

## PERBANDINGAN PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DAN MINUMAN KUNYIT ASAM DALAM PENURUNAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI DI KECAMATAN MOJOSONGO

Titik Anggraeni<sup>1)</sup>, Bambang Sudono Dwi Saputro<sup>2)</sup>, Nuraini Wikanti<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup> Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Estu Utomo;

[titik.anggraeni146@gmail.com](mailto:titik.anggraeni146@gmail.com) ; [bs.ayumi@gmail.com](mailto:bs.ayumi@gmail.com); [nuraini.wikanti@gmail.com](mailto:nuraini.wikanti@gmail.com)

### Abstract

*Dismenorea rate in Indonesia is 64,25% that consist of primary dismenorea is 54,98% and secondary dismenorea is 9,36%. Primary dismenorea is sufferedby 60 – 75% of the teenagers. Dismenorea causes the woman can't walk, can't sleep well, get badmood, lost concentration and the other activities. Disorder one way to decrease dismenorea is by compressing using warm water and consuming turmeric acid. The goal of the research is to knoe the comparison of the influences of compressing using warm water and consuming turmeric acid towrd the decreasing of dismenorea of teenagers in Mojosoongo district. This research uses Quasi exsperiment design, with pre and post test with coparation group, where the researcher compares the influences of compressing using warm water and comsuming turmeric acid in this experiment that the samples has benn observed before and after that the sample was reobserved. This research use 30 responndents as the samples by using purposive sampling technique. The data is processed by using SPSS program to analyze univariate and bivariate with Wilcoxon and Mann Withney U test was got the minimum and maximum score, for warm compress is 0 and 7 and comsuming tumericacid is 0 and 4, with p score is 0,313 so ita can be concluded thereis no significant difference between the group that compressing using warm water and consuming turmeric acid, both of them have influencesfor decreasing disminorea rate.*

*Key words: dismenorea, warm compress, comsuming tumeric acid*

### Abstrak

Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Dismenorea primer dialami oleh 60-75% remaja. Dismenorea dapat menyebabkan wanita jadi tidak bisa berjalan, kesulitan tidur, suasana hati menjadi buruk, kehilangan konsentrasi dan gangguan aktivitas. Salah satu alternatif yang dapat menurunkan nyeri haid yaitu kompres hangat dan kunyit asam. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perbandingan pengaruh kompres hangat dan minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid (dismenorea) pada remja putri di Kecamatan Mojosoongo. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment Design*, dengan rancangan *Pre Test and Post Test With Comparison Group*, dimana peneliti membandingkan pengaruh kompres hangat dan minuman kunyit asam pada eksperimen yang sampelnya di observasi terlebih dahulu sebelum dan sesudah diberikan sampel tersebut di observasi kembali. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 30 responden dengan teknik *purposive sampling*. Data diolah dengan program SPSS untuk menganalisis *univariat* dan *bivariat* dengan uji *Wilcoxon* dan *Mann Withney U Test*. Berdasar hasil uji *Wilcoxon* dan *Mann Withney U Test* didapatkan nilai Minimum dan maksimum kompres hangat 0 dan 7 dan minuman kunyit asam dengan nilai 0 dan 4, dengan nilai *p value* 0.313 sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kompres hangat dan minuman kunyit asam, keduanya sama sama berpengaruh untuk menurunkan skala nyeri haid.

Kata kunci: Nyeri Haid, Kompres hangat, Minuman Kunyit Asam

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya

organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi (Batubara, 2010). Menstruasi adalah keadaan yang normal, yang akan dialami oleh setiap perempuan yang normal kesehatannya.

Tetapi pada saat menstruasi dapat terjadi beberapa hal yang mungkin dapat mencemaskan diri kita ataupun keluarga. Walaupun tidak semua perempuan akan mengalami hal yang sama, namun beberapa gangguan atau perubahan keadaan ketika menstruasi adalah normal, masalah yang dapat terjadi menjelang menstruasi maupun selama menstruasi terjadi seperti sindroma pra-menstruasi, nyeri haid (*Dismenorea*), tidak terjadinya menstruasi (*Amenorea*), menstruasi berulang dalam satu bulan (*Polimenorea*), dan perdarahan berlebih (*Menoragia*) (Sinaga, 2017).

