



Effect of Tamarind Turmeric Drink on Dysmenorrhea in Women of Reproductive Age

Efek Pemberian Minum Kunyit Asam terhadap Dismenore pada Wanita Usia Subur

Rizky Putri Amalia¹, Sri Dinengsih^{2*}, Rini Kundaryanti³

^{1,2,3}Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta

Email: dini16albatatsa@gmail.com

OPEN ACCESS

ISSN 2548-2246 (online)

ISSN 2442-9139 (print)

Edited by:

Rafhani Rosyidah

Reviewed by:

Ririn Ariyanti

Evi Wahyuntari

*Correspondence:

Sri Dinengsih
dini16albatatsa@gmail.com

Received: 21 Aug 2022

Accepted: 14 Sep 2023

Published: 30 Okt 2023

Citation:

Rizky Putri Amalia, Sri
Dinengsih, Rini Kundaryanti
(2023) Effectiveness of
Acupressure on Emesis
Gravidarum in the First
Trimester Pregnant Women

Midwifery Jurnal Kebidanan. 9:2.

doi:

10.21070/midwiferia.v9i2.1681

Women of childbearing age experiencing menstruation experience physical discomfort on the eve of or during menstruation including menstrual pain called dysmenorrhea that occurs during menstruation due to uterine muscle spasms. Drug treatments and supplements are commonly used to treat menstrual cramps. Turmeric and tamarind drink is a menstrual cramps treatment that is safe, easy to use and has no side effects. The active ingredients in turmeric function as antioxidants, anti-inflammatory, and pain relievers, while tamarind (tamarind) fruit contains antioxidants, anti-inflammatory drugs, antipyretics, and sedatives. Therefore, drinking tamarind turmeric water can reduce the severity of menstrual cramps. Objective: to determine the effect of giving tamarind turmeric drink on the incidence of dysmenorrhea in women of childbearing age at TPMB "N" in 2023. Method: This study used a quasi-experimental design with a pre-test and post-test design, and the sampling technique was purposive sampling with a total sample size of 28 respondents... using the NRS scale. Using the NRS scale. The analysis used is the Wilcoxon and Mann Whitney Test. Research Results: There is an effect of giving tamarind turmeric drink on dysmenorrhea in WUS with a p-value (0.001 <0.05) Conclusion: Drinking tamarind and turmeric can reduce the severity of menstrual pain in women of childbearing age at TPMB N Year 2023. Suggestion: It is expected that WUS can utilize sour turmeric drink as an alternative treatment to reduce dysmenorrhea which can be consumed before menstruation or during menstruation

Keywords: Sour Turmeric Drink, WUS, Dysmenorrhea.

Wanita usia subur mengalami menstruasi mengalami ketidaknyamanan fisik saat menjelang atau selama menstruasi berlangsung di antaranya adalah nyeri haid yang disebut dismenore yang terjadi saat menstruasi karena kejang otot uterus. Perawatan obat dan suplemen biasanya digunakan untuk mengobati kram menstruasi. Minuman kunyit dan asam jawa merupakan pengobatan kram menstruasi yang aman, mudah digunakan dan tidak memiliki efek samping. Bahan aktif pada kunyit berfungsi sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan pereda nyeri, sedangkan buah asam jawa (asam) mengandung antioksidan, obat anti inflamasi, antipiretik, dan obat penenang. Oleh karena itu, meminum air kunyit asam dapat mengurangi keparahan kram menstruasi. Tujuan: mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam kejadian disminore pada wanita usia subur di TPMB "N" Tahun 2023. Metodologi : Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan desain pre-test dan post-test, dan teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 28 responden.. Menggunakan skala NRS. Analisa yang digunakan adalah Uji Wilcoxon dan Mann Whitney. Hasil Penelitian: Ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap disminore pada WUS dengan p-value ($0.001 < 0,05$) Simpulan: Minum asam jawa dan kunyit dapat mengurangi keparahan nyeri haid pada wanita usia subur di TPMB N Tahun 2023. Saran: Diharapkan para WUS dapat memanfaatkan minuman kunyit asam sebagai salah satu pengobatan alternatif untuk mengurangi dismenore yang dapat dikonsumsi menjelang menstruasi atau saat menstruasi

