

PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN MADU KUNYIT TERHADAP TINGKAT NYERI MENSTRUASI

Retno Widowati^{1*}, Rini Kundaryanti², Novi Ernawati²

¹Program Studi Magister Biologi, Sekolah Pascasarjana, Universitas Nasional

²Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

*retno.widowati@civitas.unas.ac.id

Abstract

The research aimed to determine the effect of honey turmeric drinks to the level of menstrual pain (dysmenorrhea). The research design was quasi-experiment with one-group pretest-posttest. The research sample consisted of 17 respondents consisting students of Midwifery Study Program, Universitas Nasional. The sampling technique used purposive sampling. Data were analyzed using descriptive statistics and non-parametric statistical tests using the Wilcoxon Test with the significance level of A.sympSig (2-tailed) $<\alpha = 0.05$. Honey turmeric drink was given 3 times a day as much as 150 mL for 2 days. Pain intensity was measured using Numeric Rating Scale (NRS) before and after administration of honey turmeric drink. The length of time between pretest and posttest was according to the respondent's menstrual cycle. Statistical test results showed the value of NRS before and after drink the honey turmeric 3.12 and 1.94. The test results obtained significant difference Asymp Sig (two-tailed) = 0,000. The research showed there was a significant difference of honey turmeric drink on the level of menstrual pain, as well as reducing the scale of menstrual pain.

Key words: Honey, Turmeric, Dysmenorrhea.

Pendahuluan

Aspek kesehatan saat menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi seorang perempuan, yang tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun sosial. Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami nyeri menstruasi atau dismenore dalam derajat keparahan yang berbeda-beda, mulai dari yang sekedar pegal pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Umumnya nyeri yang biasa terasa di bawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Sinaga *et al.*, 2017).

Gangguan menstruasi lazim di kalangan wanita, dan paling sering menjadikan dismenore atau nyeri menstruasi. Selain itu gangguan menstruasi menjadikan terganggunya *mood* (Armour *et al.*, 2019). Disminore adalah masalah kesehatan yang umum di antara wanita di tahun-tahun reproduksinya (Alsaleem, 2018). Disminore diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu disminore primer ketika pemeriksaan panggul dan fungsi ovulasi normal dan disminore sekunder ketika ada patologi ginekologis yang dapat diidentifikasi. Disminore primer secara khas dimulai ketika remaja mencapai siklus ovulasi mereka, umumnya, dalam 1 tahun setelah menarche (Durain, 2004). Gejala karakteristik disminore primer lainnya adalah kejang, kejang nyeri kolik di bawah pusar, terjadi dalam 8-72 jam menstruasi, dan memuncak dalam beberapa hari pertama seiring meningkatnya aliran menstruasi. Selain kram menyakitkan, banyak wanita dengan disminore mengalami gejala terkait menstruasi lainnya termasuk sakit punggung dan paha, sakit kepala, diare, mual dan muntah (Armour *et al.*, 2019).

Disminore sangat umum dan merupakan penyebab utama ketidakhadiran di sekolah dan bekerja di kalangan wanita usia reproduksi. Bukti menunjukkan bahwa disminore juga dapat menjadi faktor risiko untuk kondisi nyeri kronis lainnya. Bahkan gejala disminore dapat memiliki dampak negatif pada kehidupan sehari-hari wanita (Chen *et al.*, 2018). Pada remaja putri Australia, menstruasi akan merasakan rasa sakit (90 - 93%), kram (71%), gejala pramenstruasi (96%) dan gangguan mood (73%). Asosiasi yang sangat signifikan ditemukan antara meningkatnya keparahan nyeri haid, jumlah gejala terkait haid, gangguan dengan aktivitas kehidupan dan ketidakhadiran di sekolah (Parker *et al.*, 2010; Armour *et al.*, 2019).

Salah satu cara untuk mengatasi disminore dengan menggunakan strategi farmakologis dan nonfarmakologis (Chen *et al.*, 2018). Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgesik, terapi hormonal, atau obat nonsteroid prostaglandin. Untuk terapi nonfarmakologi dilakukan dengan antara lain olahraga, kompres hangat, terapi musik, relaksasi, dan minum minuman herbal. Salah satu penanganan non farmakologi yang biasanya dilakukan masyarakat dengan minuman herbal yang dapat mengurangi nyeri. Produk herbal menjadi salah satu produk yang diinginkan mengurangi rasa nyeri tanpa efek samping. Produk herbal yang digunakan adalah madu, yang digunakan tidak terpisah dengan kunyit sebagai minuman yang mampu mengurangi rasa nyeri menstruasi.

