

Efektivitas Pemberian Ramuan Kunyit Asam dan AIR Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Disminorea Primer Pada Remaja

Pebrly Prila Augustine¹, Magdalena Tri Putri Apriyani^{1*}, Feni Valianda¹,

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Indonesia Maju

Article Info

Article History

Submission: 14-11-2023

Review: 20-01-2024

Accepted: 02-02-2024

Keywords

Dysmenorrhea; giving tamarind turmeric decoction; giving decoction; Red Ginger

Abstract

Background: Menstruation is bleeding from the uterus that occurs periodically and cyclically. Dysmenorrhea is pain during menstruation, usually characterized by a sinking feeling centered in the lower abdomen. In Banten province, the incidence of young women experiencing dysmenorrhea is around 26%. South Tangerang City Health Service, in the South Tangerang City Community Health Center in 2011, the total number of visits by dysmenorrhea patients was 237 cases, in 2012 it increased by 435 cases, and in 2013 there were 424 cases. This study aims to determine the comparative effectiveness of administering a concoction of tamarind turmeric and red ginger decoction to reduce dysmenorrhoea pain in adolescents. **Methods:** ; The method used in this research is qualitative with a case study approach. **Results:** Based on the research results, it was found that the intervention of giving tamarind turmeric concoction had an effect on reducing dysmenorrhoea pain and the intervention of giving red ginger decoction had an effect on reducing dysmenorrhoea pain in adolescents. It was found that there was a difference in the effect of providing intervention, namely that the turmeric tamarind concoction intervention showed more effective results more quickly in reducing menstrual pain experienced by young women with dysmenorrhoea. **Conclusion** The comparison shows that both have the same effectiveness, but giving a turmeric tamarind concoction to teenagers has a faster effect compared to giving red ginger decoction.

Copyright © 2024 Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Pendahuluan

Menurut WHO (World Health Organization) (2018) menunjukkan wanita di dunia mengalami dismenorea lebih dari 50% disetiap negaranya.(3) Di Indonesia terjadi 55% wanita mengalami dismenorea (Kamaruddin dkk., 2020). Di Jawa Barat angka dismenorea yang dialami oleh wanita sebesar 54,9% (Nurhasanah, 2019). Diprovinsi banten angka kejadian remaja putri mengalami dismenorhea berkisar 26%.(5) Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan, di Puskesmas wilayah Kota Tangerang Selatan pada tahun 2011, total jumlah kunjungan pasien dismenore yaitu sebanyak 237 kasus, tahun 2012 meningkat sebanyak 435 kasus, dan

tahun 2013 terdapat 424 kasus (Trisnawati and Ambriana, 2021).

Nyeri haid (*Dismenorhea*) disebabkan oleh kontraksi oleh yang berasal dari otot rahim. Seperti semua otot lainnya, otot rahim dapat berkontraksi dan relaksasi. Saat menstruasi kontraksi lebih kuat. Kontraksi yang terjadi adalah akibat suatu zat yang namanya prostaglandin. Prostaglandin dibuat oleh lapisan dalam dari rahim. Sebelum menstruasi terjadi zat ini meningkat dan begitu menstruasi terjadi, kadar prostaglandin menurun. Hal ini dapat menjelaskan mengapa sakit cenderung berkurang setelah beberapa hari pertama menstruasi. Penyebab lain dismenorhea dialami wanita dengan kelainan

*Corresponding author:

Magdalena Tri Putri Apriyani

E-mail address: [magdalena.tri@gmail.com](mailto:magdalenatri@gmail.com)

tertentu, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor Rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, bahkan kelainan ginjal (Weti and Kosvianti, 2023).

produktivitas. Nyeri juga memengaruhi status emosional Sekitar, 70-90% kasus nyeri haid terjadi dewasa awal yang akan mempengaruhi aktivitas akademis, sosial dan olahraganya (Weti and Kosvianti, 2023).