*Dismenorea* adalah nyeri haid yang terasa sebelum atau selama menstruasi yang biasanya bersifat keram dan berpusat pada perut bagian bawah dan terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas. *Dismenorea* diklasifikasikan menjadi dua macam yaitu *Dismenorea* primer dan *Dismenorea* sekunder. *Dismenorea* primer merupakan nyeri menstruasi tanpa adanya kelainan yang nyata pada alat-alat genital, sedangkan *Dismenorea* sekunder merupakan nyeri menstruasi yang mempunyai penyebab yang jelas yaitu kelainan ginekologi seperti endometriosis. Gejala *Dismenorea* primer antara lain pada area abdomen bagian bawah terasa nyeri kolik dan menyebar ke bagian punggung bawah rasa nyeri yang terasa di area suprapubis bisa berupa nyeri tajam dalam, atau tumpul / sakit atau rasa keram. Di daerah pelvis akan terasa sensasi penuh, dan sensasi mulas juga akan menjalar ke pada bagian dalam dan area lumbosakralis (Chang, et al, 2010). Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (*Dismenorea*) secara teori penurunan nyeri haid bisa dilakukan dengan cara non farmakologis, yaitu : (1) kompres dengan botol panas (hangat) pada bagian yang terasa kram di perut atau pinggang bagian belakang, (2) menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri, (3) pinggang yang sakit di berikan usapan atau gosokan, (4) tarik nafas dalam-dalam secara

perlahan untuk relaksasi, (5) mandi air hangat, (6) mengonsumsi minuman yang mengandung kalsium tinggi secara hangat, (7) posisi menungging agar rahim tergantung ke bawah hal tersebut dapat membantu relaksasi (Kusmiran, 2014), (8) olahraga secara teratur dapat menimbulkan aliran darah sirkulasi darah pada otot rahim menjadi lancar sehingga dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi (Dewi, 2014), (9) *guided imagery* yaitu teknik relaksasi untuk mengkhayalkan tempat kejadian dan kejadian yang berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan (Kaplan & Sadock, 2010), (10) meminum obat herbal seperti kunyit asam dimana zat kurkumin yang terkandung dalam kunyit dapat mengurangi kontraksi uterus (Safitri, 2014). Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 di dapatkan kejadian *Dismenorea* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *Dismenorea* dengan 10 – 15% mengalami *Dismenorea* berat. Kejadian *Dismenorea* di Indonesia juga tidak kalah tinggi di bandingkan dengan negara lain di dunia. Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar yaitu rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Alatas, 2016).

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbandingan pengaruh kompres hangat dan minum kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di kecamatan Mojosoongo.

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rencana

eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan desain penelitian *Pretest-Posttest With Comparison Group*.

Yang menjadi sampel adalah remaja sebanyak 30 responden. Jumlah sampel ditentukan dengan teori menurut Roscoe (1982) dalam Sugiyono (2013) menyatakan bahwa untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 sampai dengan 20. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*. Sumber data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden dengan cara mengisi kuesioner yang dibagikan setelah pemberian intervensi. Kuesioner berisi penilaian nyeri haid pre dan post pemberian intervensi. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Mei 2020 sampai bulan Agustus 2020. Adapun data dikumpulkan pada bulan Mei – Juni 2020. Variabel penelitian ini adalah kompres hangat dan minuman kunyit asam sebagai variabel independen dan nyeri haid sebagai variabel dependen. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner. Hasil uji validitas yang telah dilakukan dengan instrumen yang digunakan untuk mengukur dismenore dalam penelitian ini adalah *Numeric Rating Scale* (NRS). Penelitian yang dilakukan oleh Hawker (2011) mengenai hasil uji reliabilitas didapatkan hasil  $r = 0,96$  ( $r > 0,70$ ), dengan validitas  $r = > 0,86$  pada pasien dengan kondisi nyeri rematik dan kronis lainnya. Penelitian lain mengenai uji validitas dan reliabilitas sudah dilakukan oleh Alexandra *et al*, (2011) yang menyatakan bahwa dari VAS, NRS, VRS, dan *Face Pain Scale-Revised* (FPS-R) yang paling responsif dan mampu mendeteksi skala nyeri berdasarkan jenis kelamin adalah NRS. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi untuk karakteristik remaja yaitu, umur responden, usia amenorea, skala nyeri haid. Analisis bivariate yang digunakan

adalah *uji Mann Withney*, uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro-Wilk*.

