



Pengaruh Pemberian Kunyit Asam dengan Jus Nanas terhadap Penurunan Nyeri Disminore Primer pada Remaja Putri di TPMB 'M' Belitung Timur

Mawa Datturohma^{1*}, Fanni Hanifa², Hidayani³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Corresponding Author: mawadatturohma2020@gmail.com

Abstract. Menstrual pain, or dysmenorrhea, is a common condition experienced by adolescent girls worldwide. Studies indicate that 43–93% of women suffer from dysmenorrhea, with 5–10% experiencing severe pain that causes them to miss daily activities for 1–3 days each month. Approximately 8% of women must leave school or work during menstruation due to this condition. This study aims to examine the effectiveness of turmeric and tamarind (turmeric acid) and pineapple juice in reducing primary dysmenorrhea among adolescent girls at TPMB "M". Using a qualitative case study approach, the research investigates the experiences of adolescents undergoing menstruation and suffering from primary dysmenorrhea. Two individual cases were observed. In Case 1, the adolescent was given turmeric acid. Her pain level, measured using the Numeric Rating Scale (NRS), decreased from 9 to 7 on Visit 1, to 5 on Visit 2, and to 3 on Visit 3. In Case 2, another adolescent was given pineapple juice, and her pain level dropped from 9 to 7 on Visit 1, to 4 on Visit 2, and to 2 on Visit 3.

Keywords: Pineapple Juice, Primary Dysmenorrhea, Turmeric and Tamarind

Abstrak. Nyeri haid, atau dismenore, merupakan kondisi umum yang dialami oleh gadis remaja di seluruh dunia. Studi menunjukkan bahwa 43–93% wanita menderita dismenore, dengan 5–10% mengalami nyeri hebat yang menyebabkan mereka tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari selama 1–3 hari setiap bulan. Sekitar 8% wanita harus berhenti sekolah atau bekerja selama menstruasi karena kondisi ini. Studi ini bertujuan untuk menguji efektivitas kunyit dan asam jawa (asam kunyit) serta jus nanas dalam mengurangi dismenore primer di kalangan gadis remaja di TPMB "M". Dengan menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif, penelitian ini menyelidiki pengalaman remaja yang sedang mengalami menstruasi dan menderita dismenore primer. Dua kasus individual diamati. Dalam Kasus 1, remaja tersebut diberi asam kunyit. Tingkat nyerinya, yang diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), menurun dari 9 menjadi 7 pada Kunjungan 1, menjadi 5 pada Kunjungan 2, dan menjadi 3 pada Kunjungan 3. Pada Kasus 2, remaja lainnya diberi jus nanas, dan tingkat nyerinya turun dari 9 menjadi 7 pada Kunjungan 1, menjadi 4 pada Kunjungan 2, dan menjadi 2 pada Kunjungan 3.

Kata kunci: Jus Nanas, Disminore Primer, Kunyit dan Asam Jawa

1. LATAR BELAKANG

Masa Remaja adalah masa peralihan atau transisi dari usia anak-anak menuju usia dewasa, pada rentang usia antara 13-20 tahun. Pada masa ini banyak terjadi perubahan-perubahan baik seperti hormon, fisik, psikologis, maupun sosial (Elsera, Hamrarani and Kusumaningrum, 2022). Pada remaja putri ditandai dengan datangnya menstruasi yang pertama atau menarche. Masa ini merupakan tanda berfungsinya organ reproduksi seorang perempuan. Tidak sedikit perempuan mengalami keluhan nyeri saat menstruasi atau lebih sering disebut dengan nyeri menstruasi. Nyeri Menstruasi adalah rasa nyeri pada perut yang berasal kram lahir dan terjadi selama menstruasi. Nyeri Menstruasi atau dismenore bisa disebut dengan kata lain gangguan atau ketidaknyamanan yang bersifat symptomatic artinya hal tersebut bukan merupakan suatu penyakit tetapi suatu gejala yang timbul dan dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan. Nyeri menstruasi atau dismenore merupakan

keluhan umum yang dialami oleh remaja putri. Banyak penelitian mengenai nyeri menstruasi yang telah dilakukan di beberapa negara dengan angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar (Pudiastuti, 2014).

