

PERBEDAAN PEMBERIAN KUNYIT ASAM DAN TEKNIK NAFAS DALAM MENGATASI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI

Putri Halimu Husna

Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri

ns.haha354@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Dismenore adalah nyeri pada daerah perut hingga bagian bawah sampai dengan panggul, disaat menstruasi yang disebabkan oleh produksi zat kimia yang bernama prostaglandin yang dinyatakan dapat meningkatkan nyeri haid. Dismenore berdampak pada gangguan aktivitas fisik seseorang. Penanganan dismenore sangat penting untuk mencegah terjadinya dampak buruk akibat dismenore.

Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat dismenore sebelum dan setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan rebusan kunyit asam di Desa Wonoharjo Nguntoronadi Wonogiri tahun 2020.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan *case study research* (studi kasus). Dengan jumlah populasi 16 remaja putri yang mengalami dismenore di Desa Wonoharjo Nguntoronadi Wonogiri. Dalam penelitian ini peneliti mengambil 6 informan yaitu remaja putri yang mengalami dismenore. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, observasi, pengukuran nyeri menggunakan skala numerik.

Hasil: Didapatkan data skala nyeri pada informan yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam, sebelum tindakan rentang nyeri berat dan sedang dan setelah tindakan pada rentang nyeri sedang dan ringan. Skala nyeri pada informan yang diberikan rebusan kunyit asam, sebelum tindakan seluruhnya pada rentang sedang dan setelah tindakan seluruhnya pada rentang ringan. Rata-rata penurunan skala nyeri pada tindakan teknik relaksasi nafas dalam adalah sebesar 1.83 dan tindakan rebusan kunyit asam sebesar 3.33.

Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian tindakan antara teknik relaksasi nafas dalam dan pemberian kunyit asam. Pemberian ramuan herbal seperti kunyit asam sebaiknya lebih sering diberikan kepada remaja putri yang mengalami dismenore untuk mencegah terjadinya dampak buruk akibat dismenore.

Kata Kunci : Dismenore, skala nyeri, relaksasi nafas dalam, kunyit asam

PENDAHULUAN

Dismenore adalah nyeri pada daerah perut hingga bagian bawah sampai dengan panggul, disaat menstruasi yang disebabkan oleh produksi zat kimia yang bernama prostaglandin yang dinyatakan dapat meningkatkan nyeri haid. Penyebab nyeri berasal dari otot rahim, seperti semua otot lainnya, otot rahim dapat berkontraksi dan relaksasi. Saat menstruasi kontraksi akan lebih kuat (Herawati, 2017). Nyeri pada saat menstruasi atau haid sering kali dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi yang tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa

penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya selama beberapa jam atau beberapa hari. Karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai menstruasi yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual disebabkan meningkatnya kontraksi uterus (Siregar, Nasution, & Harahap2014). Penanganan dismenore sangatlah penting untuk mencegah terjadinya masalah keperawatan gangguan mobilitas fisik akibat dismenore. Menurut *World Health Organization (WHO)* dalam penelitian Sulistyorini(2017), Angka kejadian

dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata kejadian dismenore ini sering dialami pada wanita muda kisaran antara 16,8 –81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Silviani, Karaman, & Septiana, 2019). Prevalensi Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder(Herawati, 2017).Menurut Badan Pusat Statistik Angka Kejadian dismenore di Jawa Tengah pada tahun 2011 terdapat 9.019.505 remaja putri atau sebesar 24,46% dari jumlah penduduk seluruhnya(Wulandari & Ningrum, 2018). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Sukoharjo tahun 2012 menyatakan bahwa jumlah penduduk perempuan di Kabupaten Sukoharjo usia 10-19 tahun yaitu sebanyak 69.797 (8,14%) jiwa dari 857.421 jiwa penduduk. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo menunjukkan bahwa Puskesmas wilayah Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2011,terdapat jumlah kunjungan pasien dismenorea yaitu sebanyak 237 kasus, tahun 2012 meningkat sebanyak 435 kasus dan tahun 2013 terdapat 424 kasu(Wulandari & Ningrum, 2018). Dismenore sangat berdampak bagi remaja usia sekolah karena dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami dismenore,maka

aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu kualitas hidup remaja menurun. Seorang siswi yang mengalami dismenorea tidak dapat berkonsentrasi penuh dalam belajar dan motivasi untuk belajar akan menurun karena merasakan sakit atau nyeri pada menstruasi hal ini dapat mengganggu proses belajar mengajar. Dismenore pada remaja harus dapat ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul (M & Karlina, 2015). Penanganan dismenore dibagi menjadi 2 yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan non steroid anti inflamasi atau analgetik (NSAID) contohnya seperti: ibuprofen,asam mefenamat dan aspirin biasanya digunakan sebagai terapi awal untuk nyeri menstruasi. Penanganan dismenore secara nonfarmakologi melalui pemberian teknik relaksasi dan distraksi seperti pengalihan nyeri dengan menarik nafas panjang, imajinasi terbimbing kompres hangat atau dingin serta ramuan herbal. Teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif untuk menurunkan nyeri dismenore. Teknik nafas dalam adalah teknik melakukan hirupan nafas dalam, nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan (Ismurtini, 2018). Produk herbal yang sampai saat ini memang sedang menjadi alternatif terutama bagi remaja putri untuk mengurangi rasa nyerinya tanpa mendapatkan efek salah satu produk herbal yang familiar untuk mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit asam. Dalam hal ini masyarakat Indonesia percaya bahwa memiliki kebiasaan minum minuman kunyit asam untuk mengurangi keluhan pada saat haid. Kunyit asam diolah dengan bahan utama kunyit dan asam. Salah satunya dapat diolah menjadi rebusan kunyit asam. Rebusan kunyit asam ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan biasanya sering digunakan dalam

berbagai obat tradisional. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik dan juga bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antioksidan, antimikroba, serta pembersih darah. Asam jawa yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai obat penghilang rasa nyeri dan peluruh keringat. (Sina, 2012). Rebusan kunyit asam merupakan minuman yang sangat berkhasiat untuk mengurangi rasa sakit saat haid (nyeri haid) (Suciani et al., 2014). Penanganan dismenore yang tepat dapat mencegah terjadinya dampak negatif dari dismenore. Salah satu upaya penanganan dismenore adalah dengan teknik nafas dalam maupun pemberian ramuan herbal berupa kunyit asam. Penulis ingin membandingkan efektifitas ramuan kunyit asam dan teknik nafas dalam sebagai upaya penatalaksanaan dismenore pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan *case study research* (studi kasus). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2019 sampai dengan Juni 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 12-17 tahun di Desa Wonoharjo Nguntoronadi Wonogiri yang berjumlah 16 orang. Informan yang diambil dalam penelitian ini adalah 6 remaja putri. Pemberian tindakan teknik nafas dalam dan ramuan kunyit asam dilakukan secara individual pada jam yang sama dan hari yang berbeda. Ramuan kunyit asam dibuat dengan bahan $\frac{1}{4}$ kg kunyit, $\frac{1}{4}$ kg asam jawa, $\frac{1}{4}$ kg gula jawa, 1 sdm madu, $\frac{1}{2}$ sdt garam, 1 liter air. Cara pembuatan ramuan kunyit asam yaitu Bersihkan kulit kunyit kemudian parut, sisir halus gula jawa, panaskan air hingga mendidih, masukkan kunyit yang telah diparut, asam jawa, gula jawa yang sudah disisir, dan garam secukupnya. Aduk hingga semuanya rata, masak hingga mendidih dan semuanya larut. Jika sudah, diamkan hingga hangat

lalu saring dan masukkan ke dalam gelas, lalu tambahkan madu dan aduk hingga tercampur rata. Ramuan herbal kunyit asam diberikan 100 ml setiap responden dalam satu kali pemberian (Sina, 2012).

