

Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal

Delence Khaysia S¹, Priharyanti Wulandari²

Universitas Widya Husada Semarang^{1,2}

Email : graciakezia2007@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses yang fisiologis sehingga setiap wanita remaja akan mengalami menstruasi setiap bulan. Nyeri menstruasi menjadi salah satu keluhan yang dapat dialami wanita saat menstruasi. penatalaksanaan pada nyeri menstruasi yang dilakukan adalah rebusan kunyit asam untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri karena kunyit memiliki kandungan curcumin dan minyak atsiri yang dapat menurunkan nyeri menstruasi. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penerapan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal. Rancangan studi kasus ini adalah metode pendekatan penelitian *deskriptif*. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Responden studi kasus ini terdiri dari 4 orang dengan kriteria inklusi (1) remaja putri yang mengalami menstruasi, (2) Remaja putri yang berusia 17-20 tahun, (3) Remaja putri yang bersedia menjadi responden. Didapatkan hasil bahwa ke empat responden setelah 3 hari diberikan rebusan kunyit asam mengalami penurunan intensitas nyeri dan rata-rata penurunan 2 skala intensitas nyeri, artinya tindakan terapi rebusan kunyit asam merupakan tindakan yang perlu dan efektif untuk menurunkan nyeri saat menstruasi. Setelah dilakukan studi kasus tentang penerapan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal diperoleh kesimpulan bahwa nyeri menstruasi merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama menstruasi dan didapatkan pengaruh penerapan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal sangat efektif untuk terapi non farmokologis bagi remaja putri yang merasakan nyeri saat menstruasi.

Kata Kunci : Rebusan Kunyit Asam, Nyeri Menstruasi, Remaja

ABSTRACT

Menstruation is a physiological process so that every teenage woman will experience menstruation every month. Menstrual pain is one of the complaints that women can experience during menstruation. Management of menstrual pain that is carried out is sour turmeric decoction to reduce the intensity of menstrual pain in adolescent girls because turmeric contains curcumin and essential oils that can reduce menstrual pain. This case study aims to determine the application of sour turmeric decoction to reduce menstrual pain in adolescent girls in Caruban Village, Ringinarum District, Kendal Regency. The design of this case study is a descriptive research approach method. The subject group was observed before the intervention, then observed again after the intervention. Respondents of this case study consisted of 4 people with inclusion criteria (1) young women who experienced menstruation, (2) young women aged 17-20 years, (3) young women who were willing to be respondents. The results showed that the four respondents after 3 days of being given sour turmeric decoction experienced a decrease in pain intensity and an average decrease of 2 pain intensity scales, meaning that the therapeutic action of sour turmeric stew was a necessary and effective action to reduce pain during menstruation. After conducting a case study on the application of sour turmeric decoction to reduce menstrual pain in adolescent girls in Caruban Village, Ringinarum District, Kendal Regency, it was concluded that menstrual pain is a symptom and not a disease. Almost all women experience discomfort during menstruation and the effect of applying sour turmeric decoction to reduce menstrual pain in adolescent girls in Caruban Village, Ringinarum District, Kendal Regency is very effective for non-pharmacological therapy for adolescent girls who feel pain during menstruation.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses yang fisiologis sehingga setiap wanita remaja akan mengalami menstruasi setiap bulan. Wanita akan merasakan menstruasi dengan berbagai tingkatan yang ditandai dengan adanya nyeri pada daerah panggul dan perut dan terjadi di hari pertama sampai kedua saat menstruasi (Proverawati, 2014). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian menstruasi sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami menstruasi dengan 10-16% mengalami menstruasi berat. Angka kejadian menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Menurut Riskesdas, (2016) di Indonesia angka kejadian menstruasi 64,25% wanita usia subur dan 78,6% remaja awal.

Banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi nyeri menstruasi, yaitu pemberian obat farmakologis dan non farmakologis yaitu dengan terapi ramuan herbal yang

telah dipercaya khasiatnya yang berasal dari bahan-bahan tanaman yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe (Anurogo, 2017). Menurut Purwanto, (2013) secara tradisional (non farmakologis) ada beberapa cara yang dilakukan misal melakukan kompres hangat, senam yoga, massage, istirahat dan minum tanaman herbal seperti kunyit. Secara alamiah kunyit memiliki kandungan senyawa fenilok sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antimikroba, serta pembersih darah (Sina, 2015). Salah satu herbal yang menjadi alternatif bagi remaja putri yang ingin mengurangi nyeri menstruasi yaitu rebusan kunyit asam. Berdasarkan hasil penelitian (Marsaid, 2017) bahwa rebusan kunyit asam sangat efektif untuk menurunkan nyeri menstruasi karena kandungan kunyit sebagai anti nyeri dan kandungan asam jawa obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid sehingga peneliti menggabungkan kunyit dan asam sebagai rebusan untuk menurunkan nyeri menstruasi. Berdasarkan studi

