

PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM DAN KOMPRES
HANGAT TERHADAP NYERI HAID PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NASIONAL JAKARTA

Annisa Apriyaningsih^{1*}, Susanti Widiastuti², Cholisah Suralaga³

¹⁻³Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

Email Korespondensi: susan.widiastuti@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 13 Januari 2024

Diterima: 16 Februari 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i4.13840>

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri dibagian bawah perut dan biasanya disertai dengan gejala seperti sakit kepala, berkeringat, diare, dan muntah. Dismenore diklasifikasikan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Kandungan yang dimiliki kunyit asam dapat mengurangi nyeri haid. Reaksi dari *cyclooxygenase* dapat menghambat inflamasi akibat dari kinerja *curcumine* dan *anthocyanin* sehingga dapat mengurangi kontraksi uterus. Mekanisme penghambat yang dihasilkan oleh *curcumine* terhadap kontraksi uterus dengan mengurangi influx ion kalsium (Ca^{2+}) ke dalam kanal kalsium pada sel epitel uterus. Kompres hangat juga merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dianggap efektif untuk mengurangi rasa nyeri haid dan spasme otot. Suhu yang panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi. Nyeri akibat memar, spasme otot, dan arthritis berespon baik terhadap peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah local. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat terhadap nyeri haid pada mahasiswa keperawatan universitas nasional Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian quasi *eksperimen two grup pre and post test*. Terdapat dari hasil penelitian rata rata skala nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam (5.62) dan kompres hangat (5.77) dan setelah diberikan intervensi terdapat perubahan skala nyeri kelompok kunyit asam (1.92) dan kompres hangat (3.35). Hasil uji Wilcoxon dan *Mann - Whitney* diperoleh data *p value* $0.000 < 0.05$ terdapat perbedaan signifikan pengaruh antara pemberian minuman kunyit asam dan pemberian kompres hangat terhadap nyeri haid pada mahasiswa keperawatan Universitas Nasional Jakarta. Bahwa pemberian minuman kunyit asam lebih berpengaruh dibandingkan dengan pemberian kompres hangat.

Kata Kunci: Dismenore, Kunyit Asam, Kompres Hangat

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen and is usually accompanied by symptoms such as headache, sweating, diarrhea, and vomiting. Dysmenorrhea is classified into two, namely primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. The content of turmeric can reduce menstrual pain. The reaction of cyclooxygenase can inhibit inflammation due to the performance of curcumine and anthocyanin so as to reduce uterine contractions. The inhibitory mechanism

produced by curcumine against uterine contractions by reducing the influx of calcium ions (Ca²⁺) into calcium canals in uterine epithelial cells. Warm compress is also one of the non-pharmacological therapies that is considered effective to reduce menstrual pain and muscle spasm. Heat can be transmitted through conduction, convection, and conversion. Pain due to bruising, muscle spasm, and arthritis responds well to increased temperature because it can dilate blood vessels and increase local blood flow. To determine the difference in the effect of giving sour turmeric drinks and warm compresses on menstrual pain in nursing students at the national university of Jakarta. This study uses quantitative methods with a quasi-experimental research design of two groups pre and post test. From the research results, the average pain scale before being given the turmeric acid drink (5.62) and warm compress (5.77) and after being given the intervention there was a change in the pain scale of the turmeric acid group (1.92) and warm compress (3.35). The results of the Wilcoxon and Mann - Whitney tests showed that the p value was $0.000 < 0.05$, there was a significant difference in the effect between giving sour turmeric drinks and giving warm compresses on menstrual pain in nursing students at the National University of Jakarta. That the administration of sour turmeric drink is more influential than the administration of warm compresses.

Keywords: *Dysmenorrhea, Sour Turmeric, Warm Compresses*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja biasanya sering ditandai dengan perubahan fisik dan psikis. Karena terjadi peralihan antara masa anak menuju masa dewasa. Perubahan fisik yang jelas terlihat adalah perubahan bentuk tubuh yang bertumbuh dengan cepat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa disertai dengan perubahan kapasitas reproduksi (Asroyo et al., 2019)

Menstruasi adalah proses peluruhan darah dari lapisan luar Rahim, dikarenakan adanya proses somatopskisi yang sifatnya itu kompleks ditandai dengan adanya unsur - unsur seperti hormonal, biokimiawi dan psikososial. Haid terjadi setiap bulan sekali, siklus haid ini bisa menyebabkan terjadinya nyeri dibagian bawah perut yang sering disebut dengan dismenore (Wulandari et al., 2018). Menstruasi terdiri dari beberapa fase yaitu diantaranya ada fase folikuler, fase ovulasi dan fase luteal. Ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi dari ovulasi itu tersebut (Fatmayaanti et al., 2022).

