



## EFEKTIFITAS ANTARA MINUMAN KUNYIT ASAM DAN MINUMAN JAHE TERHADAP PENURUNAN DISMENOIRE PADA REMAJA

Yayat Suryati<sup>1</sup>, Sri Yuniarti<sup>2</sup>, Dwi Hastuti<sup>3</sup>, Triastuty Handayani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Prodi Magister Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi

<sup>2</sup>Prodi Kebidanan (D-3), Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi

<sup>3</sup>Prodi Keperawatan (D-3), Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi

<sup>4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi

ysuryati065@gmail.com

### ABSTRAK

Dismenore merupakan gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja usia sekolah yang sering menjadi penyebab remaja absen ke sekolah, dan saat nyeri dismenore lebih senang tinggal di rumah untuk mengurangi aktifitas dan istirahat 20%. Dismenore di Indonesia mencapai 60-70% dari jumlah Remaja yang berjumlah 48 juta jiwa atau 18,34% dari 261 juta jumlah penduduk. Untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan terapi non farmakologi dengan cara pemberian antara ramuan kunyit asam dan ramuan jahe. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas antara pemberian ramuan kunyit asam dan ramuan jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja. **Design penelitian** menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan non-equivalent with control group design. Sampel yang di ambil 32 responden dengan teknik purposive sampling. Data diperoleh secara langsung menggunakan kuesioner. Minum Ramuan kunyit asam dan jahe dilakukan saat sedang menstruasi. Pengumpulan data menggunakan data primer dan pengukuran intensitas nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Selanjutnya data diolah dengan analisis data melalui dua tahapan, yaitu univariate menggunakan mean, median dan bivariate menggunakan Uji T Independen parametrik. **Hasil analisa** data menunjukkan bahwa responden di SMAN 5 Cimahi pada kelompok pertama pemberian ramuan kunyit asam di dapatkan 3,44 (nyeri ringan) dan pada kelompok kedua pemberian minuman jahe di dapatkan 3,50 (nyeri ringan), dan tidak ada yang lebih efektifitas antara pemberian ramuan kunyit asam dan pemberian ramuan jahe terhadap penurunan dismenore, namun keduanya sama-sama dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore (Pvalue 0,614). Berdasarkan hasil penelitian ini maka **disarankan** remaja dapat memanfaatkan dan mengaplikasikan bagaimana mengkonsumsi kunyit asam dan mengkonsumsi minuman jahe, untuk mengurangi ketergantungan remaja mengkonsumsi obat antipiretik dan analgetik saat sedang menstruasi.

**Kata Kunci:** Dismenore, Minuman Kunyit asam, Minuman Jahe

### PENDAHULUAN

Di Indonesia jumlah penduduk usia remaja tahun 2017 ini mencapai 261 juta jiwa, Jumlah penduduk usia remaja di Jawa Barat mencapai 48 juta jiwa atau 18,34 persen dari total populasi Indonesia (BPS, 2017). Pada masa remaja merupakan periode terjadinya tumbuh kembang yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Menurut WHO (2012), yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, untuk mendeskripsikan remaja dari waktu ke waktu memang berubah sesuai perkembangan zaman (Ferry Effendi dan Makhfudli, 2009).

Perkembangan organ reproduksi pada remaja perempuan ditandai dengan timbulnya menstruasi. Menstruasi adalah proses luruhnya lapisan endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina (Kumalasari dan Andhyantroro, 2012). Pola menstruasi pada setiap perempuan berbeda-beda yang dimulai pada wanita umur 12-15 tahun (*menarche*) dan lama darah menstruasi keluar kurang atau sama dengan 7 hari yang terus berkelanjutan sampai umur 45-50 tahun (*menopause*) (Properawati & Misaroh, 2009). Saat mengalami menstruasi sering kali terasa nyeri, ada beberapa gangguan menstruasi yang perlu diketahui oleh setiap wanita yaitu *Amenore*, *Polimenore*, *Oligomenore*,



*Hipermenore, Metroragia, Dismenorea* (Olivia, 2013).

WHO (2012) melaporkan, di Amerika Serikat kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10 - 15% mengalami dismenorea berat. Di Indonesia mencapai 60-70%, dengan dismenore primer sekitar 54,89% dan sekunder 45,11% (Properawati & Misaroh, 2009). Dismenore merupakan penyebab utama ketidakhadiran remaja putri disekolah dan lebih 20 % saat nyeri dismenore remaja putri lebih senang tinggal di rumah untuk mengurangi aktifitas dan istirahat. hal ini juga di perkuat hasil penelitian Sulastri (2008) yang melapaorkan akibat nyeri dismenore pada remaja putri di Purwokerto berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan absen sekolah <3 hari dan ketidakmampuan melakukan kegiatan yg dapat menurunkan kualitas hidup pada remaja. (Properawati&Misaroh, 2009). Adapun beberapa terapi yang dapat mengurangi *Disminorea* yaitu terapi secara farmakologis dan non farmakologi.

Raman kunyit asam adalah ramuan yang bahan utamanya dari kunyit dan asam (Tandi, 2015). Kandungan alami Ramuan kunyit asam, *curcumine* dan *anthocyanin* bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat kontraksi uterus (Thaina, 2009). 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 (Leli, 2011). Hal ini di dukung oleh penelitian Suri (2014) yang berjudul Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap penurunan Tingkat nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri kelas 1 di Pondok Pasantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingsung Kabupaten Padang Pariaman

bahwa dari 10 responden setelah minum kunyit asam 100% menurun.

Selain itu ada pula Jahe memiliki kandungan senyawa *shogaol* dan *gingerol* yang dapat mengurangi rasa sakit sebagai anti inflamasi dengan menghambat dilepaskannya prostaglandin penyebab inflamasi (Tandi, 2015). Hal ini didukung oleh penelitian Utari (2015) yang berjudul Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Menstruasi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi.

Selain itu ada pula Jahe memiliki kandungan senyawa *shogaol* dan *gingerol* yang dapat mengurangi rasa sakit sebagai anti inflamasi dengan menghambat dilepaskannya prostaglandin penyebab inflamasi (Tandi, 2015). Hal ini didukung oleh penelitian Utari (2015) yang berjudul Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Menstruasi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi.

Dari kedua penelitian di atas peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui mana yang paling efektif untuk menurunkan Dismenore (nyeri haid), apakah minuman kunyit asam atau minuman jahe, sehingga penanganan terhadap Dismenore pada remaja bisa lebih efektif yang akan berakibat kurangnya ketidakhadiran di sekolah (Absen).

## METODELOGI

Peneliti Iini menggunakan *quasi* eksperimen dengan rancangan *non-equivalent with control group design* yaitu penelitian yang meneliti subjek dengan menggunakan dua kelompok dan dua perlakuan. Kedua perlakuan tersebut diukur tingkat dismenore sebelum diberi perlakuan dan 15 menit sesudah perlakuan. Kelompok pertama mendapatkan perlakuan dengan pemberian minum air kunyit asam dan kelompok kedua mendapatkan perlakuan dengan pemberian minum jahe. Dengan menggunakan



Analisis Uji T independen yaitu membandingkan beda dua mean kelompok atau sampel, ataupun berpengaruh atau tidak, dimana subjek atau kelompok yang diukur terdiri dari dua kelompok yaitu remaja dengan minum kunyit asam dan remaja dengan minum air jahe.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektifitas pemberian minum air kunyit asam dan minum air jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMAN 5 Cimahi yang dilakukan pada 32 responden. Yang disajikan dengan analisis univariat dan bivariat sebagai berikut :

1. Rata-rata nyeri dismenore pre dan post test pemberian minuman kunyit asam pada remaja SMAN 5 Cimahi.

Tabel 4.1 Rata-rata nyeri dismenore pre test dan post test pemberian minuman kunyit asam.

	Mean	SD	Min	Max	95% CI
Pre Test	6,44	1,413	4	9	5,58 – 7,19
Post Test	3,44	1,153	2	6	2,28 – 4,05

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 4.1 dapat disampaikan bahwa rata – rata nilai nyeri dismenore pre test pemberian minum air kunyit asam yaitu 6,44 (nyeri sedang). Dan estimasi interval menyimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata nyeri dismenore pre test pada responden di SMAN 5 Cimahi adalah 5,58-7,19.

Di dapatkan rata – rata nilai nyeri dismenore post test adalah 3,44 (nyeri ringan) dengan standar deviasi 1,153 dan estimasi interval menyimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata nyeri dismenore pre test pada responden di SMAN 5 Cimahi adalah 2,28-4,05.

2. Rata-rata nyeri dismenore pre dan post test pemberian minum air jahe pada remaja SMAN 5 Cimahi.

Tabel 4.1 Rata-rata nyeri dismenore pre test dan post test pemberian minuman jahe.

	Median	SD	Min	Max	95% CI
Pre Test	5,50	1,642	4	8	4,94 – 6,96
Post Test	3,50	1,601	2	7	2,96 – 4,67

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 4.2 dapat disampaikan bahwa rata – rata nilai nyeri dismenore pre test pemberian minuman jahe yaitu 5,50 (nyeri sedang). Dan estimasi interval menyimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata nyeri dismenore pre test pada responden di SMAN 5 Cimahi adalah 4,94-6,96.

Di dapatkan rata – rata nilai nyeri dismenore post test adalah 3,50 (nyeri ringan) dengan standar deviasi 1,601. Dan estimasi interval menyimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata nyeri dismenore pre test pada responden di SMAN 5 Cimahi adalah 2,96-4,67.

3. Efektifitas post test pemberian minuman kunyit asam dan minuman jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja SMAN 5 Cimahi.

Tabel 4.3 Efektifitas pemberian minuman kunyit asam dan minuman jahe terhadap penurunan dismenore.

Kelompok	N	Mean Rank	Pvalue
Minuman kunyit asam	16	15,69	0,614
Minuman jahe	16	17,31	

### B. PEMBAHASAN

Rata-rata nyeri dismenore pre dan post test pemberian minum air kunyit asam pada remaja SMAN 5 Cimahi. Hasil analisis nyeri dismenore pre test dan post test menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada responden kelompok pre test 6,44 (nyeri sedang) dengan skor nyeri dismenore terendah 4 dan yang tertinggi yaitu 9, dari 16



responden 1 responden mengalami nyeri berat dengan skala 9.

Pada skala nyeri yang dialami remaja yang disebabkan oleh beberapa faktor nyeri dismenore yang diantaranya yaitu kurang melakukan olahraga, riwayat keturunan, stres, merokok, ansietas, yang membuat responden berbeda untuk merasakan nyeri yang terasa lebih berat atau ringannya (Perry & Potter, 2005).

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suciani & Utami (2011) terdapat data remaja yang mengalami nyeri dismenore sebelum diberikan air kunyit asam yaitu nyeri sedang sampai nyeri berat. Hal ini sesuai penelitian Novia & Puspitasari (2008) bahwa kebiasaan olahraga responden yaitu 44,0% melakukan olahraga setiap minggunya dan 56,0% tidak melakukan olahraga. Kebiasaan tidak olahraga merupakan salah satu faktor resiko seorang wanita untuk minder. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata nyeri dismenore setelah pemberian air kunyit asam. Karena kunyit asam mengandung bahan aktif alami yang dapat menurunkan aktivitas enzim siklogenase (COX) sehingga dapat mengurangi pelepasan prostaglandin saat menstruasi, menekan aktivitas sistem saraf otonom sehingga menekan terjadinya kontraksi dan vasospasme uterus yang berlebihan (Rahmawati & Atik, 2011).

Rata-rata nyeri dismenore post test yaitu 3,44 dengan skala nyeri dismenore terendah 2 dan tertinggi 6. Maka terdapat selisih 3,00. Setelah pemberian minum air kunyit asam ternyata nyeri masih terdapat nyeri di skala nyeri sedang, adanya penurunan nyeri dismenore namun penurunan tingkat nyeri kurang maksimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri menstruasi setelah pemberian minuman kunyit asam. Kandungan bahan alami yang terdapat di dalam kunyit asam, curcumine dan anthocyanin yang akan bekerja menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat atau mengurangi

terjadinya inflamasi, sehingga mengurangi dan menghambat kontraksi uterus (Thania, 2009).

Hal ini ditunjang penelitian Leli (2011), tentang pengaruh kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI SMA Negeri I Sugihwaras, didapatkan hasil siswi yang mengkonsumsi kunyit asam cenderung mengalami nyeri haid derajat skala ringan, karena kunyit asam memiliki manfaat yang dapat mengurangi nyeri haid.

Menurut analisa peneliti, sebelum diberi minum air kunyit asam banyak terdapat faktor kurangnya olahraga yang dapat mempengaruhi nyeri saat sedang menstruasi dan terdapat peningkatan kadar prostaglandin. Dimana, biasanya jika diukur skala nyeri maka nyeri akan terasa lebih berat. Pengaruh minuman kunyit asam dalam mengurangi nyeri dismenore yang menunjukkan beberapa terdapat penurunan skala nyeri berat jadi sedang dan skala nyeri sedang menjadi nyeri ringan, karena pengaruh senyawa aktif *curcumine* dan *anthocyanin* yang berfungsi menurunkan rasa nyeri saat menstruasi.

### **1. Rata-rata nyeri dismenore pre dan post test pemberian minuman jahe pada remaja SMAN 5 Cimahi.**

Hasil analisis nyeri dismenore pre dan post test menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada responden kelompok pre test 5,50 (nyeri sedang) dengan skala nyeri dismenore terendah 4 dan yang tertinggi yaitu 8, dari 16 responden 4 responden mengalami nyeri berat dengan skala 8.

Salah satu faktor penyebab nyeri adalah faktor psikis. Salah satu faktor psikis tersebut adalah stres (Wijayanti, 2009). Stres adalah suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis (Wulandari, 2010). Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin, pada saat endometrium dalam fase sekresi prostaglandin F<sub>2</sub> yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos sehingga dapat menimbulkan rasa sakit menstruasi (Anurogo, 2011).



Nyeri menstruasi timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang merangsang otot uterus (rahim) berkontraksi. Yang menjadi gangguan menstruasi adalah nyeri yang sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri saat menstruasi terjadi pada remaja siswi ini disebabkan banyak hal, salah satunya berkaitan dengan peningkatan kadar prostaglandin. Nyeri ini timbul sebagai reaksi pengeluaran mediator inflamasi (radang) yang dinamakan prostaglandin dan juga dapat dipicu oleh faktor psikogenik yaitu kelelahan, ketegangan, dan genetik (Judha, 2012).

Hal ini diperkuat oleh penelitian Puji (2009) bahwa saat mengalami stress tubuh akan bereaksi, dimana faktor stres ini dapat menurunkan daya tahan terhadap rasa nyeri. Reaksi pertama yang menunjukkan keadaan stres adalah menegangnya otot tubuh yang dipengaruhi oleh hormon stres yang menyebabkan tekanan darah, jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Dan saat yang bersamaan dalam keadaan stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron, serta prostaglandin yang berlebihan. Dimana Estrogen dapat meningkatkan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga membuat otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menimbulkan nyeri berlebih ketika menstruasi.

Rata-rata nyeri dismenore post test yaitu 3,50 dengan skala nyeri dismenore terendah 2 dan tertinggi 7. Maka terdapat selisih 2,00. Setelah pemberian minuman jahe ternyata nyeri masih terdapat di skala nyeri sedang, namun penurunan tingkat nyeri kurang maksimal.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan penurunan rata-rata nyeri dismenore sebelum dan setelah pemberian

minum air jahe. Jahe memiliki kandungan senyawa *shagaol* dan *gingerol* yang dapat mengurangi rasa sakit, sebagai anti inflamasi dengan menghambat kerja enzim dalam siklus sikloksigenase (COX) sehingga mampu menghambat dilepaskannya prostaglandin penyebab inflamasi (Thania, 2009).

Hal ini didukung oleh Arfiana (2014), tentang pengaruh minuman jahe merah (*zingiber officinale roscoe*) terhadap intensitas nyeri menstruasi pada mahasiswa D-IV Kebidanan Stiks Ngudi Waluyo. Didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri dismenore ringan. Hal ini menunjukkan intensitas nyeri dismenore yang terjadi pada responden telah mengalami perubahan yang dapat meminimalkan rasa nyeri pada dismenore.

Menurut analisa peneliti setelah diberikannya minuman jahe, jahe mempunyai kandungan sebagai anti inflamasi dengan menghambat kerja enzim dalam siklus sikloksigenase (COX) sehingga mampu menghambat dilepaskannya prostaglandin penyebab inflamasi hingga terdapat penurunan nyeri dismenore dan dapat meminimalkan rasa nyeri dismenore.

## 2. Perbedaan efektifitas post test pemberian minuman kunyit asam dan minuman jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja SMAN 5 Cimahi.

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat dengan menggunakan uji *Mann Whitney* untuk responden yang diberikan minum air kunyit asam dan responden yang diberikan minum air jahe didapatkan nilai *sig (2-tailed)* yaitu 0,614 pada taraf signifikan  $P=0,05$ , sehingga dapat diketahui tidak ada yang lebih efektifitas antara minuman kunyit asam dan minuman jahe terhadap penurunan dismenore, namun kedua minuman sama – sama menurunkan tingkat dismenore pada remaja di SMAN 5 Cimahi.



Diantara tanaman keluarga zingiberaceae, kunyit terbukti mengandung *curcumine* paling tinggi dan memiliki kemampuan farmakologis sebagai anti oksidan, anti mikroba, anti fungsi serta anti inflamasi yang dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga menurunkan kontraksi uterus (Utami & Paraningtyas, 2013). 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 mengonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu menstruasi (Ningharmanto, 2008). Asam memiliki sifat anti inflamasi dan anti oksidan yang dapat ditingkatkan apabila dipadukan dengan rempah lainnya, salah satunya kunyit.

*Curcumine* bekerja menghambat reaksi cycloogenase dalam menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan menurunkan kontraksi uterus. *Curcumenol* sebagai analgetik menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan menghambat kontraksi uterus sehingga akan menurunkan dismenore (Sukmaningtyas, 2015).

Hal ini sejalan dengan penelitian Winarso (2013) tentang pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer pada siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten, yang didapatkan hasil terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore dengan tingkatan tidak mengalami dismenore sebanyak 38,6%, nyeri ringan sebanyak 47,7% dan nyeri sedang sebanyak 13,6%. Hal ini diperkuat oleh penelitian Anindita (2010) yang menunjukkan hasil, terdapat pengaruh kebiasaan mengonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenore primer pada remaja putri di Kotamadya Surakarta.

Selain minuman kunyit, minuman jahe juga dapat menurunkan nyeri dismenore. Jahe termasuk dalam familia *Zingiberaceae* (jahe-jahean), jahe mengandung minyak atsiri terdiri dari *zingiberin*, *felandren*, *zingeberon*. Secara empiris jahe biasa digunakan sebagai obat masuk angin, gangguan pencernaan, penurun panas, peningkat imunitas, antipiretik, dan anti inflamasi. Jahe juga mengandung *aleoresin* seperti *gingerol* yang bersifat sebagai koagulan, hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah menstruasi. Bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri menstruasi. (Utari, 2015).

Minuman jahe dapat dipercaya dapat mengatasi nyeri saat menstruasi. Minuman jahe ini bersifat menghangatkan tubuh, antirematik, anti-inflamasi, analgesik. Senyawa shagaol dan gingerol efektif mengurangi rasa sakit. Aleorisin bekerja menghambat reaksi *cycloogenase* (COX) sehingga menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin dan terjadinya inflamasi yang akan mengurangi kontraksi uterus (Utari, 2015).

Minuman jahe dapat mengurangi tingkat nyeri dismenore karena mengandung senyawa *shagaol* dan *gingerol* yang dapat memblok prostaglandin. Jahe memiliki manfaat sebagai anti radang dan dapat memperlancar peredaran darah dengan cara mengatasi vasokonstriksi pembuluh darah menjadi vasodilatasi yang terjadi pada saat nyeri dismenore sehingga dapat berkurang.

Hasil penelitian diperkuat penelitian Anurogo (2011) bahwa jahe (*ginger*) sama efektifnya dengan asam mefanamat (*mefenamic acid*) dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri pada wanita dengan nyeri dismenore atau dismenore primer. Selain jahe mudah didapatkan, minuman jahe mudah dibuat. Jahe yang mengandung zat yang berkhasiat menghilangkan rasa sakit dan mual saat menstruasi, Jahe mengandung zat



yang dapat menghentikan kerja prostaglandin yang menyebabkan rasa sakit dan radang pada pembuluh darah, sehingga nyeri yang dialami responden akibat menstruasi menjadi lebih ringan setelah mengkonsumsi minuman jahe.

Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Wijaya (2012) bahwa sistem pengobatan jahe bisa digunakan untuk mengatasi nyeri akibat menstruasi dengan cara menghentikan kerja prostaglandin yang merupakan penyebab rasa sakit dan peradangan pembuluh darah dan meredakan kram. Beberapa komponen kimia yang terdapat dalam jahe adalah *gingerol*, *shagaol*, dan *zingeron*. Komponen jahe memiliki anti-alkoholm anti-alergi, anti-mikroba, anti-tusif, anti-kanker, anti-depresan, anti-emetik, anti-inflamasi, anti-narkotik, anti- oksidan. Jahe juga berkhasiat menghilangkan rasa sakit dan mual saat menstruasi.

Hasil penelitian pada kelompok pertama dilakukan pemberian pada minuman kunyit asam dan kelompok kedua pemberian minuman jahe yang terdapat selisih nilai mean 1,00. Maka terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, namun tingkat nyeri kurang maksimal.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan skala nyeri tidak berkurang karena faktor kelelahan. Kelelahan dapat meningkatkan persepsi nyeri, rasa menimbulkan sensasi nyeri semakin sensitif dan menurunkan koping adaptasi. Jika kelelahan disertai sulit tidur maka persepsi nyeri akan semakin berat, tetapi jika mengalami suatu proses priode tidur yang baik maka nyeri dapat berkurang (Perry & Potter, 2005).

Menurut analisa peneliti, minuman kunyit asam dan minuman jahe, keduanya sama-sama memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore. Hal ini dikarenakan pada minuman kunyit asam terdapat senyawa *curcumine* dan *anthocyanin* sedangkan pada minuman jahe terdapat

senyawa *shagaol* dan *gingerol* yang dapat menghambat dilepaskannya prostaglandin sehingga dapat menghambat atau mengurangi nyeri dismenore. Dan terdapat beberapa faktor yang terdapat nyeri tidak berkurang dan salah satunya adalah kelelahan yang menyebabkan beberapa responden dengan tingkat nyeri tidak maksimal turun setelah kelompok pertama diberi minum air kunyit asam dan kelompok kedua diberi minum air jahe.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektifitas pemberian minuman kunyit asam dan minuman jahe terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja, yaitu :

1. Skala nyeri dismenore pada kelompok yang diberi minuman kunyit asam, hasil Pre test skor 6,44 adalah nyeri sedang dan post test skor 3,44 adalah nyeri ringan.
2. Skala nyeri dismenore pada kelompok yang diberi minuman jahe, di dapat hasil Pre test skor 5,50 adalah nyeri sedang dan post test skor 3,50 adalah nyeri ringan.
3. Tidak ada yang lebih efektifitas antara pemberian minuman kunyit asam dan minuman jahe terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore dengan Pvalue 0.614, namun keduanya dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore.

### B. Saran

Bagi Remaja untuk mengatasi nyeri haid atau dismenore di sarankan bisa menggunakan kedua Minuman ini, yaitu minuman kunyit asam dan minuman jahe karena dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore.



## DAFTAR PUSTAKA

- \_\_\_\_\_. (2012). *Antibiotik Alami Untuk Mengatasi Aneka Penyakit*. Jakarta Selatan: AgroMedia Pustaka.
- \_\_\_\_\_. (2008). *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Slmba Medika.
- Anindita, A.Y. 2010. *Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Kotamadya Surakarta*.
- Agus Winarso (2014). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten (Diperoleh tanggal 18 Agustus 2018) <http://www.poltekkes-solo.ac.id/attachments/227PENGARUH%20MINUM%20KUNYIT%20ASAM%20TERHADAP.pdf>
- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta:EGC.
- Astawan, M. (2009). *Sehat Dengan Hidangan Kacang Dan Biji-Bijian*. Bogor: Penebar Swadaya.
- Anurogo & Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Budi Setiawan. (2015). *Budidaya Jahe*. Yogyakarta : Katalog Dalam Terbitan
- Efendi,F&Makhfudli.(2009).*Keperawatan Kesehatan Komunitas*.Jakarta:Salemba Medika.
- Fitri, I. (2017). *Lebih Dekat dengan Sistem Reproduksi Wanita*. Yogyakarta:GosyenPublishing.
- Hamilton,M,P. (2009). *Dasar-dasar Keperawatan Meternitas*. Jakarta:EGC.
- Henny Ekawati. (2017) Perbedaan Efektifitas Pemberian Minuman Jahe dan Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Semester VII Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan Tahun 2017.
- Hartono. (2010). *Patofisiologi Aplikasi pada Praktek Keperawatan*. Jakarta:EGC.
- Hendrik, H. (2009). *Problema Haid*. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandarin.
- Iva Arfiana. (2014). Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingerber Officinale Roscoe) Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswa D-IV Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo (Diperoleh 17 Mei 2018) <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3697.pdf>.
- Judha, M. Sudarti. Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Skala Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kumalasari, I & Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi*, Jakarta: Salemba Medika.
- Leli, Rahmawati & Atik. (2011). *Pengaruh Kunyit Asam Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Sugihwaras* (diperoleh 2 Juli 2018) <http://journalakes.files.com/2012/06/jurnalakes-rajekwesi-vol-4.pdf>
- Lestari, W, T. Ulfiana, E. Suparmi. (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Manan, E. (2011). *Miss V*. Jogjakarta: Buku Biru.
- Maya Safitri, T.U, W.S.(2015). *Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi DIII Kebidanaan*.
- Marlina, E. (2012). *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA N 1 Tanjung Mutiara Kab. Agam* <http://repository.unand.ac.id/17914/>
- Mona Dewi Utari. (2015). *Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Stikes PMC*.
- Mulyono. (2014). *Ilmu Bedah Syaraf Satyanegara*
- Ning Hermanto & Prapti Utami. (2013). Jakarta Selatan : Agromedia
- Nugroho, T & Utama, I.B. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.



- Nurmalina R & Valley B (2012). *24 Herbal Legendaris Untuk Kesehatan Anda*. Jakarta:Gramedia
- Olivia, F. (2013). *Mengatasi Gangguan Haid*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Rina Nurmalina & Bandung Valley. *24 Herbal Legendaris untuk Kesehatan Anda*. Jakarta : Gramed
- Salim, T. (2011). *Koleksi Tanaman Paling Ampuh Sembuhkan Ragam Penyakit Seram*.Jogjakarta:Najah.
- Setyawan, B. (2015). *Peluang Usaha Budidaya Jahe*.Yogyakarta:Pustaka Baru Press.
- Silvia Intan Suri, U.D.N.(2014). *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 1 Di Pondok Pasantren Nurul Yqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingkung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014* (diperoleh 28 Februari 2018)<http://ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/44/0>
- Shaleh,Q,A. (2017). *Buah Hati*.Yogyakarta.Diandra.
- Sunaryo,S,E. (2015). *Minuman Tradisional Penguat Kesehatan*.Jakarta: Elex MediaKomputindo.
- Suharmiati & Lestari Handayani (2005). *Ramuan Tadisional Untuk Keadaan Darurat Di Rumah*.Jakarta: Argomedia
- Straight,R,B. (2009). *Keperawatan Ibu-Bayi Baru Lahir*.Jakarta:EGC.
- Tambayong, J. (2012). *Farmakologi Keperawatan*.Jakarta:EGC.
- Thaina P., Tungcharoen P., Wongnawa M., Reanmongkol W. and Subhadhirasakul S. 2009.
- Thomas. (2008). *Tanaman Obat Tradisional*. Yogyakarta:Kanisius.
- Utami, P & Puspaningtyas, E,D. (2013). *The Miracle of Herbs*. Jakarta Selatan: Agro Media Pustaka.
- Utami,P. (2008). *Buku Pintar Tanaman Obat*. Jakarta: Agromedia
- Wibowo, S,D. (2010). *Anato*.