Madu merupakan salah satu produk alami penting, yang telah digunakan untuk berbagai keperluan pengobatan sejak zaman kuno. Selain peran penting madu dalam pengobatan tradisional, para ilmuwan juga menerima madu sebagai obat baru yang efektif untuk berbagai jenis penyakit. Efek madu yang paling terkenal adalah aktivitas antibakteri. Madu juga telah dilaporkan menunjukkan efek penghambatan pada ragi, jamur, leishmania

dan beberapa virus. Aplikasi madu secara topikal telah digunakan secara efektif pada cedera subkutan seperti lesi genital, luka bakar kulit superfisial, dan luka pasca operasi. Selain itu, madu telah digunakan untuk gastrointestinal, kardiovaskular, inflamasi dan neoplastik di beberapa negara. Kapasitas antioksidan dari madu yang memainkan peran penting dalam efeknya yang bermanfaat, terkait dengan berbagai senyawa termasuk fenolik, peptida, asam organik, enzim, dan produk reaksi Maillard (Eteraf-Oskouei, & Najafi, 2013). Madu seringkali digunakan sebagai campuran dan pemberi rasa manis untuk ramuan tradisional. Masyarakat Indonesia telah lama menggunakan madu dan banyak dinilai menguntungkan untuk kesehatan dan kebugaran tubuh manusia.

Kunyit atau kunir (*Curcuma longa*) termasuk dalam kelompok tanaman temu-temuan rempah yang dibudidayakan di negara-negara Asia Tenggara sejak lama. Selama bertahun-tahun rimpang tanaman ini telah digunakan juga sebagai obat yang aman dan aktif untuk pengobatan berbagai penyakit kronis. Zat aktif kunyit adalah curcumin/kurkumin (*diferuloylmethane*), memiliki beberapa sifat terapi terkait dengan sifat anti-inflamasi, antioksidan dan pencegahan kanker. Pada tingkat molekuler, curcumin menghambat proliferasi sel, pembuatan metastasis, dan apoptosis. Curcumin sebagai penghambat TNF-s, yang merupakan mediator utama dari sebagian besar gangguan terkait peradangan (Karłowicz-Bodalska *et al.*, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2018, didapatkan 67% dari 37 mahasiswi Program Studi Kebidanan Universitas Nasional angkatan tahun 2017, mengalami nyeri menstruasi tiap bulannya. Tak hanya nyeri hebat yang dirasakan, mahasiswa juga merasakan pusing, sakit pinggang, dan mual.

Berdasarkan hal tersebut di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman madu kunyit terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswa Kebidanan Universitas Nasional Jakarta.

Metode Penelitian

A. Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan 2018-2019 di Universitas Nasional, Jakarta.

B. Desain, Sampel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pre and post test* yaitu menggunakan satu kelompok responden dimana kelompok tersebut diberikan perlakuan serta pemeriksaan sebelum dan sesudah intervensi berupa pemberian minuman madu kunyit. Jarak waktu sebelum dan sesudah intervensi adalah satu bulan atau satu siklus menstruasi.

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional dengan kriteria inklusi.

Kriteria inklusi responden pada penelitian ini adalah : Mahasiswa yang mengalami dismenore primer; bersedia minum dan tidak memiliki alergi terhadap bahan rempah maupun jamu tradisional; tidak menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi lain misalnya (metode masase, olahraga khususnya senam dismenore, aromatherapi sebagai relaksasi dan kompres air hangat) dan selama penelitian berlangsung; bersedia mengikuti ketentuan peneliti.

Rasa nyeri menstruasi responden diukur dengan *Numeric Rating Scale*, yaitu suatu skala untuk membantu dengan penilaian nyeri. *Numeric Rating Scale* memiliki skala nilai 0 sampai dengan 10 untuk mengukur intensitas nyeri responden dan skrining yang lebih baik. Skala nyeri ini diisi oleh responden sendiri.

C. Cara Kerja

Alat dan bahan :

Panci, parutan, saringan, pisau, gelas takar, wadah plastik, sendok makan, gelas, air, madu murni dari koloni *Apis mellifera* dan kunyit.