Dismenore atau nyeri haid adalah salah satu keluhan yang sering dialami oleh wanita pada saat menstruasi. Dismenore adalah nyeri dibagian bawah perut dan biasanya disertai dengan gejala seperti sakit kepala, berkeringat, diare, dan muntah. Dismenore diklasifikasikan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa disertai dengan adanya kelainan pada genital dan muncul pertama kali pada Wanita usia 20 tahun atau lebih muda. Rentang usia terjadinya dismenore primer 15 - 25 tahun. Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang disertai dengan adanya kelainan pada organ genital biasanya dialami pada usia lebih dari 30 tahun (Tsamara et al., 2020).

Penatalaksanaan dari dismenore itu sendiri terbagi menjadi dua macam yaitu farmakologi dan non farmakologi, terapi farmakologi dengan cara pemberian obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) memberikan manfaat dalam pengobatan dapat menghambat enzim siklooksigenase sehingga dapat

mengurangi produksi prostaglandin, selanjutnya diberikan pil kontrasepsi oral (OCP) memiliki mekanisme dengan membatasi pertumbuhan lapisan endometri, ini menurunkan produksi prostaglandin (Nagy, 2022). Sedangkan, terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan cara olahraga dengan teratur, kompres hangat, pemberian herbal relaksasi, manajemen sentuhan, manajemen lingkungan, distraksi, imajinasi, kompres dan pemberian ramuan herbal (Afrioza dan Srimulyati, 2022).

Ramuan herbal yang dapat mengurangi rasa nyeri haid diantaranya adalah madu, kunyit asam dan teh hijau. Kunyit merupakan salah satu bahan untuk membuat jamu, kunyit memiliki khasiat antibakteri, antijamur, dan antivirus. Kunyit memiliki kandungan senyawa kimia curcumin yang khasiatnya sebagai meredakan inflamasi seperti nyeri dan bengkak. Jamu kunyit asam juga biasa dikonsumsi untuk meredakan rasa nyeri ketika sedang menstruasi (Sinaga et al., 2017). Namun tidak hanya ramuan kunyit asam saja yang dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi tetapi kompres hangat juga dapat menurunkan nyeri.

Kompres hangat juga merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dianggap efektif untuk mengurangi rasa nyeri haid dan spasme otot. Suhu yang panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi. Nyeri akibat memar, spasme otot, dan arthritis berespon baik terhadap peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah local. Kompres hangat dapat meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk - produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang dapat menimbulkan rasa nyeri lokal (natalia, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian Nengsih dan Angraeni (2020), didapatkan hasil observasi di SMP Negeri 7 kelas VII Bukit Tinggi pada tahun 2019 dari 113 siswi mengalami dismenore dan 20 siswi dijadikan sampel. Sebelum dilakukan tindakan kompres hangat rata - rata skala nyeri yang dialami adalah 3,00 dan setelah dilakukan tindakan kompres hangat skala nyeri yang dialami 0,70 dengan standar deviasi 9,43 dari hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa kompres hangat juga dapat menurunkan nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti melalui metode wawancara terdapat 15 mahasiswa yang mengalami nyeri saat menstruasi dan 14 diantara tidak melakukan tindakan apapun ketika sedang mengalami nyeri haid dan 1 diantaranya melakukan kompres hangat.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenore di Indonesia mencapai 55%, diantaranya 15,8% - 89,5% terhadap tingkat prevalensi lebih tinggi dilaporkan paling banyak di tingkat remaja. Dengan keluhan nyeri berat 12%, nyeri sedang 37% dan nyeri ringan 49%. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Carolin et al., 2023). Prevalensi dismenore pada remaja di jakarta pusat sebanyak 87.5% dimana sebanyak 20% mengalami nyeri ringan, 64.76% mengalami nyeri sedang, dan 14.76% nyeri berat (Juniar, 2015).

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijelaskan diatas masih tinggi angka kejadian dismenore, maka peneliti merumuskan masalah yaitu Apakah ada perbedaan pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat terhadap nyeri haid pada mahasiswa keperawatan universitas nasional Jakarta.



