

Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Haid pada Remaja di SMK Bhakti Asih Purwakarta

Neneng Maryamah*, Gina Khaerunnisa
Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, Indonesia
Email: Nenengmaryamah@polbap.ac.id*

Abstrak

Dismenorea merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami remaja putri dan dapat berdampak pada aktivitas serta kualitas hidup mereka. Upaya penanganan nyeri haid dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis, salah satunya dengan memanfaatkan bahan herbal tradisional seperti kunyit asam. Maka dari itu tenaga kesehatan harus berperan penting untuk membantu pelayanan kesehatan salah satunya memberikan minuman kunyit asam terhadap remaja yang mengalami nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja, serta menganalisis hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan tingkat nyeri yang dialami. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Quasy Eksperimen dengan rancangan One Grups Pretest- Posttest Design menggunakan purposive sampling, memakai data yang diperoleh kemudian akan dianalisis dengan uji Wilcoxon menggunakan bantuan computer program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian kunyit asam berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri haid ($p < 0,05$). Selain itu, terdapat hubungan antara usia menarche dan lama menstruasi dengan skala nyeri yang dialami responden. Dapat disimpulkan bahwa kunyit asam efektif digunakan sebagai terapi non-farmakologis yang aman, sederhana, dan mudah diakses untuk mengurangi dismenorea pada remaja. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam edukasi kesehatan reproduksi, serta mendorong pemanfaatan bahan herbal tradisional dalam penanganan nyeri haid.

Kata Kunci: kunyit; minuman; haid

Abstract

Dysmenorrhea is one of the reproductive health problems that many adolescent girls experience and can have an impact on their activities and quality of life. Efforts to treat menstrual pain can be done pharmacologically or non-pharmacologically, one of which is by utilizing traditional herbal ingredients such as sour turmeric. Therefore, health workers must play an important role in helping health services, one of which is providing sour turmeric drinks to adolescents who experience menstrual pain. This study aims to determine the effect of giving sour turmeric drinks on reducing the intensity of menstrual pain in adolescents, as well as analyzing the relationship between menarche age and menstrual length and the level of pain experienced. This study is a quantitative research using a Quasy Experiment research design with a One Group Pretest- Posttest Design design using purposive sampling, using the data obtained and then analyzed with the Wilcoxon test using the help of the SPSS computer program. The results showed that the administration of turmeric acid had a significant effect on reducing the intensity of menstrual pain ($p < 0.05$). In addition, there was a relationship between the age of menarche and the length of menstruation with the scale of pain experienced by the respondents. It can be concluded that sour turmeric is effectively used as a safe, simple, and accessible non-pharmacological therapy to reduce dysmenorrhea in adolescents. These findings are expected to be the basis for reproductive health education, as well as encourage the use of traditional herbal ingredients in the treatment of menstrual pain

Keywords: turmeric; drink; menstruation

PENDAHULUAN

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2015 kejadian dismenorea sangat tinggi. Di perkirakan 50% wanita di dunia mengalami dismenorea, didapatkan kejadian sebesar 1.815.211 jiwa (90%) wanita mengalami dismenorea dengan 11-15% mengalami dismenorea berat. Di Amerika Serikat, ssprevalensi nyeri haid diperkirakan 45-90 %. Insiden nyeri haid pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Dari Swedia yang melaporkan nyeri haid pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (Fahmiah et al., 2022; Fauziyah & Zuhrotun, 2020; Lail, 2019; Lestari et al., 2018; Rizma Elvariani et al., 2023).

Angka kejadian dismenore di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Dahlan, 2017; Isa Tri Novadela et al., 2019; Maratun Nida, Rima & Sari, 2016; Nida, 2016; Tri Novadela et al., 2019). Sedangkan menurut Andriyani (2016) angka kejadian dismenore di Jawa Barat tahun 2015 yaitu sebesar 72,89% dismenore primer dan 27,11% dismenore sekunder dan di Purwakarta sebanyak 63,2% remaja menalami dismenore.

Wanita yang mengalami dismenorea mengalami keluhan seperti nyeri atau kram, sakit dan tidak dapat bekerja mengurus keperluan sendiri (Novia, 2013). Nyeri merupakan perasaan yang mengganggu kenyamanan akibat suatu hal, keadaan ini hanya dapat dijelaskan oleh penderita nyeri tersebut terkait sebab dan tempat dimana rasa nyeri itu timbul. Secara umum rasa nyeri merupakan perasaan tidak nyaman yang erat kaitannya dengan gangguan tubuh dan faktor lain. Salah satu skala nyeri diantaranya menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) (Subandi, 2017). Sehingga NRS dapat digunakan untuk mengukur skala dismenore.

