



ARTIKEL PENELITIAN

PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PRIMER

Ismiyanti H. Achmad*, Susana Hattu

Program Studi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku

E-mail: ismiyantiachmad34@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea or menstrual pain is a condition in which menstrual flow is difficult (difficult menstrual phase) or painful menstruation (painful menstruation). Menstrual pain is a symptom and not a disease. Dysmenorrhea can be used for menstrual pain that is quite severe where sufferers treat themselves with analgesics or go to the doctor, so this needs to be prevented or treated with non-pharmacology, namely herbal concoction therapy with tamarind turmeric. To determine the effect of giving tamarind turmeric on reducing primary dysmenorrhea in Midwifery Students at the Poltekkes Kemenkes Maluku in 2022. This study used the Quasy Experiment method with a two group pretest and posttest design. In this research design, the subjects were divided into two groups, namely the intervention group and the control group, all of which would be pretested and posttested. The research population is Midwifery Students at the Poltekkes Kemenkes Maluku in 2022, with a total sample of 32 respondents who were taken using a purposive sampling technique. The results of this study indicate that there is an effect of giving turmeric acid on primary dysmenorrhea in the intervention group of D-III Midwifery students at the Poltekkes Kemenkes Maluku in 2022 (p value = $0.000 < \alpha (0.05)$). There is an effect of giving tamarind turmeric on reducing primary dysmenorrhea

Keywords: *Tamarind turmeric, primary dysmenorrhea, scale.*

Abstrak

Dismenoreaa atau nyeri haid adalah keadaan dimana aliran menstruasi yang sulit (*difficult menstrual fase*) atau menstruasi yang nyeri (*painful menstruation*). Nyeri menstruasi merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. Dismenoreaa bisa dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat dimana penderita mengobati sendiri dengan analgesik atau sampai memeriksakan diri ke dokter, sehingga hal tersebut perlu di cegah atau di obati dengan nonfarmakologi yaitu terapi ramuan herbal dengan kunyit asam. Untuk mengetahui pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan dismenorea primer pada mahasiswa D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Maluku tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode Quasy Eksperimen dengan rancangan two group pretest and posttest design. Pada rancangan ini penelitian ini subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang semuanya akan dilakukan pretest dan posttest. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat 1 D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Maluku, dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian kunyit asam terhadap dismenorea primer pada kelompok intervensi mahasiswa D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Maluku Tahun 2022 (p value= $0,000 < \alpha (0,05)$). Ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan dismenorea primer.

Kata kunci: *Kunyit asam, dismenorea, nyeri.*

PENDAHULUAN

Dismenoreaa atau nyeri haid adalah keadaan dimana aliran menstruasi yang sulit (*difficult menstrual fase*) atau menstruasi yang nyeri (*painful menstruation*). Nyeri menstruasi

merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. Dismenoreaa bisa dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat dimana penderita mengobati sendiri dengan analgesik atau sampai memeriksakan diri ke dokter.¹

Dismenorea dibedakan menjadi dua, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer biasanya terjadi mulai dari menarche umur 10-15 tahun sampai umur 25 tahun yang disebabkan oleh kontraksi uterus, dan tidak terdapat kelainan ginekologi. Sedangkan dismenorea sekunder disebabkan oleh kelainan yang terdapat dalam uterus dan saluran reproduksi.²

Dismenorea primer dialami oleh 60-75% remaja, dimana tiga perempat jumlah remaja tersebut mengalami dismenorea dengan intensitas yang ringan atau sedang dan seperempat bagiannya mengalami dismenorea dengan intensitas yang berat (Alatas and Larasati, 2016). Dismenorea primer terjadi karena prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri.¹