Gambar 1. Lokasi PkM

3. KAJIAN PUSTAKA

Menstruasi adalah peristiwa perdarahan yang terjadi secara periodic dan siklik (bulanan) disertai dengan pelepasan selaput lendir Rahim (endometrium) melalui vagina perempuan dewasa. Menstruasi merupakan proses katabolisme yang dipengaruhi oleh hormone hipofisis dan ovarium. Sehingga terjadi peristiwa peluruhan endometrium (dinding Rahim) bersamaan dengan ovum (sel telur) yang tidak dibuahi oleh sel sperma. Fase menstruasi terbagi menjadi 4 fase yaitu: 1) fase menstruasi, 2) fase proliferasi atau fase folikuler, 3) fase ovulasi dan fase luteal, 4) fase pasca ovulasi atau fase sekresi (Swandari, 2022).

Nyeri menstruasi terjadi di daerah bawah perut, tetapi bisa saja menjalar sampai punggung belakang, pinggul, paha atas, hingga betis. Kram perut berasal dari kontraksinya otot Rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam Rahim. Dari kontraksi tersebut mengakibatkan otot - otot disekitar perut menegang sehingga menimbulkan efek nyeri atau rasa sakit. Nyeri saat haid adalah bagian normal dari proses menstruasi, biasanya nyeri dimulai dari keluarnya darah pertama dan terus berlangsung selama 32 - 48 jam. Tidak semua perempuan mempunyai gejala dan keluhan yang sama. Nyeri yang dialami remaja umumnya bukan karena penyakit disebut juga dengan dismenore primer. Pada orang dewasa dismenore primer ini akan makin berkurang rasa nyerinya.

Dismenore terbagi menjadi 2 yaitu: 1) dismenore primer Merupakan proses yang normal yang dialami Ketika menstruasi. Kram pada dismenore primer disebabkan oleh kontraksi otot Rahim yang intens, yang berfungsi untuk melepaskan lapisan dinding Rahim yang tidak diperlukan Kembali. 2) dismenore sekunder Nyeri yang biasanya disebabkan oleh adanya suatu penyakit misalnya fibroid uterus, radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik. Dismenore sekunder hanya bisa diatasi dengan diobati dan ditangani penyakit atau kelainan yang menyebabkannya. (Sinaga et al., 2017).

Menurut Ediningtyas, (2019). Ada faktor resiko terjadinya dismenore yaitu: 1) Riwayat keluarga, 2) mengkonsumsi minuman beralkohol, 3) menache dini, 4) siklus mentruasi yang Panjang, 5) merokok, 6) kurang berolahraga, 7) tingkat stress yang tinggi. Menurut Anggraini et al. (2022)

Diagnosis dismenore primer dapat ditegakkan dengan cara menganamnesa dan pemeriksaan fisik. Dismenore primer biasa dapat timbul 6 samapai 12 bulan setelah menarche sesuai dengan siklus ovarium. Dismenore primer biasanya dirasakan spasmodik di daerah bawah perut dan dapat menyebar kepongung. Nyeri timbul biasanya sebelum terlihat keluarnya darah dari vagina. Berbeda dengan dismenore sekunder bisa terjadi kapan saja setelah menarche biasanya dimulai dari usia 30 sampai 40 tahun ke atas diakibatkan karena terdapat kelainan atau penyakit yang mendasarinya.

Penatalaksanaan dari dismenore terbagi menjadi 2 macam, yaitu: 1) farmakologi Terapi farmakologi dengan cara pemberian obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) memberikan manfaat dalam pengobatan dapat menghambat enzim siklooksigenase sehingga dapat mengurangi produksi prostaglandin. Obat non steroid ini biasanya beredar dipasaran diantaranya adalah Ibuprofen, Asam mefenat. Terapi hormonal pil kontrasepsi oral (OCP) memiliki mekanisme dengan membatasi pertumbuhan lapisan endometrium, ini menurunkan produksi prostaglandin (Nagy, 2022). 2) non farmakologi dapat dilakukan dengan cara olahraga dengan teratur, kompres hangat, pemberian relaksasi, dan minum minuman herbal Salah satunya adalah minuman jamu kunyit asam dan kompres hangat keduanya dapat menurunkan rasa nyeri (Widowati et al., 2020). Menurut Dewi dan Runiari, (2019) derajat dismenore terbagi menjadi 3, yaitu: 1) dismenore ringan, 2) dismenore sedang, dan 3) dismenore berat.