## HASIL

Distribusi Frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur dalam penelitian ini adalah responden dengan nilai median 16 tahun, nilai minimum 12 tahun, dan usia maksimal 19 tahun. Jika dilihat dari usia *menarche* menunjukkan distribusi fekuensi usia amenorea responden dengan nilai median 12 tahun, nilai minimum 10 tahun, dan usia maksimal 13 tahun. Adapun distribusi frekuensi skala nyeri haid responden dengan persentase nyeri ringan 16,7% (5 responden), nyeri sedang 66,7% (20 responden), dan nyeri berat 16,7% (5 responden).

Perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat menunjukkan nilai tengah dari skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat adalah 5, dengan skala nyeri minimal adalah 3 dan maksimal 9. Sedangkan nilai tengah dari skala nyeri setelah dilakukan kompres hangat adalah 2, dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimal 7. Sedangkan perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam mendapatkan hasil nilai tengah dari skala nyeri sebelum pemberian minuman kunyit asam adalah 5, dengan sakal nyeri minimal adalah 3 dan maksimal 7. Sedangkan nilai tengah dari skala nyeri setelah diberikan minuman kunyit asam adalah 2, dengan nilai iminum 0 dan nilai maksimal 4.

Sebelum dilakukan analisis data, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Hasil yang diperoleh adalah nilai signifikansi *Shapiro-wilk* untuk posttest kompres hangat dengan nilai 0,025 ( $< 0,05$ ) berdistribusi tidak normal, maka dapat disimpulkan data tersebut data berdistribusi tidak normal. Sehingga dalam penelitian ini dapat digunakan uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon* untuk uji pre dan post pada kelompok data yang

berpasangan dan uji *Mann Whitney* untuk kelompok data independen.

Untuk mengetahui perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat dengan *Uji Wilcoxon* didapatkan hasil uji statistik nilai median pretest 5 dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 9 dan nilai median posttest 2 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 7. Dan nilai *p* value skala nyeri pada responden untuk pretest dan posttest kompres hangat adalah 0,001 dimana nilai *p* <0,05. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna nilai skala nyeri pre dan post pemberian kompres hangat, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian kompres hangat pada skala nyeri haid. Adapun perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam didapatkan uji statistik nilai median pretest 5 dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 7 dan nilai median posttest 2 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 4. Berdasarkan tabel 4.8 juga menunjukkan nilai *p* value analisa bivariabel skala nyeri pada responden untuk *pretest* dan *posttest* pemberian minuman kunyit asam adalah 0,001 dimana nilai *p* <0,05. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna nilai skala nyeri pre dan post paska pemberian minuman kunyit asam, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam pada skala nyeri haid.

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian kompres hangat dan minum kunyit asam dilakukan analisis *Uji Wittney*, dengan hasil nilai median skala nyeri untuk kelompok perlakuan kompres hangat adalah 3 dengan capaian perubahan skala nyeri minimum 1 dan maksimum 5. Adapun pada data kelompok perlakuan kunyit asam didapatkan nilai median skala nyeri adalah 3 dengan capaian perubahan skala nyeri minimum 1 dan maksimum 4. Hasil uji *Mann Withney* untuk melihat perbedaan pengaruh kelompok kompres hangat dan kunyit asam terhadap skala nyeri didapatkan nilai *p-value* 0.313 yang

artinya  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara pemberian kompres hangat dan kunyit asam terhadap skala nyeri pada penderita nyeri haid.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan distribusi frekuensi sampel berdasarkan usia responden, diketahui bahwa nilai tengah dari usia responden adalah 16 tahun. Usia juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri, semakin besar umur seseorang, maka semakin besar pula nyeri yang dialami. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lakshmi (2011) yang mengatakan bahwa 60% sampai 93% kasus nyeri haid ditemukan pada usia remaja. Dari hasil diatas peneliti menyimpulkan bahwa usia merupakan faktor dari penyebab adanya nyeri haid pada remaja putri dengan usia 16 tahun.

