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (anemia). Sedangkan pengobatan non farmakologi, banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore primer, misalnya penggunaan kompres hangat, olahraga teratur, dan mengkonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya (Smith, 2003).

Saat ini penggunaan produk tanaman obat semakin dipilih oleh masyarakat dunia. Menurut WHO, hingga 60% dari penduduk negara maju dan 80% dari penduduk Negara berkembang sekarang telah menggunakan obat herbal. Mayoritas masyarakat lebih memilih pengobatan herbal karena bahan alami dianggap bersifat lebih aman, selain itu juga lebih murah jika dibandingkan dengan obat kimia. Faktor pendorong meningkatnya penggunaan obat herbal di Negara maju tersebut adalah usia harapan hidup (UHH) yang lebih panjang saat prevalansi penyakit kronik meningkat (Rahma, 2017).

Sri Rahma Suciani memaparkan dalam jurnal penelitian Keperawatan Universitas Riau 2014. Sebanyak 30 remaja usia 15-17 tahun di sebuah SMA di Pekanbaru dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen yang menerima kunyit asam dan kelompok kontrol yang tidak menerima terapi. Masing-masing diteliti skala kesakitan saat menstruasi. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi kunyit asam dapat menurunkan skala sakit dismenore sebanyak 62,2% yaitu dari skala kesakitan 6 menjadi 3,73.

Arihta, Suryani dan Suswati, 2016 melakukan penelitian tentang efektifitas terapi kunyit asam dan kompres hangat (non farmakologi) terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa akademi kebidanan di medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kunyit asam memiliki pengaruh dalam penurunan nyeri haid yaitu sebelum diberikan ramuan kunyit asam skala nyeri 8 sebanyak 16 orang setelah diberikan ramuan kunyit asam skala paling tinggi 8 sebanyak 2 orang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Asrama putri kebidanan medan ditemukan sebagian besar mahasiswi kebidanan tingkat satu mengalami dismenore dan sebagian mengatakan susah untuk beraktifitas dikarenakan nyeri menstruasi yang sangat mengganggu.

Berdasarkan uraian-uraian diatas dan fenomena yang ada maka peneliti tertarik untuk meneliti dan melihat lebih jauh lagi tentang efektifitas kapsul ekstrak kunyit terhadap dismenore pada mahasiswa di Asrama Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2018.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Quasy *eksperimental design (eksperimen semu)* dimana seluruh objek dalam kelompok (intact group) diberi perlakuan (treatment) dengan design *one group before and after / pretest – protest* observasi dilakukan sebanyak dua kali

yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen kembali tingkat dismenore dengan menggunakan daftar/lembar penilaian intensitas nyeri *Comperative pain scale* yang dilaksanakan mulai bulan Februari sampai dengan Juli 2018.

Populasi adalah setiap subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2003). Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Machfoedz, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah adalah Mahasiswa kebidanan DIII Kebidanan Medan Kelas IB yang berjumlah 50 orang.

Sampel adalah sebagian dari populasi yang merupakan wakil dari populasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purpusive sampling* dimana *purpusive sampling* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti

sendiri, dengan cara dan syarat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoadmojo, 2005). Responden yang memenuhi krateria dalam penelitian ini berjumlah 20 orang.Data dianalisa dengan menggunakan univariat yang dilakukan menganalisa varaiabel independen dan dependent. Analisis dalam penelitian ini mendeskripsikan tentang distribusi frekuensi nyeri responden sebelum dan sesudah dismenore.

HASIL

1. Analisis Bivariat

Distribusi frekuensi dan presentasi karakteristik responden berdasarkan umur dan suku.

Umur	Total	
	F	%
17	6	30
18	12	60
19	2	10
Total	20	100

Suku	Total	
	F	%
Batak Toba	10	50
Mandailing	2	10
Karo	4	20
Jawa	2	10
Melayu	2	10
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui responden yang paling banyak mengalami dismenore pada usia 18 tahun (60%) dan responden mayoritas bersuku batak toba (50%).

Distribusi Frekuensi Nyeri Dismenore sebelum dan sesudah diberikan kapsul ekstrak kunyit

No	Skala Nyeri Pre Test	Total		Skala Nyeri Post Test	Total	
		F	%		F	%
1	3	3	15	2	8	40
2	4	14	70	3	12	60
3	5	3	15	Total	20	100
	Total	20	100			

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat pada sebelum diberikan kapsul ekstrak kunyit mayoritas skala nyeri 4 (70%) dan setelah diberikan intervensi pemberian kapsul ekstrak kunyit mayoritas skala nyeri menjadi 3 (60%). Berdasarkan tabel juga dapat dilihat bahwa pada sebelum dilakukan intervensi terdapat skala nyeri 3 (15%), 4 (70%) dan 5 (15%) dan setelah dilakukan intervensi skala nyeri menurun menjadi 2 (40%) dan 3 (60%).

