

PENELITIAN

**PENGARUH MINUMAN KUNYIT TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENO
PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 TANJUNG MUTIARA
KABUPATEN AGAM**

Penelitian Keperawatan Maternitas



ELI MARLINA

BP.1010324021

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2012

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa yang paling indah. Menurut Monks, (2002) masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer. Hal ini sangat dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Fase perkembangan ini ditandai dengan pengalaman mimpi basah pada remaja putra dan mengalami menstruasi pada remaja putri (Chomaria, 2008). Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim melalui vagina dan keluar dari tubuh seorang wanita setiap bulan selama masa usia subur (Faizah, 2000).

Keadaan yang sering ditakuti oleh remaja putri pertama kali adalah menstruasi pertama, atau dalam bahasa medis disebut dengan *menarche*. Kejadian ini menandakan seorang remaja putri telah memasuki masa pubertas (Riyanto, 2001). Kejadian yang penting dalam pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, *menarche*, dan perubahan psikis (Sastrawinata, 2008).

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan berupa dismenore yang mengakibatkan rasa

ketidaknyamanan serta berdampak terhadap gangguan aktivitas. Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Baziad, 2003).

Dismenore terjadi karena peningkatan prostaglandin (PG) F2-alfa yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri haid. Selain itu juga terdapat PGE2 alfa yang turut serta menyebabkan dismenore primer (Hillard, 2006). Dismenore yang sering terjadi pada remaja adalah dismenore primer. Dismenore primer adalah suatu nyeri haid yang tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekologik (Simanjuntak, 2008). Remaja putri akan lebih sering merasakan sakit akibat dismenore primer karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil, dan remaja putri belum sering mengalami kontraksi uterus seperti wanita dewasa muda. Dismenore primer ini akan sangat mengganggu konsentrasi dan aktivitas para remaja putri (Junizar, Sulianingsih & Widya, 2001).

Nyeri haid/dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Wanita yang pernah mengalami dismenore sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah dismenore ini (Anna, 2009).

Bentuk nyeri haid yang banyak dialami oleh remaja adalah kekakuan atau kejang dibagian bawah perut. Rasanya sangat tidak menyenangkan sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, berat badan naik, perut kembung, punggung

terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi. Biasanya gejala ini datang sehari sebelum masa menstruasi dan berlangsung selama 2 hari sampai berakhirnya masa menstruasi (Dianawati, 2003).

Nyeri haid terjadi pada lebih dari setengah wanita usia reproduksi dengan prevalensi yang beragam. Hampir 2/3 remaja postmenarche di Amerika Serikat mengalami nyeri haid dan lebih dari 10% dari mereka begitu menderita sehingga tidak bisa masuk sekolah, sehingga nyeri haid merupakan penyebab utama absensi pada remaja wanita (Dito, 2008). Menurut penelitian, frekuensi dismenore cukup tinggi hampir 90% wanita mengalami dismenore, 10 – 15% diantaranya mengalami dismenore berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini menurunkan kualitas hidupnya (Anna, 2009).

Menurut beberapa laporan internasional prevalensi dismenore sangat tinggi dan setidaknya 50 % remaja putri mengalami dismenore sepanjang tahun reproduktif. Studi epidemiologi di Swedia juga melaporkan angka prevalensi nyeri menstruasi sebesar 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami nyeri menstruasi, 15% membatasi aktivitas harian ketika menstruasi dan membutuhkan obat-obatan penangkal nyeri, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah dan hampir 40% memerlukan pengobatan medis. Keadaan ini disisi pendidikan maupun finansial dan kualitas hidup perempuan tidak baik (Widjanarko, 2007). Angka kejadian nyeri menstruasi primer di Indonesia mencapai 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing (Proverawati & Misaroh, 2009).

Nyeri menstruasi terjadi karena pelepasan prostaglandin (PG) F2-alfa, yang merupakan suatu siklooksigenasi (COX) yang dapat mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemi. Dan juga terdapat PGE-2 yang turut serta menyebabkan dismenore primer. Dimana peningkatan level PGF-2alfa dan PGE-2 jelas akan meningkatkan rasa nyeri pada saat menstruasi (Hillard, 2006).

Ada beberapa cara untuk meredakan gejala-gejala dismenore yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan yang dapat dipakai adalah dengan menggunakan agen-agen anti inflamasi nonsteroid (NSAID) yang bekerja sebagai antiprostaglandin yang dapat meredakan nyeri. Obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan lain-lain. Akan tetapi penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (anemia). Sedangkan pengobatan farmakologi, banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore primer, misalnya penggunaan kompres hangat, olahraga teratur, dan mengkonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya (Smith, 2003).

Produk herbal atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapat efek samping (Limananti & Triratnawati, 2003) . Salah satu produk herbal yang biasa dikonsumsi dan telah familiar di masyarakat untuk mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit. Dalam hal ini sebagian besar masyarakat Indonesia hanya percaya bahwa memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit atau yang dikenal dengan minuman kunyit asam yang dapat mengurangi keluhan dismenore primer. Namun, masyarakat tidak mengetahui kandungan dari kunyit tersebut (Wieser *et al.*, 2007).