pendahuluan di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal pada 15 Juni 2022. Dari hasil wawancara dengan remaja putri yang mengalami menstruasi. Terdapat 4 remaja yang mempunyai riwayat menstruasi dengan kategori nyeri ringan sampai sedang. Nyeri yang mereka rasakan sering terjadi di bagian bawah perut hingga bagian pinggul sehingga membuat aktivitas terganggu. Nyeri yang mereka rasakan sering kali datang pada saat sebelum dan setelah mereka mengalami dysmenorrea dan terjadi di saat mereka di sekolah. Biasanya kalau nyeri terjadi mereka tidak mengkonsumsi obat anti nyeri saat dysmenorrea. Alasan mereka tidak mengkonsumsi obat nyeri saat menstruasi karena takut akan efek samping dari obat itu dan menjadi ketergantungan, untuk mengurangi nyeri mereka hanya beristirahat dirumah saja. Dan tidak melakukan aktivitas apapun selain beristirahat saja.

METODE PENELITIAN

Rancangan studi kasus ini adalah metode pendekatan penelitian

deskriptif. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Responden studi kasus ini terdiri dari 4 orang dengan kriteria inklusi (1) remaja putri yang mengalami menstruasi, (2) Remaja putri yang berusia 17-20 tahun, (3) Remaja putri yang bersedia menjadi responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2022 di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal. Metode pengukuran skala nyeri ini responden diberikan rebusan kunyit asam dan diminum 1 x 3 setiap pagi hari pada saat menstruasi. Penilaian tingkat nyeri responden dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan rebusan kunyit asam dan di observasi 20 menit setelah diberikan rebusan kunyit asam dan mengukur skala nyeri responden dengan menggunakan NRS (Numeric Rating Scale) adalah skala berbentuk horizontal yang menunjukkan angka-angka dari 0-10 yaitu 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan angka 10 menunjukkan nyeri berat (tidak terkontrol).

**Hasil Setelah diberikan Rebusan Kunyit Asam Untuk
Menurunkan Nyeri Pada Remaja Putri di Desa Caruban Kecamatan
Ringinarum Kabupaten Kendal**

Nama Responden	Hari/Tgl					
	Kamis, 16 Juni 2022		Jumat, 17 Juni 2022		Sabtu, 18 Juni 2022	
	Pre test	Post test	Pre test	Post test	Pre test	Post test
Nn S 20 tahun	4	2	2	1	1	0
Nn R 19 tahun	4	2	2	1	1	0
Nn U 20 tahun	3	2	2	1	1	0
Nn D 20 tahun	6	4	4	2	2	0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan data tentang penurunan nyeri menstruasi pada 4 responden selama 3 hari dengan penerapan rebusan kunyit asam 1x3 pada saat menstruasi dan rata-rata penurunan setiap responden yaitu 2 skala. Dari

hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal.

PEMBAHASAN

Dalam bab pembahasan peneliti akan menguraikan hasil studi kasus yang dilakukan tentang Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Menurunkan Nyeri Pada Remaja Putri Di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal. Pembahasan ini mencakup antara hasil studi kasus peneliti dengan peneliti sebelumnya dan konsep teoritis.

Menstruasi adalah nyeri perut bawah saat menstruasi yang biasanya didampingi oleh gejala lainnya seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah. Menstruasi dibagi menjadi menstruasi primer dan menstruasi sekunder. Menstruasi primer adalah nyeri menstruasi tanpa adanya kelainan pada organ genital dan hampir selalu muncul pertama kali pada wanita berumur 20 tahun atau lebih muda pada rentang usia

remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15-25 tahun. Menstruasi sekunder adalah nyeri menstruasi dengan adanya kelainan pada organ genital yang seringnya terjadi pada wanita berusia lebih dari 30 tahun. (Tsamara, 2020).

Pada bab ini akan membahas 4 responden dengan nyeri menstruasi yang dilakukan studi kasus selama 3 hari dengan menggunakan penilaian nyeri berupa observasi *Numerical Rating Scale (NRS)*, dengan penilaian rentang jawaban nilai dari setiap pertanyaan adalah skala 1-3 intensitas nyeri berada pada derajat ringan, 4-6 intensitas nyeri berada pada derajat sedang, 7-9 intensitas nyeri berada pada derajat berat dan pada skala 10 intensitas nyeri yang tidak terkontrol.

