

**PENGARUH PEMBERIAN JAMU KUNYIT ASAM DENGAN PENURUNAN NYERI  
HAID PADA REMAJA PUTRI Di MAN 3 PALEMBANG  
TAHUN 2019**

**Oleh :**

**Sri Mulia Sari<sup>1</sup>, Anggie Mareta<sup>2</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang<sup>1,2</sup>

srimuliasari130874@gmail.com<sup>1</sup>

anggimareta47@gmail.com<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik tampak lebih jelas, tubuh berkembang pesat mencapai bentuk tubuh orang dewasa disertai berkembangnya kapasitas reproduksi, yaitu menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya remaja yang mengalami *menarche* adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Berdasarkan studi pendahuluan di MAN 3 Palembang dari hasil wawancara dengan siswi yang mengalami *dysmenorrhea*. Terdapat 15 siswi yang mempunyai riwayat *dysmenorrhea* dengan kategori nyeri ringan sampai sedang. Biasanya kalau nyeri terjadi mereka tidak mengonsumsi obat anti nyeri saat *dysmenorrhea*. Alasan mereka tidak mengonsumsi obat nyeri saat menstruasi karena takut akan efek samping dari obat itu, untuk mengurangi nyeri mereka hanya beristirahat di asrama saja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh minuman jamu kunyit asam terhadap penurunan nyeri *Dysmenorrhea* pada remaja. Desain penelitian ini menggunakan metode *Pre Eksperimen* dengan rancangan *One grup pre-post test design*, menggunakan teknik *Total Sampling* dengan jumlah sampel 15 responden siswi di MAN 3 Palembang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Juni-27 Juni 2019. Data yang diperoleh dicatat dalam lembar observasi. Kemudian data penelitian ini dianalisis dengan uji *Paired Sampel T-Test*. Berdasarkan hasil analisa data dengan uji *Paired Sample T-test* menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian jamu kunyit asam pada remaja putri dengan  $Pvalue = 0,000 < (\alpha 0,05)$   $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jamu kunyit asam dengan penurunan nyeri haid pada remaja putri di MAN 3 Palembang Tahun 2019.

**Kata Kunci** : *Dysmenorrhea*, kunyit asam

**ABSTRACT**

*Adolescence is a transition or transition from childhood to adulthood, which is marked by changes both physical and psychological. Physical changes seem more evident, the body develops rapidly reaching adult body shape accompanied by developing reproductive capacity. That is menstruation. Menstruation is regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs are functioning properly. Generally, adolescents who experience menarche are at the age of 12 to 16 years. Based on a preliminary study in MAN 3 Palembang from the results of interviews with students with dysmenorrhea. There are 15 students who have a history of dysmenorrhea with mild to moderate pain category. Usually when pain occurs they do not take anti-pain medication when dysmenorrhea. The reason they don't take pain medication during menstruation is because they are afraid of the side effects of the drug, to reduce pain they only rest in the dormitory. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of*

*turmeric acid herbal drinks on Dysmenorrhea pain reduction in adolescents. The design of this study used the Pre Experiment method with the One group pre-post test design, using the Total Sampling technique with a sample of 15 female respondents in MAN 3 Palembang. This research was conducted on 25 June-27 June 2019. The data obtained were recorded in the observation sheet. Then the research data were analyzed by Paired Sample T-Test. Based on the results of data analysis with the Paired Sample T-test showed that there was a significant effect between decreasing menstrual pain before and after giving turmeric acid in adolescent girls with  $Pvalue = 0,000 < (\alpha 0.05)$   $H_a$  received. Thus it can be concluded that there is an effect of giving turmeric acid to reduce the menstrual pain in adolescent girls at MAN 3 Palembang in 2019.*

**Keywords** : *Dysmenorrhea, turmeric acid*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik tampak lebih jelas, tubuh berkembang pesat mencapai bentuk tubuh orang dewasa disertai berkembangnya kapasitas reproduksi. Salah satu ciri menandai masa pubertas perempuan adalah menstruasi yang biasanya dialami oleh perempuan usia 10 tahun, namun bisa juga lebih lambat. Pada saat menstruasi darah yang keluar merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim. Siklus rata-rata menstruasi sekitar 2-8 hari (Naldi, 2017).

