

PENGARUH MINUMAN KUNYIT DAN MADU TERHADAP NYERI MENSTRUASI (DISMINORE)

Ni Made Ida Damma¹, Khairun Nisa Berawi², Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas dan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran,
Universitas Lampung

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari minuman kunyit dan madu terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*). Penelitian ini menggunakan metadata analisis dengan tinjauan literatur (*literature review*) yang mencoba menggali tentang manfaat minuman kunyit dan madu untuk mengurangi tingkat nyeri saat menstruasi. 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 dan madu. 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). Hasil *literature* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan penurunan skala nyeri haid primer sebelum dan setelah minuman kunyit dan madu. Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian adalah adanya perbedaan yang signifikan antara minuman kunyit madu terhadap tingkat nyeri menstruasi, serta penurunan skala nyeri menstruasi.

Kata Kunci : Kunyit, Madu, *Dismenore*

EFFECT OF TOURISM AND HONEY ON MENSTRUAL PAIN (DECREASE)

Abstract

This study aims to determine the effect of turmeric and honey drinks on the level of menstrual pain (dysmenorrhea). This study uses metadata analysis with a literature review that tries to explore the benefits of turmeric and honey drinks to reduce pain levels during menstruation. Dysmenorrhea is caused by molecular compounds called prostaglandins that are released during menstruation and cause contractions in the uterus. Menstrual pain can be overcome by giving non-pharmacological therapy, namely turmeric and honey drinks. 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). The results of the literature show that there is a significant difference in the decrease in the primary menstrual pain scale before and after drinking turmeric and honey. The conclusion that can be drawn from the results of the study is that there is a significant difference between honey turmeric drink on the level of menstrual pain, as well as a decrease in the menstrual pain scale.

Keywords : Tourism, Honey, *Dismenore*

PENDAHULUAN

Gangguan nyeri pada saat menstruasi atau dismenore sudah menjadi hal umum di kalangan wanita. Nyeri yang dirasakan oleh wanita pada saat menstruasi memiliki derajat keparahan yang berbeda-beda, mulai dari nyeri biasa yang terjadi pada perut, pegal-pegal pada pinggul, atau bahkan ada yang lebih parah lagi rasa nyeri yang dirasakan oleh sebagian wanita. Oleh karena itu, aspek kesehatan pada saat menstruasi sangat diperlukan. Aspek kesehatan tersebut tidak hanya meliputi beberapa aspek umum seperti kesehatan fisik, tetapi juga meliputi aspek kesehatan mental, spiritual, dan sosial. Menurut seorang ahli bernama Sinaga pada penelitiannya yang dilakukan pada tahun 2017, beliau menyatakan bahwa “rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak”.

Gangguan nyeri yang dirasakan oleh sebagian wanita pada saat menstruasi dapat berdampak pada menurunnya minat dan mood seseorang. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan yang diungkapkan oleh Armour bahwa “gangguan menstruasi lazim di kalangan wanita dan paling sering menjadikan nyeri menstruasi. Selain itu gangguan menstruasi menjadikan terganggunya mood”². Pengertian dari dismenore sendiri menurut Alsaleem dapat diartikan sebagai “masalah kesehatan yang umum di antara wanita di tahun-tahun reproduksinya”¹. Dismenore dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Disminore primer dapat terjadi ketika seseorang melakukan pemeriksaan pada panggul dan ovulasi miliknya. Sedangkan dismenore sekunder dapat terjadi ketika terdapat adanya patologi ginekologis yang dapat teridentifikasi.

Secara khas, dismenore primer dapat terjadi ketika seorang wanita telah mencapai pada siklus ovulasi mereka. Menurut Durain, siklus ovulasi pada umumnya terjadi dalam kurun waktu 1 tahun setelah menarche⁴. Gangguan dismenore primer memiliki gejala yang dapat diketahui. Gejala-gejala tersebut dapat diketahui apabila seseorang mengalami kejang, kejang nyeri kolik di bawah pusar, nyeri yang dirasakan terjadi selama 8-72 jam, dan seiring dengan meningkatnya aliran menstruasi nyeri yang dirasakan semakin parah. Menurut Armour dalam penelitiannya

pada tahun 2019 menyatakan bahwa “selain kram menyakitkan, banyak wanita dengan dismenore mengalami gejala terkait menstruasi lainnya termasuk sakit punggung dan paha, sakit kepala, diare, mual dan muntah”².