Berdasarkan data Menurut WHO tahun 2021, prevalensi dismenorea berkisar antara 1,7% sampai 97% pada 106 studi dengan jumlah responden 125.249 orang perempuan (Kaviani et al., 2014). Pada tahun 2022 jumlah wanita usia subur menurut WHO (2022), meningkat menjadi 2.398.563 jiwa dengan kejadian dismenorea hampir 73% dari jumlah tersebut (Oktorika, 2022). Di seluruh dunia telah menunjukkan bahwa angka kejadian dismenorhea cukup tinggi, yaitu 43-93% wanita mengalami dismenorhea dan 5-10% dari mereka mengalami dismenorhea yang sangat berat dan meninggalkan kegiatan mereka 1-3 hari dalam sebulan, dimana 8% diantaranya harus meninggalkan sekolah atau pekerjaan mereka selama menstruasi (Novia & Puspitasari, 2018). Prevalensi nyeri menstruasi di Indonesia masih sangat tinggi yaitu sebesar 107.673 (64,25%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami nyeri menstruasi primer dan 9.496 (9,36%) mengalami nyeri menstruasi sekunder (Elsera, Hamrani, and Kusumaningrum, 2022). Berdasarkan data dari BKKBN tahun 2022 jumlah remaja wanita usia subur (usia 10-24 tahun) di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung yaitu 13.787 pada kabupaten Bangka, 6.474 pada kabupaten Belitung, 8.534 pada kabupaten Bangka selatan, 8.469 pada kabupaten Bangka Barat dan sebanyak 7.720 pada Kota Pangkalpinang (BKKBN, 2022).

Penyebab terjadinya nyeri menstruasi atau dismenore yaitu karena pada proses proliferasi ke arah proses sekresi terjadi penambahan jumlah prostaglandin di area endometrium secara berlebihan dari biasanya dan dapat mengakibatkan terjadinya kontraksi pada miometrium sehingga terjadi iskemik yang selanjutnya diikuti dengan pengurangan jumlah progesteron pada akhir proses luteal. Hal ini menimbulkan nyeri di otot uterus pada masa menstruasi (Susanti, 2021). Faktor penyebab lain terjadinya nyeri menstruasi adalah usia menarche yang terlalu dini atau terlambat, lama menstruasi, perokok, riwayat nyeri menstruasi, dan obesitas). Jika penyebab nyeri menstruasi tidak segera diatasi maka akan memberikan dampak pada remaja putri tersebut seperti menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan guru, dan kecenderungan. tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar. Hal ini akan berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Semakin berat derajat nyeri yang dialami maka aktivitas belajarnya pun akan semakin terganggu. Selain itu nyeri menstruasi akan berdampak pada remaja putri antara lain rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut serta

gangguan aktivitas. Permasalahan yang terjadi tersebut berefek pada kualitas hidup remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi (Oktavianto et al., 2018).

Efek jangka Pendek yang terjadi pada kasus disminore Primer pada remaja putri yaitu merasa tidak nyaman bahkan mengganggu aktivitas bersekolah dalam satu bulan sekali, hal tersebut harus segera ditangani selain menggunakan terapi farmakologi yang mempunyai efek ketergantungan yaitu dengan terapi komplementer pada pemberian kunyit asam dan jus nanas serta menerapkan gaya hidup dan makan sehat. Bila tidak tertangani bahkan nyeri dirasakan sampai dengan dewasa khawatirnya terdapat gangguan obstetric yang serius seperti halnya endometriosis, gangguan hormon dan masih banyak lainnya Beberapa terapi non farmakologi pada penelitian (Astuti et al., 2023) dengan hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat perbedaan sebelum diberikan rebusan kunyit asam dan sesudah diberikan kunyit asam pada saat mengalami disminore pengaruh pemberian kunyit asam diketahui karna kunyit asam mempunyai kandungan zat analgesic yang dapat memberikan efek anti nyeri sedangkan asam jawa memiliki kandungan efek yang tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin dan non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot, kedua ramuan ini bertujuan untuk menurunkan Tingkat nyeri disminore primer pada remaja putri (Romlah et al., 2021).