Kunyit (*curcuma domestica val.*) adalah tumbuhan yang berasal dari asia tenggara. Kunyit bisa tumbuh dimana saja, di pekarang rumah, di pot atau dibudiyakan di lahan pertanian. (Sukini, 2018). Kunyit merupakan salah satu bahan untuk membuat jamu, kunyit memiliki khasiat antibakteri, antijamur, dan antivirus. Kunyit memiliki kandungan senyawa kimia curcumin yang khasiatnya sebagai meredakan inflamasi seperti nyeri dan bengkak. Pengeloaan jamu kunyit asam terdiri dari kunyit, asam, dan gula jawa. Kunyit asam dikonsumsi tidak hanya saat sedang sakit tetapi bisa diminum sehari hari. Jamu kunyit asam juga biasa dikonsumsi untuk meredakan rasa nyeri ketika sedang menstruasi. (Army, 2018).

Kandungan kurkumin pada kunyit dapat menghambat terjadinya reaksi prostaglandin, sehingga dapat mengurangi terjadinya inflamasi dan kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid (Afrioza dan Srimulyati, 2022). Selain itu asam jawa juga memiliki banyak manfaat salah satunya sebagai untuk masakan, daging asam jawa juga banyak memiliki manfaat yaitu dapat memudahkan buang air besar dan bisa untuk memperlancar peredaran darah (Lissa et al., 2023).

Kandungan kurkumin pada kunyit dapat menghambat terjadinya reaksi prostaglandin, sehingga dapat mengurangi terjadinya inflamasi dan kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid (Afrioza dan Srimulyati, 2022). Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui kurkumin akan mempengaruhi influx ion kalsium (Ca^{2+}) kedalam kalsium pada sel sel epitel uterus. Kandungan didalam kunyit minuman akan mempengaruhi sel saraf otonom sehingga dapat mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus (Sumarni, 2020).

Kompres hangat adalah salah satu metode yang dapat memberikan bantuan bagi remaja yang mengalami nyeri haid, terutama dalam kasus dismenore primer. Prinsip penghantaran panas melalui konduksi, dengan menempelkan bantalan hangat pada daerah perut atas atau simfisis, membantu melancarkan sirkulasi darah dan meredakan ketegangan otot,

yang pada gilirannya dapat mengurangi nyeri haid pada wanita yang mengalaminya (Fajrin et al., 2022). Tujuan kompres hangat adalah untuk menurunkan intensitas nyeri kompres hangat dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada wanita dengan dismenorhe primer. Hal ini terjadi karena kompres hangat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terkena (Masyita et al., 2023).

Dengan diberikannya kompres hangat pembuluh darah akan membesar akibatnya, akan meningkatkan aliran darah ke jaringan, aktivitas sel meningkat dan akan mengurangi rasa nyeri. Dari pembuluh darah yang membesar akan meningkatkan sirkulasi oksigen, menghindari kejang otot, memberikan sensasi hangat, mengendurkan otot tubuh (Dahlia et al., 2021).

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui distrubusi frekuensi sebelum dan sesudah diberikan pemberian minuman kunyit asam dan sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat terhadap nyeri haid pada mahasiswa keperawatan universitas nasional jakarta dan perbedaan pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat terhadap nyeri haid pada mahasiswa keperawatan universitas nasional Jakarta. maka peneliti merumuskan masalah yaitu Apakah ada perbedaan pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat terhadap nyeri haid pada mahasiswa keperawatan universitas nasional Jakarta.

4. METODE

Penelitian ini menggunakan metode wawancara untuk mengkaji tingkat nyeri yang dirasakan, desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Ekperimen with two group pre and post test yaitu pada rancangan ini subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kunyit asam dan kelompok kompres hangat. untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat terhadap nyeri haid pada mahasiswa keperawatan universitas nasional Jakarta.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas ilmu Kesehatan universitas nasional Angkatan 2021 sebanyak 113 orang. Penelitian ini peneliti menggunakan metode pengambilan sampel dengan Teknik purposive sampling dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, Sampel yang digunakan sebanyak 52 responden Dengan pembagian 26 responden kelompok kunyit asam hangat dengan pemberian sebanyak 2 kali dalam sehari. Pada pagi hari 200cc dan siang hari 200cc. dan 26 responden kelompok kompres hangat dengan dilakukan selama 20 menit.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Rata - Rata Skala Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Minuman Kunyit Asam Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

Skala Nyeri Haid	Kelompok Kunyit Asam					Mean difference
	Mean	Median	SD	Min	Max	
Pre Test	5.62	6.00	0.804	4	8	3.7
Post Test	1.92	2.00	0.744	1	4	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata - rata sebelum diberikan minuman kunyit asam adalah (5.62) dengan standar deviasi (0.804) dan setelah diberikan minuman kunyit asam menjadi (1.92) dengan standar deviasi (0.744) selisih yang dimiliki pada pemberian minuman kunyit asam ini adalah (3.7).