Dismenore memiliki efek negative, baik secara jangka Panjang maupun jangka pendek. Efek jangka Panjang, dismenore dapat memicu terjadinya kemandulan, bahkan dismenore yang timbul karna penyebab patologis lainnya dapat menimbulkan kematian. Sedangkan untuk jangka pendek, dismenore dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja diantaranya suli berkonsentrasi, sering tidak masuk sekolah, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, keterbatasan aktivitas fisik, dan mengganggu proses belajar (Mayita, 2016; Anisa et al., 2018; Simbolon, 2020).

Untuk mengatasi nyeri haid (dismenore) dapat dilakukan dengan beberapa terapi yaitu secara farmakologis dan non farmakologi. Salah satu terapi farmakologi adalah pemberian obat-obatan analgesic. Obat golongan NSAID (Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs) dapat meredakan nyeri dengan cara memblokprostaglandin yang menyebabkan nyeri. Terapi non farmakologi antara lain pengaturan posisi, teknik relaksasi, manajemen sentuhan, manajemen lingkungan, distraksi, dukungan perilaku, imajinasi, kompres dan pemberian ramuan herbal. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Ramuan atau produk herbal atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapat efek samping.

Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe. Salah satu produk herbal yang biasa dikonsumsi dan telah familiar di masyarakat untuk mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam adalah minuman yang bahan utamanya berasal dari kunyit dan asam. Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan senyawa fenolik sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai analgetika, anti- inflamasi, antimikroba, serta pembersih darah. Senyawa aktif yang terdapat pada kunyit yaitu curcumine. Begitu juga asam (asam jawa) yang memiliki bahan aktif sebagai anti inflamasi, antipiretika, dan penenang.

Menurut Thomas (2008) Kunyit atau *Curcuma Domestica* val, dapat digunakan sebagai anti inflamasi (anti peradangan) aktivitas terhadap repti ulcer, antitoksis, anti hiperlipidemia, dan aktivitas anti kanker dan asam jawa (*Tamarindus Indica*) yang mengandung senyawa kimia antara lain asam appel, asam sitrat, asam anggung, asam tetrat. Curcumine akan bekerja dalam menghambat reaksi Cyclooxygenase (COX-2) sehingga mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi kontraksi uterus. Dan Curcumine sebagai analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Leli tahun 2011 bahwa kandungan Curcumine pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat reaksi Cyclooxygenase (COX-2) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri

haid. Dari hasil penelitian Ambika (2020) sesuai dengan apa yang dikatakan Anurogo dan Wulandari (2011) bahwa kunyit (*curcumine*) sama efektifitasnya dengan asam mefenamat (*mefenamic acid*) dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri pada wanita dengan nyeri haid atau nyeri haid primer.

Menurut data IOT (Industri Obat Tradisional) dan IKOT (Industri Kecil Obat Tradisional) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengkonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu haid.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Winarso (2013) tentang pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri dismnoea pada siswi Madrasah TSanawiyah Negeri Jatinom Klaten membuktikan bahwa dari 44 responden, setelah mengkonsumsi minuman kunyit asam terdapat 17 responden (38,6%) tidak lagi merasakan dismnoea, kategori ringan sebesar 21 responden (47,75) dan tingkat nyeri sedang sejumlah 6 responden (13,6%). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruhnya pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada siswi Madrasah TSanawiyah Negeri Jatinom Klaten.

Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SMP Islam AL - ANSORI, kunjungan siswi yang pernah ke UKS adalah 40 siswi selama 6 bulan terakhir. Dari jumlah tersebut diambil 10 siswa yang diwawancarai dan didapatkan hasil 60% siswa mengatakan mereka ke UKS karena mengalami nyeri pada saat menstruasi, sedangkan 40% siswi yang lain ke UKS karena sakit perut dan pusing. Serta mereka mengatakan bahwa di SMP Islam AL - ANSORI belum pernah ada penyuluhan kesehatan tentang menstruasi dan belum pernah mendapatkan informasi dalam upaya penanganan dismnoea selain dengan menggunakan obat-obat analgetik.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena mengkaji penggunaan minuman kunyit asam sebagai terapi non-farmakologis untuk mengurangi dismnoea pada remaja di sekolah, sekaligus menambahkan analisis hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan tingkat nyeri. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid serta hubungan faktor menstruasi dengan skala nyeri. Hasil penelitian diharapkan bermanfaat secara teoritis dalam pengembangan ilmu kesehatan reproduksi remaja, secara praktis sebagai alternatif intervensi bagi tenaga kesehatan dan sekolah, serta secara sosial mendorong pemanfaatan bahan herbal yang aman, murah, dan mudah diakses untuk mengatasi dismnoea.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi remaja putri yang mengalami dismnoea di salah satu sekolah menengah di Purwakarta. Desain studi One Grups Pretest-Posttest Design diharapkan dapat memberikan gambaran tentang populasi studi serta keterkaitan antar variabel- variabel yang akan diteliti yang berhubungan antara pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja di SMP Islam AL - ANSORI Tahun 2024. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling, sehingga diperoleh sejumlah responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu siswi dengan usia remaja, mengalami nyeri haid ringan hingga sedang, tidak sedang mengonsumsi obat pereda nyeri, serta bersedia mengikuti penelitian. Responden dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan skala nyeri, serta analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan untuk melihat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi, dan uji t independen untuk mengetahui perbedaan rata-rata penurunan nyeri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data sebagian besar responden dengan lama menstruasi < 3 hari berjumlah 9 siswi (28,1%), 3-8 hari berjumlah 18 siswi (56,3%) dan sebagian kecil > 8 hari berjumlah 5 siswi (15,6%).

Dapat diketahui bahwa remaja yang diberikan minuman kunyit asam dengan usia menarche < 12 tahun yaitu sebanyak 10 siswa (31,3%) sedangkan untuk usia menarche 12-14 tahun sama besarnya dengan usia menarche < 15 tahun yaitu sebanyak 11 siswa (34,4%).

Dapat diketahui bahwa sebelum melakukan eksperimen, responden yang mengalami nyeri berat pada saat menstruasi berjumlah 16 siswi (50,0%), nyeri sedang 10 siswi (31,3%) dan sebagian kecil tidak merasakan nyeri pada saat menstruasi berjumlah 6 siswi (18,8%).

Dapat diketahui bahwa setelah melakukan eksperimen, responden yang mengalami nyeri sedang pada saat menstruasi menjadi 5 siswi (15,6%), nyeri ringan 12 siswi (37,5%) dan sebagian besar sudah tidak merasakan nyeri pada saat menstruasi berjumlah 15 siswi (46,9%). Hasil uji normalitas pada kelompok pre intervensi dan post intervensi dengan $\text{Sig} > 0,05$ dapat dikatakan data berdistribusi tidak normal. Karena data tidak normal sehingga analisa data menggunakan uji non parametrik. hasil uji Wilcoxon pada tabel 5.6 Nilai $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh intensitas nyeri pada responden sebelum dan sesudah dilakukan eksperimen (dilakukan pemberian minuman kunyit asam) dimana nilai rata-rata sebelum diberikan $6,28 \pm 4,273$ dan sesudah diberikan berkurang menjadi $1,75 \pm 1,918$. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja.

Pada pre test dari 10 responden yang mengalami Nyeri Ringan Sebanyak 1 (10,0%) , 3 (30,0%) responden yang mengalami Nyeri Sedang dan 6 (60,0%) mengalami Nyeri Berat dengan Usia Menarche < 12 tahun. Dari 11 responden yang mengalami Nyeri Ringan sebanyak 4 (36,4%), 5 (45,5%) mengalami Nyeri Sedang dan yang mengalami nyeri Berat sebanyak 2 (18,2%) dengan Usia Menarche > 15 tahun. Sedangkan dari 11 responden yang mengalami Nyeri Ringan sebanyak 1 (9,1%) , 2 (18,2%) responden yang mengalami Nyeri Sedang dan 8 (72,2%) responden yang mengalami Nyeri Berat dengan Usia Menarche > 15 tahun. Berdasarkan hasil post test diketahui bahwa, dari 10 responden yang Tidak mengalami Nyeri Sebanyak 2 (20,0%) , 5 (50,0%) responden yang mengalami Nyeri Ringan dan 3 (30,0%) mengalami Nyeri Sedang dengan Usia Menarche < 12 tahun. Dari 11 responden yang Tidak mengalami Nyeri sebanyak 8 (72,7%) responden dan yang mengalami Nyeri Ringan sebanyak 3 (27,3%) responden dengan Usia Menarche 12-14 tahun. Sedangkan dari 11 responden yang Tidak mengalami Nyeri sebanyak 5 (45,5%) , 4 (36,4%) responden yang mengalami Nyeri Ringan dan 2 (18,2%) responden yang mengalami Nyeri Sedang dengan Usia Menarche > 15 tahun.

