

Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (*Curcuma longa linn*) dalam Mengatasi Dismenorea

Ayu Wulandari¹, Rodiyani², Ratna Dewi P Sari²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian ilmu Kebidanan Dan Penyakit Kandungan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Menstruasi adalah proses pengeluaran gumpalan darah dari lapisan luar rahim karena adanya proses somatopsikis yang bersifat kompleks meliputi unsur-unsur hormonal, biokimiawi dan psikososial yang terjadi setiap bulan, siklus haid ini bisa menyebabkan timbulnya rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen yang disebut dismenorea. Prevalensi dismenorea di dunia masih sangat tinggi, di Indonesia kejadian nyeri haid tercatat 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami nyeri haid primer sedangkan 9,36% mengalami nyeri haid sekunder. Dismenorea dapat terjadi karena peningkatan prostaglandin (PG) F2-alfa yang merupakan suatu *cyclooxygenase* (COX-2) yang dapat mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium. Dismenorea dapat ditangani dengan pemberian obat analgetik misalnya aspirin dan asetaminofen, diuretik misalnya tiazida, spasmolitik, akan tetapi dapat menimbulkan efek samping. Produk herbal atau fitofarmaka dapat dijadikan sebagai alternatif utama bagi para wanita yang ingin mengurangi rasa nyeri dismenorea tanpa mendapat efek samping, salah satunya adalah dengan minuman berbahan dasar kunyit Untuk mengatasi dismenorea dapat menggunakan kunyit atau yang bernama latin *Curcuma Longa Linn*. Kandungan senyawa *fenolik* pada kunyit dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, anti-mikroba, anti-inflamasi. Secara lebih spesifik kandungan *curcumine* pada kunyit dapat menghambat terjadinya reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid.

Kata Kunci: Ekstrak Kunyit, Dismenorea

Effect of Tumeric Extract (*Curcuma longa linn*) for Overcoming Dysmenorrhoea

Abstract

Menstruation is the process of removal of blood clots from the outer layer of the uterus due to the complex somatopsikis process includes hormonal, biochemical and psychosocial elements that occur every month, this menstrual cycle can cause pain or pain in the abdominal area called dysmenorrhoea. Prevalence of dysmenorrhoea in the world is still very high, in Indonesia the incidence of menstrual pain recorded 64.25% consisting of 54.89% experienced primary menstrual pain while 9.36% experienced secondary menstrual pain. Dysmenorrhoea can occur of an increase in F2-alpha prostaglandin (PG) which is a *cyclooxygenase* (COX-2) that may cause hypertonus and vasoconstriction in the myometrium. Dysmenorrhoea can be treated by administration of analgesic drugs such as aspirin and acetaminophen, diuretics such as thiazides, spasmolytics, but can cause side effects. Herbal products or fitofarmaka can be used as the main alternative for women who want to reduce the pain of dysmenorrhoea without side effects, one of them is a turmeric-based drink To overcome dysmenorrhea can use turmeric or named latin *Curcuma Longa Linn*. The content of phenolic compounds in turmeric is believed to be used as an antioxidant, analgesic, anti-microbial, anti-inflammatory. More specifically the curcumine content of turmeric can inhibit the occurrence of *cyclooxygenase* (COX) reactions that can inhibit and reduce the occurrence of inflammation and will reduce and inhibit uterine contractions that cause menstrual pain.

Keywords: Turmeric Extract, Dysmenorrhoea

Korespondensi: Ayu Wulandari, Jl. Angkasa 01 Labuhan Ratu Kedaton, HP 082282348282, e-mail ayuw9123@gmail.com

Pendahuluan

Dismenoreia merupakan nyeri perut pada bagian bawah yang terjadi pada saat menstruasi yang terkadang meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Penyebab terjadinya dismenoreia adalah adanya jumlah prostaglandin dari $F2\alpha$ yang berlebihan pada darah menstruasi, sehingga merangsang hiperaktivitas uterus dan terjadinya kejang otot uterus. Berdasarkan penyebabnya dismenoreia dibedakan menjadi dua, yaitu dismenoreia primer dan sekunder. Dismenoreia primer biasanya terjadi mulai dari pertama haid/menarche usia 10-15 tahun sampai usia 25 tahun yang disebabkan oleh kontraksi uterus, dan tidak terdapat hubungan kelainan ginekologi. Sedangkan dismenoreia sekunder disebabkan oleh kelainan yang terdapat dalam uterus dan saluran reproduksi.¹

