



**BHAMADA**  
 Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan  
<http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>  
 email: [jitkbhamada@gmail.com](mailto:jitkbhamada@gmail.com)



**LITERATUR REVIEW : PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM (*Curcuma domestica Val.-Tamarindus indica L.*) SEBAGAI PENURUN TINGKAT NYERI MENSTRUASI (*Dysmenorrhea*)**

**Fifiana Lisani<sup>1</sup>, Isna Hudaya<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Midwifery Program, Medical Faculty, Sultan Agung Islamic University Semarang  
 fifiana.lisani.25@std.unissula.ac.id , isna@unissula.ac.id

**Info Artikel**

Sejarah artikel,  
 Diterima : Juli 2021  
 Disetujui : September 2021  
 Dipublikasi : Oktober 2021

**Kata kunci:**

*Kunyit asam, Menstruasi*

**ABSTRAK**

Penyebabnya Dysminore adalah senyawa molekuler yang disebut prostaglandin yang dilepaskan saat menstruasi dan menyebabkan kontraksi di dalam rahim. Nyeri haid dapat diatasi dengan pemberian terapi nonfarmakologis yaitu minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam mengandung curcumin, minyak atsiri, anthocyanin dan tanin yang dapat mengurangi tingkat rasa sakit. Hasil survei Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 80% wanita usia subur mengalami dismenore selama menstruasi, 67,2% di antaranya terjadi pada kelompok usia 13-21 (WHO, 2013). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas minuman kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri haid. Metode yang dyang dilakukan adalah menggunakan metadata analisis dengan tinjauan literatur (literature review) yang mencoba menggali tentang manfaat minuman kunyit asam untuk mengurangi tingkat nyeri saat menstruasi. Hasil literature menunjukkan ada perbedaan yang signifikan penurunan skala nyeri haid primer sebelum dan setelah minuman kunyit asam.

**Keywords:**

*Curcuma domestica Val.-  
 Tamarindus indica L,  
 Dysmenorrhea*

**ABSTRACT**

*Causes Dysminorrhea is a molecular compound called prostaglandin which is released during menstruation and causes contractions in the uterus. Menstrual pain can be overcome by giving non-pharmacological therapy, namely sour turmeric drink. The sour turmeric drink contains curcumin, essential oils, anthocyanins and tannins that can reduce the level of pain. The results of the World Health Organization (WHO) survey show that more than 80% of women of childbearing age experience dysmenorrhea during menstruation, 67.2% of them occur in the 13-21 age group (WHO, 2013). This study aims to determine the effectiveness of sour turmeric drink on reducing the level of menstrual pain. The method used is to*

**Alamat Korespondensi:**

*Midwifery Program, Medical  
 Faculty, Sultan Agung Islamic  
 University Semarang*

*use metadata analysis with a literature review that tries to explore the benefits of drinking turmeric acid to reduce pain levels during menstruation. The results of the literature show that there is a significant difference in the decrease in the primary menstrual pain scale before and after taking turmeric acid*

---

## PENDAHULUAN

Hampir seluruh Wanita mereka mengalami gangguan ketika sedang menstruasi diantaranya ialah nyeri haid (dysmenorrhea). Gejala yang sering ialah nyeri perut bagian bawah menjalar hingga ke bagian pinggang, umumnya dirasakan dua – tiga hari sebelum menstruasi, ciri nyeri yang dirasakan seperti mulas – mulas, ngilu ataupun tertusuk – tusuk. Bisa terjadi pada siapa saja, tidak memandang usia namun presentasi lebih banyak merupakan kelompok usia remaja awal, yang baru saja mengalami menarche (Gant & Cunningham, 2016).