Tidak sedikit dari perempuan yang mengalami sakit menjelang menstruasi dengan berbagai macam bentuk yang dirasakan, seperti pusing, mual, pegal-pegal, dan perut terasa kram, bahkan ada juga yang sampai pingsan sehingga tidak bisa sekolah ataupun bekerja seperti biasanya. Namun ada juga yang tidak merasa sakit sama sekali. Beberapa perempuan yang merasa sakit tak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap 50% aktivitas harian pada perempuan usia produktif, dan 85% remaja putri usia belasan tahun. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri yang samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas

terganggu. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan *dysmenorrhea* (Laila, 2011).

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik tampak lebih jelas, tubuh berkembang pesat mencapai bentuk tubuh orang dewasa disertai berkembangnya kapasitas reproduksi. Salah satu ciri menandai masa pubertas perempuan adalah menstruasi yang biasanya dialami oleh perempuan usia 10 tahun, namun bisa juga lebih lambat. Pada saat menstruasi darah yang keluar merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim. Siklus rata-rata menstruasi sekitar 2-8 hari (Naldi, 2017).

Tidak sedikit dari perempuan yang mengalami sakit menjelang menstruasi dengan berbagai macam bentuk yang dirasakan, seperti pusing, mual, pegal-pegal, dan perut terasa kram, bahkan ada juga yang sampai pingsan sehingga tidak bisa sekolah ataupun bekerja seperti biasanya. Namun ada juga yang tidak merasa sakit sama sekali. Beberapa perempuan yang merasa sakit tak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap 50% aktivitas harian pada perempuan usia produktif, dan 85% remaja putri usia belasan tahun. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang

dirasakan dapat berupa nyeri yang samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan *dysmenorrhea* (Laila, 2011).

Dari hasil survei *World Health Organization* (WHO) menunjukkan lebih dari 80% wanita usia subur mengalami *dysmenorrhea* ketika haid dimana 67,2% nya terjadi pada kelompok umur 13-21 tahun (WHO, 2013). Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dysmenorrhea* dan 10-15% diantaranya mengalami *dysmenorrhea* berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun hal ini berakibat menurunnya kualitas hidup pada individu masing-masing bahkan diantara mereka terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga (Baziad, 2015).

Di Indonesia sendiri angka kejadian *dysmenorrhea* 64,25% dari total wanita usia subur dan 78,6% merupakan kelompok remaja awal. Menurut Rosy (2013), menemukan prevalensi di Sumatera Selatan angka kejadian *dysmenorrhea* sebesar 64,20% yang terdiri dari 52,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,25% *dysmenorrhea* sekunder. Kota Palembang berada posisi ke-5 penderita *dysmenorrhea* dengan prevalensi 9,37% (RISKESDAS, 2016).

Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang disekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas wanita 40-70% pada masa reproduksinya yang mengalami nyeri haid, dan sebesar 10% mengganggu aktivitas sehari-hari. Sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas, akademis sosial dan olahraganya (Dewi, 2013).

Nyeri haid (*Dysmenorrhea*) adalah nyeri pada daerah panggul akibat haid dan produksi zat prostagladin. Sering kali

dimulai segera setelah mengalami haid pertama (*menarche*). Nyeri berkurang setelah haid, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode haid. Nyeri haid cenderung terjadi lebih sering pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan, dan kecemasan. Jika tidak diatasi, nyeri haid ini sering akan mengganggu aktivitas para wanita (Kusmiran, 2011).

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid, antara lain dengan pemberian obat farmakologis dan non farmakologis yaitu dengan terapi ramuan herbal yang telah dipercaya khasiatnya yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri haid yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe (Anurogo, 2011).

Salah satu produk herbal yang menjadi alternatif bagi para remaja putri yang ingin mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam adalah minuman yang bahan utamanya berasal dari kunyit dan asam. Menurut Sina (2012), secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan senyawa fenilok sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antimikroba, serta pembersih darah.

Kunyit asam adalah jamu yang berbahan dasar kunyit dan asam jawa yang konon berkhasiat untuk menyegarkan tubuh atau dapat membuat tubuh menjadi dingin. Tanaman ini berbatang semu dan agak lunak. Daun berbentuk lanset lebar dan mirip daun pisang. Daun dan rimpang sering dipakai sebagai obat dan bumbu dapur. Rimpang kunyit juga dapat ditanam di dalam pot. Kandungannya mengandung minyak atsiri, kurkumin, pati, tanin, dan damar, yang berkhasiat untuk mematikan dan menghilangkan rasa kembung, serta bisa untuk menghilangkan sakit perut (Wulandari, 2015).