Kata Kunci: Minuman Kunyit Asam, WUS, Disminore

PENDAHULUAN

Wanita Usia Subur (WUS) merupakan wanita antara usia 15 dan 49 tahun yang masih dalam usia reproduktif (sejak mendapat haid pertama sampai berhentinya haid), belum menikah, menikah, atau janda, dan berpotensi memiliki keturunan. Menstruasi datang setiap bulan pada wanita usia subur, tetapi banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik menjelang atau selama menstruasi berlangsung. Sebenarnya, menstruasi biasanya disertai dengan banyak keluhan, salah satunya adalah dismenore (Sinaga, 2017). Nyeri saat haid yang disebabkan oleh kejang otot uterus disebut dismenore. Ada dua jenis dismenore: dismenore primer yang menyebabkan nyeri saat haid tanpa ada kelainan anatomis. Dismenore sekunder adalah nyeri saat haid yang terkait dengan kelainan anatomis. (Pustikawaty, 2016).

Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, di Indonesia remaja putri mendiskusikan tentang haid dengan teman sebesar 58%, diskusi bersama ibunya sebesar 45%. Jumlah kasus nyeri haid di seluruh dunia sangat tinggi, lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri haid. Di Amerika Serikat, sekitar 45 hingga 90 persen wanita mengalaminya, dan sekitar 92 persen remaja mengalaminya (Mona, 2015). Di Swedia, nyeri haid dilaporkan pada 90% wanita kurang dari 19 tahun dan 67% wanita berusia 24 tahun (Mona, 2015). Angka kejadian dismenore di Indonesia adalah 64,25%, dengan tingkat primer sebesar 54,89% dan tingkat sekunder sebesar 9,36%. Tercatat 75 persen perempuan mengalami nyeri haid selama lima puluh tahun terakhir. Perempuan produktif dan perempuan yang belum pernah hamil biasanya memiliki gejala dismenorhea primer. Gejalanya paling sering muncul pada wanita berusia antara 20 tahun atau sebelum 25 tahun. Sebanyak 61% dari mereka adalah wanita yang belum menikah. (Siti & Esitra, 2017).

Kram menstruasi sering mengganggu Wanita, mereka seringkali mengeluh kram, nyeri, dan ketidakmampuan bekerja untuk menghidupi dirinya sendiri. Penelitian Novia menunjukkan, tingkat nyeri dan gangguan pada setiap wanita tentu tidak sama. Salah satu cara mengatasi kram menstruasi adalah dengan obat pereda nyeri. Obat antiinflamasi nonsteroid atau non-narkotika memang bisa mengurangi rasa sakit, namun banyak efek samping yang bisa terjadi jika kita mengonsumsinya. Oleh karena itu, permasalahan tersebut dapat diatasi dengan menggunakan tanaman tradisional. Salah satu obat tradisional seperti kunyit asam, sering digunakan dalam resep masakan dianggap memiliki banyak manfaat kesehatan karena hampir tidak membahayakan tubuh selain jika digunakan terlalu banyak (Novia, 2019).

Perawatan obat dan suplemen biasanya digunakan untuk mengobati kram menstruasi. Obat herbal kunyit asam merupakan cara mengatasi kram menstruasi yang aman dan mudah digunakan tanpa efek samping. Penelitian di Indonesia terutama menggunakan tanaman obat yang berbahan dasar kunyit dan asam jawa sebagai bahan utama untuk mengatasi kram menstruasi. Kunyit mengandung senyawa aktif yang bersifat sebagai pereda nyeri, antioksidan, dan anti inflamasi. Bahan aktif buah asam jawa, juga dikenal sebagai asam, termasuk antioksidan, obat anti inflamasi, antipiretik, dan obat penenang. Metode statistik telah digunakan

untuk membuktikan khasiat kunyit asam. Semua penelitian menunjukkan bahwa tanaman obat sangat efektif dalam mengurangi rasa sakit yang berhubungan dengan kram menstruasi. Mereka disarankan untuk dikonsumsi baik sebelum maupun selama menstruasi. (Novia, 2019).