Peningkatan Prinsip F2-alfa pada Prostaglandin (PG) atau siklooksigenase (COX-2) yang menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi daerah miometrium, sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut, kemudian mengakibatkan disminore primer. Nyeri memiliki intensitas waktu yang lama dan kuat pada dinding rahim, penyebabnya karena hormon prostaglandin yang tinggi, serta endometrium yang melebar ketika mengeluarkan darah haid, sehingga mengakibatkan nyeri haid

Rasa ingin mual, timbul jerawat, mudah tersinggung, mudah marah, kenaikan berat badan, muntah, sakit kepala, lesu serta depresi dan tegang merupakan rasa tidaknyaman yang sering dirasakan. Biasanya gejala bisa timbul sepanjang hari sebelum haid dan selama haid. Disminore dapat mengganggu wanita dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga harus segera diatasi (Rahnama et al, 2012).

Dampak yang paling umum menurut Penelitian dari Chia et al berhubungan dengan kehidupan sehari-hari adalah perubahan dalam

aktivitas fisik (60%) dan mengurangi kemampuan untuk berkonsentrasi (75%). Sedangkan menurut Parker MA et al pada penelitiannya, ada beberapa gangguan psikologis akibat gejala ini, diantaranya 52% merasa sangat sedih, 25% merasa ingin bersembunyi, 65% depresi, 32% merasa kewalahan, dilaporkan 73% merasa ingin marah-marah.

Di seluruh dunia, prevalensi disminore sangat bervariasi dengan rata-rata 60-80% di Amerika Serikat, 51% di Singapura, 45-95% di Britania, 44% di Cina, 52-64% di Meksiko, 73% Swedia, dan 80% Australia Barat (Yeh et al, 2007). Sementara di Indonesia sendiri berkisar sekitar 54,89%. (Nazari, 2011).

Angka kejadian dysminore berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2013, berkisar 64,25 % dari seluruh wanita usia subur, dan 78,6 % merupakan remaja awal. Prevalensi pada untuk masing-masing daerah diantaranya daerah jawa timur angka sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Untuk yang menepati posisi ke 7, dengan prevalensi 9,37% adalah Kota Surabaya (Riskesdas, 2013). Menurut WHO sendiri, 80 % WUS mengalami dysminore Ketika mereka menstruasi, terjadi pada kelompok umur 13 – 21 tahun sebesar 67,2 % (WHO, 2013).

WHO, 2013).

Dimana pada Usia 20 tahun, merupakan puncak insiden terjadinya disminore primer. Sebanyak 30-70% wanita menyembuhkan nyeri haid dengan obat-obatan yang dijual bebas (Khayat et al., 2014). Tingkatan disminore yang tinggi pada wanita ialah bukan

hanya karena faktor genetik melainkan juga karena gaya hidup keluarga yang serupa (Ryan,SA. 2017)

Apabila digunakan berulang secara bebas tanpa resep dokter akan memiliki efek samping yang sangat beresiko. Berbagai penelitian menemukan alternatif solusi sebagai pengganti obat anti nyeri yang terjamin aman dibanding NSAID, yaitu bisa dengan terapi suplemen, terapi tingkah laku, aroma terapi, terapi akupunutur serta terapi herbal (Suciani et al,2012)

Terdapat 2 jensi pengobatan yaitu farmakologis dan non farmakologis. Untuk farmakologis analgesik atau anti nyeri misalnya ibuprofen, asam mefenamat, parasetamol atau obat golongan non steroid anti prostaglandin seperti indometasin, aspirin dan juga fenastin (Nugroho, 2013). Untuk non farmakologis dengan mengkonsumsi tanaman herbal, senam yoga, kompres air hangat, istirahat, massase (Puwanto, 2013).

Bahan resep pada makanan yang mempunyai manfaat bagus untuk kesehatan ialah asam kuyit, yang biasa digunakan sebagai ramuan tradisional pereda disminore. Kunyit atau *Curcuma Domestica* val memiliki aksi sebagai antihiperlipidemia, antiinflamasi aktivitas terhadap repti ulcer, antitoksis dan aktivitas antikanker. Dapat juga sebagai penyembuh penyakit seperti mual, perut kembung, demam, perut mules, mabuk kendaraan, dismenore dan keputihan. Sedangkan tamarindus indica atau asam jawa mengandung senyawa kimia yaitu asam tetrat, asam sitrat, asem appel, asam anggung (Thomas, 2008).