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian dismenorea di dunia antara 17-81% pada wanita muda. Rata-rata kejadian dismenorea di negara-negara Eropa terjadi pada 45-97% wanita. Prevalensi terendah terjadi di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi tertinggi terjadi pada remaja wanita yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja mengalami dismenorea berat. Di Amerika Serikat, dismenorea menjadi penyebab utama ketidakhadiran di sekolah oleh remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44% paling banyak pada usia 18-45 tahun (Sulistyorini, Monica, and Ningsih, 2017). Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah dan di Asia Barat laut sekitar 54,0%. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, adapun angka kejadian dismenorea di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% (Tsamara et al., 2020). Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebanyak 64,25%. Diantaranya dismenorea primer 54,89% dan dismenorea sekunder 9,36%.³

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Maluku pada Tahun 2015 ditemukan sekitar 3.653 remaja mengalami dismenorea. Angka kejadian dismenorea Primer sebanyak 3.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami dismenorea sekunder sebanyak 365 orang (9,75%). Dismenorea dapat mempengaruhi produktivitas

seseorang karena mengganggu aktifitas sehari-hari. Nyeri haid bersifat subjektif sehingga setiap orang mempunyai penilaian yang berbeda. Makin besar intensitas nyeri maka makin berpotensi mengganggu aktifitas sehari-hari (Fadila, 2015). Dismenorea sering terjadi pada mahasiswi sehingga dapat menghalangi mahasiswi untuk beraktifitas secara normal. Dismenorea juga dapat mengganggu proses belajar mengajar yang menyebabkan sulit untuk konsentrasi karena ketidak nyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. Hal itu membuat prestasi dari mahasiswi kurang begitu baik karena sering tidak mengikuti perkuliahan di kampus. Seseorang yang mengalami dismenorea dua kali lebih terganggu aktifitasnya daripada seseorang yang tidak mengalami dismenorea. Gangguan aktifitas itu berupa tingginya tingkat absen dari sekolah maupun kerja, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik, serta aktifitas olahraganya (Alimuddin, 2017). Sedangkan dampak jangka panjang dismenoreaa adalah dapat menimbulkan menstruasi yang bergerak mundur, kehamilan tidak terdeteksi ektopik pecah, kista pecah, perorasi rahim dari intrauterine device (IUD) dan infeksi.⁴

Ada beberapa cara untuk mengurangi dismenoreaa yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesic dan antiinflamasi seperti asam mefenamat, ibu profen, dan lain-lain. Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenoreaa adalah dengan pengobatan herbal, perawatan medis, hipnoterapi, dan akupuntur. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan olahan tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman yang dipercaya dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri yaitu kayu manis, kedelai, cengkeh, kunyit, jahe, dan herbal cina.⁵

Minuman kunyit asam adalah minuman yang diolah dari bahan utama kunyit dan asam. Kunyit memiliki bahan aktif yang berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi, asam jawa juga memiliki bahan aktif sebagai antiinflamasi, antipiretika dan penenang.⁶

Senyawa aktif yang terkandung dalam kunyit adalah Curcumin dan curcumenol, curcumin bekerja menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) yang menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau menghambat kontraksi uterus. Curcumenol dalam kunyit yang sebagai analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel halus dan akan menghambat kontraksi uterus yang akan mengurangi terjadinya dismenorea.⁷

Penelitian Aritonang (2018), tentang "Efektivitas Kapsul Ekstrak Kunyit Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Kebidanan Poltekkes Medan", didapatkan

bahwa kandungan yang terdapat dalam kunyit dapat menurunkan nyeri haid dan dapat mengurangi angka ketidakhadiran disekolah. Penelitian lain yang dilakukan Amelia, Juwita, and Fajriyah (2020) dengan judul “Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid” juga menunjukkan bahwa pemberian kunyit asam berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri haid pada remaja dan kunyit asam terbukti memiliki antioksidan yang tinggi dan baik untuk tubuh.⁸

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenoreaa Primer.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Quasy Eksperimen dengan rancangan *two group pretest and posttest design*. Pada rancangan ini penelitian ini subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang semuanya akan dilakukan *pretest* dan *posttest*. Kelompok perlakuan merupakan kelompok yang mendapatkan intervensi yaitu pemberian minuman kunyit asam pada mahasiswa tingkat yang mengalami dismenorea, sedangkan kelompok kontrol (*control group*) yang tidak mendapatkan pemberian minuman kunyit asam.