Salah satu minuman herbal lain adalah pemberian jus nanas untuk mengatasi nyeri menstruasi. Nanas merupakan tanaman buah semak dan memiliki nama ilmiah *Ananas Comosus*. Pada jus nanas mengandung pektin, vitamin C dan enzim bromelain untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar peredaran darah. Kandungan bromelain dan vitamin E yang terdapat pada buah nanas dapat menurunkan nyeri menstruasi dengan menghambat produksi prostaglandin yang merupakan reseptor stimulus nyeri (Anisa & Handayani, 2023). Berdasarkan Studi Pendahuluan di SMPN 1 Manggar diketahui hasil wawancara kepada 10 Pelajar Semua pelajar mengalami Nyeri Dismenore Pada saat datang bulan dari 10 pelajar 5 diantaranya bila saat Datang bulan hari pertama sedang mengikuti upacara sampai tidak sadarkan diri dan ke 5 orang tersebut hari ke 2 datang bulan tidak masuk sekolah, berdasarkan hasil wawancara dari pelajar tersebut remaja sudah mengalami nyeri dismenore dari 3 bulan terakhir remaja mengalami dismenore pada 1-3 hari menstruasi dengan gejala yang didapat dari 2 hari sebelum menstruasi yaitu nyeri payudara, nyeri pinggang panas menjalar dari belakang ke depan, serta disertai rasa sakit badan pada saat menjelang menstruasi. Remaja mengatasi dengan cara memasang buli-buli dibagian perut itupun hanya bisa mengurangi sedikit nyeri sisanya remaja datang ke bidan dan meminta obat anti nyeri.

2. METODE PENELITIAN

Metode dalam studi kasus ini adalah menggunakan studi kualitatif, dengan pendekatan studi kasus (*Case Study*) yaitu suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut (Sugiyono, 2022), dimana studi kasus ini dilakukan secara langsung kepada Remaja Putri yang sedang Mengalami Nyeri Disminore. Sampel pada penelitian ini yaitu pada 2 orang Remaja Putri yang sedang Mengalami Nyeri Disminore sebagai sampel penelitian. Penentuan sampel didasarkan dengan karakteristik responden yang sama, sehingga kedua responden berusia 12-17 Tahun mengalami Dismiore Primer tidak memiliki gangguan atau kelainan ginekologi maupun obstetric.

Menandatangani *informed consent* sebagai bentuk kesediaan menjadi subjek penelitian. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan *Numeric Rating Scale* untuk mengetahui intensitas penurunan nyeri disminore.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan Hasil Pengamatan intensitas nyeri pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid dengan Pemberian Kunyit Asam Intensitas Nyeri berkurang Pada Hari Ke-2 dan Ke 3 Intensitas Nyeri dapat Menurunkan Angka Nyeri sebanyak 3 dari Skor 7 Menjadi 4. Kunyit Asam Dikonsumsi 1 kali dalam sehari selama 3 hari berturut-turut pada saat menstruasi Kunyit Asam bisa digunakan sebagai pengganti Analgetik pada saat nyeri *Disminore* dengan pemberian yang teratur dan pembuatan jus sesuai dengan anjuran yang ditentukan.

Berdasarkan Hasil Pengamatan Peneliti intensitas nyeri pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid dengan Pemberian Jus Nanas Mengalami Penurunan Nyeri Namun Pada Hari Ke-2 Pemberian Jus Nanas Intensitas Nyeri hanya Menurunkan Angka Nyeri 2 saja dari Skor 7 Menjadi 5. Menurut Peneliti Pada Remaja yang mengkonsumsi Jus Nanas rasa nyeri berkurang setelah mengkonsumsi setelah 2 jam baru mengalami efek analgetic yang dirasakan dan setelah itu darah menstruasi lancar dan banyak.

Diperoleh ada perbedaan pada penurunan intensitas nyeri yang diberikan intervensi kunyit asam dengan jus Berdasarkan hasil observasi pemberian intervensi kunyit asam

memiliki efektivitas yang tinggi dalam menurunkan nyeri disminore primer dibandingkan dengan jus nanas meskipun kedua intervensi dapat menurunkan intensitas nyeri disminore primer.

Berdasarkan hasil perlakuan intervensi kunyit asam dan juga jus nanas dapat diketahui intensitas nyeri setelah pemberian kunyit asam pada hari ke 1,3 dan 7 hari remaja yang sedang mengalami nyeri *Disminore Primer* dengan Skala nyeri berat yaitu 9 setelah diberikan Kunyit Asam Nilai NRS pada Kunjungan ke-1 yaitu 7, Kunjungan ke-2 yaitu 5, Kunjungan Ke-3 yaitu 3. Sedangkan Pada Kasus 2 remaja yang diberikan intervensi jus nanas sedang mengalami nyeri disminore primer dengan Skala nyeri 9 setelah diberikan Jus nanas Nilai NRS pada Kunjungan ke-1 yaitu 7, Kunjungan ke-2 yaitu 4, Kunjungan Ke-3 yaitu 2. Keduanya intervensi dapat Menurunkan Nyeri Namun Konsumsi Kunyit asam lebih efektif dalam menurunkan nyeri sebesar 1 pada kunjungan ke-2 dan selisih penurunan nyeri sebesar 1 pada kunjungan ke-3.