Berdasarkan penelitian terdahulu di SMA 2 Talang Ubi PALI, ada 40 siswi yang mengalami *dysmenorrea*. Ada 10 orang siswi yang menyatakan nyeri di bagian

perut bawah, 10 orang siswi yang menyatakan nyeri di bagian pinggang, 10 orang siswi menyatakan nyeri dibagian perut bagian bawah dan pinggang. Pengobatan yang biasanya mereka lakukan dengan meminum obat penghilang rasa nyeri dan istirahat, hanya beberapa orang siswi yang melakukan pengobatan dengan minuman ramuan tradisional seperti jamu kunyit asam. Rata-rata nyeri haid terjadi pada hari pertama menstruasi.

Berdasarkan survei penelitian terdahulu bahwa kunyit mengandung zat analgesik yang dapat memberikan efek anti nyeri sedangkan kandungan asam jawa mempunyai efek yang tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot, oleh karena itu penelitian menggabungkan kedua jenis herbal tersebut dengan tujuan untuk menurunkan tingkat nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri. Hal ini sama dengan penelitian terdahulu oleh Fidatul (2018), Pada bulan Maret 2018 di MTS Nurul Hikmah terdapat 28 orang siswi yang mempunyai riwayat *dysmenorrhea*. Menurut keterangan dari mereka, alasan tidak mengkonsumsi obat anti nyeri disebabkan karena rasa takut dengan efek samping yang terjadi jangka panjang. Untuk mengurangi keluhannya, mereka lebih memilih untuk beristirahat dan mengkonsumsi ramuan yang berasal dari tanaman tradisional yaitu jamu kunyit asam karena dianggap aman untuk dikonsumsi dan lebih hemat dari segi biaya.

Berdasarkan studi pendahuluan di MAN 3 Palembang. Dari hasil wawancara dengan siswi yang mengalami *dysmenorrhea*. Terdapat 15 siswi yang mempunyai riwayat *dysmenorrhea* 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 *dysmenorrhea* dan terjadi di saat mereka di sekolah maupun di

asrama. Biasanya kalau nyeri terjadi mereka tidak mengkonsumsi obat anti nyeri saat *dysmenorrhea*. Alasan mereka tidak mengkonsumsi obat nyeri saat menstruasi karena takut akan efek samping dari obat itu, untuk mengurangi nyeri mereka hanya beristirahat di asrama saja. Dan tidak melakukan aktivitas apapun selain beristirahat saja.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asam Dengan Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di MAN 3 Palembang Tahun 2019”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya pengaruh pemberian jamu kunyit asam dengan penurunan nyeri haid pada remaja putri di MAN 3 Palembang Tahun 2019 ?

### **Tujuan Penelitian**

#### **Tujuan Umum**

Diketahuinya pengaruh pemberian jamu kunyit asam dengan penurunan nyeri haid pada remaja putri di MAN 3 Palembang Tahun 2019.

#### **Tujuan Khusus**

1. Diketahuinya nilai nyeri haid sebelum diberikan jamu kunyit asam pada remaja putri di MAN 3 Palembang Tahun 2019.
2. Diketahuinya nilai nyeri haid setelah diberikan jamu kunyit asam pada remaja putri di MAN 3 Palembang Tahun 2019.
3. Diketahuinya perbedaan nilai nyeri sebelum dan sesudah diberikan jamu kunyit asam pada remaja putri di MAN 3 Palembang 2019.

### **Manfaat Penelitian**

#### **Bagi Peneliti**

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam penelitian, tentang pengaruh pemberian jamu kunyit asam dengan penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) dan sebagai salah satu sarana penerapan ilmu pengetahuan.

### Bagi MAN 3 Palembang.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan masukan bagi UKS serta siswa/siswi MAN 3 Palembang dalam mengobati nyeri *dysmenorrhea*.

## METODOLOGI PENELITIAN

Desain dilakukan menggunakan metode *Pra Eksperimen*. Menurut Notoatmodjo(2012), *PraEksperimen* adalah bentuk penelitian yang digunakan dibidang ilmu pendidikan atau penelitian lain dengan subjek manusia. Rancangan penelitian ini adalah *One Grup Pretest-Posttest Design*, yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir) setelah diberikan intervensi (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang mengalami nyeri *dysmenorrea* di kelas X MIA di MAN 3 Palembang. Berdasarkan studi pendahuluan populasi siswi sebanyak 157 orang. dan yang mengalami nyeri haid sebanyak 15 orang.