2. Analisis Bivariat

Pengaruh kapsul ekstrak kunyit terhadap penurunan dismenore sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Pengukuran	N	Mean	SD	Mean Difere	Nil ai Z	P
Sebelum	20	4.00	.562	1,40	-3,578	.000
Sesudah	20	2.60	.503			

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kapsul ekstrak kunyit terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2018 dengan nilai $p=0,000<0,05$ menggunakan uji wilcoxon.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada akhir bulan april 2018 sampai bulan Juni 2018. Jumlah sampel yang digunakan adalah 20 orang dengan kelompok pretest dan posttest. Penelitian ini dilakukan di Kampus Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan. Distribusi responden yang mengalami dismenore berdasarkan umur yaitu 17 tahun (30%), 18 tahun (60%) dan 19 tahun (10%) sedangkan responden yang mengalami dismenore berdasarkan suku yaitu batak toba (50%), Mandailing (10%), karo (20%), Jawa (10%), Melayu (10%).

Hasil pengukuran nyeri menstruasi menggunakan perhitungan dengan tabel SPSS uji Wilcoxon didapatkan hasil sebelum diberikan perlakuan kapsul ekstrak kunyit diperoleh distribusi frekuensi dismenore pada penelitian ini pada pre test (sebelum) diberikan intervensi mayoritas mahasiswa mengalami nyeri (skala 4) 70%, pada post test mayoritas mahasiswa mengalami nyeri (skala 3) 60%. Berdasarkan penelitian ini juga dapat dilihat bahwa pada sebelum dilakukan intervensi terdapat skala nyeri 3 (15%), 4 (70%) dan 5 (15%) dan setelah dilakukan intervensi skala nyeri menurun menjadi 2 (40%) dan 3 (60%), sehingga mahasiswa yang mengkonsumsi kapsul ekstrak kunyit cenderung mengalami penurunan nyeri dismenore menjadi skala ringan, karena kunyit bermanfaat sebagai analgetik yang dapat mengurangi nyeri haid.

Dismenore adalah salah satu keluhan nyeri haid yang paling banyak dialami oleh wanita dan lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore diseluruh dunia. Seluruh responden tinggal di Asrama kebidanan dan memiliki aktifitas yang sama di asrama.

Berdasarkan Hasil penelitian ini pengukuran nyeri dismenore sebelum dilakukan intervensi diperoleh nilai rata-rata 4.00 menjadi nilai rata-rata pengukuran dismenore 2.60 setelah diberikan kapsul ekstrak kunyit

dengan nilai $p=0,000<0,05$. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan uji wilcoxon diperoleh p value (0,000) < (0,05). Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara *mean* nyeri dismenore pada sebelum dan sesudah pemberian kapsul ekstrak kunyit sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian rebusan kunyit asam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian Intan dan Dona (2014) dapat disimpulkan bahwa minuman kunyit dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. Dengan demikian minuman kunyit dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan secara nonfarmakologi pada remaja putri untuk mengurangi nyeri menstruasi. Di kunyit tersebut memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetik (penghilang rasa nyeri), antiinflamasi dan sebagainya, sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi minuman kunyit.

Hasil di perkuat dengan penelitian Suciani (2014) didapatkan Hasilnya menunjukkan bahwa terapi kunyit asam dapat menurunkan skala sakit dismenore sebanyak 62,2% yaitu dari skala kesakitan 6 menjadi 3,73 dan hasil penelitian Arihta, Suryani dan Suswati (2016) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kunyit asam memiliki pengaruh dalam penurunan nyeri haid yaitu sebelum diberikan ramuan kunyit asam skala nyeri 8 sebanyak 16 orang setelah diberikan ramuan kunyit asam skala paling tinggi 8 sebanyak 2 orang.

Hasil penelitian ini didukung oleh Marlina (2012) tentang pengaruh minuman kunyit asam terhadap nyeri dismenore primer yang menunjukkan bahwa ada penurunan skala nyeri pada responden setelah meminum ramuan tersebut. Nilai p yang diperoleh adalah 0,000 yang berarti $p<0,05$ atau terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri pada dismenore primer. Skala nyeri berat menjadi sedang dan skala nyeri sedang menjadi ringan. Ramuan yang diberikan mampu mengurangi nyeri responden sehingga mereka dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh Marlina (2012) dan Anindita (2010), menunjukkan bahwa ada pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan nyeri menstruasi. Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi. Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit adalah kurkumin. Curcumin akan bekerja dalam menghambat rekasi cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Dan curcumenol sebagai analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenore (Wieser,2007).

