

---

## KEBIASAAN MINUM JAMU KUNYIT ASAM DALAM MENGATASI KELUHAN DISMENOR PADA REMAJA PUTRI

Rosi Kurnia Sugiharti<sup>1</sup>, Dina Febriana<sup>2</sup>  
Universitas Harapan Bangsa Purwokerto  
(rosikurnia23@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Perubahan perkembangan biologis, ditandai dengan keremajaan secara biologi yaitu di mulainya haid (menstruasi). Pada masa remaja ini biasanya dismenorea yang dialami adalah dismenorea primer. Nyeri haid dapat diatasi dengan kebiasaan minum jamu kunyit asam.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kebiasaan minum jamu kunyit asam terhadap keluhan dismenor pada remaja putri.

**Metode:** Model penelitian yang digunakan adalah *penelitian observasional dengan pendekatan crosssectional*. Kelompok dibedakan antara kelompok yang mempunyai kebiasaan minum jamu kunyit asam dan tidak. Teknik Sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Sampel yang digunakan ada 60 remaja putri. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner kemudian dianalisis dengan distribusi frekuensi dan *Chi Square*.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi jamu kunyit asam mempunyai kemungkinan mengalami dismenorea primer sebesar 0,0306 kali lebih besar daripada remaja putri yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi jamu kunyit asam.

**Simpulan:** Remaja putri yang mempunyai kebiasaan minum jamu kunyit asam tidak mengalami keluhan dismenor.

**Kata kunci:** Kebiasaan minum jamu kunyit asam, *dismenor*

### *Habits Of Drinking Jamu Kunyit Acid In Overcoming Complaints Of Dysmenorrhea*

#### ABSTRACT

**Background:** Changes in biological development, marked by biological youth, namely at the start of menstruation (menstruation). In adolescence, usually experienced dysmenorrhea is primary dysmenorrhea. Menstrual pain can be overcome with the habit of drinking sour turmeric herbal medicine.

**Objective:** The purpose of this study was to determine the effect of the habit of drinking jamu turmeric acid on dysmenorrhea complaints in adolescent girls.

**Methods:** The research model used is an observational study with a crosssectional approach. The groups were distinguished between those who had the habit of drinking the jamu turmeric acid and those who did not. Sample technique using purposive sampling. The sample used was 60 young women. Data were collected

*using a questionnaire and then analyzed by frequency distribution and Chi Square.*

**Results:** *The results showed that adolescent girls who had the habit of consuming turmeric acid drinks had a 0.0306 times greater likelihood of experiencing primary dysmenorrhea than girls who did not have the habit of consuming turmeric-acid herbal medicine.*

**Conclusion:** *Adolescent girls who have the habit of drinking turmeric and tamarind herbal medicine do not experience dysmenorrhea complaints.*

**Keywords:** *The habit of drinking sour turmeric herbal medicine, dysmenorrhea*

## PENDAHULUAN

Perubahan perkembangan biologis, ditandai dengan keremajaan secara biologi yaitu di mulainya haid (menstruasi).(Eny, 2011) Gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita haid adalah Nyeri Haid. Nyeri Haid dibedakan menjadi dua yaitu Nyeri Haid primer dan Nyeri Haid sekunder. Nyeri Haid primer biasanya terjadi dari mulai pertama haid kurang lebih usia 10-15 tahun (menarke) sampai usia 25 tahun. Nyeri pada Nyeri Haid primer lebih dikarenakan kontraksi uterus, sedangkan Nyeri Haid sekunder disebabkan oleh kelainan yang didapat di dalam rongga uterus.(Dita, 2012)

Nyeri haid dapat ditangani dengan terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obat analgesik. Obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs*) dapat meredakan nyeri ini dengan cara memblok *prostaglandin* yang menyebabkan nyeri. Pengobatan dengan menggunakan NSAID memiliki efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya (nyeri lambung dan resiko kerusakan ginjal).(Dito, 2011)

Terapi non farmakologis antara lain pengaturan posisi, teknik relaksasi, kompres hangat, olahraga, relaksasi, dan pemberian ramuan herbal. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri. Salah satu tanaman tersebut adalah kunyit berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi.(Eny, 2011) Hasil dari penelitian tersebut adalah minuman kunyit asam lebih efektif menurunkan nyeri haid dibandingkan jahe asam.