Cara pembuatan :

Satu rimpang kunyit yang sudah dicuci dan dikupas kulitnya, diparut. Kemudian parutan kunyit dididihkan dengan air sebanyak 150 mL selama 5 menit. Setelah hangat rebusan kunyit disaring dan dituangkan ke dalam gelas, kemudian ditambahkan madu sebanyak 1 sendok makan, campur hingga merata.

Pemberian minuman madu-kunyit, diberikan dengan cara minum madu kunyit sebanyak 150 mL pada pagi, siang dan malam (3x sehari) selama 2 hari pertama nyeri menstruasi.

Analisis Data

Analisis univariat bertujuan menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Umur pertama menstruasi, lama menstruasi, hari ketika mengalami nyeri menstruasi, aktivitas selama mengalami nyeri menstruasi, dan tingkat nyeri menstruasi sesudah dan sebelum diberikan minuman madu kunyit, yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan non parametrik statistik. Sebelum dilakukan uji statistik, dilakukan uji normalitas Shapiro Wilk. Bila hasil sebaran data normal, digunakan paired t-

test. Bila hasil sebaran data tidak normal digunakan uji non parametrik Wilcoxon. Analisis data menggunakan *software* SPSS versi 20.0.

Hasil dan Pembahasan

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan kategori umur pertama menstruasi, lama menstruasi, hari ketika mengalami nyeri menstruasi, Aktivitas selama nyeri menstruasi terkaji pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Umur Menstruasi, Lama Menstruasi, Hari Mengalami Nyeri Menstruasi, dan Aktivitas Selama Mengalami Nyeri Menstruasi

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur pertama menstruasi		
10 tahun	4	23,5
11 tahun	3	17,6
12 tahun	4	23,5
13 tahun	3	17,6
14 tahun	3	17,6
Total	17	100
Lama menstruasi		
≤ 7 hari	16	94,1
≥ 7 hari	1	5,9
Total	17	100
Hari ketika mengalami nyeri menstruasi		
Hari pertama	15	88,2
Hari kedua	2	11,8
Total	17	100
Aktivitas selama nyeri menstruasi		
Terganggu	13	76,5
Tidak terganggu	4	23,5
Total	17	100

Sumber : Data primer

2. Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Minuman Madu Kunyit

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian minuman madu kunyit , ditampilkan dalam tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum Minum Madu Kunyit

Tingkat Nyeri Menstruasi	Minuman Madu Kunyit			
	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0	3	17,6
Nyeri Ringan	0	0	12	70,6
Nyeri Sedang	15	88,2	2	11,8
Nyeri Berat	2	11,8	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
Total	17	100	17	100

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa berdasarkan tingkat nyeri menstruasi sebelum pemberian minuman madu kunyit, sebanyak 88,2% responden mengalami nyeri sedang, dan 11,8% responden mengalami nyeri berat. Berbeda halnya sesudah minum madu kunyit tidak didapatkan responden yang menderita nyeri berat. Nyeri ringan yang semula tidak ada menjadi 70,6% dan tidak nyeri sebanyak 17,6%.

3. Rata-Rata Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Pemberian Minuman Madu Kunyit

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan rata-rata tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah minum madu kunyit, ditampilkan dalam tabel 3.

Tabel 3. Rata-Rata Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Pemberian Minuman Madu Kunyit Berdasarkan *Numeric Rating Scale*

Perlakuan	N	Min	Max	Mean	Selisih Nilai Mean	Std.Dev
Sebelum	17	3	4	3,12	1,18	0,332
Sesudah	17	1	3	1,94		0,556

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri menstruasi sebelum minum madu kunyit adalah 3,12 sedangkan rata-rata tingkat nyeri menstruasi sesudah minum adalah 1,94. Hasil selisih rata-rata adalah 1,18.

B. Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Tabel 4 Uji Normalitas data pemberian minuman madu kunyit terhadap tingkat nyeri menstruasi

Perlakuan	Shapiro-Wilk		
	Statistik	Df	Sig.
Sebelum	0,385	17	0,000
Sesudah	0,732	17	0,000

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa uji normalitas data menggunakan uji Shapiro Wilk didapatkan hasil bahwa rata – rata pemberian minuman madu kunyit sebelum dan sesudah mempunyai *p value* < 0,05 yang berarti bahwa data terdistribusi tidak normal. Berdasarkan uji normalitas di atas, maka uji pengaruh pemberian minuman madu kunyit terhadap tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswa kebidanan menggunakan uji Wilcoxon. Uji ini digunakan untuk mengetahui analisis hasil pretest dan hasil posttest dari pengaruh pemberian minuman madu kunyit terhadap nyeri menstruasi selama 2 hari pemberian.