Tujuan penelitian ini untuk Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Kejadian Disminore Pada Wanita Usia Subur di TPMB Nina Krisnawati

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan rancangan *pretest-posttest design with control*. WUS diberikan kunyit asem selama 7 hari, dilakukan Pretest pengukuran skala nyeri diemenore hari pertama kemudian di ukur skala nyeri dismenore pada hari ke-7 (posttest). Populasinya adalah Wanita usia subur di wilayah di TPMB. N Rangga Mekar Kecamatan Bogor Selatan Kota Bogor, dilakukan pada bulan Juli 2023. sampel berjumlah 28 orang, teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan kuesioner skala NRS (*Numeric Rating Scale*). Analisa yang dilakukan menggunakan uji statistic *paired T Test* dengan menggunakan SPSS

HASIL

Tabel 1 | Nilai Rata-Rata Nyeri Disminore Sebelum dan Sesudah di Lakukan Pemantauan pada Kasus Kelompok dengan Perbandingan Skala Nyeri Disminore

Kelompok		N	Mean	Max	Min	SD
Intervensi	Pretest		3.14	4	2	0.663
	Posttest	14	1.29	2	0	0.825
Kontrol	Pretest		2.71	4	2	0.726
	Posttest	14	2.21	4	1	0.975

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa Nilai rata-rata skala nyeri disminore pada WUS sebelum diberikan minuman kunyit asam pada kelompok intervensi adalah 3.14 dan nilai skala nyeri disminore pada WUS sesudah diberikan minuman kunyit asam pada kelompok intervensi adalah 1.29. Sedangkan nilai skala dismenore pada kelompok WUS yang tidak meminum air perasan asam jawa dan kunyit pada kelompok kontrol hari pertama adalah sebesar 2,71 dan dihari ke 3 sekitar 2.21. Sehingga dapat diartikan bahwa Minuman kunyit asam menurunkan tingkat nyeri disminore jika dibandingkan pada kelompok kontrol.

Tabel 2 | Pengaruh Minuman Kunyit Asam pada WUS yang mengalami Disminore Di TPMB N Rangga Mekar Bogor

Kelompok		Mean	Selisih Mean	Positif Rank	Negatif Rank	Ties	p Value
Intervensi	Pretest	0.00	7.00	13	0	1	0.001
	Posttest	7.00					
Kontrol	Pretest	0.00	4.00	7	0	7	0.008
	Posttest	4.00					

Berdasarkan tabel 2 diketahui terdapat 13 responden yang mengalami penurunan nyeri disminore yaitu sesudah intervensi (*negative rank*) artinya ini menunjukkan adanya penurunan nyeri dari sebelum dilakukan intervensi (pretest) ke sesudah dilakukan intervensi (post test) dan 1 responden mengalami sesudah intervensi = sebelum intervensi (*ties ranks*) artinya ini menunjukkan tidak adanya perubahan nyeri disminore sebelum dan setelah intervensi. Dari Skala nyeri rata-rata disminore yang minum kunyit asam di dapatkan *p-Value* 0,001 yang artinya $< 0,05$, dapat di simpulkan terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam di TPMB N Rangga Mekar.

Berdasarkan hasil kelompok terdapat 7 responden yang mengalami penurunan nyeri disminore (*negative rank*) yaitu sesudah dilakukan observasi pada kelompok kontrol artinya ini menunjukkan adanya penurunan nyeri dari sebelum dilakukan (pretest) ke sesudah dilakukan (post test) dan 7 responden mengalami sesudah = sebelum (*ties ranks*) artinya ini menunjukkan tidak adanya perubahan nyeri disminore sebelum dan setelah intervensi. Dari skala nyeri rata-rata disminore yang tidak minum kunyit asam di dapatkan *p-Value* 0,008 yang artinya $< 0,05$, dapat di simpulkan terdapat perbedaan skala nyeri disminore terhadap kelompok kontrol dan kelompok yang di berikan intervensi.