Ada beberapa hal untuk meredakan gejala-gejala menstruasi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan yaitu analgesic dan anti inflamasi, seperti asam mafenamat dan ibuprofen. Akan tetapi penggunaan obat farmakologi yang berkepanjangan akan menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan ginjal. Sedangkan pengobatan non farmakologis 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 (Triana, Wartini and Vivi, 2021).

Salah satu produk herbal yang bisa dikonsumsi dan telah familiar di masyarakat untuk mengurangi nyeri haid adalah minuman jahe dan kunyit. Data menurut 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

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah *Studi Case Literatul Review* yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka. *Studi Case Literature Review* digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan dengan penanganan keputihan dengan menggunakan Ramuan Kunyit Asam dan Air Rebusan jahe Merah yang didapatkan dari sumber buku teks, jurnal yang diperoleh

Dampak dari nyeri haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidak hadirannya berulang disekolah ataupun ditempat kerja, sehingga dapat mengganggu nyeri waktu haid. penggunaan herbal seperti ekstrak kunyit dan asam dapat mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kunyit asam efektif dalam menurunkan dismenore dikarenakan ada kandungan curcumine didalam kunyit yang berfungsi untuk mencegah reaksi cyclooxygenase (COX) yang membuat kontraksi uterus. Sedangkan pada Jahe (*ginger*) sama efektifnya dengan asam mafenamat dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri pada wanita dengan nyeri haid atau nyeri haid primer. Jahe merah mempunyai kandungan pati (52,9%), minyak atsiri (3,9%) dan ekstrak yang larut dalam alcohol (9,93%) lebih tinggi dibandingkan jahe emprit (41,48,3,5 dan 7,29%) dan jahe gajah (44,25,2,5 dan 5,81%) (Triana, Wartini and Vivi, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan didesa babakan, hasil wawancara pada dua remaja putri, mereka mengalami dismenorea ini merasakan tingkat nyeri yang berbeda beda dengan cara penanganan yang berbeda-beda pula. 1 diantaranya mengalami nyeri sedang dengan penanganan dibiarkan saja dengan dibawa istirahat, terkadang merasa mual dan sakit pinggang sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari hingga izin sekolah. Sedangkan 1 diantaranya mengalami nyeri ringan dengan penanganan istirahat atau tidur, mengkonsumsi obat-obatan analgetic, terkadang tidak terlalu merasakan gejala-gejala dismenorea sehingga beraktivitas seperti biasanya saja.

melalui internet maupun tinjauan teori lainnya dan mengeksplorasi masalah asuhan kebidanan penanganan Disminorea pada Ramuan Kunyit Asam dan Air Rebusan jahe Merah dengan pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas di Desa Babakan Kota Tangerang Selatan Tahun 2023. remaja putri di wilayah kerja puskesmas cipeucang smp negeri 3 cipeucang kabupaten pandeglang tahun 2023.