2. Uji Wilcoxon

Analisis bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon, ditampilkan dalam tabel 5.

Tabel 5. Pengaruh pemberian minuman madu kunyit terhadap tingkat nyeri menstruasi

Perlakuan	N	Mean Rank	Z	Asymp Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Sesudah-Sebelum	17	9,00	-3,779	0,00	Bermakna

Dari tabel 5 dapat diketahui dari hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai Asymp Sig (2tailed)=0,000 ($\alpha < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah minum madu kunyit. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian minuman madu kunyit terhadap tingkat nyeri menstruasi.

Pembahasan

1. Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum Pemberian Minuman Madu Kunyit

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa tingkat nyeri menstruasi sebelum pemberian minuman madu kunyit, sebagian besar dalam kategori nyeri sedang, yaitu sebanyak 88,2% responden dan 11,8% dalam kategori nyeri berat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Winarso (2014) menunjukkan bahwa derajat nyeri dismenore juga bervariasi dari tingkat ringan sampai berat, kemungkinan terjadinya dismenore primer lebih dari 50% dan 15% mengalami nyeri hebat. Beberapa faktor resiko yang menyebabkan timbulnya respon dismenore yaitu menstruasi pertama (menarche) di usia dini (kurang dari 12 tahun), wanita yang belum pernah melahirkan anak hidup (nulipara), darah menstruasi berjumlah banyak atau menstruasi yang panjang, adanya riwayat dismenorea pada keluarga, serta faktor seperti kesehatan wanita, nutrisi, berat tubuh relatif terhadap tinggi badan (Novita *et al.*, 2015).

Dari hasil penelitian sebagian besar responden mengalami usia pertama kali menstruasi (menarche) pada usia 10 tahun sebanyak 23,5 % responden dan 12 tahun sebanyak 23,5% responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Novita *et al.* (2015) yang menyatakan umur menarche ≤ 12 tahun termasuk kategori menarche cepat, hal ini berhubungan dengan prostaglandin endometrial dan leukotrien. Setelah terjadi proses ovulasi sebagai respon peningkatan progesteron, asam lemak akan meningkat dalam fosfolipid membran sel. Asam arakidonat dan asam lemak omega-7 lainnya dilepaskan dan memulai suatu aliran mekanisme prostaglandin dan leukotrien dalam uterus, kemudian berakibat pada termediasinya respons inflamasi dan tegang saat menstruasi dan dari hasil penelitian sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi pada hari pertama sebanyak 88,2%. Hal ini disebabkan karena selama menstruasi endometrium melepaskan prostaglandin dan terjadi *menstrual fluid*. Kadar ini meningkat terutama selama dua hari pertama menstruasi.

Faktor lainnya seperti lama menstruasi juga dapat mempengaruhi nyeri menstruasi. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar sebanyak 94,1% responden, mengalami rata-rata menstruasi ≤ 7 hari, hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Astriani (2016) yang menyebutkan ada hubungan bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian nyeri menstruasi.

Dismenore primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Dismenore primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut

prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin (Sinaga, *et al.*, 2017).

Dismenore primer terjadi beberapa waktu setelah menstruasi pertama, biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena itu siklus-siklus haid pada bulan-bulan pertama setelah menstruasi pertama umumnya berjenis anovulatoar yang tidak disertai dengan rasa nyeri. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Sifat rasa nyeri ialah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas, dan sebagainya. Dampak dari nyeri menstruasi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, rasa ketidaknyamanan tersebut memaksa seseorang untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama beberapa jam atau beberapa hari. Rasa nyeri terkadang menjadi sangat parah sehingga mengganggu aktivitas (Prawirohardjo, 2007).

Menurut peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Nasional Jakarta, paling banyak mengalami nyeri sedang dan berat, karena dengan adanya nyeri menstruasi tersebut dapat mengganggu aktivitas pada mahasiswa dalam proses perkuliahan atau kegiatan lain sebagainya yang membutuhkan konsentrasi. Selain itu beberapa faktor yang telah dijelaskan di atas seperti umur pertama menstruasi, hari ketika mengalami nyeri menstruasi, stres dan sebagainya juga dapat mempengaruhi tingkat nyeri seseorang, dimana persepsi tiap orang terhadap nyeri juga sangat bersifat subjektif sehingga dapat mempengaruhi respon nyeri yang bervariasi juga.