Penelitian ini merupakan tindak lanjut dari penelitian terdahulu yang menunjukkan pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri haid terdapat penurunan yang signifikan ( $p: 0,001$ ) atau ( $<0,005$ ), penaruh pemberian minuman kunyit asam juga menunjukkan penurunan yang signifikan ( $0,001$ ) atau ( $<0,005$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna dari perbandingan pengaruh kompres hangat dan minuman kunyit asam. Salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri adalah persepsi nyeri atau interpretasi nyeri merupakan komponen penting dalam pengalaman nyeri. Oleh karena kita menerima dan menginterpretasikan nyeri juga dirasakan berbeda pada tiap individu. Persepsi nyeri tidak hanya bergantung dari derajat kerusakan fisik. Baik stimulus fisik maupun faktor psikososial dapat memengaruhi pengalaman kita akan nyeri. Walaupun beberapa ahli setuju mengenai efek spesifik dari faktor-faktor ini dalam memengaruhi persepsi nyeri yaitu kecemasan, pengalaman, perhatian, harapan, dan arti di balik situasi pada saat

terjadinya cedera (Black & Hawks, 2014). Adapun karakteristik responden berdasar usia menarche dapat diketahui bahwa nilai tengah dari usia menarche responden adalah 12 tahun. Hasil penelitian ini memiliki presentasi yang relatif sama dengan penelitian yang dilakukan Novia & Puspitasari (2008) yang menyatakan bahwa umur menarche responden yang paling banyak berumur 12-15 tahun (52,0%) dan yang paling sedikit berumur <12 tahun (10,0%). Maka kemungkinan besar seorang wanita akan menderita dismenor primer pada saat umur 12-15 tahun. Dari hasil diatas peneliti menyimpulkan bahwa usia menarche merupakan faktor dari penyebab adanya nyeri haid pada remaja putri dengan usia menarche 12 tahun.

Karakteristik responden berdasar skala nyeri sebelum mendapatkan perlakuan dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 20 remaja (66,7%). Hal ini sesuai dengan Perry and Potter (2006) bahwa selama menstruasi uterus berkontraksi lebih kuat kadang-kadang ketika konreksi seseorang itu akan merasakan nyeri, kontraksi otot-otot rahim berlaku ketika prostaglandin dihasilkan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid yang di rasakan oleh wanita disebabkan karena adanya jumlah prostaglandin yang berlebihan pada darah menstruasi sehingga merangsang hiperaktifitas uterus (Price, 2012). Sedangkan menurut Tjokronegoro & Utama (2001) dismenorea merupakan nyeri yang dialami sewaktu haid. Nyeri ini terasa di perut bagian bawah yang berada di daerah bujur sangkar Michaelis. Nyeri dapat bersifat kolik atau terus-menerus. Nyeri diduga karena adanya kontraksi dari pelepasan endometrium. Dari hasil diatas peneliti menyimpulkan bahwa nyeri menstruasi disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang meningkatkan kontraksi uterus dari pelepasan dinding rahim.

Pengaruh sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada remaja didapatkan uji statistik nilai median *pretest* 5 dan nilai median *posttest* 2. Dimana nilai p value skala nyeri pada responden untuk pretest dan posttest kompres hangat adalah 0,001 dimana nilai  $p < 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian kompres hangat pada penurunan nyeri haid. Hal ini memiliki arti terdapat perbedaan rata-rata sala nyeri haid yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada remaja putri di Kecamatan Mojosongo. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nida, RM. dan Sari, DS.(2016) yang berjudul Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenor Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo, yang menunjukkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea. Prinsip fisiologi kompres hangat akan terjadi pelebaran pembuluh darah, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zat-zat yang dibuang akan di perbaiki, jadi akan timbul proses pertukaran zat yang lebih baik maka akan terjadi peningkatan aktivitas sel sehingga akan menyebabkan penurunan rasa nyeri. Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan signal hypothalamus di rangsang, sistem efektor mengeluarkan signal yang memulai berkeringat dan vasodilator perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah akan memperlancar sirkulasi oksigenasi mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa hangat membuat otot tubuh lebih rileks dan menurunkan rasa nyeri. Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan ke daerah tubuh yang nyeri di perut bagian



bawah atau pinggang bagian belakang (Hayati, 2018). Dari hasil diatas peneliti menyimpulkan bahwa ada penurunan skala nyeri dengan kompres hangat pada remaja putri yang mengalami nyeri haid (*Dismenorea*) di Kecamatan Mojosongo.