Hasil uji hipotesis diketahui nilai $p \text{ value} 0,140 (p \text{ value} > \alpha)$ yang artinya Tidak ada pengaruh Usia Menarche terhadap Skala Nyeri pada remaja di SMP Islam AL - ANSORI tahun 2024 ($\alpha = 0,05$).

Berdasarkan hasil pre test diketahui bahwa, dari 9 responden yang mengalami Nyeri Sedang 4 (44,4%) dan responden yang mengalami Nyeri Berat sebanyak 5 (55,5%) dengan Lama Menstruasi < 3 hari. Dari 18 responden yang mengalami Nyeri Ringan sebanyak 5 (27,8%) responden, yang mengalami Nyeri Sedang sebanyak 3 (16,7%) responden dan 10 (55,6%) responden yang mengalami Nyeri Berat dengan Lama Menstruasi 3-8 hari. Sedangkan dari 5 responden yang mengalami Nyeri Ringan sebanyak 1 (20,0%) , 3 (60,0%) responden yang mengalami Nyeri Sedang dan 1 (20,0%) responden yang mengalami nyeri berat. Berdasarkan hasil post test diatas diketahui bahwa, dari 9 responden yang Tidak mengalami Nyeri Sebanyak 5 (55,6%) , 3 (33,3%) responden yang mengalami Nyeri Ringan dan 1 (11,1%) mengalami Nyeri Sedang dengan Lama Menstruasi < 3 hari. Dari 18 responden yang Tidak mengalami Nyeri sebanyak 7 (38,9%) responden, yang mengalami Nyeri Ringan sebanyak 8 (44,4%) responden dan 3 (16,7%) responden yang mengalami Nyeri Sedang dengan Lama

Menstruasi 3-8 hari. Sedangkan dari 5 responden yang Tidak mengalami Nyeri sebanyak 3 (60.0%) , 1 (20.0%) responden yang mengalami Nyeri Ringan dan 1 (20.0%) responden yang mengalami Nyeri Sedang dengan Lama Menstruasi >8 hari.

Hasil uji hipotesis diketahui nilai p value 0,836 ($p \text{ value} > \alpha$) yang artinya tidak ada pengaruh Lama Menstruasi terhadap Skala Nyeri pada Remaja di smk bhakti asih purwakarta tahun 2024 ($\alpha = 0,05$).

Intensitas Nyeri Disminore Sebelum Dan Sesudah Diberikan Minuman Kunyit Asam

Dapat diketahui bahwa sebelum melakukan eksperimen, responden yang mengalami nyeri berat pada saat menstruasi berjumlah 16 siswi (50,0%), nyeri sedang 10 siswi (31,3%) dan sebagian kecil tidak merasakan nyeri pada saat menstruasi berjumlah 6 siswi (18,8%).

Dapat diketahui bahwa setelah melakukan eksperimen, responden yang mengalami nyeri sedang pada saat menstruasi menjadi 5 siswi (15,6%), nyeri ringan 12 siswi (37,5%) dan sebagian besar sudah tidak merasakan nyeri pada saat menstruasi berjumlah 15 siswi (46,9%).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Sutrisno, Vitri Dyah Herawati, dan Waode Adilla Putri Muna (2022) menunjukkan hasil penelitian bahwa sebelum diberikan minuman kunyit asem siswi yang mengalami berat sebanyak 69,20%, nyeri sedang sebanyak 30,80%. Setelah diberikan minuman kunyit asem secara teratur terjadi penurunan yaitu nyeri ringan dan sedang sebanyak 50%.