PEMBAHASAN

SKALA NYERI DISMINORE PADA WANITA USIA SUBUR

Pada tabel 1 menunjukkan hasil rata-rata pemeriksaan nyeri disminore sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam. Rata-rata keadaan skala nyeri disminore sebelum minuman kunyit asam diberikan, yaitu sebesar 3.14 dan setelah intervensi rata-rata yaitu 1.29 terdapat penurunan rata rata skala nyeri disminore. Sedangkan pada kelompok kotrol yang tidak diberikan perlakuan sebelum dilakukan pemantauan berkisar 2.71 dan setelah dilakukan pemantauan selama 3 hari nilai rata-rata skala nyeri disminore sebesar 2.21 sehingga dapat disimpulkan pada kelompok kontrol juga mengalami penurunan tetapi tidak dominan seperti pada kelompok yang diberi perlakuan atau kelompok intervensi.

Sehingga dapat dibandingkan bahwa kelompok yang minum kunyit asam lebih menurun intensitas nyeri disminore dibanding pada kelompok kontrol. Pengukuran tingkat nyeri dismenore dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) yaitu tidak nyeri (0), nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6), nyeri berat (terkontrol) (7-9), nyeri sangat berat (tidak terkontrol) (10). Distribusi frekuensi pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi akan disajikan pada tabel berikut Berdasarkan tabel diatas diketahui skala nyeri disminore setelah dilakukan intervensi pemberian minuman kunyit asam terdapat 9 (64,2%) responden yang mengalami nyeri ringan dan 5 (25,8%) responden tidak nyeri

Minuman kunyit asam menurunkan nyeri disminore secara umum, sudah dibuktikan dalam sebuah studi yang diterbitkan pada tahun 2019 di Jurnal Farmasi Indonesia, Teguh Asroyo, Tiyas Putri Nugraheni, dan Meta Ayu Masfiroh meneliti bagaimana efek minum air asam kunyit sebagai pengobatan kram menstruasi dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore. Eksperimen semu ini menggunakan skala penilaian numerik

variabel (NRS). Hasil analisis kunyit dan asam jawa untuk nyeri kram menstruasi, asam jawa, dan kunyit dengan uji Wilcoxon dengan nilai $P = 0,000$ dan perbedaan rata-rata 3.42 SD.

Dalam Jurnal Medis Saintika Meditory Design pre-test dengan metode single group design post-test, penelitian Weni Sartiwi, Hasrinal (2020) tentang pengaruh rebusan air kunyit asam (*Curcumin Tamarindus Indica*) terhadap intensitas dismenore (sekresi feses). Dengan menggunakan skala penilaian numerik menemukan bahwa kunyit dan asam jawa membantu mengurangi nyeri yang disebabkan oleh kram menstruasi. Hasilnya adalah univariat dan bivariat, dengan nilai uji t dependen $P = 0,000$ dan perbedaan rata-rata 3.37 SD 0,325. Ada bukti bahwa menggunakan asam jawa dan kunyit dapat membantu mengurangi kram menstruasi. Pada wanita, kram perut yang dapat menyebabkan nyeri ringan hingga berat dikenal sebagai dismenore. Untuk mencegah rasa sakit menjadi lebih parah, nyeri harus ditangani segera. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya upaya untuk menurunkan intensitas nyeri kram menstruasi, mendapatkan pengobatan untuk meringankan kram menstruasi, serta kurang memperhatikan hal-hal yang dapat memperberat tingkat keparahan nyeri kram saat menstruasi. Penggunaan kunyit asam mengubah nyeri pada kelompok intervensi ini menunjukkan bahwa kunyit adalah antiradang atau pereda nyeri haid yang alami. Kunyit dan asam dapat menghentikan pelepasan prostaglandin dan leukotrien dari endometrium, yang menyebabkan kontraksi yang kuat, yang dapat menyebabkan dismenore atau dismenore.