Hasil Penelitian

	Hasil Pemeriksaan			Keterangan
	Sebelum intervensi (Hari Ke-1)	Saat intervensi (Hari Ke-2)	Sesudah intervensi (Hari Ke-3)	
<p>Kasus 1 (Nn. L remaja usia 14 tahun dengan <i>dismenorea</i>) Intervensi Ramuan kunyit asam</p>	<p>Pasien mengatakan sering nyeri haid (<i>dismenore</i>) setiap mau haid, terkadang merasa mual dan sakit pinggang sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari hingga izin sekolah. Hasil <i>NRS</i> yang didapat adalah 5 yaitu nyeri sedang yang dirasakan</p>	<p>Pasien mengatakan nyeri perut mulai berkurang, tidak merasakan mual lagi, serta nyeri pinggang mulai berkurang hanya sedikit lelah lemas sehingga masih mengganggu konsentrasi belajar namun tidak terlalu mengganggu aktifitas sehari-hari. Hasil <i>NRS</i> yang didapat adalah 4 yaitu nyeri masih dapat diabaikan dengan melakukan aktifitas atau kegiatan, masih dapat dialihkan</p>	<p>Pasien mengatakan nyeri perut mulai berkurang, tidak lagi merasakan mual lagi, serta nyeri pinggang mulai tidak terasa Kembali, sudah mulai konsentrasi dalam belajar. Hasil <i>NRS</i> yang didapat adalah 1 yaitu nyeri yang dirasakan sangat sedikit terganggu, hanya terasa seperti tertusuk kecil</p>	<p>Pasien sudah tidak merasakan sakit nyeri yang mengganggu, serta sudah mulai bisa beraktifitas seperti biasa Kembali dalam sehari-hari</p>
<p>Kasus 2 (Nn. A remaja usia 14 tahun dengan <i>dimenorea</i>) Intervensi rebusan jahe merah</p>	<p>Pasien mengatakan sering nyeri haid (<i>dismenore</i>) setiap mau haid, merasa lemas, lelah, sehingga kadang tidak sanggup untuk bergerak dan sakit pinggang sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari sampai izin untuk sekolah. Hasil <i>NRS</i> yang didapat adalah 6 yaitu rasa nyeri tidak bisa diabaikan dalam jangka waktu lama</p>	<p>Pasien mengatakan nyeri perut mulai berkurang sedikit, namun nyeri pinggang masih terasa, masih merasakan lemas sehingga masih mengganggu konsentrasi belajar. Hasil <i>NRS</i> yang didapat adalah 5 yaitu nyeri sedang, dan masih sulit bagi pasien untuk diabaikan</p>	<p>Pasien mengatakan nyeri perut mulai berkurang, serta nyeri pinggang sudah berkurang tidak sesakit kemarin, dan sudah tidak selemas kemarin, mulai bisa berkonsentrasi dalam belajar. Hasil <i>NRS</i> yang didapat adalah 2 yaitu berarti nyeri ringan (masih bisa ditahan, tidak sampai mengganggu aktifitas)</p>	<p>Pasien sudah mulai membaik dalam nyeri haid yang dirasakan namun masih merasakan nyeri pinggang, disini pasien sudah mulai berkonsentrasi dalam belajar</p>

Pembahasan

a. Disminorea sebelum dan sesudah diberikan ramuan kunyit asam

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan Nn. L sebelum mendapatkan intervensi ramuan kunyit asam memiliki keluhan sering nyeri haid (dismenore) setiap mau haid, terkadang merasa mual dan sakit pinggang sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari hingga izin sekolah.

Setelah dilakukan nya intervensi pada Nn. L nyeri perut mulai berkurang, tidak merasakan mual lagi, serta nyeri pinggang mulai berkurang hanya sedikit lelah lemas sehingga masih mengganggu konsentrasi belajar namun tidak terlalu mengganggu aktifitas sehari-hari. Sedangkan pada hari terakhir intervensi pasien mengaku nyeri perut mulai berkurang, tidak lagi merasakan mual lagi, serta nyeri pinggang mulai tidak terasa. Kembali, sudah mulai konsentrasi dalam belajar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mery arianti (2022) yang menunjukkan Manfaat kunyit asam dapat dirasakan karena kandungan kurkumin dalam kunyit. Kurkumin dapat menahan produksi hormon yang dapat memicu peradangan dan rasa nyeri, sehingga kontraksi rahim dapat mereda dan nyeri haid menjadi berkurang (Ariantil and Milindasari, 2022).

Ramuan kunyit asam adalah ramuan yang bahan utamanya dari kunyit dan asam. Kandungan alami Ramuan kunyit asam, curcumine dan anthocyanin bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat kontraksi uterus. Kandungan curcumine pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa akan menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi yang akan mengakibatkan kontraksi uterus berkurang atau menurun (Ariantil and Milindasari, 2022).