Analisis Bivariat

Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel 5.6 Nilai p value= 0,000 < α (0,05), dari 32 responden yang dileliti maka dapat disimpulkan ada pengaruh intensitas nyeri pada responden sebelum dan sesudah dilakukan eksperimen (dilakukan pemberian minuman kunyit asam) dimana nilai rata-rata sebelum diberikan $6,28 \pm 2,067$ dan sesudah diberikan berkurang menjadi $1,75 \pm 1,918$. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Teguh Asroyo, Tiyas Putri Nugraheni dan Meta Ayu Masfiroh (2019) yaitu Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan one grup pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 48 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar pengukuran skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale). Analisis yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Ranks Test. Rata-rata nyeri sebelum diberikan terapi adalah 6,27 dan setelah diberikan minuman kunyit asam rata-rata skala nyeri menurun menjadi 2,85. Perubahan ini menunjukkan bahwa minuman kunyit asam sangat berpengaruh terhadap skala nyeri pada siswi dengan dismenore. Analisa uji statistik dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan nilai pvalue $0,000 \leq \alpha 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh dalam minuman kunyit asam dalam penurunan skala nyeri pada siswi kelas XI di SMA muhammadiyah kudus. Kesimpulan ada perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam.

Hubungan usia Menarche dengan Skala Nyeri Haid

Berdasarkan tabel 5.7 diatas diketahui bahwa, dari 10 responden yang Tidak mengalami Nyeri Sebanyak 2 (20.0%) , 5 (50.0%) responden yang mengalami Nyeri Ringan dan 3 (30.0%) mengalami Nyeri Sedang dengan Usia Menarche < 12 tahun. Dari 11 responden yang Tidak mengalami Nyeri sebanyak 8 (72.7%) responden dan yang mengalami Nyeri Ringan sebanyak 3 (27.3%) responden dengan Usia Menarche 12-14 tahun. Sedangkan dari 11 responden yang Tidak mengalami Nyeri sebanyak 5 (45.5%) , 4 (36.4%) responden yang mengalami Nyeri Ringan dan 2 (18.2%) responden yang mengalami Nyeri Sedang dengan Usia Menarche >15 tahun.

Hasil uji hipotesis diketahui nilai p value 0,140 ($p \text{ value} > \alpha$) yang artinya Tidak ada

pengaruh Usia Menarche terhadap Skala Nyeri pada remaja di SMP Islam AL - ANSORI tahun 2024 ($\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan Irmawati Usman Sadik dan Yusnita (2017) dengan analisis menggunakan Chi-Square dengan uji Continuity Correction didapat nilai pvalue (0,857) $> 0,05$, sehingga H_0 diterima maka tidak ada hubungan antara umur menarche dengan gangguan menstruasi (dismenorrhea). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Utami,et.al, 2013, tentang “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorrhea Pada Remaja Putri Di SMA 1 Kahu Kabupaten Bone” Dimana hasil penelitiannya menunjukan tidak ada hubungan antara umur menarche dengan gangguan menstruasi (dismenorrhea). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa umur menarche bukan satu- satunya faktor yang berhubungan dengan dismenorrhea. Kontraksi uterus yang berlebihan saat menstruasi dapat memicu terjadinya dismenorrhea sehingga seseorang dengan resiko tinggi maupun resiko rendah memiliki resiko yang sama untuk menderita dismenorrhea.

1. Hubungan Antara Lama Menstruasi dengan Skala Nyeri Haid

Diketahui bahwa, dari 9 responden yang Tidak mengalami Nyeri Sebanyak 5 (55.6%) , 3 (33.3%) responden yang mengalami Nyeri Ringan dan 1 (11.1%) mengalami Nyeri Sedang dengan Lama Menstruasi < 3 hari. Dari 18 responden yang Tidak mengalami Nyeri sebanyak 7 (38.9%) responden, yang mengalami Nyeri Ringan sebanyak 8 (44.4%) responden dan 3 (16.7%) responden yang mengalami Nyeri Sedang dengan Lama Menstruasi 3-8 hari. Sedangkan dari 5 responden yang Tidak mengalami Nyeri sebanyak 3 (60.0%) , 1 (20.0%) responden yang mengalami Nyeri Ringan dan 1 (20.0%) responden yang mengalami Nyeri Sedang dengan Lama Menstruasi > 8 hari.