Tingkat prevalensi dismenoreia atau nyeri haid di Dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami nyeri haid. Di Amerika Serikat, prevalensi nyeri haid diperkirakan 45-90%. Insiden nyeri haid pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Dari Swedia melaporkan nyeri haid pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita berusia 24 tahun. Di Indonesia kejadian nyeri haid tercatat 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami nyeri haid primer sedangkan 9,36% mengalami nyeri haid sekunder.²

Remaja putri akan lebih sering merasakan sakit akibat dismenoreia primer karena siklus hormonal yang belum begitu stabil. Hal-hal yang dilakukan untuk mengurangi keluhan pada dismenoreia primer, misalnya dengan penggunaan kompres hangat, mengkonsumsi obat-obatan analgetik, olahraga teratur, akupunktur, dan mengkonsumsi produk-produk herbal/jamu yang telah dipercaya khasiatnya. Kebiasaan minum produk herbal/jamu salah satunya yaitu yang berbahan dasar kunyit salah satunya seperti kunyit asam, bukanlah hal yang asing bagi masyarakat Indonesia khususnya Jawa dan Madura. Jamu dapat dikategorikan sebagai minuman tradisional karena menggunakan bahan-bahan alami seperti tumbuh-tumbuhan berkhasiat yang sudah biasa digunakan oleh masyarakat secara turun temurun.³

Isi

Haid/menstruasi adalah proses pengeluaran gumpalan darah dari lapisan luar rahim, dikarenakan adanya proses somatopsikis

yang bersifat kompleks meliputi unsur-unsur hormonal, biokimiawi dan psikososial. Haid terjadi setiap bulan, siklus haid ini bisa menyebabkan timbulnya rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen yang disebut dismenoreia.³

Presentase kejadian dismenoreia di dunia masih sangat banyak. Di Turki dismenoreia merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%) diikuti ketidakteraturan menstruasi (31,2%), serta perpanjangan durasi menstruasi (5,3%). Berdasarkan studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, melaporkan prevalensi dismenoreia mencapai 59,7%. Menurut data WHO (2012), didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenoreia dengan 10-15% mengalami dismenoreia berat. Di Malaysia prevalensi dismenoreia pada remaja sebanyak 62,3%. Sedangkan di Indonesia angka kejadian dismenoreia terdiri dari 54,89% dismenoreia primer dan 9,36 % dismenoreia sekunder.⁴

Nyeri haid atau dismenoreia dikenal dengan adanya dismenoreia primer dan sekunder. Penyebab pasti dari dismenoreia primer belum diketahui, tetapi diduga faktor psikis sangat berperan terhadap timbulnya nyeri. Dismenoreia primer umumnya dijumpai pada wanita dengan siklus haid berovulasi. Sedangkan penyebab tersering dismenoreia sekunder adalah endometriosis, dan infeksi kronik genitalia interna. Dismenoreia primer biasanya mulai pada waktu wanita mendapatkan haid pertama dan sering timbul rasa muntah dan diare. Nyeri sering terasa seperti kejang dan kaku serta mendahului haid dan meningkat pada hari pertama dan kedua. Rasa nyeri hilang bila tidak terjadi pelepasan sel telur dan timbul bila terjadi pelepasan sel telur. Pada dismenoreia sekunder, rasa nyeri tetap ada dan hebat walaupun tidak ada pelepasan sel telur, serta didapatkannya kelainan pada pemeriksaan jasmani khususnya periksa pinggang dan Rahim indung telur, sehingga kadang memerlukan tindakan operasi untuk menyembuhkannya.⁵

Dismenoreia diklasifikasikan sebagai ringan, sedang, atau berat berdasarkan intensitas relative nyeri. Nyeri tersebut berdampak pada kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Intensitas nyeri menurut *Multidimensional Scoring of Andersch and*

Milsom mengklasifikasikan nyeri dismenorea sebagai berikut:

- a) Dismenorea ringan didefinisikan sebagai nyeri haid tanpa adanya pembatasan aktivitas, tidak diperlukan penggunaan analgetik dan tidak ada keluhan sistemik.
- b) Dismenorea sedang didefinisikan sebagai nyeri haid yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari, dengan kebutuhan analgetik untuk menghilangkan rasa sakit dan terdapat beberapa keluhan sistemik.
- c) Dismenorea berat didefinisikan sebagai nyeri haid dengan keterbatasan parah pada aktivitas sehari-hari, respon analgetik untuk menghilangkan rasa sakit minimal, dan adanya keluhan sistemik seperti muntah, pingsan dan lain sebagainya.⁶