Data yang akan dihasilkan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, variabel yang akan diteliti adalah variabel independent dan dependent. Berdasarkan penelitian ini maka uji statistik akan digunakan adalah univariat dan bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

**Tabel 1.**

**Skala nyeri sebelum diberikan kunyit asam pada remaja putri di MAN 3 Palembang Tahun 2019.**

Variabel	Mean	SD	Min - Maks	95 % CI
Sebelum	6,40	0,828	5-8	5,468

Berdasarkan tabel 1. rata-rata skala nyeri responden sebelum diberikan minuman kunyit asam pada remaja putri yang mengalami nyeri haid adalah dengan mean 6,40, nilai standar deviasi 0,828. Skala nyeri yang di dapatkan nilai min 5 dan nilai max 8.

**Tabel 2.**

**Skala nyeri sesudah diberikan kunyit asam pada remaja putri di MAN 3 Palembang tahun 2019.**

Variabel	Mean	SD	Min - Maks	95 % CI
Sesudah	1,73	1,223	0-4	5,468

Berdasarkan tabel 2. rata-rata nyeri responden sesudah diberikan minuman kunyit asam pada remaja yang nyeri haid dengan mean 1,73, nilai standar deviasi 1,223. Skala nyeri yang didapat nilai min 0 dan nilai max 4.

**Tabel 3.**

**Pengaruh penurunan nyeri haid Sebelum dan sesudah pemberian jamu kunyit asam pada remaja putri di MAN 3 Palembang Tahun 2019.**

Variabel	Rata-Rata ± Standar Deviasi	p value
Sebelum intervensi	0,828	0,000
Sesudah Intervensi	1,223	

Berdasarkan Tabel 3. di atas di peroleh hasil yaitu mean sebelum pemberian jamu kunyit asam yaitu 6,40 sedangkan setelah pemberian jamu kunyit asam yaitu 1,73, yang berarti ada penurunan skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian jamu kunyit asam sebanyak 4,67. Menurut hasil uji *Paired Sampel T-Test* di dapatkan p value = 0,000 <  $\alpha$  (0,05) yang berarti  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jamu kunyit asam dengan penurunan nyeri haid pada remaja putri di MAN 3 Palembang Tahun 2019.

## Pembahasan

### Analisa Univariat

- a. Skala nyeri sebelum pemberian jamu kunyit asam.

Responden yang mengalami nyeri haid di MAN 3 Palembang sebanyak 15 orang. Dapat diketahui tanda objektif dari responden yang dilakukan intervensi dengan rata-rata nyeri 6,40 kram pada perut bagian bawah sampai ke pinggang, menurunnya nafsu makan, lebih sulit dalam mengontrol emosi dan mengganggu konsentrasi belajar maupun aktivitas. Rata-rata pengaruh jamu kunyit asam adalah 6,40 dengan Std.Deviasi 0,828.

Nyeri merupakan suatu rasa yang tidak nyaman, baik ringan maupun berat. Nyeri didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan eksistensinya diketahui bila seorang pernah mengalaminya (Tamsuri, 2011).

Sejalan dengan pendapat Perry, (2011). Nyeri adalah pengalaman perasaan emosional yang tidak menyenangkan akibat terjadinya aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan.

Nyeri mencapai suatu dasar sensasi ketidaknyamanan yang berhubungan dengan tubuh sebagai penderitaan yang diakibatkan oleh persepsi jiwa yang nyata, ancaman atau fantasi luka (Sowden, 2011).

Sejalan dengan pendapat diatas. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatnya (Alimul, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jamila, dkk, 2018) tentang pengaruh pemberian minuman kuyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenoorhea*), hasil yang didapatkan sebelum diberikan minuman kunyit asam dengan rata-rata 3,50 dengan standar deviasi 0,578.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suciani, dkk, 2015) tentang efektivitas pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan nyeri *Dismenorea*, hasil yang didapatkan sebelum diberikan minuman kunyit asam dengan rata-rata 5,13 dengan standar deviasi 0,834.