Tabel 2. Rata - Rata Skala Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

Skala Nyeri Haid	N	Mean	Mean DifferEnc e	Z	Asymp.Sig.(2-tailed)
Pre Test	26	5.62	3.7	-4.623	0.000
Post Test	26	1.92			

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata - rata sebelum diberikan kompres hangat (5.77) dengan standar deviasi (1.366) dan setelah diberikan kompres hangat (3.35) dengan standar deviasi (1.495) selisih yang dimiliki pada pemberian kompres hangat ini adalah (2.42).

Tabel 3. Perbedaan Pengaruh Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

Kelompok	Sebelum Pemberian Kunyit Asam Dan Kompres Hangat		
	N	Mean	P value
Kunyit Asam	26	5.62	0.813
Kompres Hangat	26	5.77	

Berdasarkan tabel menunjukkan hasil terdapat hasil uji Mann - Whitney diperoleh data p value $0.813 < 0.05$ dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh pemberian kunyit asam dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid. Terlihat dari nilai rata rata pemberian kunyit asam (5.62) dan kompres hangat (5.77). selisih antara keduanya yaitu (0.15).

Tabel 4. Perbedaan Pengaruh Sesudah Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

Kelompok	Sesudah Pemberian Kunyit Asam Dan Kompres Hangat		
	N	Mean	P value
Kunyit Asam	26	1.92	0.000
Kompres Hangat	26	3.35	

Berdasarkan tabel 4 terdapat hasil uji Mann - Whitney diperoleh data p value $(0.000) < 0.05$ dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh pemberian kunyit asam dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid. Terlihat

dari nilai rata rata pemberian kunyit asam (1.92) dan kompres hangat (3.35) yang memiliki selisih (1.43)

b. Pembahasan

Rata - Rata Skala Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Minuman Kunyit Asam Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai rata - rata nyeri sebelum diberikan minuman kunyit asam adalah (5.62) dengan standar deviasi (0.804) dan setelah diberikan minuman kunyit asam menjadi (1.92) dengan standar deviasi (0.744) selisih yang dimiliki pada pemberian minuman kunyit asam ini adalah (3.7).

Nyeri adalah bentuk pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan atau cenderung akan terjadi kerusakan jaringan atau suatu keadaan yang menunjukkan kerusakan jaringan. Skala nyeri yang diukur dengan menggunakan NRS numeric rating scale memiliki kategori berdasarkan tingkat nyeri yang dihasilkan yaitu nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri hebat (Mardana dan Aryasa, 2017).

Rata - Rata Skala Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata - rata sebelum diberikan kompres hangat (5.77) dengan standar deviasi (1.366) dan setelah diberikan kompres hangat (3.35) dengan standar deviasi (1.495) selisih yang dimiliki pada pemberian kompres hangat ini adalah (2.42).

Nyeri adalah bentuk pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan atau cenderung akan terjadi kerusakan jaringan atau suatu keadaan yang menunjukkan kerusakan jaringan. Skala nyeri yang diukur dengan menggunakan NRS numeric rating scale memiliki kategori berdasarkan tingkat nyeri yang dihasilkan yaitu nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri hebat (Mardana dan Aryasa, 2017).

Perbedaan Pengaruh Sebelum Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

Terdapat hasil dari uji Mann - Whitney diperoleh data p value sebelum dilakukan perlakuan didapatkan hasil $0.831 < 0.05$ tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan pemberian kompres hangat terhadap nyeri pada mahasiswa keperawatan Universitas Nasional Jakarta. Terlihat dari nilai rata rata pemberian kunyit asam (5.62) dan kompres hangat (5.77).

Di dukung oleh teori bahwa Kunyit memiliki kandungan curcumine yang akan menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2), sehingga dapat mengurangi terjadinya inflamasi dan mampu menghambat kontraksi uterus. Sebagai analgetik, curcumine dapat menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga mengurangi terjadinya dismenorea (Sutrisno et al., 2022).