Menurut Anurogo dan Wulandari (2019), kunyit, atau kurkumin, memiliki tingkat efektivitas yang sama dengan asam mefenamat, atau asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri kram menstruasi atau nyeri haid pertama pada wanita. Kunyit asam adalah obat tradisional yang berguna untuk meredakan nyeri haid.. Selain itu kunyit asam juga membantu melancarkan peredaran darah terutama saat menstruasi. Pelepasan prostaglandin dan leukotrien pada endometrium yang menyebabkan kontraksi rahim yang kuat hingga menyebabkan dismenore dapat diatasi dengan mengonsumsi kunyit asam.

Mekanisme pereda nyeri pada minuman kunyit asam adalah kandungan alami pada minuman kunyit asam mampu meredakan gejala dismenore primer dengan caranya sendiri. Kurkumin dan antosianin mengurangi peradangan dan menurunkan atau bahkan menghentikan kontraksi rahim dengan menghentikan reaksi siklooksigenase. Mengurangi aliran Ca^{2+} (ion kalsium) ke saluran kalsium sel epitel rahim mencegah kontraksi rahim akibat penggunaan kurkumin. Kandungannya mempengaruhi sistem saraf otonom, termasuk tanin, saponin, seskuiterpen, alkaloid, dan phlobotamine. Mereka berfungsi pada otak untuk mengurangi kontraksi rahim, dan kurkumenol, yang berfungsi sebagai analgesik, akan menghentikan pelepasan kontraksi rahim. Adanya kadar prostaglandin.

Secara spesifik kandungan kunyit (curcumine) dan asam (anthocyanin) dapat menghambat terjadinya reaksi cylooxygenase (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi, kemudian akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi. Terapi pemberian

kunyit asam dapat dilakukan dengan cara salah satunya dapat diolah menjadi minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik berfungsi sebagai analgetika anti-inflamasi dan pembersih darah. Begitu juga asam yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai Obat penghilang rasa nyeri dan pelliftlh keringat (Sina, 2017).

Hasil penelitian Dannik (2020) menunjukkan bahwa 7 responden mengalami nyeri ringan (35%), 12 responden mengalami nyeri sedang (60%), dan 1 responden mengalami nyeri berat (5%). Setelah perawatan, nyeri berkurang menjadi tidak nyeri untuk 2 responden (10%), nyeri ringan untuk 17 responden (85%), nyeri sedang untuk 1 responden (5%), dan tidak ada yang mengalami nyeri.

Dari uraian di atas peneliti berpendapat bahwa tingkat nyeri dismenore pasca pengobatan atau intervensi khususnya minum air kunyit asam telah mengurangi keparahan nyeri haid karena adanya mekanisme analgetik pada air kunyit asam. yang dapat mengurangi gejala dismenore primer dengan satu atau lain cara. Kurkumin dan antosianin akan menghambat reaksi siklooksigenase sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya peradangan, menurunkan atau bahkan menghambat kontraksi rahim.

SKALA NYERI DISMINORE PADA KELOMPOK KONTROL PADA WANITA USIA SUBUR DI TPMB N TAHUN 2023

Berdasarkan tabel 2 diketahui terdapat 7 responden yang mengalami penurunan nyeri disminore yaitu sesudah intervensi (*negative rank*) artinya ini menunjukkan adanya penurunan nyeri dari sebelum dilakukan intervensi (pretest) ke sesudah dilakukan intervensi (post test) dan 7 responden mengalami sesudah intervensi sebelum intervensi (*ties ranks*) Dengan kata lain, bahwa nyeri disminore tidak berubah baik sebelum maupun sesudah intervensi. Skala rata-rata nyeri disminore yang diberikan minuman kunyit asam artinya ini menunjukkan tidak adanya perubahan nyeri disminore sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan nilai P-value 0,008 yang artinya $< 0,05$ dapat di simpulkan terdapat perbedaan skala nyeri disminore terhadap kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa pada kelompok kontrol juga mengalami penurunan skala nyeri disminore namun tidak dominan seperti pada kelompok intervensi yaitu kelompok perlakuan yang diberikan minuman kunyit asam di TPMB N