Berdasarkan studi pendahuluan yang diperoleh dari hasil wawancara pada 25 mahasiswi program studi kebidanan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto menunjukkan bahwa 45 % mengatakan nyeri ringan, 40 % nyeri sedang, dan 15 % nyeri berat. Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh kebiasaan minum jamu kunyit asam terhadap keluhan dismenor.

## METODE PENELITIAN

Model penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik korelasi yaitu penelitian antara dua variabel pada suatu situasi atau kelompok subjek. Rancangan penelitian ini adalah *crosssectional* yaitu untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasional, atau pengumpulan data. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja di wilayah Kos wisma Rizqi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Dalam pengambilan sampel didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam penelitian ini sampel yang didapatkan ada 60 mahasiswi yang terbagi atas 30 orang yang memiliki kebiasaan minum jamu kunyit asam dan 30 orang yang tidak memiliki kebiasaan minum jamu kunyit asam. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner kemudian dianalisis dengan distribusi frekuensi dan *Chi Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan dismenor dan kebiasaan minum jamu

Variabel	Frekwensi (f)	Prosentase (%)
<b>Kebiasaan minum jamu</b>		
Minum jamu	30	50
Tidak minum jamu	30	50
Total	60	100
<b>Dismenor</b>		
Dismenor primer	37	61.7
Tidak dismenor primer	23	38.3
Total	60	100

Berdasarkan tabel 1. di atas dapat diketahui bahwa responden yang mengalami nyeri haid ada 23 orang dan yang tidak mengalami nyeri haid ada 37 orang. Reponden yang mempunyai kebiasaan minum jamu kunyit asam ada 30 orang dan yang tidak mempunyai kebiasaan minum jamu kunyit asam ada 30 orang.

Dari 30 remaja putri yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam, diperoleh 9 orang memiliki keluhan gejala timbulnya dismenorea primer saat menstruasi berlangsung. Sedangkan 21 orang sisanya setelah memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam, keluhan-keluhan yang berhubungan dengan dismenorea primer tidak dirasakan lagi.

Dari 30 remaja putri yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam, diperoleh 28 orang memiliki keluhan gejala timbulnya dismenorea primer saat menstruasi berlangsung. Sedangkan 2 orang sisanya, walaupun tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam, keluhan-keluhan dismenorea primer tidak dirasakan saat haid berlangsung.

Tabel 2 Kebiasaan Mengkonsumsi Jamu Kunyit Asam Terhadap Dismenor

Kebiasaan	Dismenor Primer (+)	Dismenor Primer (-)	Jumlah
Mempunyai kebiasaan mengkonsumsi jamu kunyit asam	9	21	30
Tidak Mempunyai kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam	28	2	30
Total	37	23	60

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa remaja yang mempunyai kebiasaan minum jamu kunyit asam sebagian besar tidak mengalami dismenor. Sedangkan remaja yang tidak mempunyai kebiasaan minum jamu kunyit asam sebagian besar mengalami dismenor.

Hasil perhitungan dengan metode *Chi Square* diperoleh  $X^2$  hitung 25,4 sedangkan  $X^2$  tabel dengan derajat kebebasan 1 dan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) adalah 0,05 adalah 3,841. Jadi diperoleh  $X^2$  hitung lebih besar daripada  $X^2$  tabel. Dengan demikian hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja ( $H_1$ ) diterima pada taraf signifikansi 5% atau sebesar 0,05. Berarti terdapat pengaruh kebiasaan mengkonsumsi jamu kunyit asam terhadap keluhan dismenorea primer pada remaja putri di Wisma Rizki. Secara lebih spesifik dikatakan bahwa kebiasaan mengkonsumsi jamu kunyit asam dapat mengurangi atau menghilangkan angka terjadinya keluhan dismenorea primer pada remaja putri.