2. Tingkat nyeri menstruasi sesudah pemberian minuman madu kunyit

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa tingkat nyeri menstruasi sesudah pemberian minuman madu kunyit sebagian besar dalam kategori nyeri ringan, yaitu sebanyak 70,6% responden dan sebagian responden dalam kategori nyeri sedang, sebanyak 11,8% responden dan dalam kategori tidak nyeri sebanyak 17,6%. Responden yang mengalami nyeri dalam kategori nyeri berat dan sedang mengalami penurunan skala nyeri menjadi nyeri ringan dan tidak nyeri. Hal ini menunjukkan adanya penurunan dalam tingkat nyeri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suri dan Nofitri (2014) tentang pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas 1 di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pekandangan didapatkan hasil siswi yang mengkonsumsi minuman kunyit cenderung mengalami nyeri menstruasi derajat skala ringan yang sebelumnya nyeri berat dan sedang, hal itu dikarenakan kunyit bermanfaat sebagai analgetik yang dapat mengurangi nyeri menstruasi.

Menurut beberapa penelitian, madu yang digunakan dalam berbagai pengobatan modern karena memiliki efek terapeutik, yaitu memiliki viskositas tinggi, memiliki pH rendah, mengandung antioksidan, anti inflamasi, zat stimulan pertumbuhan, asam amino, vitamin, dan mineral. Madu mengandung berbagai macam enzim (amylase, diastase, investase, katalase, peroksidase, lipase) yang memperlancar reaksi kimia berbagai metabolisme di dalam tubuh, serta mengandung flavonoid. Flavonoid merupakan zat yang dapat menghambat produksi cyclooxygenase, sehingga dapat digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri (Astriani, 2016; Dyah, 2017).

Nyeri menstruasi dapat terjadi karena peningkatan prostaglandin (PG) F2-alfa yang merupakan suatu cyclooxygenase yang dapat mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium. Secara lebih spesifik kandungan curcumine pada kunyit dapat menghambat terjadinya reaksi cyclooxygenase sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid (Wulandari *et al.*, 2018)

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astriani (2015) tentang pengaruh pemberian madu terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri SMAN 1 Sedayu Bantul didapatkan hasil yang menyebutkan adanya pengaruh madu terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada kelompok yang diberikan intervensi pemberian madu murni.

Pada saat nyeri menstruasi terjadi peningkatan kadar prostaglandin yang mempunyai efek vasokonstriksi yang dapat menyebabkan iskemi pada otot uterus sehingga menimbulkan rasa nyeri. Nyeri yang dirasakan responden di perut bawah menyebar ke pinggang dan paha. Penelitian ini sesuai dengan teori Sinaga *et al.* (2017). Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang

yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis. Proses ini sebenarnya merupakan bagian normal proses menstruasi, dan biasanya mulai dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32-48 jam. Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami dismenorea dalam derajat keparahan yang berbeda-beda. Nyeri menstruasi yang dirasakan bersifat hilang timbul atau nyeri yang bersifat tumpul yang terus menerus ada. Lokasi nyeri pada daerah perut bawah dan menyebar kepinggang dan paha.

Menurut peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan diberikannya minuman madu kunyit terbukti dapat mengurangi tingkat nyeri menstruasi pada seseorang, dikarenakan madu dan kunyit sama-sama memiliki kandungan yang berfungsi untuk mengurangi pelepasan prostaglandin saat menstruasi, yang dapat menekan aktifitas sistem otonom sehingga menekan terjadinya kontraksi dan vasospasme uterus yang berlebihan, dan dapat mengurangi stres emosional yang bekerja melalui sistem saraf otonom. Karena stres merupakan salah satu faktor penting penyebab dismenorea. Selain itu, setelah diberikan minuman madu kunyit responden dapat melakukan kegiatannya kembali.

3. Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi

Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pemberian minuman madu kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi dengan nilai signficancy Asymp Sig (2tailed)=0,000 ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri setelah pemberian minuman kunyit dan madu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suri dan Nofitri (2014) tentang pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri kelas 1 di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, penelitian tersebut dilakukan pada 10 responden yang menunjukkan bahwa ada penurunan skala nyeri pada responden setelah meminum kunyit. Nilai p yang diperoleh adalah 0,000 yang berarti $p < 0,05$ atau terdapat pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan skala nyeri pada disminore primer. Skala nyeri berat menjadi sedang dan skala nyeri ringan menjadi ringan. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Winarso (2014) tentang pengaruh minum kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri disminore pada siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten, penelitian tersebut dilakukan pada 44 responden yang diperoleh hasil $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa dengan minum kunyit asam pada responden yang mengalami nyeri menstruasi dapat menurunkan derajat nyeri.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Novita *et al* (2015) tentang efektivitas tauma herbal drink terhadap intensitas dismenore, penelitian tersebut dilakukan pada 30 responden dengan 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol yang menunjukkan bahwa hasil penelitian didapatkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata intensitas dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi tauma herbal drink pada kelompok eksperimen dengan p value 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa tauma herbal drink efektif dalam penurunan intensitas dismenorea. Tauma herbal drink merupakan kombinasi dari tauge dan madu.

Kunyit mempunyai khasiat sebagai jamu dan obat tradisional untuk berbagai jenis penyakit, 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 (Sudarmaji, 2015).

Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit salah satunya adalah curcumin. Curcumin akan bekerja dalam menghambat rekasi *cyclooxygenase* yang dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumenol adalah dengan mengurangi influx ion kalsium (Ca^{2+}) kedalam kanal kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Curcumenol sebagai agen analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenore (Chattopadhyai *et al.*, 2004; dan Nur, 2016).

Masyarakat Indonesia menggunakan madu sebagai campuran pada jamu tradisional untuk meningkatkan khasiat penyembuhan penyakit seperti infeksi pada saluran cerna dan pernafasan, serta meningkatkan kebugaran tubuh. Madu juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan kecepatan pertumbuhan jaringan baru. Madu merupakan salah satu terapi non farmakologi yang termasuk terapi herbal, serta memiliki banyak nutrisi sejak dahulu (Sudarmaji, 2015).

Madu megandung anti mikroba dan anti inflamasi dan karena madu memiliki enzim, mineral, yang efektif menurunkan nyeri seperti nyeri haid, nyeri punggung, sakit kepala, dan lain-lain. Pengobatan herbal seperti madu juga dapat meredakan kontraksi otot halus uterine disebabkan oleh *oxytocin* dan E2 prostaglandins. Sifat antibakteri madu membantu mengatasi infeksi pada luka, sedangkan aksi inflamasinya dapat mengatasi nyeri serta meningkatkan sirkulasi Menurut beberapa penelitian madu digunakan dalam berbagai pengobatan modern karena memiliki efek terapeutik yaitu memiliki viskositas tinggi, memiliki pH rendah, mengandung zat anti oksidan, anti

inflamasi, zat stimulan pertumbuhan, asam amino, vitamin, enzim dan mineral.

Hasil penelitian Sandiati (2015) menunjukkan bahwa minum madu dapat menurunkan nyeri menstruasi secara bermakna. Hal ini dikarenakan madu memiliki kandungan mineral dan vitamin yang bervariasi vitamin E, B1, magnesium, kalsium, flavonoid, zink, karbohidrat yang dapat meredakan kontraksi otot halus uterine yang disebabkan oleh oxytocin dan E2 prostaglandin. Madu mampu melancarkan sirkulasi darah, serta melepaskan hormon serotonin yang mampu mengurangi nyeri. Selanjutnya Astriani (2016) dan Dyah (2017) menyatakan bahwa madu dapat menurunkan prostaglandin E2, prostaglandin alpha 2, dan thromboxane B2 di dalam darah, oleh sebab itu dapat menurunkan rasa nyeri. Kandungan vitamin E pada madu dapat mengurangi nyeri menstruasi, melalui hambatan terhadap biosintesis prostaglandin di mana vitamin E akan menekan aktivitas enzim fosfolipase A dan *cyclooxygenase* melalui penghambatan aktivasi post translasi *cyclooxygenase* sehingga akan menghambat produksi prostaglandin (Purbaya, 2007).