Tabel 1. Perbandingan Pemberian Kunyit Asam dan Pemberian Jus nanas

Intervensi 1 (Pemberian Kunyit Asam)						
No	Nama	Skala Awal	Nyeri	Kunjungan Ke 1	Kunjungan Ke 2	Kunjungan Ke 3
1	Responden 1	9		7	4	2
Intervensi 2 (Pemberian Jus Nanas)						
No	Nama	Skala Awal	Nyeri	Kunjungan Ke 1	Kunjungan Ke 2	Kunjungan Ke 3
2	Responden 2	9		7	5	3

Pembahasan

Berdasarkan Hasil Pengamatan intensitas nyeri pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid dengan Pemberian Kunyit Asam Intensitas Nyeri berkurang Pada Hari Ke-2 dan Ke 3. Kunyit Asam Dikonsumsi 1 kali dalam sehari selama 3 hari berturut-turut pada saat menstruasi Kunyit Asam bisa digunakan sebagai pengganti Analgetik pada saat nyeri *Disminore* dengan pemberian yang teratur dan pembuatan minuman sesuai dengan anjuran yang ditentukan.

Baiti et al (2021) salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri dismenore adalah minuman kunyit asam. Yang mana secara ilmiah kunyit memiliki kandungan yang berfungsi sebagai analgetik dan anti inflamasi. Selain itu kunyit juga memiliki senyawa aktif yaitu curcumin, yang dapat berfungsi untuk menghambat terjadinya reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga dapat mengurangi terjadinya inflamasi dan menghambat kontraksi uterus yang dapat menyebabkan nyeri dismenore.

Menurut jurnal penelitian Widiatami et al (2018), minum kunyit asam sudah menjadi kebiasaan masyarakat yang berkhasiat untuk menurunkan nyeri menstruasi. Pada era modern sekarang remaja putri lebih memilih produk herbal seperti kunyit asam. Minuman kunyit asam dibuat dari kunyit dan asam sebagai bahan utama. Kunyit dan asam jawa mengandung bahan aktif antipiretika, analgetik dan antiinflamasi. Hal ini disebabkan karena kunyit memiliki bahan aktif alami yang bisa menurunkan reaksi inflamasi dan menekan terjadinya kontraksi yang berlebihan serta mengurangi stress emosional yang bekerja melalui system saraf otonom.

Berdasarkan Hasil Pengamatan Peneliti intensitas nyeri pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid dengan Pemberian Jus Nanas Mengalami Penurunan Nyeri Namun Pada Hari Ke-2 Pemberian Jus Nanas Intensitas Nyeri hanya Menurunkan Angka Nyeri 1 saja dari Skor 6 Menjadi 5. Menurut Peneliti Pada Remaja yang mengkonsumsi Jus Nanas rasa nyeri berkurang setelah mengkonsumsi setelah 2 jam baru mengalami efek analgetic yang dirasakan dan setelah itu darah menstruasi lancar dan banyak.

Hasil penelitian Evan (2020) menggambarkan distribusi responden berdasarkan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan jus nanas dan madu di SMKS YPIPL Gunung Tua terhadap responden berbeda-beda yakni mulai dari nyeri sedang dan nyeri berat Nyeri pada saat menstruasi (Dismenore) diakibatkan oleh ketidakseimbangan hormone progesterone pada darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Intensitas nyeri pada individu berbeda- beda dipengaruhi oleh pandangan individu itu sendiri terhadap nyeri. Setiap orang memberikan persepsi serta reaksi yang berbeda satu sama lain tentang nyeri, ini disebabkan karena nyeri merupakan perasaan subjektif yang hanya individu itu sendiri yang mengerti tingkat nyeri yang dirasakannya. ahan herbal yang dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi salah satunya dengan mengkonsumsi jus nanas dan madu. Kandungan pectin, vitamin C dan enzim bromelain yang terdapat pada buah nanas yang dapat mengurangi rasa nyeri, memperlancar peredaran darah dan proses penyembuhan luka.¹⁴

Putri & Liesmayani (2024) Buah nanas (*Ananas comosus* (L.) memiliki kandungan yang terdiri dari campuran bahan majemuk bromelain yang bertindak sebagai inhibitor protease dan membantu dalam mengurangi iritasi, kram, kembung saat menstruasi. Buah nanas yang sering di konsumsi telah menunjukkan potensinya sebagai terapi non-farmakologi untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) pada remaja akhir.