Dari hasil penghitungan OR, berarti bahwa remaja putri yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi jamu kunyit asam mempunyai kemungkinan mengalami dismenorea primer sebesar 0,031 kali lebih besar daripada remaja putri yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam. Dengan kata lain bisa dikatakan bahwa remaja putri yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam mempunyai kemungkinan dismenor primer sebesar  $1/0.031 = 32,25$  kali = 33 kali lebih besar daripada remaja yang memiliki kebiasaan minum jamu kunyit asam.

### Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami nyeri haid ada 23 orang dan yang tidak mengalami nyeri haid ada 37 orang. Reponden yang mempunyai kebiasaan minum jamu kunyit asam ada 30 orang dan yang tidak mempunyai kebiasaan minum jamu kunyit asam ada 30 orang. Remaja yang memiliki kebiasaan minum jamu kunyit asam sebagian besar tidak mengalami nyeri haid. Kebiasaan adalah serangkaian perbuatan seseorang secara berulang-ulang untuk hal yang sama dan berlangsung tanpa proses berfikir lagi Sesuatu yang biasa dikerjakan dan sebagainya, pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan yang dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama.(Siagian, 2012) Dalam hal ini remaja putri yang mempunyai kebiasaan minum jamu kunyit asam, cenderung melakukan tindakan berulang-ulang untuk minum jamu kunyit asam sehingga terhindar dari nyeri haid saat menstruasi.

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kebiasaan minum jamu kunyit asam terhadap keluhan nyeri haid pada remaja putri. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa jamu kunyit asam dapat menurunkan nyeri haid primer pada remaja. Hal ini disebabkan karena pada kunyit asam terdapat agen aktif yang berfungsi sebagai antiinflamasi, analgesic dan antioksidan. Remaja yang mempunyai kebiasaan secara berulang untuk minum jamu kunyit asam dapat mengurangi rasa sakit pada waktu menstruasi.

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. Telah dijelaskan sebelumnya bahwa kunyit memiliki efektivitas yang sama dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri. Secara umum ibuprofen dikenal sangat cepat dan efektif diserap setelah pemberian peroral. (Sina, 2012)

Beberapa penelitian membuktikan bahwa ekstrak kunyit mampu menurunkan jumlah bakteri di usus yang berkoloni (*Escherichiacoli*). Di antara tanaman keluarga zingiberaceae, kunyit terbukti mengandung kurkumin (zat warna kuning) paling tinggi dan memiliki kemampuan farmakologis sebagai antibakteri, antiradang, antioksidan, antikanker, anti-HIV dan anti-parasit. (Utami, 2012) 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 nyeri waktu haid. (Ningharmanto, 2008 dalam Leli, Rahmawati & Atik, 2011)

Dijelaskan pula oleh Wijayanti dkk (2016) bahwa *curcumine* 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  $\beta$ - karoten selama pemanasan. Penambahan asam jawa mampu menjaga kestabilan antioksidan yang terkandung dalam kunyit. Antioksidan dapat menstabilkan hormon di dalam tubuh, sehingga nyeri menstruasi.

Dalam penelitian ini didapatkan perbedaan yang signifikan dimana  $X^2$  hitung lebih besar daripada  $X^2$  tabel, yang berarti ada perbedaan yang bermakna secara statistik antara remaja putri yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam dengan remaja putri yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenorea primer. Hasil penelitian yang diperoleh sesuai dengan hipotesis, yang lebih jelasnya lagi bahwa kebiasaan mengkonsumsi minuman kunyit asam yang dilakukan oleh para remaja putri dapat mengurangi gejala-gejala dismenorea primer. Hal ini sesuai dengan teori yang telah diungkapkan sebelumnya mengenai bahan-bahan aktif yang terdapat dalam kunyit dan asam. (BPOM RI, 2013) Minuman jamu kunyit asam sebagai antiinflamasi, analgetika dan antipiretika, maupun sebagai penenang yang bisa menghindarkan stimulasi saraf simpatis dari stres yang

sering dialami remaja putri oleh karena aktivitasnya sehari-hari.(Kemenkes, 2015)