Penelitian dilakukan pada tanggal 12 Desember 2022 – 12 Januari 2023. Penelitian ini menggunakan dua sampel bebas, Jenis Penelitian yang digunakan adalah desain quasi eksperimental dengan *post test only desain with control group* yaitu suatu pengukuran hanya dilakukan pada saat terakhir Penelitian. Kelompok perlakuan merupakan kelompok yang mendapatkan intervensi yaitu mahasiswa yang mengalami dismenoreaa dengan diberikan minuman kunyit asam, sedangkan kelompok kontrol (*control group*) yang tidak mahasiswa yang mengalami dismenorea tetapi tidak diberikan kunyit asam.

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel dengan kriteria inklusi dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rate Scale*). Pengolahan dan analisa data pada penelitian ini menggunakan metode komputerisasi dengan uji Wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Penyajian hasil penelitian ini meliputi analisis univariat, dan bivariat dimana tujuannya untuk melihat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenorea primer pada mahasiswa D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Maluku.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dismenorea Primer, Usia, Menarche dan Lama Menstruasi Pada Mahasiwi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Maluku

Variabel	Kategori	N	%
Dismenorea Primer	Tidak ada	0	0
	Ringan	1 – 3	37,5
	Sedang	4 – 6	62,5
	Berat	7 – 10	0
Usia	Awal	12 – 14 tahun	0
	Tengah	15 – 17 tahun	6
	Akhir	18 – 21 tahun	26
Menarche	Cepat	<12 tahun	0
	Normal	12 – 14 tahun	24
	Lambat	≥15 tahun	8
Lama Menstruasi	Pendek	< 3 hari	0
	Normal	3 – 8 hari	32
	Panjang	> 8 hari	0
		32	100

Tabel. 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami Dismenorea Primer kategori sedang (62,5%), sebagian besar responden umur 18–21 tahun (81,2%), umur menarche responden yang paling banyak berumur 12–14 tahun (75%) dan yang paling sedikit berumur ≥ 15 tahun (25%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden (Usia, Menarche dan Lama Menstruasi) Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada Mahasiswi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Maluku

Variabel	Kategori	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		N	%	N	%
Usia	Awal	0	0	0	0
	Tengah	4	25	2	12,5
	Akhir	12	75	14	87,5
Menarche	Cepat	0	0	0	0
	Normal	12	75	11	68,75
	Lambat	4	25	5	31,25
Lama Menstruasi	Pendek	0	0	0	0
	Normal	16	100	16	100
	Panjang	0	0	0	0
		16	100	16	100

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa remaja yang diberikan minuman kunyit asam berdasarkan karakteristik usia memiliki kategori akhir yaitu sebanyak 12 orang (75%). Berdasarkan karakteristik menarche, yang memiliki kategori normal yaitu

sebanyak 12 orang (75%), dan 4 orang (25%) usia menarche kategori lambat. Sedangkan remaja yang tidak diberikan minuman kunyit asam berdasarkan karakteristik menarche, yang memiliki kategori normal 11 orang (68,7%) dan 5 orang (31,25%) menarche kategori lambat. Berdasarkan Karakteristik Lama menstruasi, dengan kategori normal pada kelompok Intervensi sama dengan kelompok kontrol yaitu 16 orang (100%).

2. Analisis Univariat

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Rata-rata Skala Dismenorea pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Maluku

No	Skala Dismenorrhoe	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		Mean	SD	Mean	SD
1	Pre	5,13	0,500	3,19	1,276
2	Post	1,25	1,065	2,06	0,929

Berdasarkan Tabel 3 Rata-rata Skala Dismenorea pada Kelompok Intervensi sebelum diberikan minuman kunyit Asam dengan mean skor 5,13 dan sesudah di berikan minuman kunyit asam dengan mean skor 1,25 sedangkan pada kelompok control dengan mean skor 3,19.

3. Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap penurunan dismenorea primer Sebelum dan Sesudah pemberian pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Maluku

Kelompok	Variabel	Mean	SD	Penurunan		P Value
				Mean	SD	
Intervensi	Pre	5,13	0,500	8,50	0,56	0,000
	Post	1,25	1,065			
Kontrol	Pre	3,19	1,276	6,50	0,34	0,002
	Post	2,06	0,929			

**Uji Wilcoxon*

Berdasarkan tabel 4 diperoleh rata-rata skala dismenorea pada kelompok intervensi sebelum diberikan kunyit asam adalah 5,13 dengan standar deviasi 0,500 dan rata-rata skala dismenorea setelah konsumsi kunyit asam adalah 1,25 dengan standar deviasi 1,065. Terlihat perbedaan mean terhadap penurunan skala dismenorea sebelum dan setelah pemberian kunyit asam adalah 3,88 dengan standar deviasi 0,75. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0.000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan skala dismenorea sebelum dan setelah diberikan kunyit asam pada kelompok intervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap penurunan dismenorea primer.

Tabel 5. Analisis Pengaruh Usia terhadap Dismenorea Primer pada Mahasiswi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Maluku

Usia	Dismenorea Primer				Total		$\rho = 0.000$
	Ya		Tidak		N	%	
	N	%	N	%			
Awal (12-14 tahun)	0	0	0	0	0	0	
Tengah (15-17 tahun)	6	18,8	0	0	6	18,8	
Akhir (18-21 tahun)	26	81,2	0	0	26	81,2	
	32	100	0	0	32	100	

Berdasarkan tabel 5.6 di atas nilai $\rho < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh usia terhadap kejadian dismenorea primer.

Tabel 6. Analisis Pengaruh Usia Menarche terhadap Dismenorea Primer pada Mahasiswi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Maluku

Usia Menarche	Dismenorea Primer				Total		$\rho = 0.000$
	Ya		Tidak		N	%	
	N	%	N	%			
Cepat (<12 tahun)	0	0	0	0	0	0	
Normal (12-14 tahun)	24	75	0	0	24	75	
Lambat (≥ 15 tahun)	8	25	0	0	8	25	
	32	100	0	0	32	100	

Berdasarkan tabel 5.7 di atas nilai $\rho < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh usia menarche terhadap kejadian dismenorea primer.

Tabel 7. Analisis Pengaruh Lama Menstruasi terhadap Dismenorea Primer pada Mahasiswi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Maluku

Lama Menstruasi	Dismenorea Primer				Total		$\rho = 0.001$
	Ya		Tidak		N	%	
	N	%	N	%			
Cepat (<3 hari)	0	0	0	0	0	0	
Normal (3 – 8 hari)	24	75	0	0	24	75	
Panjang (>8 hari)	8	25	0	0	8	25	
	32	100	0	0	32	100	

Berdasarkan tabel 5.8 di atas nilai $\rho < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh lama menstruasi terhadap kejadian dismenorea primer.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian skala nyeri sebelum pemberian terapi dengan menggunakan pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rate Scale*) pada mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Maluku dapat diketahui tanda objektif dari responden yang termasuk pada kelompok perlakuan dengan rata-rata nyeri 5,13 dan Pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata nyeri 3,19, kram pada perut bagian bawah sampai ke pinggang terkadang sampai

ke lutut, menurunnya nafsu makan, lebih sulit dalam mengontrol emosi, dan mengganggu konsentrasi belajar maupun aktivitas.