Asam jawa mengandung bahan aktif yaitu anthocyanin yang dapat mengatasi, dan meredakan nyeri menstruasi dengan cara menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) yang menghasilkan prostaglandin yang menyebabkan terjadinya nyeri menstruasi (Rezkiyanti & Rusli, 2022). sedangkan dengan pemberian kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terkena. Selain itu, prinsip pengantaran panas melalui konduksi membantu melonggarkan otot dan mengurangi ketegangan, yang pada gilirannya dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan oleh kontraksi uterus dan otot polos pada kondisi tersebut (Masyita et al., 2023).

Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Sutrisno et al (2022), menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar remaja putri saat penelitian sebelum mengkonsumsi minuman kunyit asam secara teratur, mengalami nyeri berat sebanyak 69,20%, nyeri sedang sebanyak 30,80%, Setelah mengkonsumsi minuman kunyit asam secara teratur terjadi penurunan pada skala nyeri yaitu skala ringan dan sedang sebanyak 50%. Hasil uji statistik paired sample t-test didapatkan nilai $0,001 \leq \alpha 0,05$, artinya minuman kunyit tersebut berpengaruh signifikan terhadap penurunan rasa nyeri.

Menurut asumsi peneliti mengenai pemberian kunyit asam dan kompres hangat terbukti diantara keduanya memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid, kedua kelompok ini merupakan cara yang paling efektif dan efisien karena dapat dengan mudah dilakukan dirumah, dengan meminum kunyit asam dapat menekan hormon prostaglandin untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi dan kompres hangat yang dihantarkan keperut dapat mengurangi adanya ketegangan otot dan dapat mengurangi rasa nyeri yang dihasilkan pada saat menstruasi berlangsung karena dari panas itu juga dapat memperlancar sirkulasi darah. terkait kedua kelompok pemberian minuman kunyit asam dan kelompok pemberian kompres hangat keduanya memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada saat menstruasi namun yang lebih berpengaruh adalah pemberian kunyit asam pada saat menstruasi.

Perbedaan Pengaruh Sesudah Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

Berdasarkan hasil uji statistic nonparametric dengan menggunakan uji Mann - Whitney diperoleh data p value setelah diberikan perlakuan didapatkan hasil p value $0.000 < 0.05$ terdapat perbedaan signifikan pengaruh antara pemberian minuman kunyit asam dan pemberian kompres hangat, data diatas terlihat dari nilai rata rata pemberian kunyit asam (1.92) dan kompres hangat (3.35) yang memiliki selisih (1.43)

Di dukung oleh teori pengelolaan jamu kunyit asam terdiri dari kunyit, asam, dan gula jawa. Kunyit asam dikonsumsi tidak hanya saat sedang sakit tetapi bisa diminum sehari hari. Jamu kunyit asam dipercaya untuk menjaga Kesehatan lambung. Jamu kunyit asam juga biasa dikonsumsi untuk meredakan rasa nyeri ketika sedang menstruasi (Army, 2018). sedangkan dengan pemberian kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terkena. Selain itu, prinsip pengantaran panas melalui konduksi membantu melonggarkan otot dan mengurangi ketegangan, yang pada gilirannya dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan oleh

kontraksi uterus dan otot polos pada kondisi tersebut (Masyita et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti mengenai pemberian kunyit asam dan kompres hangat terbukti diantara keduanya memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid, kedua kelompok ini merupakan cara yang paling efektif dan efisien karena dapat dengan mudah dilakukan dirumah, dengan meminum kunyit asam dapat menekan hormon prostaglandin untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi dan kompres hangat yang dihantarkan keperut dapat mengurangi adanya ketegangan otot dan dapat mengurangi rasa nyeri yang dihasilkan pada saat menstruasi berlangsung karena dari panas itu juga dapat memperlancar sirkulasi darah. terkait kedua kelompok pemberian minuman kunyit asam dan kelompok pemberian kompres hangat keduanya memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada saat menstruasi namun yang lebih berpengaruh adalah pemberian kunyit asam pada saat menstruasi.