Minuman kunyit adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit. Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi. Selain itu dijelaskan bahwa minuman kunyit sebagai pengurang rasa nyeri pada dismenore primer memiliki efek samping minimal (Limananti & Triratnawati, 2003). Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit adalah kurkumin (Putri, 2006).

Curcumine akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX-2) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Dan *curcumenol* sebagai analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenore (Wieser *et al.*, 2007).

Sebuah penelitian yang dimuat pada bulan November 2006 dalam jurnal *Arthritis & Rheumatism* menunjukkan efektivitas kurkumin sebagai pereda inflamasi pada sendi. Senyawa ini merupakan penghambat alami enzim COX-2. Sedangkan penelitian di Universitas Texas menemukan bahwa curcumin (senyawa aktif dalam kunyit) menghambat tumbuhnya sel kanker kulit dan memperlambat penyebaran sel kanker payudara, dan banyak hasil penelitian menunjukkan bahwa kurkumin aman dan tidak toksik bila dikonsumsi oleh manusia. Jumlah kurkumin yang aman di-konsumsi oleh manusia adalah 100 mg/ hari (Commandeur & Vermeulen, 2000).

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Desember 2011 terhadap 122 orang siswi di kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam didapatkan jumlah siswi yang mengalami nyeri menstruasi sebanyak 98 orang siswi dengan

56 orang (57,14%) orang mengalami nyeri ringan, 16 (16,32%) orang nyeri sedang, dan 26 (26,53%) orang mengalami nyeri berat dan diantaranya ada beberapa orang siswi yang pernah mengkonsumsi minuman kunyit, sedangkan remaja yang lainnya tidak pernah minum kunyit sebagai salah satu cara penanggulangan nyeri haid secara non farmakologi. Berdasarkan wawancara penulis dengan guru piket serta wali kelas di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam didapatkan keterangan bahwa siswi-siswi yang mengalami dismenore biasanya sering minta izin pulang dengan alasan mereka tidak sanggup mengikuti kegiatan belajar mengajar. Upaya penanganan dismenore yang dilakukan oleh sebagian siswi adalah dengan istirahat atau tidur di kamar sambil menekan bagian perut yang sakit dan mengoleskan minyak kayu putih pada daerah nyeri, bahkan ada yang hanya menahan nyeri nya saja sambil menangis.

Berdasarkan uraian diatas bahwa minuman kunyit merupakan tindakan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri, maka penulis tertarik untuk meneliti secara langsung tentang pengaruh minuman kunyit dapat mengurangi tingkat nyeri terhadap remaja putri yang mengalami keluhan dismenore primer di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, perumusan masalah penelitiannya adalah apakah ada pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam Tahun 2012.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat nyeri dismenore primer sebelum diberikan minuman kunyit pada remaja putri di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam Tahun 2012.
- b. Mengetahui gambaran tingkat nyeri dismenore primer sesudah diberikan minuman kunyit pada remaja putri di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam Tahun 2012.
- c. Mengetahui pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam Tahun 2012.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswi (Remaja Putri)

Membantu siswi yang mengalami dismenore dalam mengurangi dan mencegah nyeri saat menstruasi sehingga dapat mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir mata pelajaran.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai informasi bagi institusi pendidikan bahwa minuman kunyit merupakan salah satu alternatif terapi untuk mengatasi dan mengurangi siswi-siswi yang mengalami dismenore primer sehingga mereka dapat lebih berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

3. Bagi Peneliti

Memberi pengalaman baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui pengaruh minuman kunyit secara langsung dalam menangani masalah dismenore primer dan mengaplikasikan teori yang telah didapat untuk mengatasi masalah dismenore primer pada peneliti sendiri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadikan hasil penelitian ini sebagai data pembandingan bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan tindakan minuman herbal terhadap dismenore.

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebelum diberikan minuman kunyit (*pretest*) lebih dari separuh 17 orang (60,7 %) siswi mengalami tingkat nyeri dismenore berat, dan 11 orang (39,3 %) siswi mengalami tingkat nyeri dismenore sedang.
2. Setelah diberikan minuman kunyit (*posttest*) lebih dari separuh 17 orang (100 %) siswi mengalami tingkat nyeri dismenore sedang, dan 11 orang (100 %) siswi mengalami tingkat nyeri dismenore ringan. Dimana penurunan tingkat nyeri terjadi rata-rata setelah 15 menit perlakuan.
3. Terdapat pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam ($P=0,000$) $P < 0,05$.

B. Saran

1. Bagi responden agar dapat memanfaatkan minuman kunyit untuk mengurangi nyeri menstruasi (dismenore primer) sebagai salah satu cara non farmakologi yang aman dan mudah untuk didapatkan di rumah dan juga dapat mendukung serta memfasilitasi teman dan anggota keluarga dalam mengkonsumsi minuman kunyit untuk mengurangi dismenore primer.
2. Bagi institusi pendidikan (sekolah) agar dapat memberikan informasi kepada siswi tentang pemanfaatan kunyit sebagai salah satu pengobatan secara nonfarmakologi dalam

menurunkan nyeri menstruasi (dismenore primer), sehingga dapat mengurangi pemakaian obat analgesik bagi siswi yang mengalami dismenore primer.

3. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat melakukan penelitian tentang pengaruh minuman kunyit seminggu sebelum menstruasi sampai hari pertama menstruasi terutama pada responden yang mengalami nyeri berat setiap bulannya.