Menurut analisa peneliti yang dirasakan siswi dalam penelitian ini sebelum dilakukan intervensi pemberian jamu kunyit asam termasuk dalam kategorik nyeri sedang sampai berat. Dengan ciri-ciri yang di rasakan adalah kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan, aktivitas terganggu, serta sulit berkonsentrasi. Nyeri haid yang sering terjadi akibat kurangnya pengetahuan untuk pengobatan nyeri dalam mengatasi rasa nyeri tersebut. Serta belum bersosialisasi dengan baik dalam pencegahan nyeri haid.

- b. Skala nyeri sesudah pemberian jamu kunyit asam.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa sesudah diberikan jamu kunyit asam selama 3 hari sebanyak 15 orang dengan rata-rata 1,73 dengan standar deviasi 1,223.

Pengobatan nyeri haid (*dysmenorrhea*) dibagi menjadi farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi terdiri dari obat anti nyeri, obat analgesik (aspirin, fenanstin, dan asam mefenamat).

pengobatan non farmakologi untuk mengatasi nyeri misalnya dengan ramuan tradisional seperti jamu kunyit asam (Tamsuri, 2011).

Fungsi farmakologis dalam kunyit asam salah satunya anti nyeri, anti radang dan *antispasmodic*). Jamu kunyit asam adalah jamu nyeri haid yang sering digunakan dan mengandung simplisia yang berkaitan sebagai anti nyeri, anti radang, dan antispasmodic (anti kejang otot). Dalam pengobatan tradisional bisa dilakukan sebagai pengobatan dari berbagai macam penyakit disamping menggunakan obat-obatan dari dokter masyarakat juga lebih akrab dengan produk herbal atau jamu buatan sendiri sebagai turun penurun dari keluarga (Wulandari, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jamila dkk (2018), tentang pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*Dysmenorrhea*), hasil yang didapatkan sesudah diberikan jamu kunyit asam dengan rata-rata 1,46 dengan standar deviasi 0,357.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suciani dkk (2017), tentang efektivitas pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan *dysmenorea*. Hasil yang didapatkan sesudah diberikan jamu kunyit asam menurun dengan rata-rata 4,67 dengan standar deviasi 0,816

Hasil penelitian (Sugiharti, dkk, 2018) tentang efektivitas minuman kunyit asam dan rempah jahe asam terhadap penurunan skala nyeri haid. Dengan hasil rata-rata responden yang sudah diberikan minuman kunyit asam 2,93 sedangkan rata-rata responden yang sudah diberikan minuman rempah jahe asam 2,80. Sehingga dapat disimpulkan dimana minuman kunyit asam lebih efektif dalam menurunkan nyeri haid dibandingkan rempah jahe asam.

Peneliti menganalisa bahwa jamu kunyit asam sangat efektif dalam menurunkan rasa nyeri haid pada siswi. Bahkan beberapa dari siswi mengatakan selalu meminum jamu pada saat menstruasi, selain menurunkan nyeri juga dapat

menambah nafsu makan, sehingga membuat beraktivitas dengan nyaman. Hal ini terbukti karena adanya penurunan nyeri haid saat sebelum dan sesudah intervensi.

#### Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji *Paired Sampel T-Test* didapatkan hasil pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi pemberian jamu kunyit asam sebanyak 15 responden dengan nilai signifikan  $Pvalue = 0,000 < (\alpha 0,05)$   $H_0$  diterima, peneliti menganalisa bahwa ada pengaruh pemberian jamu kunyit asam yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian jamu kunyit asam pada remaja putri di MAN 3 Palembang Tahun 2019.

Mekanisme kerja kunyit asam mengandung kurkumin meningkatkan aktivitas kolestrol 7 $\alpha$ -hidroksilase dan meningkatkan katabolisme kolesterol. Pada jaringan dan mikrosom hati tikus, kandungan demethoxycurcumin bisdemethoxycurcumin, dan acetylcurcumin menghambat lipid peroksidase (Kemenkes, 2011).

Kunyit asam adalah jamu nyeri haid yang sering digunakan dan mengandung simplisia yang berkhasiat sebagai antinyeri, anti radang, antispasmodic (anti kejang otot). ekstrak etanol kunyit memiliki fungsi sebagai analgetika yang dapat mengurangi keluhan *dysmenorrea* sedangkan kandungan *anthocyanin* pada asam jawa bekerja dalam menghambat proses *cyclooxygenase* (COX), serta kandungan *tanins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid dan phlobatamins* yang mempengaruhi saraf otonom untuk mengurangi kontraksi uterus (Susilawati dkk, 2017).