Sesuai dengan tinjauan teori yang telah diungkapkan sebelumnya, mengenai bahan-bahan aktif yang terdapat dalam kunyit, baik kunyit sebagai antiinflamasi, analgetika dan antipiretika, maupun sebagai

penenang yang bisa menghindarkan stimulasi saraf simpatis dari stres yang sering dialami remaja putri oleh karena aktivitasnya sehari-hari.

Menurut asumsi peneliti dengan kandungan yang terdapat pada kunyit dapat menurunkan nyeri menstruasi atau dismenore sehingga mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri dan juga dapat mengurangi angka terjadinya ketidakhadiran disekolah dan meningkatkan angka pembangunan Indonesia. Tumbuhan kunyit gampang ditemukan dipertanian maupun dipertanian dan sering dipergunakan untuk tanaman obat keluarga (TOGA).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada penelitian ini sebelum diberikan kapsul ekstrak kunyit mayoritas skala nyeri 4 (70%) dan setelah diberikan intervensi pemberian kapsul ekstrak kunyit mayoritas skala nyeri menjadi 3 (60%). Berdasarkan tabel juga dapat dilihat bahwa pada sebelum dilakukan intervensi terdapat skala nyeri 3 (15%), 4 (70%) dan 5 (15%) dan setelah dilakukan intervensi skala nyeri menurun menjadi 2 (40%) dan 3 (60%).

1. Kapsul ekstrak kunyit efektif untuk menurunkan dismenore pada mahasiswa kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2018 dengan nilai $p=0,000 < 0,01$.

A. SARAN

1. Bagi responden

Bagi responden agar dapat memanfaatkan kapsul ekstrak kunyit untuk mengurangi nyeri menstruasi sebagai salah satu cara nonfarmakologi yang aman dan mudah untuk didapatkan di rumah dan juga dapat mendukung serta memfasilitasi teman dan anggota keluarga dalam mengonsumsi kapsul ekstrak kunyit untuk mengurangi nyeri menstruasi.

2. Bagi institusi Poltekkes Kemenkes Medan

Bagi institusi pendidikan (sekolah) agar dapat memfasilitasi pengembangan penelitian dengan menambah sumber-sumber buku tanaman pengobatan dan menjalin kerjasama dengan instansi yang berkaitan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat membuka wawasan yang lebih luas. Diharapkan untuk pelaksanaan penelitian selanjutnya untuk menambah jumlah responden, jumlah dosis untuk dapat mempercepat reaksi kunyit terhadap obat herbal atau nonfarmakologi yang dapat mengurangi nyeri menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arihta, Dkk. 2016. *Efektifitas Terapi Kunyit Asam dan Kompres Hangat (nonfarmakologi) Terhadap Penurunan Dismenore pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Di Medan*.
- Ellya, Eva. 2010. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Trans Info Media: Jakarta.
- Herbi, Tondi. 2015. *Kitab Tanaman Berkhasiat Obat 226*. Octopus Publishing House: Yogyakarta.
- Julia, A. Graber. 2006. *New Directions For Child And Adolescent Development*. available at: <http://www.interscience.wiley.com> (di akses pada 13 Maret 2018).
- Kemenkes. 2011. *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI situasi kesehatan Reproduksi Kesehatan*. (online) available at: <http://www.infodatinremaja.com> (di akses pada 13 Maret 2018)
- Kumalasari. 2012. *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Pendukuhan Dagen Pendowohardjo Sewon Bantul* (di akses pada 13 Maret 2018).
- Llewellyn, Derek. 2009. *Setiap Wanita*. Delapratasa Publishing: Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Machfoedz, I. 2010. *Metodologi Kesehatan*. Fitra Maya: Yogyakarta.
- Manuaba, Ida. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Kesehatan*, Edisi 2. Perpustakaan Nasional: Jakarta.
- Marmi. 2013. *Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- M Rees, DKK. 2008. *Problem Solving in Women's Health*. Clinical Publishing: Oxford.
- Pinem, Saroha. 2009. *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. Trans Info Media: Jakarta.
- Purnamasari U. 2016. *Secret Women Rahasia Gizi yang Penting diketahui oleh Wanita*. Andi Offset: Yogyakarta.
- Rahma, H. 2017. *FARM BIG BOOK Budi Daya & Tanaman Obat Unggulan*. Andi Offset: Yogyakarta.
- Rustam, E. 2013. *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) dan cara penanggulangannya*. Available at: <http://jurnal.fk.unand.ac.id> (di akses pada 13 Maret 2018)
- Safitri, M. 2012. *Pengaruh Minuman Kunyit Asam terhadap penurunan Skala Nyeri Haid Primer pada Mahasiswa DIII Kebidanan*. (di akses pada 13 Maret 2018).
- Suciani, Dkk. 2014. *Efektifitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore*. (di akses pada 13 Maret 2018)