Patofisiologi dismenorea primer yaitu Prostaglandin F2 α (PGF2 α) adalah perantara yang berperan dalam terjadinya dismenorea primer. Prostaglandin ini merupakan stimulant kontraksi miometrium yang kuat serta efek vasokonstriksi pembuluh darah. Peningkatan PGF2 α dalam endometrium diikuti dengan penurunan progesterone pada fase luteal membuat membran lisosomal menjadi tidak stabil sehingga melepaskan enzim lisosomal yang akan menyebabkan pelepasan enzim phospholipase A2 yang berperan pada konversi fosfolipid menjadi asam arakidonat. Selanjutnya menjadi PGF2 α dan prostaglandin E2 (PGE2) melalui siklus endoperoxidase dengan perantara prostaglandin G2 (PGG2) dan prostaglandin H2 (PGH2). Peningkatan kadar prostaglandin ini akan mengakibatkan peningkatan tonus miometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan sehingga akan menyebabkan nyeri pada saat menstruasi atau dismenorea, sedangkan dismenorea sekunder disebabkan karena adanya masalah patologis di rongga panggul.⁷

Dismenorea yang sering terjadi adalah dismenorea fungsional (wajar) yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada kanalis servikalis (leher rahim). Biasanya dismenorea akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi. Dismenorea yang nonfungsional (abnormal) menyebabkan nyeri hebat yang dirasakan terus menerus, baik sebelum, sepanjang menstruasi, bahkan sesudahnya. Jika hal itu terjadi, maka penyebab paling sering yang dicurigai adalah endometriosis atau kista ovarium.⁸

Dismenorea dapat ditangani dengan pemberian obat analgetik misalnya aspirin dan asetaminofen, diuretik misalnya tiazida, spasmolitik, dan pengobatan suportif meliputi aktivitas fisik misalnya olahraga. Usaha penunjang lainnya adalah dengan tidur yang cukup, diet, dan fisioterapi. Akan tetapi obat-obatan analgesik seperti aspirin dapat menimbulkan efek samping seperti iritasi mukosa lambung, dan meningkatkan resiko tukak lambung, dan meningkatkan resiko perdarahan, sedangkan asetaminofen dapat menyebabkan efek samping seperti hipersensitifitas, kerusakan hati, mual, muntah, dan anoreksia. Penggunaan tiazida pada orang yang memiliki riwayat penyakit jantung akan meningkatkan resiko kematian mendadak, gangguan metabolik, ketidakseimbangan elektrolit, anoreksia (kehilangan nafsu makan), gangguan lambung-usus, sakit kepala, pusing, hipotensi postural, parestesia (gangguan perasaan kulit seperti kesemutan), penglihatan berwarna kuning, reaksi hipersensitifitas, sakit kuning kolestatik, pankreatitis, dan diskrasia darah. Penggunaan papaverin dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan gastrointestinal, dan hipersensitif hati.⁹

Upaya-upaya untuk mengatasi atau menyembuhkan dismenorea selain dengan mengkonsumsi obat-obatan, istirahat yang cukup, olahraga teratur, pemijatan dan kompres hangat juga dapat diobati dengan pemberian tanaman obat atau ramuan herbal. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman tradisional. Beberapa bahan tanaman tradisional yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi diantaranya adalah tapak liman, temu putih, jahe, kunyit, dan sidaguri. Bahan yang umum digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah kunyit. Kunyit biasa digunakan sebagai pereda nyeri dan pelancar menstruasi.¹⁰

Kebiasaan minum produk herbal/jamu salah satunya adalah ramuan kunyit yang dikenal dengan sebutan kunyit asam. Kunyit asam bukanlah hal asing bagi masyarakat Indonesia khususnya Jawa dan Madura. Jamu dikategorikan sebagai minuman tradisional karena menggunakan bahan-bahan alami seperti tumbuh-tumbuhan berkhasiat yang sudah biasa digunakan oleh masyarakat secara turun menurun. Produk herbal/jamu atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi

alternatif utama bagi para wanita yang ingin mengurangi rasa nyeri dismenoreia tanpa mendapat efek samping, salah satunya adalah dengan minum kunyit asam.¹¹