Pengaruh sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam terhadap nyeri haid pada remaja putri didapatkan uji statistik nilai median pretest 5 dan nilai median posttest 2. Dimana nilai p value skala nyeri pada responden untuk pretest dan posttest pemberian minuman kunyit asam adalah 0,001 dimana nilai  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada penurunan nyeri haid. Dari data diatas dapat disimpulkan ada pengaruh pada skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri dengan nyeri haid (*Dismenora*).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fidatul Jamilal dan Salis Quroa A (2018) dengan judul “Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dysmenorhea*) Primer Pada Remaja Putri Di MTs Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018”. Dari hasil penelitian rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 3.50, sedangkan rata-rata nyeri menstruasi sesudah diberikan minuman kunyit asam yaitu sebesar 1,46. Hal ini dapat disimpulkan bahwa sesudah diberikan minuman kunyit asam rata-rata responden mengalami efek penurunan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sugiharti & Sundari (2018) dengan judul Efektivitas Minuman Kunyit Asam dan Rempah Jahe Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer, Dari hasil penelitian di dapatkan Pada kelompok responden yang diberikan intervensi kunyit asam, rata-rata mengalami nyeri haid primer pada skala 5.53 dan setelah diberikan minuman kunyit asam menurun menjadi 2.93. Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan yang

signifikan penurunan skala nyeri haid primer sebelum dan setelah diberikan minuman kunyit asam. Hal ini didukung dari teori yang menyatakan Curcumine pada kunyit bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi, sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus, serta curcumine sebagai analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenore. Mekanisme biokimia terpenting yang dihambat oleh curcumine adalah influks ion kalsium ke dalam sel-sel epitel uterus. Jika penghambatan terhadap influks ion ini dilakukan ke dalam sel epitel uterus, maka kontraksi uterus bisa dikurangi atau bahkan dihilangkan sehingga tidak terjadi dismenorhea primer. Sedangkan asam mempunyai kandungan senyawa aktif yaitu mengandung anthocyanin yang berfungsi sebagai anti inflamasi dan antipiretika. Selain itu buah asam jawa juga memiliki kandungan tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins untuk mengurangi aktivitas sistem saraf sehingga menjadi tenang (Safitri 2014).

Adapun perbedaan pengaruh kompres hangat dan minum kunyit asam terhadap nyeri haid pada remaja putri di kecamatan Mojosongo, yang dianalisis dengan *Mann-Whitney U Test* didapatkan hasil *p-value* skala nyeri haid 0.313 sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang bermakna antara pengaruh pemberian kompres hangat dan minuman kunyit asam pada nyeri haid di Kecamatan Mojosongo. Kedua perlakuan memberikan pengaruh dalam menurunkan nyeri haid tetapi secara statistik menunjukkan bahwa kompres hangat tidak lebih baik daripada kunyit asam dalam menurunkan nyeri haid. Begitu juga sebaliknya pemberian kunyit asam tidak lebih baik daripada kompres hangat dalam menurunkan nyeri haid.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Raudhatun Nuzul ZA dan Ulfa Farrah Lisa (2019) yang menunjukkan hasil yang sama yaitu tidak ada perbedaan antara pemberian kompres hangat dan kunyit asam dalam menurunkan nyeri haid.

Tidak adanya perbedaan pemberian kompres hangat dan kunyit asam pada penurunan nyeri haid dapat disebabkan karena kompres hangat yang dilakukan dengan cara pemberian panas dengan suhu tertentu dapat menyebabkan terjadinya pelebaran pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah, meredakan iskemia pada sel-sel miometrium, menurunkan kontraksi otot polos miometrium, serta meningkatkan relaksasi otot, memberikan dampak mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan. Dengan pemberian kompres hangat secara langsung pada daerah lokasi nyeri akan memberikan efek maksimal secara langsung untuk mengurangi nyeri. Efek maksimal juga didapatkan melalui pemberian kunyit asam untuk meredakan nyeri haid. Pemberian gabungan rimpang kunyit dan buah asam yang menghasilkan minuman kunyit asam, yang mengandung berbagai bahan aktif alami dapat menurunkan aktivitas enzim *cyclooxygenase* (COX). Penurunan aktivitas enzim *siklooksigenase* secara langsung memberikan dampak pada penurunan nyeri. Kedua perlakuan walaupun berbeda cara kerjanya terbukti memiliki efektivitas yang sama dalam menurunkan nyeri haid.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kedua perlakuan memberikan efek yang sama dalam menurunkan nyeri menjadikan pertimbangan bahwa kedua perlakuan, kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam dapat dipilih dan digunakan sebagai sarana untuk menurunkan nyeri haid. Berdasarkan kemudahan terhadap tindakan yang dapat menurunkan nyeri haid peneliti memberikan saran untuk menggunakan kompres hangat dalam penurunan nyeri