Menurut asumsi Peneliti penyebab nyeri disminore primer diketahui bahwa salah satu penyebab nyeri haid pada remaja karena adanya faktor kejiwaan ataupun kelelahan.

Pada saat kelelahan tubuh akan memproduksi hormon prostaglandin yang berlebihan, yang mana hormon prostaglandin ini jika di produksi secara berlebihan maka akan menyebabkan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga dapat menyebabkan nyeri pada saat menstruasi meningkat setelah diberikan intervensi jus nanas responden yang mengalami nyeri disminore dapat menurunkan intensitas nyeri dari berat hingga ringan, dan responden lebih memilih terapi komplementer dengan jus nanas dibandingkan harus periksa ke dokter atau dengan menggunakan terapi farmakologi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat Penurunan Intensitas Nyeri disminore primer pada remaja yang diberikan kunyit asam dari Intensitas Nyeri Berat Skor NRS:9 Menjadi Nyeri Ringan dengan Skor NRS:2. Terdapat penurunan intensitas nyeri disminore primer pada remaja yang diberikan jus nanas dari Intensitas Nyeri Berat Skor NRS:9 Menjadi Nyeri Ringan dengan Skor NRS:3. Perbandingan Kunyit asam dan Jus Nanas terhadap Penurunan Intensitas Nyeri disminore dengan hasil bahwa Kunyit Asam lebih tinggi efektifitasnya untuk menurunkan intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja.

Diharapkan Penelitian ini Dapat digunakan untuk menambah pengetahuan baru tentang penanganan nyeri disminore pada remaja dengan cara nonfarmakologi yaitu dengan menggunakan kunyit asam dan jus nanas sebagai alternatif. Dan Diharapkan Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah literatur tentang cara mengurangi intensitas nyeri disminore primer pada remaja dan memberikan kompetensi sehingga mahasiswa mampu menerapkan ilmu yang telah didapatkan kepada Masyarakat sekitar.

DAFTAR REFERENSI

- Anisa, V. V. D., & Handayani, Y. (2023). *Pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMPN 3 Jember* (Doctoral dissertation, Universitas dr. Soebandi).
- Astuti, N. T., Kep, M., Mat, S., Saudah, N., Lastari, A. I. F., Dafroyati, Y., ... & Mat, S. K. (2023). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2022). *Data remaja wanita usia subur di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung tahun 2022*. BKKBN.
- Baiti, C. N., Astriana, A., Evrianasari, N., & Yuliasari, D. (2021). Kunyit asam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(2), 222–228.
- Elsera, C., Hamrarani, & Kusumaningrum. (2022). Young women's menstrual pain and anxiety. *Journal of Nursing*, 14, 1107–1116.

- Kaviani, M., Azima, S., Alavi, N., & Tabaei, M. H. (2014). The effect of lavender aromatherapy on pain perception and intrapartum outcome in primiparous women. *British Journal of Midwifery*, 22(2), 125–128.
- Novia, I., & Puspitasari, N. (2008). Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian dismenore primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(3).
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan kecemasan berhubungan dengan kualitas hidup remaja dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22–29.
- Oktorika, P., Indrawati, I., & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan index masa tubuh (IMT) dengan skala nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 122–129.
- Pudiastuti, R. D. (2014). *Tiga fase penting para wanita*. Elex Media Komputindo.
- Putri, S. A., & Liesmayani, E. E. (2024). Pengaruh pemberian jus nanas terhadap rasa nyeri haid (dismenore) pada remaja akhir di Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Perempuan*, 1(3), 1–7.
- Romlah, S. N., Fadillah, F., Haryanto, S., Rahmi, J., & Juniar, S. (2021). Pengaruh pemberian kunyit asam terhadap dismenore pada remaja di Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan RT 06/02 Kota Depok. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 94–105.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian* (Prof. Dr. Sugiyono, Ed.; 2nd ed.). Alfabeta.
- Susanti, L. S. (2021). *Gambaran tingkat nyeri pada remaja yang mengalami dismenorea* (Doctoral dissertation, STIKES Muhammadiyah Klaten).
- Widiatami, T., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Studi literatur tentang pemberian minuman kunyit asam terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 139–145.