Informan 1, 2 dan 3 diberikan tindakan teknik nafas dalam dan informan 4 5, dan 6 diberikan tindakan pemberian ramuan kunyit asam. Tindakan dilakukan selama 3 hari berturut - turut selama 2 siklus haid responden. Tingkat nyeri haid diukur menggunakan skala nyeri numerik (*Numerical Rating Scale*) dilakukan sebelum dan sesudah pemberian tindakan. Klasifikasi nyeri yaitu 0 : Tidak Nyeri; 1-3 : Nyeri Ringan; 4-6 : Nyeri Sedang; 7-10 : Nyeri Berat. Observasi tingkat dismenore dengan menggunakan lembar observasi. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah buku catatan dan alat tulis. Data dikumpulkan secara triangulasi data berupa data subjektif melalui wawancara dan secara objektif melalui observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menyatakan bahwa usia informan yang mendapatkan tindakan teknik relaksasi nafas dalam adalah usia 14 dan 15 tahun dengan pendidikan saat ini sama yaitu sebagai siswa SMP dan siklus haid 21 hari. Usia informan yang mendapatkan tindakan pemberian ramuan kunyit asam adalah pada usia 16 dan 17 tahun dengan pendidikan saat ini sama sebagai siswa SMA/SMK dan siklus haidnya 18 hari.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Uraian	Informan 1	Informan 2	Informan 3	Informan 4	Informan 5	Informan 6
Usia (tahun)	15	15	14	17	16	17
Pendidikan saat ini	SMP	SMP	SMP	SMK	SMA	SMA
Menarche (tahun)	15	14	13	13	12	12
Siklus Haid (hari)	21	21	21	28	28	28
Lama Haid (hari)	7	7	5	7	7	7
Gangguan saat haid	sering mengalami nyeri perut bagian bawah saat akan menstruasi	sering mengalami nyeri perut bagian bawah saat akan menstruasi	sering mengalami nyeri perut bagian bawah, payudara menjalar ke pinggang.	sering mengalami nyeri pada perut bagian bawah, yang menjalar ke punggung	sering merasakan nyeri pada perut bagian bawah, nyeri punggung, dan disertai sakit kepala	sering merasakan nyeri pada perut bagian bawah, nyeri punggung, dan disertai pusing kepala

Sumber: Data Primer. 2020

Tabel 2 menyatakan bahwa tingkat nyeri haid informan sebelum perlakuan sebagian besar pada tingkat nyeri sedang hanya informan 1 yang memiliki tingkat nyeri berat. Setelah dilakukan tindakan tingkat nyeri seluruh informan sebagian besar mengalami penurunan sampai pada skala nyeri ringan, ada 2 informan yang masih pada tingkat nyeri sedang yaitu informan 1 dan 2, akan tetapi skala nyeri keduanya telah mengalami penurunan.

Tabel 2. Hasil Observasi

Tindakan	Informan	Tingkat Nyeri Siklus I				Tingkat Nyeri Siklus II			
		Pre Siklus I	Post Siklus I			Pre Siklus II	Post Siklus II		
			H1	H2	H3		H1	H2	H3
Tenik Relaksasi Nafas Dalam	Informan 1	8	8	7	6	7	7	7	6
Pemberian Kunyit Asam	Informan 2	6	6	5	4	6	5	5	4
	Informan 3	5	5	4	3	5	4	4	3
Pemberian Kunyit Asam	Informan 4	5	5	6	3	5	5	3	1
	Informan 5	6	6	6	2	5	5	2	1
	Informan 6	5	5	3	2	4	4	2	1

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 1 usia menarche seluruh responden lebih dari 11 tahun. Akan tetapi jarak antara usia saat ini dengan menarche pada informan 1 kurang dari 1 tahun sehingga respon terhadap nyerinya masih tinggi hal ini menyebabkan tingkat nyeri pada responden 1 pada skala berat. Usia menarche memiliki hubungan terhadap dismenore. Hal ini dikemukakan oleh Soesilowati dan Annisa (2016) yang menyatakan bahwa usia menarche memiliki pengaruh terhadap kejadian

dismenore primer. Usia menarche kurang dari 11 tahun memiliki pengaruh sebesar 3,4 kali terhadap angka kejadian dismenore primer dibandingkan dengan usia menarche lebih dari 11 tahun.

Usia menarche yang terlalu dini (<12 tahun) mengakibatkan ketidaksiapan maupun masalah bagi remaja yaitu merasakan nyeri saat menstruasi dikarenakan organ-organ reproduksi yang belum berkembang secara maksimal dan adanya penyempitan pada leher rahim atau

pematangan organ reproduksi (Wulandari & Ungsianik, 2013). Pematangan organ reproduksi yaitu aksis hipotalamus, hipofisis, dan ovarium dari kelenjar hipofisis mengeluarkan hormon LH dan FSH dan dipengaruhi oleh realising hormon (RH). RH merespon produksi gonadotropin yang mengandung estrogen dan progesteron. Hormon tersebut dapat mempengaruhi endometrium yang tumbuh (Dewi, 2012).