haid, dikarenakan alat dan bahan juga cara yang mudah dalam melakukan tindakan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di desa Metuk menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian kompres hangat dan minuman kunyit asam, keduanya sama berpengaruh dalam penurunan nyeri haid. (sig: 0,313)

## DAFTAR PUSTAKA

- Batubara. J.R.L. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Sari Pediatri Vol. 12 No. 1
- Black, J dan Hawks, J. (2014). Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan. Dialihbahasakan oleh Nampira R. Jakarta: Salemba Emban Patria.
- Chang, Esther; Daly, John; Dan Elliott, Doug. (2010). Patofisiologi Aplikasi Pada Praktik Keperawatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Egc
- Dewi, I. G. A. P & Dewi, N. L. P. K. (2014) Manfaat Pemberian Kompres Hangat Dalam Mengurangi Rasa Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja. Karya Tulis Ilmiah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Balin Program Studi D3 Kebidanan Denpasar.
- Hawker, Gillian A Et.Al. (2011). Measures Of Adult Pain: Visual Analog Scale For Pain (Vas Pain), Numeric Rating Scale For Pain (Nrs Pain), Mcgill Pain Questionnaire (Mpq), Short-Form Mcgill Pain Questionnaire (Sf-Mpq), Chronic Pain Grade Scale (Cpgs), Short Form-36 Bodily Pain Scale (Sf-36 Bps), And Measure Of Intermittent And Constant Osteoarthritis Pain (Icoap), Arthritis Care And Research, 63 (Suppl. 11), 240–252.
- Hayati. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di

- Bandung. Jurnal Keperawatan BSI, VI (2), 156
- Jamila1, Fidatul dan Qurota A, Salis (2018), Jurnal Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Primer Pada Remaja Putri Di Mts Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018
- Kaplan & Sadock. (2010). Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Klinis, Jilid 2. Tangerang: Bina Rupa Asara Publisher.
- Kusmiran, E. (2014) Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika
- Lakshmi SA, Priy M, Saraswathi I, Saravanan A, Ramamchandran C. (2011) "Journal Prevalence of premenstrual syndrome and dysmenorrhoea among female medical students and its association with college absenteeism"
- Larasati TA, Alatas F. (2016) Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. Majority. 5(3): 79-84
- Novia, I. dan Puspitasari, N. 2008, Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore. The Indonesian Journal of Public Health. 4: 96-104.
- Potter A, & Perry, A. G. (2006). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC
- Price Sylvia A, Wilson Lorraine M. Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Jakarta: EGC; 2012.
- Raudhatun Nuzul ZA, dan Ulfa Farrah Lisa. (2019). Perbandingan Rebusan Kunyit Asam Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan *Dismenorea* Pada Siswi SMK Negeri Banda Aceh. Jurnal Universitas Ubudiyah Indonesia.
- Safitri, M., Utami, T., & Sukmaningtyas, W. (2014). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi DIII Kebidanan. Prosiding Seminar Nasional & Internasional.
- Nida, RM., Sari, DS. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenor Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo. Jurnal Poltekkes-solo.ac.id
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S.N., Salamah, U., Murti, Y.A., Trisnamiati, A., Lorita, S., (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional.
- Sugiharti, R. K., & Sundari, R. I. (2018). Efektivitas Minuman Kunyit Asam dan Rempah Jahe Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer. Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan, 16(2), 55-59.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tjokronegoro. A dan H. Utama. (2001) Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam II. Jakarta; Gaya Baru.