Hal tersebut sesuai dengan teori dalam Indonesia Jurnal Farmasi Vol. 4 No.1 (2019), Berdasarkan hasil penelitian skala nyeri sebelum pemberian terapi dengan menggunakan pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rate Scale*) pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah Kudus dapat diketahui tanda objektif dari responden dengan rata-rata nyeri 6,27 kram pada perut bagian bawah sampai ke pinggang terkadang sampai ke lutut, menurunnya nafsu makan, lebih sulit dalam mengontrol emosi, dan mengganggu konsentrasi belajar maupun aktivitas. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa nyeri yang dirasakan responden termasuk dalam nyeri sedang, tanda objektif diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ningsih (2011) pada skala 4-6 (nyeri sedang) ciri-ciri yang dirasakan responden adalah kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan, aktivitas terganggu, sulit atau susah berkonsentrasi.⁹

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 16 mahasiswi pada kelompok perlakuan minuman kunyit asam sebelum diberikan terapi didapatkan rata-rata nyeri sebesar 5,13 dan setelah diberikan minuman kunyit asam rata-rata skala nyeri menurun menjadi 1,25, 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 mahasiswi dengan dismenorea primer.⁹

Berdasarkan Indonesia Jurnal Farmasi Vol. 4 No.1 (2019), penelitian terhadap 48 siswi pada minuman kunyit asam sebelum diberikan terapi didapatkan rata-rata nyeri sebesar 6,27 dan setelah diberikan minuman kunyit asam rata-rata skala nyeri menurun menjadi 2,85. Penelitian ini menunjukkan tanda objektif responden antara lain dapat berkomunikasi dengan baik, nyeri sudah berkurang, dapat beraktifitas dengan nyaman. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa minuman kunyit asam sangat efektif terhadap penurunan skala nyeri pada mahasiswi dengan dismenorea.¹⁰

Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi disminore primer yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu teknik non farmakologi adalah menggunakan minuman kunyit asam. Terapi ini tidak membutuhkan dana yang banyak dan mudah didapat karena untuk membuat caranya sangat mudah dan bahan-bahan yang digunakan ada disekitar kita. Minuman kunyit asam memiliki khasiat dasar sebagai analgetika dan antiinflamasi. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretika adalah curcumine.

Sedangkan sebagai analgetika adalah curcumenol. Buah asam jawa, memiliki agen aktif alami anthocyanin sebagai antiinflamasi dan antipiretika. Selain itu buah asam jawa juga memiliki kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins untuk mengurangi aktivitas sistem saraf.⁹

Mekanisme dalam minuman kunyit asam dalam menurunkan nyeri adalah kandungan bahan alami minuman kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenoreaa primer dengan jalan masing-masing. Curcumine dan anthocyanin akan bekerja dalam menghambat rekasi cyclooxygenase sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumine adalah dengan mengurangi influks ion kalsium (Ca^{2+}) ke dalam kanal kalsium pada sel- sel epitel uterus. Kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga bisa mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika, curcumenol akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan.¹¹ Sedangkan pada kelompok kontrol di dapatkan hasil dari 16 mahasiswi didapatkan rata-rata nyeri sebesar 3,19 pada hari pertama dan pada hari ke 3 rata-rata skala nyeri menurun menjadi 2,06. Didapatkan tanda objectif dari responden sering menyeringai, sidikit nyeri pada perut bagian bawah, dapat melakukan aktivitas fisik, nafsu makan kembali meningkat. Perubahan ini menunjukkan bahwa tanpa pemberian minuman kunyit asam dapat berpengaruh terhadap perubahan skala nyeri pada siswi dengan disminore primer. Hal ini sejalan dengan dengan Ningsih (2011) menjelaskan pada skala nyeri 2,06 dikategorikan sebagai nyeri ringan dengan ciri-ciri terasa kram paada perut bagian bawah, masih dapat ditahan, masih dapat beraktifitas, masih bisa berkonsentrasi belajar.¹¹