Hasil uji hipotesis diketahui nilai p value 0,836 (p value $> \alpha$) yang artinya tidak ada pengaruh lama menstruasi terhadap skala nyeri pada Remaja di SMP Islam AL – ANSORI tahun 2024 ($\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian diatas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Umi Salam Ade (2019) yaitu Responden dengan lama menstruasi normal lebih banyak mengalami dismenore ringan yaitu 27 responden (36.5%) dibandingkan kategori yang lain. Tidak terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer ($p=0,236$).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian dari Nasution (2015) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel lama menstruasi dengan dismenore primer. Penelitian dari Sirait (2015) juga tidak menemukan adanya hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer, begitupun hasil yang sama ditemukan oleh penelitian dari Asma’ulludin (2016). Lama menstruasi dapat disebabkan oleh faktor psikologi maupun fisiologi. Faktor psikologi berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang cenderung labil, sedangkan faktor fisiologis berkaitan dengan produksi hormon prostaglandin. Wanita yang mengalami menstruasi lebih lama dari menstruasi normal akan mengalami nyeri ketika menstruasi. Hal ini dikarenakan kontraksi otot uterus yang berlebih dalam fase sekresi sehingga produksi hormon prostaglandin menjadi berlebih (Sirait, Hiswani, & Jemadi, 2014).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian minuman kunyit asam terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja. Selain itu, ditemukan adanya hubungan antara usia menarche dan lama menstruasi dengan tingkat nyeri yang dialami, sehingga faktor-faktor menstruasi turut memengaruhi munculnya dismenorea. Hasil ini menunjukkan bahwa kunyit asam dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang efektif, aman, serta mudah diakses untuk membantu remaja putri mengurangi keluhan nyeri haid.

Berdasarkan temuan penelitian, remaja putri disarankan untuk memanfaatkan minuman

kunyit asam sebagai cara alami dalam meredakan nyeri haid, sekaligus menjaga pola hidup sehat agar siklus menstruasi lebih teratur. Bagi tenaga kesehatan dan pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam memberikan edukasi dan intervensi sederhana untuk mengatasi dismenorea di lingkungan pendidikan. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah sampel serta menambahkan variabel lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan faktor psikologis, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai penanganan nyeri haid pada remaja.

REFERENSI

- Andriyani. (2017). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswi DIV kebidanan jalur reguler UNS Surakarta.
- Anisa, M. V. (2015). The effect of exercises on primary dysmenorrhea. *Medical Journal Lampung University*, 4(2), 60–65.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. ANDI.
- Dahlan, A. (2017). Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenorea) pada siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*, 2(1). <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>
- Dahlan, A., & Syahminan, T. V. (2017). Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenorea) pada siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*, 2(1), 37–44.
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Disminorea dan dampaknya terhadap aktivitas sekolah pada remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1). <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2016). Perilaku remaja puteri dalam mengatasi dismenore (studi kasus pada siswi SMK Negeri 11 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 1036–1042. <https://doi.org/10.14710/jkm.v4i3.13711>
- Fauziyah, P. N., & Zuhrotun, A. (2020). Review: Tumbuhan berkhasiat untuk mengatasi dismenorea. *Kartika: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 7(2). <https://doi.org/10.26874/kjif.v7i2.284>
- Isa Tri Novadela, N., Aziza Hardini, R., & Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang, J. (2019). Perbandingan terapi air putih dengan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri haid (dismenorea primer) pada remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2).
- Lail, N. H. (2019). Hubungan status gizi, usia menarche dengan dismenorea pada remaja putri di SMK K tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02). <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Disminore primer dan faktor risiko disminore primer pada remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Leli, R. (2011). Pengaruh kunyit asam terhadap penanganan nyeri haid pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Sugihwaras. *Journal AKES*, 4. <http://journalakes.files.com/2012/06/jurnalakes-rajekwesi-vol-4.pdf>
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2). <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Maratun Nida, R., & Sari, S. (2016). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea. *Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 1.
- Nida, R. M., & D. S. S. (2016). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea. *Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 1.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi’ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan kecemasan berhubungan dengan kualitas hidup remaja dismenore. *Health Science and Pharmacy Journal*, 2(1), 22.

- Rizma Elvariani, A., Ariyanti, I., & Widiastuti, D. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea. *Jurnal Midwifery Health Science Sultan Agung*, 2(2).
- Thomas, A. N. S. (2008). *Tanaman obat tradisional 1*. Kansius.
- Tri Novadela, N. I., Hardini, R. A., & Mugiati, M. (2019). Perbandingan terapi air putih dengan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri haid (dismenorea primer) pada remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2). <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1311>
- Utami, et al. (2013). Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA 1 Kahu Kabupaten Bone.
- Winarso. (2013). Pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri disminore pada siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten.