
**EFEKTIFITAS PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM DAN AIR JAHE
TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA
PUTRI DI PONDOK PESANTREN NURUL JADID KUMPAL
KABUPATEN KUBU RAYA**

Jehani Fajar Pangestui^{1✉}, Desi Kartina², Oon Fatonah A³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Email : jejehanini@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci :
Dismenorea Primer,
Minuman Kunyit Asam,
Air Jahe

Abstrak

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi setiap bulannya. Haid terjadi setiap bulan, siklus haid ini bisa menyebabkan timbulnya rasa sakit atau nyeri di daerah perut yang disebut dismenorea dan sering terjadi pada remaja putri. Dismenorea primer biasanya terjadi mulai dari pertama haid/manarache usia 10 – 15 tahun sampai usia 25 tahun yang disebabkan oleh kontraksi uterus, dan tidak terdapat hubungan kelainan ginekologi. Nyeri haid dapat dikurangi secara farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi, olahraga, kompres hangat, senam, distraksi, pemberian minuman kunyit asam dan air jahe. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis efektifitas pemberian minuman kunyit asam dan air jahe terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja putri. Metode penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *two grup pretest posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 orang. Hasilnya membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam ($p = 0,000$) dan air jahe ($p = 0,000$). Kesimpulannya bahwa minuman kunyit asam lebih efektif terhadap penurunan dismenorea primer dibandingkan air jahe ($p = 0,025$).

**EFFECTIVENESS OF GIVING TURMERIC ACID DRINK AND GINGER
WATER FOR DECREASE PRIMARY DISMENOREA IN PONDOK PESANTREN
NURUL JADID KUMPAL KUBU RAYA DISTRICT**

Info Artikel

Keywords: Primary
Dysmenorrhea, Turmeric
Acid Drink, Ginger Water

Abstract

Menstruation is the release of the endometrium accompanied by bleeding and occurs every month. Menstruation occurs every month, this menstrual cycle can cause pain or pain in the abdominal area called dysmenorrhea and often occurs in young women. Primary dysmenorrhoea usually occurs from the first menstruation / manarache aged 10-15 years to the age of 25 years caused by uterine contractions, and there is no association with gynecological abnormalities. Menstrual pain can be reduced pharmacologically and non-pharmacologically. Non-pharmacology can be done by relaxation, exercise, warm compresses, gymnastics, distractions, turmeric acid drink and ginger water. The purpose of this study to analyze the effectiveness of giving turmeric acid drink and ginger water to decrease primary dysmenorrhoea. The method of this study used a *quasi-experimental* method with the design of *two groups pretest posttest*. The sampling technique uses *purposive sampling* with a sample total of 20 respondents. The results reveal that there were significant differences between the scale of pain before and after administration of turmeric acid drink ($p = 0,000$) and ginger water ($p = 0,000$). The conclusion that turmeric acid drink is more effective in reducing primary dysmenorrhea than ginger water ($p = 0,025$).

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode waktu individu beralih dari fase anak ke fase dewasa pada usia antara 12 tahun sampai 24 tahun. Remaja mengalami perubahan dalam tiga aspek yaitu perkembangan kognitif, perkembangan fisik dan perkembangan psikososial (August, 2009). Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Diantara perubahan-perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan semakin panjang dan tinggi). Mulai berfungsinya alat-alat reproduksi dan tanda-tanda seksual yang tumbuh. Masa pubertas pada wanita ditandai dengan datangnya menstruasi/haid, yang terjadi pada usia 10 – 16 tahun. Beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri pada saat haid (dismenorea) (Kusmiran, 2011).

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi setiap bulannya. Seorang wanita memiliki dua ovarium yang masing-masing menyimpan 200.000 sampai 400.000 sel telur yang belum matang (folikel). Normalnya, hanya satu atau beberapa sel telur saja yang tumbuh setiap periode menstruasi. Sel telur apabila tidak dibuahi, maka lapisan dinding bagian dalam dari rahim, yang disiapkan untuk menempel hasil pembuahan akan terkelupas dan terjadilah (menstruasi) (Fitriani, 2016).

Haid terjadi setiap bulan, siklus haid ini bisa menyebabkan timbulnya rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen yang disebut dismenorea dan sering terjadi pada remaja putri. Berdasarkan penyebabnya dismenorea dibedakan menjadi dua, yaitu dismenorhea primer dan sekunder. Dismenorea primer biasanya terjadi mulai dari pertama haid/manarche usia 10 – 15 tahun sampai usia 25 tahun yang disebabkan oleh kontraksi uterus, dan tidak terdapat hubungan kelainan ginekologi. Sedangkan dismenorea sekunder disebabkan oleh kelaian yang terdapat dalam uterus dan saluran reproduksi (Dawood, 2006). Remaja putri akan lebih sering merasakan sakit akibat dismenorea primer karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil. Dismenorea primer ini akan sangat mengganggu konsentrasi dan aktivitas para remaja putri (Agus, 2014).

Menurut Hendrik (2006) menjelaskan 60–70% penderita dismenorea adalah perempuan muda dan remaja. Kejadian tersebut dapat menunjukkan bahwa dismenorea primer lebih banyak terjadi pada remaja. Dampak dari dismenorea tersebut yaitu terganggunya aktifitas sehari-hari, akademis, sosial dan olahraga (Anto dkk, 2005). Dismenorea mengakibatkan remaja kesulitan dalam melakukan kegiatan apapun serta menurunkan konsentrasi dan prestasi. Akibat lanjutannya yaitu menurunnya kualitas hidup pada individu masing-masing (Proverawati & Masaroh, 2009). Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorea dan 10 – 15% diantaranya mengalami dismenorea berat menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun hal ini berakibat menurunnya kualitas hidup pada individu masing-masing bahkan diantara mereka terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga (Baziad, Ali 2008).

Di Indonesia angka kejadian dismenorea terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Proverawati & Misaroh, 2009). Kenyataan yang ada, angka kejadian yang tinggi di Indonesia tidak membuat penderita untuk berobat. Dapat diperkirakan jumlah penderita yang datang berobat hanya 1-2% saja karena para wanita menganggap dismenorea primer yang tidak disadari dan tidak mendapat pemeriksaan lebih lanjut terkadang memperlihatkan kelainan organik yang merupakan dismenorea sekunder.

Nyeri haid dapat dikurangi secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi nyeri dapat ditangani dengan pemberian obat analgetik. Analgetik narkotik pada dosis biasa mempunyai efek samping antara lain mual, muntah, konstipasi, kegelisahan, dan rasa ngantuk. Sedangkan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi, olahraga, kompres hangat, senam, distraksi, pemberian minuman kunyit asam dan air jahe.

Kandungan bahan alami kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenorea primer seperti *curcumine* dan *anthocyanin* akan bekerja menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat kontraksi uterus. Perpaduan kunyit asam memiliki aktifitas antioksidan yang lebih besar. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui *curcumine* adalah dengan mengurangi influks

kalsium ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel (Almada, 2010).

Kandungan aleoresin pada rimpang jahe seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Gingreol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Sumber lain mengatakan, bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid (Mona, 2015).

Menurut WHO angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenorea. Di Amerika kejadian dismenorea sekitar 59,7% dan di Swedia sekitar 80%. Di Kalimantan Barat masih belum didapatkan data yang pasti jumlah penderita dismenorea pada remaja putri karena belum ada data statistik yang mendukung.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Delvi Hamdayani, (2017) tentang penurunan nyeri dismenorea primer melalui pemberian minuman kunyit asam pada mahasiswa tingkat II prodi S1 Keperawatan STIKES Mercuabaktijaya Padang dengan hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat nyeri dismenorea sebelum diberikan minuman kunyit asam 5,20 dengan standar deviasi 1,619 dan setelah diberikan minuman kunyit asam 2,40 dengan standar deviasi 1,430. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan pada tingkat sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam pada mahasiswa.

Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian dari Nina Rahmadiliyani (2016) tentang pengaruh pemberian kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid pada remaja tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri dan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami nyeri haid sebelum pemberian kunyit asam didapatkan hasil sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 32 responden (61,5%). Sedangkan sesudah pemberian kunyit asam didapatkan hasil sebagian besar tidak mengalami nyeri sebanyak 25 responden (48,1%).

Penelitian lain dilakukan oleh Mona Dewi Utari (2015) tentang pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid mahasiswa STIKES PMC Tahun 2015 dan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok intervensi adalah 3.38 dengan standar deviasi 1.169. Sedangkan rata-

rata intensitas nyeri haid pada kelompok kontrol adalah 4.77 dengan standar deviasi 1.451. hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0.000$, berarti pada alpha 5% dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid mahasiswa STIKes PMC.

Hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada tanggal 2 Desember 2018 bahwa di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya remaja putri berjumlah 34 orang. Dari wawancara yang dilakukan terdapat 20 santriwati yang mengalami dismenorea primer. Didapatkan 10 orang mengalami nyeri ringan, 9 orang mengalami nyeri sedang, dan 1 orang mengalami nyeri berat. Sementara upaya untuk mengatasi dismenorea dengan cara non farmakologi belum pernah dilakukan oleh santriwati yang mengalami dismenorea primer seperti meminum minuman kunyit asam dan air jahe.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *two grup pretest posttest*. Observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen disebut *pretest*, dan sesudah eksperimen disebut dengan *posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh santriwati Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya yang berjumlah 34 orang remaja putri. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 orang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penanganan dismenorea yaitu kunyit asam dan jahe. Variabel terikat adalah skala nyeri dismenorea. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden yang menjadi objek dalam penelitian ini.

HASIL

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan melalui analisis univariat menggunakan komputer untuk menggambarkan masing-masing karakteristik yang menggunakan distribusi frekuensi, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1
Karakteristik Responden Penelitian di
Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai

	Perlakuan				Total		p
	Kunyit Asam		Jahe				
	N	%	N	%	N	%	
Usia							
• ≤ 12 tahun	0	0%	0	0%	0	0%	
• > 12 tahun	10	100%	10	100%	20	100%	
Menarche							
• 9 - 12 tahun	5	50%	6	60%	11	55%	1,000*
• 13 - 16 tahun	5	50%	4	40%	9	45%	
Lamanya Menstruasi							
• ≤ 7 hari	1	10%	5	50%	6	30%	0,141*
• > 7 hari	9	90%	5	50%	14	70%	

Ket : *) Crosstab

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil analisis data karakteristik responden berdasarkan menarche dan lamanya menstruasi antara kelompok kunyit asam dan kelompok jahe adalah sebanding atau homogen sedangkan pada usia responden terhadap kelompok kunyit asam dan jahe tidak didapatkan hasil karena pada karakteristik usia semua responden berusia > 12 tahun.

Setelah diberikan perlakuan setiap kelompok maka dilakukan analisis bivariat dengan menggunakan uji *paired t-test* atau uji *t-test dependent* untuk mengetahui perbedaan rata-rata skala nyeri dismenorea primer sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam dan air jahe. Sebelum melakukan uji *paired t-test* dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 sampel. Uji *paired t - test* perbedaan skala nyeri dismenorea primer sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam dan air jahe terdapat dalam tabel dibawah ini :

Tabel 2
Perbedaan Skala Nyeri Dismenorea Primer
Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman
Kunyit Asam

No	Perlakuan	Rata-Rata	Std. Deviation	Perbedaan Rata-Rata	Nilai P
1	Pre Test	4,30	2,003		
				1,80	0,000*
2	Post Test	2,50	1,581		

Ket : *) Uji Paired t-test

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea primer sebelum pemberian minuman kunyit asam adalah 4,30 dan setelah pemberian minuman kunyit asam menjadi 2,50. Perbedaan rata-rata skala nyeri dismenorea primer responden sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam adalah 1,80 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Tabel 3
Perbedaan Skala Nyeri Dismenorea Primer
Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Jahe

No	Perlakuan	Rata-Rata	Std. Deviation	Perbedaan Rata-Rata	Nilai P
1	Pre Test	3,70	1,418		
				1,20	0,000*
2	Post Test	2,50	2,011		

Ket : *) Uji Paired t-test

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea primer sebelum pemberian air jahe adalah 3,70 dan setelah pemberian air jahe menjadi 2,50. Perbedaan rata-rata skala nyeri dismenorea primer responden sebelum dan sesudah pemberian air jahe adalah 1,20 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Tabel 4
Perbedaan Efektifitas Minuman Kunyit Asam dan Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Primer

No	Perlakuan	n	Median (Min - Max)	Selisih	P
1	Kunyit Asam	10	2,00 (1 - 3)	1,00	0,025*
2	Jahe	10	1,00 (1 - 2)		

Ket : *) Uji Mann Whitney

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai $p = 0,025$ ($p \leq 0,05$) sehingga dinyatakan terdapat perbedaan peningkatan yang bermakna antara kelompok minuman kunyit asam dan kelompok air jahe. Pemberian minuman kunyit asam lebih efektif dibandingkan air jahe yaitu selisihnya sebesar 1,00 dengan nilai p value 0,025.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan usia responden bahwa semua responden berusia > 12 tahun yaitu 100%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Heny Ekawati (2017) bahwa dari 97 responden semua berusia > 12 tahun yaitu 100%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin muda usia lebih berisiko mengalami dismenorea primer dikarenakan baru mengalami menstruasi. Perempuan semakin tua, lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian dismenorea jarang ditemukan (Judha M, 2012).

Dari hasil penelitian ini menarache pada responden sebagian besar usia 9 - 12 tahun yaitu 55%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Heny Ekawati (2017) bahwa hampir seluruh responden menarache berusia 9 - 12 tahun (85,6%). Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa menarache pada responden menjadi salah satu faktor resiko terjadinya dismenorea. Dismenorea primer terjadi sesudah 12 bulan atau lebih pasca menarache. Menarache pada usia amat dini < 11 tahun jumlah folikel-folikel ovary primer masih dalam jumlah sedikit sehingga produksi estrogen masih sedikit juga (Judha M, 2012).

Dari hasil penelitian ini lama menstruasi pada responden sebagian besar > 7 hari yaitu 70%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ulfa (2018) bahwa sebagian responden lama menstruasi > 7 hari berjumlah 19 siswa (59,4%). Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa lama menstruasi menjadi salah satu faktor resiko terjadinya dismenorea primer. Menstruasi yang terjadi lebih lama mengakibatkan uterus berkontraksi lebih sering dan semakin banyak hormon prostaglandin yang dikeluarkan. Prostaglandin yang berlebihan dapat menimbulkan nyeri sedangkan kontraksi uterus yang terjadi terus-menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan mengakibatkan dismenorea (Judha M, 2012).

Berdasarkan hasil analisis statistik terdapat perbedaan skala nyeri dismenorea primer yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam ($p = 0,000$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nina Rahmadiliyani (2016) bahwa terdapat penurunan dismenorea primer sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam. Yang berarti pemberian minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri saat haid bermakna $p < \alpha$ (0,05) maka didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha$ (0,05).

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Kristiani & Kusumawati (2016) menyebutkan bahwa ada perbedaan penurunan tingkat nyeri terjadi rata-rata setelah 15 menit setelah pemberian minuman kunyit asam. Sejalan dengan pendapat Rosi (2018), minuman kunyit asam memiliki khasiat dasar sebagai analgetika dan antiinflamasi. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretika adalah *curcumine*, sedangkan sebagai analgetika adalah *curcumenol*. Buah asam jawa, memiliki agen aktif alami *anthocyanin* sebagai antiinflamasi dan antipiretika. Buah asam jawa juga memiliki kandungan *tannins*, *saponins*, *sesquiterpenes*, *alkaloid*, dan *phlobotamins* untuk mengurangi aktivitas sistem saraf. Kunyit memiliki efektifitas yang sama dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri dan sangat cepat diserap setelah pemberian peroral dengan puncak konsentrasi plasma sangat singkat yaitu antara 15 menit - 1 jam.

Berdasarkan hasil analisis statistik, menunjukkan adanya perbedaan skala nyeri dismenorea primer yang bermakna sebelum

dan sesudah diberikan air jahe ($p = 0,000$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mona Dewi Utari (2015) bahwa terdapat pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid dengan nilai $p = 0,000$.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosi (2018), jahe mengandung *gingerol* yang mampu memblokir *prostaglandin*. Penelitian menunjukkan bahwa jahe memiliki efektivitas yang sama dengan asam mefenamat dan ibuprofen dalam mengurangi rasa nyeri pada dismenorea primer. Kerja dari ibuprofen pun sama dengan jahe yaitu menghambat sintesis *prostaglandin* dan puncak konsentrasi di dalam plasma sangat singkat yaitu antara 15 menit – 1 jam. Obat-obat/herbal yang sejenis dengan ibuprofen sangat mudah diabsorpsi oleh sistem gastrointestinal.

Sejalan dengan pendapat Hua (2012) bahwa cara mengonsumsi ekstrak jahe yaitu pemberian secara per oral sebanyak 2 gr/hari sekali diminum saat 1 hari atau 2 hari sebelum menstruasi, atau 24 jam pertama menstruasi tergantung kapan dismenorea timbul, kemudian ditunggu reaksinya selama 15 menit untuk mengukur tingkat nyeri pada dismenorea dan terdapat penurunan dismenorea.