Namun, intensitas nyeri dapat berbeda dari orang ke orang karena dipengaruhi oleh bagaimana seseorang menggambarkan nyeri, bagaimana mereka melihat nyeri, dan pengalaman sebelumnya dengan nyeri. Setiap individu memiliki persepsi dan reaksi yang berbeda terhadap nyeri, karena nyeri adalah pengalaman pribadi yang hanya dapat dipahami oleh setiap orang. Ini terjadi karena nyeri adalah unik dan setiap orang melihat nyeri dengan cara yang berbeda. Peneliti harus mengandalkan alat pengukuran nyeri yang digunakan pada responden selama penelitian ini. Selain itu, reaksi seseorang terhadap sesuatu yang mereka alami atau konsumsi juga dapat berbeda-beda.

6. KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh antara pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat terhadap nyeri haid dengan hasil p value $0,000 < 0,05$. Diantara kedua kelompok tersebut pemberian minuman kunyit asam lebih berpengaruh dibandingkan dengan pemberian kompres hangat pada mahasiswa keperawatan universitas nasional Jakarta.

Bagi mahasiswa atau remaja yang mengalami nyeri pada saat menstruasi dapat mengkonsumsi minuman kunyit asam 2 kali sehari sebanyak 200ml sekali minum dan kompres hangat selama 20 menit secara rutin berguna untuk menurunkan nyeri haid karena cara tersebut dengan mudah dilakukan dirumah dan Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan referensi tambahan mengenai manfaat pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Afrioza, S., & Srimulyati, S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Sukasari. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 99-108. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i2.463>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (n.d.). *Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer* (Vol. 49, Issue 4).
- Anggraini, M., Lasiaprillianty, I., & Danianto, A. (2022). *diagnosis dan tata laksana dismenore primer*. 49(4).

- Asroyo, T., Nugraheni, T., & Masfiroh, M. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Indonesia Jurnal Farmasi* , Vol. 4 No.1, 24-28.
- Astuti, S. A., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 143. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618>
- Sinaga, E. , S. N. , S. S. N. , S. U. , M. Y. A. , T. A. , & L. S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- Carolin, B. T., Rifiana, A. J., Syifaunnisa, S., & Novelia, S. (2023). Edukasi dan Pemberian Dark Chocolate sebagai Upaya untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 78. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.435>
- Dewi, N., & Runiari, N. (2019). Derajat Dismenore Dengan Upaya Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan* , 12(2), 114-120.
- Ediningtyas, A. (2019). *analisis faktor penyebab dismenore primer di kalangan mahasiswa kedokteran* .
- Jamu Ramuan Tradisional Kaya Manfaat. (2018). *Rifqa Army*.
- Lissa, Hamidah, I., Rizqiah, K., & Munfarijah. (2023). Pemanfaatan Asam Jawa (*Tamarindus indica*) Untuk Menghasilkan Produk Olahan Minuman Dan Manisan di Desa Krangkeng. *jurnal pengabdian kepada masyarakat* , 5(1).
- Nagy, H. (2022). Dismenore. *National Library of Medicine*.
- Natalia, L. (2019). pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri menstruasi (dysmenorrhea) pada siswi kelas X di SMK YPIB majalengka kabupaten majalengka tahun 2018. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 7(1), 27-37. <https://doi.org/10.51997/jk.v7i1.59>
- Nengsih, W., & Angraeni, N. (2020). Efektifitas kompres hangat dan rebusan kunyit terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMP. *Maternal Child Health Care*, 2(3), 389.
- Sinaga, E. , S. N. , S. S. N. , S. U. , M. Y. A. , T. A. , & L. S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- Salsabila, A. Z., & Zakiyah, N. (2022). Review artikel: efek farmakologi minuman kunyit asam (*curcuma dosmetica*) dan jahe (*zingiber officinale*) sebagai pereda nyeri dismenore primer pada remaja di indonesia. *farmaka* .
- sukini. (2018). *Jamu gendong solusi sehat tanpa obat*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal nasional ilmu kesehatan (JNIK)*, Volume 2. Edisi 3, 130-140.
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 41(66).
- Wulandari, A., & Dewi Sari, R. P. (2018). *Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (Curcuma longa linn) dalam Mengatasi Dismenorea (Vol. 7)*.
- Za, R. N., & Lisa, U. F. (2019). Perbandingan Rebusan Kunyit Asam dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Dismenorea pada Siswi SMK Negeri 03 Banda Aceh Comparison of Acid and Representative Community Devotion in Dismenorhoe Decrease in Neg Vocational Schools 03 Banda Aceh. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 5, Issue 1).