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa tindakan teknik relaksasi nafas dalam dan pemberian kunyit asam dapat menurunkan tingkat nyeri haid informan. Rata-rata penurunan tingkat nyeri pada kelompok teknik relaksasi nafas dalam adalah sebesar 1,83. Rata-rata penurunan tingkat nyeri pada kelompok kunyit asam adalah 3,33. Terdapat perbedaan antara tindakan relaksasi nafas dalam dan pemberian kunyit asam. Pemberian kunyit asam efektif dalam menurunkan nyeri haid. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Suciani, dkk (2014) yang menyatakan bahwa pemberian rebusan kunyit asam dapat menurunkan nyeri dismenore sebesar p-value 0.010. Kunyit mengandung kurkuminoid yang merupakan salah satu jenis antioksidan dan berkhasiat antara lain sebagai bakteristatik, spasmolitik, antihepatotoksik, dan antiinflamasi. Asam adalah buah yang memiliki kadar antioksidan tinggi dan akan bertambah kadarnya ntioksidannya apabila dipadukan dengan rempah lain. Penelitian menunjukkan bahwa pada pemberian minuman kunyit yang dicampur dengan asam dapat mengurangi skala nyeri dismenore selama rata-rata 15 menit setelah perlakuan diberikan (Marlina, 2012). Sifat anti oksidan buah asam dapat ditingkatkan apabila dipadukan dengan bahan rempah lainnya seperti salah satunya kunyit. Asam berfungsi untuk melancarkan peredaran darah sehingga dapat mencegah terjadinya kontriksi pembuluh darah ketika dismenore (Astawan, 2009).

Konsumsi rebusan kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksi dan karena mengandung senyawa fenolik. Kunyit asam tersebut memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetik (pengilang rasa nyeri), antiinflamasi dan sebagainya, sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi rebusan kunyit asam secara rutin (Suciani, dkk, 2014).

KESIMPULAN

Hasil observasi ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pemberian rebusan kunyit asam dan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi dismenore pada remaja putri. Pemberian ramuan herbal sebaiknya diberikan untuk menggantikan obat-obatan analgesik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astawan, M. (2009). Sehat dengan hidangan kacang dan biji-bijian. Bogor: Penebar Swadaya.
- Dewi, N. S. (2012). Biologi Reproduksi (Pertama, pp. 75–77). Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Herawati, R. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian nyeri haid*. 161–172. Retrieved from <http://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1382>
- Ismurtini, W. (2018). *Penerapan Teknik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Usia 10-13 Tahun Di Pmb Wiwik Ismurtini Sempo.r* Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan Diploma III Kebidanan Disusun Oleh: DWI HARYANTI B1501264 PROGRA. *Penerapan Tehnik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Usia 10=13*.
- Marlina, E. (2012). Pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri

- dismenore primer pada remaja putri di SMA N 1 Tanjung Mutiara Kab. Agam. Diperoleh tanggal 9 Januari 2014 dari <http://repository.unand.ac.id/17914/>
- M, M., & Karlina, L. (2015). Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v3(n2), 88–96. <https://doi.org/10.24198/jkp.v3n2.4>
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>
- Sina, M. Yusuf. (2012). *Khasiat super minuman alami tradisional beras kencur & kunyit asam menyehatkan dan menyegarkan tubuh tanpa efek samping*. Yogyakarta:Diandra Pustaka Indonesia.
- Siregar, R., Nasution, R., & Harahap, E. I. (2014). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Siswi Sma 3 Kota Padangsidempuan Tahun 2014*. 297–301.
- Soesilawati, R. & Annisa, Y. 2016. *Pengaruh Usia Menarche Terhadap Terjadinya Disminore Primer Pada Siswi MTs Maarif NU Al Hidayah Banyumas*. MEDISAINS: Jurnal Ilmu-ilmu Kesehatan Vol. 14 No. 3
- Suciani, S. R., Utami, S., Dewi, A. P.(2014). *Efektivitas pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea*. Program S1 Ilmu Keperawatan Universitas Riau. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMP/ article/download/3527/3422>
- Wulandari, S., & Ningrum, S. S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Sikap Menghadapi Dismenorea di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sukoharjo The relationship between the level of knowledge of Dysmenorrhoea with the caring behavior of Junior High School student 4 Suk. *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science*, 5(1) 18–22. <https://doi.org/10.1002/fld.343>
- Wulandari, S., & Ungsianik, T. (2013). Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Usia Menarche Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(1), 55–59. Retrieved from journal.ui.ac.id