Kandungan Asam jawa, anthocyanin dan tanin yang memiliki efek seperti obat golongan anti prostaglandin non steroid, untuk mengurangi ketegangan otot, sehingga dapat mengurangi kram otot pada miometrium ketika menstruasi (Proverawati, 2014).

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah literature review. Dalam pencarian artikel menggunakan Bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang relevan dengan topic. Pencarian dengan database antara lain Google Scholar. Keyword yang digunakan adalah “Dysmenorrhea”, “Turmeric Acid/Kunyit Asam”, “Nyeri Haid” Diperoleh 5 artikel yang sesuai dengan topik yang selanjutnya akan di review.

Artikel pertama merupakan penelitian yang dilakukan oleh Jamil,F dan A'yun ,QS (2018) di mts nurul hikmah kota Surabaya. Dengan menggunakan metode pra eksperimental dengan pendekatan one group pre test post test. Jumlah sampel 26 reponden. Analisis yang digunakan ialah Uji Wilcoxon Sign Rank Test.

Artikel kedua merupakan hasil penelitian yang dilakukan Sugiharti,RK & Sundari,RI (2018). Dengan model penelitian quasi experiment design dengan non randomized control group pre and post tes. Populasi yang diambil ialah seluruh Mahasiswi STIKES Harapan Bangs Purwokerto yang mengalami nyeri haid. Analisis menggunakan uji paire t-test dan independent t-tes.

Artikel ketiga merupakan penelitian yang dilakukan oleh Asroyo,T. Dkk (2019). Pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah kudas. Dala penelitian ini menggunakan metode quasy eksperimen Desain dengan grup pretest-posttes. Instrumen yang digunakan adalah lembar pengukuran NRS, dengan analisis *data Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Artikel keempat merupakan penelitian yang dilakukan oleh Suparmi. Dkk (2016). Pada Mahasiswi Kebidanan Stikes Aisyiyah Surakarta. Dengan penggunaan metode penelitian adalah quasi experiment dengan non-equivalent pretest-postest with control group. Dengan Uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* dan *Mann-Whitney*.

Artikel kelima merupakan penelitian yang dilakukan oleh Mahdiyah, D. Dkk (2016) Pada Siswi Kelas Xi Smkn 3 Banjarmasin. Metode yang digunakan dengan Pre eksperimen one group pre and post test design. Pengumpulan data dengan kuesioner serta lembar observasi. Dengan analisis uji Wilcoxon Signed Ranks.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian dari tahun 2016 sampai 2018. Dengan desain penelitian sebagian besar menggunakan quasi eksperiment.

Tabel 1. Gambaran Umum Penelitiann Efektivitas Pemberian Kunyit Asam terhadap penurunan Dismenorea

Peneliti	Tahun	n	Desain Penelitian	Alat Ukur
Jamilah,F & A'yun, SQ	2018	26 Responden	Pra Eksperim ental	Kuesio ner
Sugih,RK & Sundari,RI	2018	60 Responden	Quasi Eksperim en Design	Kuesio ner
Asroyo,T., Dkk.	2019	48 Responden	Quasi Eksperim ent	Kuesio ner
Suparmi., dkk	2016	36 Responden	Quasi Eksperim ent	Pretest -Post Test Non Equiva lent Contol Group
Mardiyah,D. dkk	2016	30 Responden	Pre Eksperim ental	Kuesio ner