Menurut peneliti dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa minuman madu kunyit dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada responden, dengan demikian minuman madu kunyit dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan secara nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi. Seperti yang sudah dijelaskan di atas bahwa madu dan kunyit memiliki kandungan yang bermanfaat sebagai analgetik (penghilang rasa nyeri), anti inflamasi dan sebagainya. Hal ini menjadikan nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengkonsumsi minuman madu kunyit. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh minuman madu kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswa Kebidanan Universitas Nasional, Jakarta.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan, dapat diambil simpulan bahwa:

1. Tingkat nyeri menstruasi sebelum pemberian minuman madu kunyit, sebanyak 88,2% responden dalam kategori nyeri sedang;
2. Tingkat nyeri menstruasi setelah pemberian minuman madu kunyit, sebanyak 70,6% responden dalam kategori nyeri ringan; Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri.
3. Ada pengaruh yang bermakna pada pemberian minuman madu kunyit terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan minuman madu kunyit dapat dijadikan salah satu cara untuk mengurangi nyeri menstruasi sebagai salah satu cara nonfarmakologi yang aman dan mudah. Responden juga dapat mendukung serta memfasilitasi teman dan anggota keluarga mengkonsumsi minuman madu kunyit untuk mengurangi nyeri menstruasi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dalam asuhan kebidanan dan keperawatan pada kesehatan reproduksi wanita tentang nyeri menstruasi

Daftar Pustaka

- Alsaleem, M.A., (2018). *Dysmenorrhea, associated symptoms, and management among students at King Khalid University, Saudi Arabia: An exploratory study*. Journal of family medicine and primary care, 7(4), 769–774. doi:10.4103/jfmprc.jfmprc_113_18
- Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & Macmillan, F. (2019)., *The effectiveness of self-care and lifestyle interventions in primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis*. BMC complementary and alternative medicine, 19(1), 22. doi:10.1186/s12906-019-2433-8
- Astriani, H. G., (2016), *Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Remaja Putri di SMA N 1 Sedayu Bantul*, Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta.
- Chattopadhyai, I., Biswas, K., Bandyopadhyay, V., Bannerjeei, R.K., (2004). *Turmeric And Curcumin. Biological Actions And Medical Applications*. Current Science.
- Chen, C. X., Draucker, C. B., & Carpenter, J. S. (2018). *What women say about their dysmenorrhea: a qualitative thematic analysis*. BMC women's health, 18(1), 47. doi:10.1186/s12905-018-0538-8
- Durain, D. (2004). *Primary dysmenorrhea: assessment and management update*. [Journal Midwifery Womens Health](#). 49(6):520-528.
- Eteraf-Oskouei, T., & Najafi, M. (2013). *Traditional and modern uses of natural honey in human diseases: a review*. Iranian journal of basic medical sciences, 16(6), 731–742.

- Karłowicz-Bodalska K., Han S., Freier J., Smolenski M., Bodalska A. (2017). *Curcuma Longa as Medicinal Herb in the Treatment of Diabetic Complications*. Acta Pol. Pharm. 74:605–610.
- Novita, C., Dewi, I. Y., dan Utami, T., G. (2015). *Efektifitas Tauma Herbal Drink Terhadap Intensitas Disminorea*. JOM, 2(2).
- Nur, M., U. (2016). *Manfaat Kunyit Asam (Curcuma Domestica Val) Terhadap Disminore*. Jurnal Mayority, 5(1).
- Parker MA, Sneddon AE, Arbon P. (2010). *The menstrual disorder of teenagers (MDOT) study: determining typical menstrual patterns and menstrual disturbance in a large population-based study of Australian teenagers*. BJOG.;117(2):185-92. doi: 10.1111/j.1471-0528.2009.02407.x.
- Prawirohardjo. S, (2007), *Ilmu Kandungan*, Yayasan Bina Pustaka, Jakarta.
- Purbaya. J.R, (2007), *Mengenal Dan Memanfaatkan Khasiat Madu Alami*, Pinonir Jaya, Bandung.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, A.Y., Trisnamiati, N.A., dan Lorita, S., (2017), *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Universitas Nasional, Jakarta.
- Sudarmaji. (2015). *Pembuatan Feature Audio Visual "Manfaat Madu Sebagai Pengobatan Herbal Tradisional"*. Jurnal IKON prodi D3 komunikasi massa, 1 (2).
- Suri, I. S., dan Nofitri, D. M., (2014), *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 1 Di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6 Lingkung Kabupaten Padang Pariaman*, Skripsi, Stikes Yarsi, Padang Pariaman.
- Winarso, A. (2014). *Pengaruh Minum Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Disminorea Pada Siswi Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten*. Jurnal terpadu ilmu kesehatan, 3(2).
- Wulandari, A., Rodiyani & Sari, R.D.P (2018) *Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (Curcuma longa linn) dalam Mengatasi Dismenorea*. Majority 7: 193-197.