Gangguan dismenore merupakan salah satu penyebab utama dari banyaknya absensi para wanita di sekolah dan pekerjaan pada saat menstruasi. Hal ini dapat dibuktikan dari resiko yang terdapat pada gangguan dismenore apabila tingkat nyeri yang dirasakan sudah sangat kronis. Menurut Chen, gejala dari gangguan dismenore memiliki dampak negatif pada kehidupan para wanita. Hal ini terbukti dari survei yang mengatakan bahwa sebagian besar wanita di Australia mengalami rasa sakit pada saat menstruasi sebesar 90-93%, mengalami kram pada perut dan pinggul sebesar 71%, gejala pramenstruasi sebesar 96%, dan gangguan mood sebesar 73%³. Menurut Armour pada penelitiannya tahun 2010 menunjukkan hasil bahwa “asosiasi yang sangat signifikan ditemukan antara meningkatnya keparahan nyeri menstruasi, jumlah gejala terkait menstruasi, gangguan dengan aktivitas kehidupan dan ketidakhadiran di sekolah”².

Menurut Chen, untuk mengatasi permasalahan hal tersebut perlu adanya strategi yang tepat. Strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Strategi farmakologis dapat dilakukan dengan penerapan terapi, seperti pemberian obat analgesik, terapi hormonal, atau obat nonsteroid prostaglandin. Sedangkan untuk nonfarmakologis sendiri dapat dilakukan dengan cara berolahraga, kompres hangat, terapi musik, relaksasi, dan minum minuman herbal³.

Penanganan yang sering kali dilakukan oleh sebagian besar masyarakat dalam mengatasi gangguan ini dengan meminum minuman obat herbal sebagai salah satu penanganan nonfarmakologis. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk meredakan rasa nyeri yang dirasakan. Produk herbal merupakan salah satu produk yang sering digunakan untuk mengurangi rasa nyeri tanpa adanya efek samping. Produk herbal yang sering digunakan masyarakat adalah kunyit dan madu⁵.

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 manusia⁵.

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 kronis¹⁰. 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- α , yang merupakan mediator utama dari sebagian besar gangguan terkait peradangan⁶.

METODOLOGI

Metode menggunakan studi literatur dari berbagai jurnal nasional maupun internasional. Metode ini digunakan dengan tujuan menambah pemahaman dan pengetahuan tentang topik yang dibahas dengan cara meringkas topik pembahasan. Metode ini

memberikan informasi fakta atau analisis baru dari tinjauan literatur yang relevan kemudian membandingkan hasil tersebut dalam artikel.

A. Pembahasan

Salah satu cara menurunkan rasa sakit nyeri haid dengan meminum minuman produk herbal seperti kunyit dan madu. Kandungan kunyit dan dengan kombinasi madu 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.

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 menunjukan 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 ringan⁷.

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 menunjukan bahwa dengan minum kunyit asam pada responden yang mengalami nyeri menstruasi dapat menurunkan derajat nyeri¹¹.

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 menunjukan 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 madu⁸.

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 minimal⁹.

KESIMPULAN

Nyeri pada bagian perut bagian bawah, sering terjadi saat menstruasi. Disminore merupakan nyeri yang diakibatkan karena jumlah prostaglandin berlebihan pada darah saat menstruasi, sehingga mengakibatkan terjadinya rangsangan hiperaktivitas uterus, dan kemudian terjadi kejang otot uterus.

Dengan terapi minuman kunyit dan madu 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

1. 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/jfmpc.jfmpc_113_18
2. 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
3. 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
4. Durain, D. (2004). Primary dysmenorrhea: assessment and management update. *Journal Midwifery Womens Health*. 49(6):520-528.
5. 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.
6. Chattopadhyai, I., Biswas, K., Bandyopadhyay, V., Bannerjeei, R.K., (2004). Turmeric And Curcumin. *Biological Actions And Medical Applications*. Current Science.
7. Suri, S. I., Nofitri, M. D. (2015). 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 Tahun 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan 'Afiyah*, 2(1).
8. Novita C., Dewi, Y. I., Utami, G. T. (2015). Efektivitas Tauma Herbal Drink terhadap intensitas Disminore. *JOM*, 2(2).
9. Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Disminore Primer Dan Faktor Risiko Disminore Primer Pada Remaja. *Jurnal Majority*: 5(3), 79-84.
10. 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.
11. Winarso, A. (2014). Pengaruh Minum Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Disminore Pada Siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2).
12. 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.