Menurut asumsi peneliti, pemberian pemebrian ramuan kunyit asam pada remaja putri berpengaruh. Dari rentang waktu 3 hari selama penelitian peneliti menemukan bahwa berkurangnya frekuensi nyeri pada remaja meskipun tidak menghilang sepenuhnya. Pemberian

ramuan kunyit asam pada remaja putri diketahui cocok pada remaja dengan *dismnorea* untuk mengurangi tingkat nyeri pada remaja dengan *dismenorea*.

b. Disminorea sebelum dan sesudah pemberian rebusan jahe merah

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan Nn. A sebelum mendapatkan intervensi ramuan kunyit asam memiliki keluhan sering nyeri haid (dismenore) setiap mau haid, merasa lemas, lelah, sehingga kadang tidak sanggup untuk bergerak dan sakit pinggang sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari sampai izin untuk sekolah.

Setelah dilakukan nya intervensi pada Nn. A nyeri perut mulai berkurang sedikit, namun nyeri pinggang masih terasa, masih merasakan lemas sehingga masih mengganggu konsentrasi belajar. Sedangkan pada hari terakhir intervensi pasien mengaku nyeri perut mulai berkurang, serta nyeri pinggang sudah berkurang tidak sesakit kemarin, dan sudah tidak selemas kemarin, mulai bisa berkonsentrasi dalam belajar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Novi Widiayista (2020) dimana diketahui hasil penelitian ada pengaruh Pemberian Minuman Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum* terhadap nyeri Dismenorea primer pada remaja putri di MTs. An-nur Bululawang, dapat dikurangi dengan minuman jahe merah. Dari hasil data diatas sangat jelas minuman jahe merah berpengaruh terhadap nyeri dismenorea primer (Widiayista, 2020)

Rebusan jahe merah dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti et al. (2019), rimpang jahe merah (*Zinger Officinale Roscoe var Rubrum*) dapat mengurangi peradangan dan asam urat yang menumpuk dan melancarkan sirkulasi darah. Jika asam urat menurun, rasa nyeri yang dirasakan akan menghilang secara bertahap. Kandungan aleoresin pada rimpang jahe seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Gingereol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat

membantu dalam pengeluaran darah haid (Setiyaningsih and Isro'aini, 2022).

Menurut asumsi peneliti, jahe merah efektif dalam mengurangi rasa nyeri pada *dsimmorea*. Hal ini dibuktikan dengan hasil

penelitian dimana pada hari terakhir penelitian pasien mengatakan bahwa rasa nyeri yang dirasakan berkurang walaupun tidak sepenuhnya menghilang.

c. Perbandingan remaja putri yang diberikan ramuan kunyit asam dan rebusan jahe merah

Tabel 2 Perbandingan Setelah Pemberian Intervensi

Kunjungan	Remaja dengan ramuan kunyit asam	Remaja dengan rebusan jahe merah	Keterangan
1	Pasien sering nyeri haid (dismenore) setiap awal menstruasi, mual dan sakit pinggang, mengganggu kegiatan aktivitas sehari-hari	Pasien sering nyeri haid (dismenore) setiap awal menstruasi, merasa lemas, lelah, sehingga tidak sanggup untuk bergerak, sakit pinggang sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari	Pada kasus ini kedua pasien mengalami hal yang sama dalam merasakan nyeri <i>dismenorea</i> .
2	Pasien mulai merasa nyeri perut mulai berkurang, tidak merasakan mual lagi, nyeri pinggang mulai berkurang, sedikit lelah lemas namun tidak terlalu mengganggu aktifitas sehari-hari.	Pasien merasa nyeri perut mulai berkurang sedikit, nyeri pinggang masih terasa, dan masih merasakan lemas	Pada kasus 1 : Hasil NRS 4, yaitu nyeri masih dapat diabaikan dengan melakukan aktifitas atau kegiatan, masih dapat dialihkan. Pada kasus 2 : Hasil NRS 5, yaitu nyeri sedang, dan masih sulit bagi pasien untuk diabaikan
3	Pasien merasa nyeri perut mulai berkurang, tidak lagi mual lagi, tidak merasakan nyeri pinggang Kembali, dan bisa melakukan aktifitas seperti biasa	Pasien merasakan nyeri perut mulai berkurang, nyeri pinggang sudah berkurang, tidak sesakit sebelumnya, mulai bisa berkonsentrasi dalam belajar. Hasil NRS 2	Pada kasus 1 : Hasil NRS 1, nyeri yang dirasakan sangat sedikit terganggu, hanya terasa seperti tertusuk kecil Pada kasus 2 : berarti nyeri ringan (masih bisa ditahan, tidak sampai mengganggu aktifitas)