Dari hasil penelitian yang diuraikan di atas, peneliti meyakini bahwa rasa sakit akan berkurang meski tanpa intervensi, karena pada hari ketiga peningkatan kadar progesteron akan menurun dan tubuh akan mampu beradaptasi dengan rasa sakit sehingga menjadi terbiasa dengan perasaan. nyeri. Hal ini sesuai dengan penjelasan Price bahwa gejala umum dismenore primer adalah nyeri yang dimulai pada awal menstruasi. Terkadang gejala nyeri ini bisa berlangsung lebih dari sehari namun jarang melebihi 72 jam. Menurut Dita dan Ari (2019), dijelaskan bahwa dismenore terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi,

nyeri akan berkurang setelah keluar darah dalam jumlah banyak dan disebabkan oleh faktor hormonal tertentu, yaitu meningkatnya hormon prostaglandin. . Beberapa hari sebelum dan selama menstruasi, kadar prostaglandin menurun.

PENGARUH MINUMAN KUNYIT DAN ASAM JAWA TERHADAP PERUBAHAN SKALA DISMENOORE PADA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KONTROL PADA WANITA USIA SUBUR DI TPMB N TAHUN 2023

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon Sign Rank, Kunyit asam dapat mengurangi nyeri haid baik sebelum maupun sesudahnya, yaitu berdasarkan tabel 2 diketahui terdapat 13 responden yang mengalami penurunan nyeri disminore yaitu sesudah intervensi (negative rank) artinya ini menunjukkan adanya penurunan nyeri dari sebelum dilakukan intervensi (pretest) ke sesudah dilakukan intervensi (post test) dan 1 responden mengalami sesudah intervensi = sebelum intervensi (ties ranks) Ini menunjukkan bahwa nyeri disminore sama sekali tidak berubah sebelum dan sesudah intervensi. Ketika minuman kunyit asam ditemukan P-value 0,001, yang berarti kurang dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa pemberian kunyit asam memiliki pengaruh skala nyeri disminore pada TPMB N Rangga Mekar.

Berdasarkan hasil output Test Statistik Uji Mann Whitney di ketahui bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar $0.021 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”. Berdasarkan analisis diketahui rata-rata penurunan skala nyeri pada kelompok perlakuan sebesar 1,29 dan rata-rata penurunan skala nyeri pada kelompok kontrol sebesar 2,21. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok intervensi yang meminum minuman asam kunyit memberikan kontribusi penurunan tingkat nyeri yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang tidak meminum minuman asam kunyit. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri disminore di TPMB N Rangga Mekar Bogor 2023. Karena terdapat perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri disminore.

Jamu Kunyit Asam terdiri dari asam jawa dan kunyit sebagai bahan utamanya. Kunyit secara alami dikenal memiliki senyawa fenolik, termasuk antioksidan yang bermanfaat sebagai pereda nyeri, antiradang, antibakteri, dan pembersih darah. Senyawa aktif yang terdapat pada kunyit adalah kurkumin. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Winarso (2020), yang menemukan bahwa konsumsi asam jawa dan kunyit memiliki pengaruh pada tingkat keparahan nyeri haid, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Hal ini didukung oleh penelitian Marlina (2017) yang menemukan bahwa sebelum minum air kunyit, lebih dari separuh (17 responden) mengalami nyeri hebat terkait kram menstruasi dan setelah minum air kunyit, lebih dari separuh (17 responden) mengalami nyeri sedang. tingkat nyeri yang berhubungan dengan kram menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa minuman kunyit berpengaruh terhadap tingkat nyeri

dismenore primer.