Hasil studi kasus yang didapatkan dari 4 responden di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal yang mengalami nyeri saat menstruasi menunjukkan bahwa hasil sebelum dan setelah diterapkan rebusan kunyit asam

pada remaja putri di ukur dengan NRS pada Nn S dan Nn R skala dan setelah diberikan rebusan kunyit asam selama 3 hari skala nyeri menstruasi menjadi 0, pada Nn U merasakan nyeri menstruasi dengan skala 3 setelah diberikan rebusan kunyit asam selama 3 hari skala nyeri menstruasi menjadi 0, dan Nn D merasakan nyeri menstruasi dengan skala 6 setelah diberikan rebusan kunyit asam selama 3 hari skala nyeri menjadi 0. Faktor-faktor yang mempengaruhi pada studi kasus ini adalah memberikan teknik non farmakologis untuk menurunkan rasa nyeri menstruasi pada remaja putri dengan rebusan kunyit asam. Pada pengkajian didapatkan data bahwa 4 remaja putri mengatakan mengalami nyeri menstruasi hari pertama dan skala nyeri menurun setelah diberikan rebusan kunyit asam. Saat diberikan terapi rebusan kunyit asam klien tampak ceria, tidak memengaruhi pertunnya, dan tidak tampak meringis menahan nyeri.

Minuman rebusan kunyit asam efektif untuk membantu

melancarkan menstruasi dan mengurangi nyeri. Adanya kurkumin yang terkandung di kunyit dan fruit acid dalam asam jawa akan membuat darah menstruasi menjadi lancar dan mengurangi kram di perut (Laila 2013). Hal ini sama dengan studi kasus sebelumnya oleh Marsaid, (2017) minuman kunyit asam merupakan ramuan tradisional yang terbuat dari perpaduan kunyit dan asam. Kandungan pada minuman kunyit asam pernah diteliti dan dihasilkan efektif untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri (Jamila 2018). Sejalan dengan studi kasus Anggraini, (2021) menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor nyeri dari rebusan kunyit asam untuk mengurangi *nyeri menstruasi* pada remaja setelah pemberian rebusan kunyit asam selama 1 hari dimana selama 1 hari pemberian intervensi terapi rebusan kunyit asam pada pasien 1 dan 2 skala nyeri menurun. Selain itu, studi kasus Kusteja, (2019) menyimpulkan bahwa minuman kunyit asam dan minuman jahe,

keduanya sama-sama memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi. Tetapi, perbandingan rata-rata tingkat nyeri menstruasi primer untuk kelompok minuman kunyit asam lebih besar artinya minuman kunyit asam lebih efektif terhadap penurunan nyeri menstruasi primer dibandingkan minuman jahe.

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tindakan terapi rebusan kunyit asam merupakan tindakan yang perlu dan efektif untuk menurunkan intensitas nyeri saat menstruasi. Nyeri dapat menurun atau berkurang melalui proses terapi rebusan kunyit asam yang diberikan selama 3 hari.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian, pengolahan data dan pembahasan tentang penerapan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal diperoleh kesimpulan bahwa nyeri menstruasi merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit.

Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri menstruasi sebelum diberikan dengan skala nyeri menstruasi setelah diberikan rebusan kunyit asam mengalami penurunan skala nyeri, rata-rata penurunan setiap responden yaitu 2 skala. Berdasarkan hasil studi kasus didapatkan pengaruh penerapan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada

remaja putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal sangat efektif untuk terapi non farmakologis bagi remaja putri yang merasakan nyeri saat menstruasi.

SARAN

Saran dari studi kasus ini adalah dapat dijadikan sumber informasi bagi masyarakat khususnya remaja putri. Diharapkan remaja putri dapat menerapkan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Nabila Aulia. 2021. "Penerapan Pemberian Rebusan Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri." *Keperawatan Aisyiyah* 15(1): 65–70.
- Anurogo, D., dan Wulandari, A. 2017. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.
- Jamila, F. 2018. "Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer." *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Kusteja, Nadya Fauzia, Yulia Herliani, and Khairiyah Khairiyah. 2019. "Kunyit Asam Efektif Mengurangi Nyeri Dismenorea." *Jurnal Kebidanan dan Remaja Putri* di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal sangat efektif untuk terapi non farmakologis bagi remaja putri yang merasakan nyeri saat menstruasi.
- Laila, Nur Najmi. 2013. *Buku Pintar Menstruasi*. Jogjakarta: BUKUBIRU.
- Marsaid; Nurjayanti; Rimbaga, Yocykha, and Ari. 2017. "Efektifitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo." *Global Health Science* 2.
- Proverawati, A., dan Misaroh, S. 2014. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Purwanto, Budhi. 2013. *Herbal Dan Keperawatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum Dalam Asuhan Keperawatan)*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Riskesdas. 2016. *Laporan Provinsi Sumatera Selatan Riskesdas*

2016. Balitbangkes.

Sina, Abdu. 2015. "Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asam Curcuma Val Tamarindus Indical."