Berdasarkan hasil analisis statistik terdapat perbedaan penurunan dismenorea primer yang bermakna ($p = 0,025$) antara pemberian minuman kunyit asam dan air jahe. Pada masing-masing kelompok terdapat penurunan dismenorea primer setelah diberikan perlakuan. Penurunan dismenorea primer kelompok minuman kunyit asam yaitu 2,00, sedangkan penurunan dismenorea primer pada kelompok air jahe yaitu 1,00 dengan selisih 1,00. Sehingga minuman kunyit asam lebih efektif dibandingkan air jahe.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosi (2018) tentang efektifitas minuman kunyit asam dan rempah jahe terhadap penurunan skala nyeri haid primer, bahwa pemberian minuman kunyit asam lebih efektif dalam penurunan dismenorea primer dibandingkan rempah jahe ($p < 0,01$). Terapi herbal kunyit asam lebih efektif dibandingkan dengan terapi herbal jahe dikarenakan pada kunyit asam memiliki antioksidan yang lebih tinggi.

Curcumin pada kunyit merupakan senyawa fenolik (senyawa esensial penangkap radikal bebas) yang memiliki kemampuan sebagai antioksidan. Aktivitas antioksidan yang dihasilkan cenderung meningkat dengan

semakin banyaknya konsentrasi asam jawa yang ditambahkan. Kombinasi rempah-rempah dan buah asam dapat meningkatkan resistensi antioksidan β - karoten selama pemanasan. Penambahan asam jawa mampu menjaga kestabilan antioksidan yang terkandung dalam kunyit. Antioksidan dapat menstabilkan hormon di dalam tubuh, sehingga nyeri menstruasi berkurang.

Hal ini berakibat segala kondisi endometrium yang telah dipersiapkan sebelumnya untuk implantasi hasil fertilisasi menjadi luruh. Semua kelenjar meluruh, terjadi penurunan nutrisi, dan vasospasme pembuluh darah di endometrium.

Vasospasme akan menyebabkan reaksi inflamasi yang akan mengaktifkan metabolisme asam arakhidonat dan pada akhirnya akan melepaskan prostaglandin (PG).

Curcumin dan *anthocyanin* akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Mekanisme penghambat kontraksi uterus melalui *curcumin* adalah dengan mengurangi influksi ion kalsium (Ca^{2+}) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus.

Kandungan *tannins*, *saponins*, *sesquiterpenes*, *alkaloid*, dan *phlobotamins* akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga bisa mempengaruhi otak untuk bisa mempengaruhi kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika, *curcuminol* akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan

Sedangkan kemampuan jahe sebagai antioksidan alami tidak terlepas dari kadar fenolik. *Gingerol* dan *shogaol* telah diidentifikasi sebagai komponen antioksidan fenolik jahe. Pada fase sekresi siklus menstruasi, apabila ovum yang telah dilepaskan tidak dibuahi kemudian jaringan mengalami deskuamasi yang mengakibatkan dilepasnya vasokonstriktor prostaglandin sebagai mediator inflamasi. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesteron yang cepat, arteri spiral menjadi spasme sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektifitas pemberian minuman kunyit asam dan air jahe terhadap penurunan dismenorea primer di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya, maka dapat disimpulkan bahwa : Nilai rata-rata skala nyeri dismenorea primer sebelum pemberian minuman kunyit asam adalah 4,30 dan nilai rata-rata skala nyeri dismenorea primer sesudah pemberian minuman kunyit asam adalah 2,50 dengan perbedaan rata-rata 1,80 ($p = 0,000$). Terdapat perbedaan signifikan antara skala nyeri dismenorea primer sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam. Nilai rata-rata skala nyeri dismenorea primer sebelum pemberian air jahe adalah 3,70 dan nilai rata-rata skala nyeri dismenorea primer sesudah pemberian air jahe adalah 2,50 dengan perbedaan rata-rata 1,20 ($p = 0,000$). Terdapat perbedaan signifikan antara skala nyeri dismenorea primer sebelum dan sesudah pemberian air jahe dan minuman kunyit asam lebih efektif terhadap penurunan dismenorea primer dibandingkan air jahe yaitu selisih sebesar 1,00 ($p = 0,025$).