Kunyit asam tersebut memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetik (pengilang rasa nyeri), antiinflamasi dan sebagainya, sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi rebusan kunyit asam secara rutin. Hal ini sejalan dengan marlina (2012) kunyit mengandung kurkuminoid yang merupakan salah satu jenis antioksidan dan berkhasiat antara lain sebagai bakteriostatik, spasmolitik, antihepatotoksik, dan antiinflamasi. Asam adalah buah yang memiliki kadar antioksidan tinggi dan akan bertambah kadara ntioksidannya apabila dipadukan dengan rempah lain. Sifat anti oksidan buah asam dapat ditingkatkan apabila dipadukan dengan bahan rempah lainnya seperti salah satunya kunyit. Asam berfungsi untuk melancarkan peredaran darah sehingga dapat mencegah terjadinya kontriaksi pembuluh darah ketika dismenorea.¹²

KESIMPULAN

Ada perbedaan intensitas nyeri setelah diberikan minuman kunyit asam dan ada pengaruh pemberian kunyit asam terhadap skala dismenorea.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa perbedaan skala nyeri pada kedua kelompok berbeda sehingga disarankan pada mahasiswa untuk memulai minum kunyit asam untuk mengurangi nyeri pada saat dismenorea.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Maluku yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

Referensi

1. Ningsih R, Rahmah H. Efektivitas paket pereda nyeri pada remaja. *J Keperawatan Indones*. 2013;16(2):67–76.
2. Kostania G, Kurniawati A. Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe Dengan Ekstrak Kunyit Dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Primer Pada Mahasiswa Di Asrama Jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta. *Interes J Ilmu Kesehat*. 2016;5(2):136–43.
3. DEWI D. Pengaruh Tingkat Pendidikan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Sd Negeri Winong Mirit Kebumen. 2019; Available from: [http://repository.iainpurwokerto.ac.id/5793/%0Ahttp://repository.iainpurwokerto.ac.id/5793/1/COVER BAB I BAB V DAFTAR PUSTAKA.pdf](http://repository.iainpurwokerto.ac.id/5793/%0Ahttp://repository.iainpurwokerto.ac.id/5793/1/COVER%20BAB%20I%20BAB%20V%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf)
4. Djimbula N, Kristiarini JJ, Ananti Y. Efektivitas Senam Dismenorea dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2022;11(1):288–96.
5. Rosmiyati. Pengaruh air rebusan kunyit asam terhadap nyeri dismenoreaa pada remaja putri di SMA budaya bandar lampungtahun 2018. Vol. 4, *Jurnal Kebidanan Malahayati*. 2018. p. 151–6.
6. Winarso A. Pengaruh Minum Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenoreaa Pada Siswi Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten [Effects of Drinking Curcumin Tamarind on Decreasing Pain Levels of Dysmenorrhea in Tsanawiyah State Madrasah Jatinom Klaten]. *Interes J Ilmu Kesehat*. 2014;3(2):160–5.
7. View of EFEKTIFITAS MINUMAN KUNYIT ASAM DALAM PENURUNAN SKALA NYERI HAID.
8. Astuti SA, Juwita F, Fajriyah A. Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indones J Midwifery*. 2020;3(2):143.
9. Asroyo T, Nugraheni TP, Masfiroh MA. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenorea Terhadap Penurunan Skala Nyeri [The Effect of Curcumin Tamarind as Therapy Against Decreasing Dysmenorrhea]. *Indones J Farm*. 2019;4(1):24–8.
10. BPPD Banten. Strategi Penurunan Kematian Ibu Dan Anak. Badan Perenc Pembang Drh Provinsi Banten [Internet]. 2019;53(9):1–7. Available from: <https://bappeda.bantenprov.go.id/lama/upload/PPID/KAJIAN/2019/STRATEGI>

PENURUNAN KEMATIAN IBU DAN ANAK .pdf

11. Baiti CN, Astriana A, Evrianasari N, Yuliasari D. Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *J Kebidanan Malahayati*. 2021;7(2):222–8.
12. Jamal M, Ohorella F, Ahmad A, . R. The Effect Of Giving Tamarind Turmeric Herbal Medicine To Decrea Dysmenorrhea In Midwifery Students At Megarezky University. *J Kebidanan Kestra*. 2022;5(1):111–6.