Setelah dilakukan observasi pada remaja yang diberikan intervensi ramuan kunyit asam, terdapat perubahan yang signifikan dimanapada kunjungan pertama remaja dengan nyeri menstruasi yang mengganggu aktifitas sehari-hari disertai dengan mual dan sakit pinggang. Pada kunjungan ke dua menunjukkan nyeri perut sudah berkurang, tidak mual dan nyeri pinggang membaik. Dan pada kunjungan

ke tiga remaja merasa nyeri perut berkurang hanya sedikit dirasakan, tidak merasakan nyeri pinggang Kembali dan bisa menjalankan aktifitas Kembali seperti biasa.

Pada pasien yang diberikan intervensi rebusan jahe merah menunjukkan hasil bahwa pada kunjungan pertama remaja dengan nyeri menstruasi merasakan lemas, lelah, tidak sanggup bergerak karna

nyeri pinggang yang dirasakan sangat mengganggu kegiatan sehari-hari, pada kunjungan ke dua mulai nyeri perut yang dirasakan mulai berkurang, namun nyeri pinggang masih terasa, dan pada kunjungan ke tiga nyeri perut yang dirasakan mulai berkurang, nyeri pinggang yang dirasakan berkurang serta tidak merasa lemas lagi.

Penelitian ini menujukkan bahwa ada perbedaan pada remaja yang di berikan intervensi dengan ramuan kunyit asam dan pada remaja yang diberikan intervensi rebusan jahe merah. Dalam hal ini menunjukkan bahwa keduanya memiliki keefektifan dalam menurunkan rasa nyeri pada remaja namun dapat dilihat bahwa dengan *intervensi* ramuan kunyit asam menunjukkan hasil yang efektif lebih cepat dalam menurunkan nyeri menstruasi yang dialami remaja putri dengan *dismenorea*.

Kesimpulan

perbandingan bahwa kedua memiliki keefektifan yang sama namun dalam pemberian ramuan kunyit asam pada remaja memberikan pengaruh yang lebih cepat dibandingkan dengan pemberian rebusan jahe merah.

Daftar Pustaka

Ariantil, M. and Milindasari, P. (2022) 'THE APPLICATION OF ACID TURMINO BEVERAGES TO REDUCE MENATORY PAIN (DYSMENORRHEA) IN ADOLESCENTS Abstract Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anti nyeri dan Obat golongan non stroid anti', 4(1), pp. 10-18.

Setiyaningsih, F.Y. and Isro'aini, A. (2022) 'Pengaruh Aroma Terapi Papperint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I', *J-Hestech*, 5(1), pp. 25-36.

Triana, I., Wartini and Vivi, S. (2021) 'Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah dan Air Kunyit Kuning Dengan Perubahan Skala Nyeri Haid Pada Siswi Kelas IX SMP Negeri 1 Cikarang Timur Tahun 2020', *Jurnal for Quality in Women's Health*, 4(1), pp. 104-108. Available at: <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.110>

Trisnawati, Y. and Ambriana, D. (2021) 'Upaya Menurunkan Dismenore Pada Mahasiswa dengan Pemberian Rebusan Kunyit Asam dan Air Jahe', *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, XII(02), pp. 123-131. Available at: <https://ejournal.anugerahbintan.ac.id/index.php/ck/article/view/102>.

Weti and Kosvianti, E. (2023) 'Perbedaan tingkat nyeri disminore pada remaja', *Ilmu kesehatan*, 2(1), pp. 1-6.

Widiayista, N. (2020) 'Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Merah (Zingiber Officinale VAR rubrum) Terhadap Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja MTs. AN-NUR Bululawang Kabupaten Malang'.