Jadi kesimpulan yang dapat diambil sesuai dengan pendapat-pendapat peneliti yang telah disebutkan sebelumnya, mengenai buah rimpang kunyit dan buah asam yang kemudian diolah menjadi minuman jamu kunyit asam, bahwa gabungan kedua komponen tersebut mengandung berbagai bahan aktif alami yang dapat menurunkan aktivitas enzim siklooksigenase (COX) sehingga dapat menurunkan reaksi inflamasi, mengurangi pelepasan prostaglandin saat menstruasi, menekan aktivitas sistem saraf otonom sehingga menekan terjadinya kontraksi dan vasospasme uterus yang berlebihan, dan mengurangi stres emosional yang bekerja melalui sistem saraf otonom.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Kebiasaan mengkonsumsi minuman jamu kunyit asam yang dilakukan oleh para remaja putri dapat mengurangi gejala-gejala dismenorea primer. Hal ini sesuai dengan teori yang telah diungkapkan sebelumnya mengenai bahan-bahan aktif yang terdapat dalam kunyit dan asam. Baik kunyit asam sebagai antiinflamasi, analgetika dan antipiretika, maupun sebagai penenang yang bisa menghindarkan stimulasi saraf simpatis dari stres yang sering dialami remaja putri oleh karena aktivitasnya sehari-hari. Remaja putri yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman jamu kunyit asam mempunyai kemungkinan dismenor primer 33 kali lebih besar dari pada remaja yang memiliki kebiasaan minum jamu kunyit asam.

### Saran

Bagi remaja putri diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang dismenor dan terapi nonfarmakologi untuk mengurangi gejala dismenor. Remaja putri diharapkan mempunyai kebiasaan mengkonsumsi minuman jamu kunyit asam agar terhindar dari nyeri haid primer yang dapat menghambat aktifitas sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andira, Dita. 2012. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*: Jogjakarta: A Plus Books.
- Anurogo, Dito. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI
- Badan Pengawasan Obat dan Makanan RI. 2013. *Formularium Ramuan Etnomedisin Obat Asli Indonesia Volume III*. Jakarta: Badan POM RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. *Pembuatan Jamu Segar yang Baik dan Benar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika

- Leli, Rahmawati & Atik. 2011. Pengaruh kunyit asam terhadap penanganan nyeri haid pada siswi kelas xi sma negeri 1 sugihwaras. [http://journalakes.files.com/2012/06/jurnal-akes-rajekwesi-vol-4 nomor 2 p.1-6 pdf](http://journalakes.files.com/2012/06/jurnal-akes-rajekwesi-vol-4_nomor_2_p.1-6_pdf) diakses 8 Juni 2021 Jam. 14.00 WIB.
- 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/id/eprint/17914> diakses 8 Juni 2021 jam 10.00 WIB
- Siagian, Sondang P. 2012. Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta : Bumi Aksara
- Sina, M. Yusuf. 2012. Khasiat super minuman alami tradisional beras kencur & kunyit asam menyehatkan dan menyegarkan tubuh tanpa efek samping. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia
- Sujarweni W. 2012. Statistik Untuk Penelitian . Yogyakarta: Gava Media.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta CV.
- Utami, P. 2012. Antibiotik Alami untuk Mengatasi Aneka Penyakit. Jakarta : Agro Media Pustaka
- Wijayanti, dkk. 2016. Karakteristik Leather Kunyit Asam. [http : Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol. 4 No 1 p.158-169](http://Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol. 4 No 1 p.158-169), diakses tanggal 8 Juni 2021 jam 12.00 WIB