Khasiat jamu kunyit asam yang mengandung bahan aktif yang berfungsi sebagai analgesik (meredakan nyeri), antipiretik (menurunkan suhu tubuh saat demam), dan anti radang. Begitu juga dengan asam jawa yang mengandung bahan aktif sebagai anti radang, antipiretik, dan penenang. Campuran kedua bahan alami telah terbukti aman dan tidak menyebabkan

keracunan bila dikonsumsi bersamaan. berikut manfaat dari jamu kunyit asam untuk meredakan nyeri, sebagai antioksidan, serta bisa juga menurunkan berat badan.

Menurut riset yang dilakukan oleh Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang juga membuktikan keefektifan jamu kunyit asam dalam mengatasi penurunan nyeri. Dalam riset ini melibatkan 20 responden yang mengalami nyeri haid yang diberikan ekstrak kunyit asam per/hari saat menstruasi pertama. Hasilnya memuaskan dimana terjadi penurunan nyeri pada waktu haid yang terjadi pada mahasiswa tersebut.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Yun dkk, (2018), yaitu dengan rata-rata sebelum diberikan intervensi 3,50 dan sesudah diberikan menurun menjadi 1,46 dengan hasil uji bivariabel menunjukkan bahwa minuman kunyit asam efektif mengurangi nyeri haid pada siswi tersebut dengan *P Value* = 0,000.

Penelitian menunjukkan bahwa jamu kunyit asam sangat efektif menurunkan nyeri haid. Dengan kandungan kimia kurkuminioid yaitu campuran dari curcumin (*deferulolmetan*), *monodeksmetoksikurkumin* dan *bisdesmetoksikurkumin*. Struktur fenolnya memungkinkan untuk menghilangkan radikal bebas. Minyak atsiri 5,8% terdiri dari *a-felandren* 1%, *sabinen* 0,6%, *sineol* 1%, *borneol* 0,5%, *zingiberen* 25%, dan *seskuiterpen* 53%. *mono-* dan *seskuiterpen* termasuk *zingiberen*, *kurkumen*,  $\alpha$ - dan  $\beta$ - *turmeron*. Dapat dijadikan pengobatan alternatif untuk mengatasi nyeri haid, sehingga tidak perlu khawatir akan membahayakan untuk tubuh.

## SIMPULAN DAN SARAN

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dilakukan peneliti tentang pemberian jamu kunyit asam dengan penurunan nyeri haid pada remaja putri di MAN 3 Palembang Tahun 2019 adalah sebagai berikut :

1. Skala nyeri haid sebelum diberikan jamu kunyit asam dari 15 responden di dapatkan rata-rata nilai 6,40 dengan standar deviasi 0,828.
2. Skala nyeri sesudah diberikan jamu kunyit asam dari 15 responden di dapatkan rata-rata nilai 1,73 dengan standar deviasi 1,223.
3. Ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian jamu kunyit asam pada siswi kelas X MAN 3 Palembang Tahun 2019.

## SARAN

Melanjutkan penelitian ini dengan metode yang lebih *true eksperimen* sehingga memang benar-benar untuk menjadi alternatif bagi yang lainnya. Dengan lebih memperbanyak sampel serta tempat yang maksimal untuk intervensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdu Sina. 2015. *Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asam Curcumae Val Tamarindus Indical*
- Arikunto. Suharsimi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Elisabeth Siwi Walyani, Amd. Keb. 2015. *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. Yogyakarta
- Fidatul Jamila. 2018. *Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (dysmenorrea) Primer Pada Remaja Putri Di MTS Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018*. Surabaya : STIKes Surabaya.

- Hardiman Intarina. 2014. Sehat Alami Dengan Herbal (*Tanaman Berkhasiat Obat*). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Icemi Sukarni K 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta.
- Notoatmodjo Soekidjo 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan 3*. Jakarta : Salemba Medika.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Riskesdas.2016. *Laporan Provinsi Sumatera Selatan Riskesdas 2016*. Balitbangkes. 2016.
- Sugiyono 2016. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- \_\_\_\_\_, 2017. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta
- Wahit. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Edisi 4. Jakarta. Salemba Medika
- Wulandari dkk, 2017. *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang Prodi Kebidanan JEMBER*