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, W. (2014). *Pengaruh Minum Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea pada Siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten* (Jurnal).
- Agust. (2009). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Edisi Kedua. Jakarta : EGC.
- Almada, A. (2010). *Natural COX-2 Inhibitor The Future Of Pain Relief*. Surabaya.
- Baziad, Ali. (2008). *Endokrinologi Ginekologi Edisi Ke-2*. Jakarta : Media Aesculapius.
- Dawood, M.Y. (2006). Primary Dysmenorrhea (Advances in Pathogenesis and Management). *American College of Obstetrician and Gynecologist*. Volume 108 (2) : 428-441.
- Fitriani, Hemi. (2016). *Pengaruh Konseling Terhadap Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarche* (Jurnal).
- Guyton, A.C & Hall, J.E. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hamdayani, Delvi. (2017). *Pengaruh Pemberian Minum Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKES Mercubaktijaya Padang* (Jurnal).
- Herlinadiyaningsih. (2013). *Efektivitas Wedang Jahe (Zingibers Officinale) Terhadap Intesitas Dismenore pada Remaja Putri* (Jurnal).
- Hillard, P.J.A. (2006). Dysmenorrhea. *Pediatric in Review*. 27(2): 64-71.
- Hua. 2012. *Efektifitas Minuman Jahe dalam Mengurangi Rasa Nyeri Dismenorea Primer pada Mahasiswi Keperawatan*. Purwokerto : Universitas Jendral Sudirman (Jurnal).
- Judha M, Sudarti. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Buku Biru.
- Koizer & Erb. (2010). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Koizer Erb*, Edisi kelima. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Kostania, G. (2016). *Perbedaan Efektivitas Ekstrak Jahe dengan Ekstrak Kunyit Dalam Mengurangi Nyeri Dismenorhea Primer Pada Mahasiswi Di Asrama Jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta* (Jurnal).
- Kristiani, S.D.P, Kusumawati P. (2016). Perbedaan Penurunan Skor Skala Dismenore dengan Terapi Herbal Jahe dan Kunyit Asam pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 2 Klaten Utara. *Jurnal Ilmu Kesehatan STIKES Duta Gama Klaten*. 8(2), 1-21.
- Kurnia, Rosi. (2018). Efektivitas Minuman Kunyit Asam dan Rempah Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer. *MEDISAINS : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan, Vol 16 No 2, Agustus 2018*.
- Kylenorton. (2010). *Menstruation Disorders - Dysmenorrhea - How Chinese Herbs Can Help to Treat and Prevent Dysmenorrhea*.
- Machfoedz, Ircham. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Manuaba, Ida B.G. (2009). *Buku Ajar Penuntun Kuliah Ginekologi*. Jakarta : Trans Info Medika.
- Mona, Dewi. (2015). *Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswi STIKES PMC Tahun 2015* (Jurnal).
- Morgan & Hamilton. (2009). *Obstetri dan Ginekologi : Panduan Praktik*, Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi*

- Penelitian Kesehatan.* Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Novi, Anggraeni. (2012). *Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam Terhadap Derajat Nyeri Haid Primer Pada Remaja Putri Di Asrama Akbid Ngudia Husada Madura* (Jurnal).
- Nur Baiti, Ulfa. (2018). *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Siswi Kelas VIII Dengan Dismenorea Primer Di MTsN 6 Madiun* (Jurnal).
- Nurlalili. (2017). Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (*Zingibers officinale*) dan Daun Teh Rosella (*Hibicus sabdariffa*) Terhadap Perubahan Intesitas Nyeri Haid. *Jurnal Action : Aceh Nutrition Journal, Mei 2017 : 2(1).* 61-66.
- Prawiroharjdo, Sarwono. (2011). *Ilmu Kebidanan.* Edisi ketiga. Jakarta : PT Bina Pustaka.
- Proverawati, Maisaroh, Siti. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna.* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Puspita, Ira Tri Onggo. (2015). *92 Pengobatan Mandiri di Rumah Anda.* Yogyakarta : Bangkit.
- Rahmadiliyani, Nina. (2016). *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Intesitas Nyeri Saat Haid pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri* (Jurnal).
- Satria, Winkanda Putra. (2015). *Kitab Herbal Nusantara : Aneka Resep & Ramuan Tanaman Obat untuk Berbagai Gangguan Kesehatan.* Yogyakarta : Katahati.
- Setiawan, Ari. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2.* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Speroff, L dan Fritz, M. (2005). *The Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility 7th Edition.* Lippincott Williams & Wilkins Philadelphia.
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung : CV Alfabeta.
- Sunyoto, Danang. (2012). *Statistik Kesehatan : Analisis Data dengan Perhitungan Manual dan Program SPSS.* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Susilawati. (2012). *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intesitas Disminore Primer Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang Prodi Kebidanan Jember* (Jurnal).
- Wasito, Hendri. (2011). *Obat Tradisional Kekayaan Indonesia.* Yogyakarta : Graha Ilmu.