Kunyit asam merupakan obat alami yang dapat meredakan nyeri saat haid. Kunyit asam juga melancarkan sirkulasi peredaran darah, terutama selama menstruasi. Kunyit asam dapat membantu mengatasi dismenore karena mengurangi pelepasan prostaglandin dan leukotrien dari endometrium, yang menyebabkan kontraksi rahim yang kuat. Sebagai suplemen nutrisi, kunyit mengandung senyawa kurkumin seperti magnesium, zinc, aluminium, kalsium, potasium, vitamin A, dan C. Asam jawa juga banyak mengandung vitamin B, C, antioksidan, betakaroten, dan mineral yang baik untuk tubuh.. Senyawa atau bahan kimia aktif dalam kunyit adalah kurkumin yang menghambat reaksi silooksigenase untuk mengurangi peradangan sehingga mengurangi kontraksi rahim. Kontraksi rahim yang dihambat prostaglandin melalui jaringan epitel rahim oleh kurkumin dapat menurunkan terjadinya dismenore pada wanita (Safitri dkk, 2019).

Karena minuman kunyit asam memiliki efek yang berbeda daripada minuman tanpa kunyit asam, kunyit asam mengandung kurkumin, antosianin, turkumenol, tanin, saponin, seskuiterpen, alkaloid, dan phlobotamine. Selama ini, tanpa pengobatan, nyeri akan terus berkurang karena tubuh dapat menoleransi nyeri tersebut, namun perubahan kadarnya tidak signifikan karena tanpa intervensi, kadar nyeri dapat berubah. perubahan akibat penurunan hormon prostaglandin pada hari ke 3 menstruasi (Dita dan Ari, 2019).

Meminum air kunyit asam dapat mengurangi keparahan kram menstruasi karena adanya kandungan senyawa aktif pada kunyit seperti kurkumin yang mampu menghambat reaksi cylooxygenase sehingga mengurangi terjadinya kram menstruasi dan peradangan sehingga akan menurunkan kontraksi rahim sehingga mengurangi nyeri yang berhubungan dengan nyeri haid. kram menstruasi. Konsumsi kunyit untuk meredakan kram menstruasi primer.

KESIMPULAN

Terdapat tingkat nyeri sebelum dan sesudah meminum minuman asam kunyit pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, namun pada kelompok kontrol tingkat nyeri tidak separah pada kelompok intervensi.

SARAN

Diharapkan para WUS dapat memanfaatkan minuman kunyit asam sebagai salah satu pengobatan alternatif untuk mengurangi dismenore yang dapat dikonsumsi menjelang menstruasi atau saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Asroyo, T., Dkk. (2019). "Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri." *Jurnal Farmasi*. Vol. 4 No.1.

- Fatmawati, L., Yuanita, N., & Kusrotin, N. (2020). "Kunyit Asam (Curcuma Doemstica Val) Menurunkan Intensitas Nyeri Haid". *Journal of Ners Community* Volume 11, Nomor 01, Juni 2020 Hal. 10 – 17.
- Jamila, F., & A'yun, S. Q. (2018). "Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Primer Pada Remaja Putri Di Mts Nurul Hikmah Kota Surabaya". Vol. 8, No. 2. P-ISSN : 2087-877X, E-ISSN : 26552213
- Marlina, E. (2012). "Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sugihwaras".
- Mustikawati, A.K. (2020). "Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam Terhadap Disminorhoea. *Jurnal Bidan Pintar*". 1(1) : 21-28.
- Pustikawaty, R. (2016). "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas 1 sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya". *Jurnal Universitas Tanjungpura*.
- Sugiharti, R.K. (2018). "Pengaruh Minuman Kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid". *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 9 (2) : 48-45
- Sartiwi, W. (2020). "Pemberian Air Rebusan Kunyit Asam (Curcumin Tamarindus Indica) Terhadap Intesitas Nyeri Haid (Disminore) The Giving Acid Turmeric Boiled Water To The Intensity Of Menstrual Pain (Disminore)". *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 3(1), 19-27
- Sinaga, E. (2017). "Manajemen Kesehatan Menstruasi". Jakarta: Universitas Nasional.
- Smeltzer, S.C. (2017). "Buku Ajar Keperawatan Medikal-Beda Brunner & Suddart". Jakarta : EGC. Hal 1510