Kunyit mempunyai khasiat sebagai jamu dan obat tradisional untuk berbagai jenis penyakit. Senyawa yang terkandung dalam kunyit (kurkumin dan minyak atsiri) mempunyai peranan sebagai antioksidan, antitumor, antikanker, antimikroba, antipikun, dan antiracun. Secara tradisional kunyit sering digunakan oleh masyarakat di berbagai Negara untuk mengobati berbagai jenis penyakit, seperti penyakit yang disebabkan oleh mikroba parasit, gigitan serangga, penyakit mata, cacar, sakit perut (diare, sembelit, kembung), gangguan pencernaan, gangguan hati, asma, menghilangkan gatal-gatal dan penyakit kulit lain, mengurangi rasa nyeri dan sakit pada penderita rematik arthritis. Di beberapa Negara seperti Madagaskar, Cina, India, dan Yunani, kunyit sering digunakan sebagai antiparasit, antiinfeksi, antiperiodic, astringen, diuretik, perangsang, dan tonik. Selain itu juga sebagai obat luka, sakit perut, penyakit hati, dan gangguan saluran kencing.¹²

Secara alamiah kandungan senyawa *fenolik* pada kunyit dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, anti-mikroba, anti-inflamasi, dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung pada kunyit yaitu *curcumine*. Secara lebih spesifik kandungan *curcumine* dapat menghambat terjadinya reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid.¹³

Ringkasan

Haid atau menstruasi adalah proses pengeluaran gumpalan darah dari lapisan luar rahim, dikarenakan adanya proses somatopsikis yang bersifat kompleks meliputi unsur-unsur hormonal, biokimiawi dan psikososial. Haid terjadi setiap bulan, siklus haid ini bisa menyebabkan timbulnya rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen yang disebut dismenoreia. Dismenoreia merupakan nyeri perut pada bagian bawah yang terjadi pada saat menstruasi karena adanya jumlah prostaglandin dari F2 α yang berlebihan pada darah menstruasi, sehingga merangsang hiperaktivitas uterus dan terjadinya kejang otot uterus. Prevalensi dismenoreia atau nyeri haid di Dunia masih sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami nyeri haid. Di Amerika Serikat, prevalensi nyeri haid diperkirakan 45-90%. Di Indonesia kejadian nyeri haid tercatat 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami nyeri haid primer sedangkan 9,36% mengalami nyeri haid sekunder.

Kunyit dapat dipercaya untuk mengatasi atau menyembuhkan dismenoreia. Kandungan senyawa *fenolik* pada kunyit dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, antimikroba, anti-inflamasi. Secara lebih spesifik kandungan *curcumine* pada kunyit dapat menghambat terjadinya reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid.

Simpulan

Kunyit dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis untuk mengatasi dismenoreia.

Daftar Pustaka

1. Kostania G, Kurniawati A. Perbedaan efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri dismenoreia primer pada mahasiswa di asrama jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta. JTIK. 2016;5(2):110-237.
2. Utari MD. Pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid mahasiswa Stikes PMC Tahun 2015. J IPTEKS Terapan. 2017;7(3):257-64.
3. Winarso A. Pengaruh minum kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri dismenoreia pada siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten. JTIK. 2014; 3(2):106-214.
4. Savitri R. Gambaran skala nyeri haid pada usia remaja. JKA. 2015; 2(2):25-9.
5. Cahyono AD. Pengaruh pemberian kunyit asam terhadap dismenore. JAKP. 2012;3(1): 28-33.
6. Larasati TA, Alatas F. Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. JM. 2016; 5(3):79-84.
7. Suparmi, Raden A, Mawarti R. Upaya mengurangi dismenore primer dengan ekstrak jahe asam jawa pada mahasiswa

- kebidanan STIKES Aisyiyah Surakarta. GASTER. 2016; 14(2):78-89.
8. Fadila A. Pengaruh dismenore terhadap aktifitas fisik. J Agromed Unila. 2015;2(3):296-9.
 9. Cahyaningtyas PL, Wahyuliati T. Pengaruh olahraga terhadap derajat nyeri dismenorea pada wanita belum menikah. MM. 2007;7(2):120-6.
 10. Konstania G, Kurniawati A. Perbedaan efektivitas ekstrak jahe dengan ekstrak kunyit dalam mengurangi nyeri dismenorhea primer pada mahasiswi di asrama jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta. JTIK. 2016; 5(2):110-237.
 11. Winarso A. Pengaruh minum kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea pada siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten. JTIK. 2014;3(2):106-214.
 12. Hartati SY, Balittro. Khasiat kunyit sebagai obat tradisional dan manfaat lainnya. WPPTI. 2013;19(2):6-9.
 13. Marsaid. Efektifitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo. GHS. 2017;2(2):122-5.