Tabel 2. Hasil Penelitian Tentang Pemberian Kunyit Asam penurun Disminorea

Peneliti	Tahun	P	Means
Jamilah,F & A'yun, SQ	2018	0,000	0,05

Sugih,RK & Sundari,RI	2018	0,001	2,6
Asroyo,T. Dkk.	2019	0,000	0,05
Suparmi,dkk	2016	0,000	0,05
Mardiyah,D. dkk	2016	0,000	0,05

Salah satu cara menurunkan rasa sakit nyeri haid dengan Kunyit asam. Kandungan minyak atsiri dan dengan kombinasi tanin dan antosianin dapat menurunkan tingkat nyeri dengan prinsip pada penggunaan sistem blokade. Resep zat biokimia pada prinsip tubuh merupakan reseptor stimulan nyeri tubuh autacoid, sehingga dapat mengurangi penanganan nyeri menstruasi.

Dalam asam jawa ada kandungan asam suksinat, asam sitrat, asam apel, dan asam tartrat. Zat tersebut bersifat sebagai anti radang, anti edema dan antibiotic (Winarti & Hernani, 2008). Asam jawa juga memiliki komponen bioaktif prinsip antioksidan tinggi sehingga memiliki banyak manfaat misalnya seperti antimikroba dan antikanker. Asam sendiri berfungsi sebagai pelacar peredaran darah, Sehingga dapat mencegah terjadinya konstriksi darah ketika disminor (Astawan, 2009).

Kandungan kurkumin dan minyak atsiri pada kunyit dengan kombinasi asam tannic dan antosianin dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi dengan memanfaatkan sistem blokade. Pemesanan zat biokimia tubuh dengan prinsip prostalglandin merupakan stimulan reseptor nyeri tubuh sehingga tingkat nyeri dapat berkurang.

**SIMPULAN**

Nyeri pada bagian perut bagian bawah, sering terjadi saat menstruasi. Disminorea merupakan nyeri yang diakibatkan karena jumlah prostaglandin berlebihan pada darah

saat mmenstruasi, sehingga mengakibatkan terjadinya rangsangan hiperaktivitas uterus, dan kemudian terjadi kejang otot uterus.

Dengan terapi minuman kunyit asam sebagai alternatif pengobatan non farmakologis intensitas nyeri bisa diturunkan yaitu dengan konsumsi bahan herbal, yang merupakan salah satu tanaman yang sudah sangat dikenal dimasyarakat untuk meredakan nyeri menstruasi. Dimana kandungan dalam kunyit berfungsi sebagai antipiretik, analgetik dan antiinflamasi serta sebagai pereda nyeri ketika menstruasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Asroyo, T., Dkk. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Jurnal Farmasi*. Vol. 4 No.1.
- Jamila, F., & A'yun, S. Q. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Primer Pada Remaja Putri Di Mts Nurul Hikmah Kota Surabaya. Vol. 8, No. 2. P-ISSN : 2087-877X, E-ISSN : 26552213.
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Majority*: 5(3), 79- 84.
- Mahdiyah, D. 2016. Efektivitas Pemberian Minuman Sari Kunyit Putih Terhadap Penurunan Nyeri Haid "Disminore" Primer Pada Siswi Kelas Xi Smkn 3 Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan*. Vol. 7 No. 1.
- Ryan, S. (2017). The Treatment of Dysmenorrhea. *Pediatr Clin N Am* 64. 331-342
- Sugiharti, S. K., & Sundari, R. I. (2018). Efektivitas Minuman Kunyit Asam Dan Rempah Jahe Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer. *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*. Vol 16 No 2.
- Suparmi, Dkk. 2016. Upaya Mengurangi Dismenore Primer Dengan Ekstrak Jahe Asam Jawa Pada Mahasiswi Kebidanan Stikes Aisyiyah Surakarta. *Gaster* Vol. Xiv No. 2.
- WHO. (2013). Data Jumlah Penderita Dysmenorrhea. [www.who.int/gho/en/](http://www.who.int/gho/en/). Diakses pada 9 Juli 2019.