



Pengaruh Kompres Hangat Dan Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Penutuk Kecamatan Lepar Pongok Tahun 2023

Suhartina^{1✉}, Agustina Sari², Rizkiana Putri³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Indonesia Maju

Email: Suhartina@Gmail.com^{1✉}

Abstrak

Dismenoreaa adalah nyeri haid yang terasa sebelum atau selama menstruasi yang biasanya bersifat keram dan berpusat pada perut bagian bawah dan terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas. Tujuan penelitian ini untuk menilai pengaruh kompres hangat dan minuman kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri di Desa Penutuk Kecamatan Lepar Pongok Tahun 2023. Meode studi kasus ini dengan secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu atau khusus yang terjadi dengan sampel 2 orang yang dilakukan selama 7 hari. Hasil Ada rasa pengurangan nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam. Ada rasa pengurangan nyeri nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Ada pengaruh kompres hangat dan minuman kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri di Desa Penutuk Kecamatan Lepar Pongok Tahun 2023. Kesimpulan Dalam penyembuhan luka perenium yang paling efektif adalah pemberian telur rebus. Diharapkan lebih mengutamakan upaya promotif dalam kasus Dismenorea primer seperti komunikasi informasi dan edukasi tentang Dismenorea primer, pemberian pendidikan kesehatan tentang reproduksi sehingga remaja berperilaku hidup sehat dan memahami tentang organ reproduksi

Kata Kunci : *Kompres Hangat , Minuman Kunyit Asam , Nyeri Haid Pada Remaja Putri*

Abstract

Dysmenorrhea is menstrual pain felt before or during menstruation which is usually crampy and centered in the lower abdomen and sometimes so severe that it interferes with activities. The aim of this research is to assess the effect of warm compresses and sour turmeric drinks to treat menstrual pain in young women in Penutuk Village, Lepar Pongok District in 2023. This case study method is simply defined as the process of in-depth, detailed and detailed investigation or examination of an event. certain or specific cases that occurred with a sample of 2 people carried out for 7 days. Results: There was a reduction in menstrual pain in young women before and after giving the turmeric tamarind drink. There was a reduction in menstrual pain in young women before and after giving warm compresses. There is an effect of warm compresses and sour turmeric drinks to treat menstrual pain in young women in Penutuk Village, Lepar Pongok District in 2023. Conclusion In healing perennial wounds, the most effective way is giving boiled eggs. It is hoped that promotive efforts will be prioritized in cases of primary dysmenorrhea, such as communicating information and education about primary dysmenorrhea, providing health education about reproduction so that teenagers behave in a healthy way and understand reproductive organs..

Keyword: *Warm Compresses, Acid Turmeric Drink, Menarios Pain In Teenage Women*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis. Pubertas merupakan periode seorang remaja yang mengalami kematangan pada organ-organ reproduksinya. Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik laki-laki maupun perempuan, pada remaja putri khususnya dimasa ini akan mengalami periode yang ditandai dengan menarche. perubahan organ reproduksi juga terdapat berbagai masalah kesehatan yaitu salah satunya gangguan ginekologi. Gangguan genikologi yang sering terjadi pada remaja adalah gangguan yang berkaitan dengan siklus menstruasi seperti Dismenorea. (Hayati, 2018)

Menstruasi adalah keadaan yang normal, yang akan dialami oleh setiap perempuan yang normal kesehatannya. Tetapi pada saat menstruasi dapat terjadi beberapa hal yang mungkin dapat mencemaskan diri kita ataupun keluarga. Walaupun tidak semua perempuan akan mengalami hal yang sama, namun beberapa gangguan atau perubahan keadaan ketika menstruasi adalah normal, masalah yang dapat terjadi menjelang menstruasi maupun selama menstruasi terjadi seperti sindroma pra-menstruasi, nyeri haid (Dismenoreaa), tidak terjadinya menstruasi (Amenorea), menstruasi berulang dalam satu bulan (Polimenorea), dan perdarahan berlebih (Menoragia). (Anggraeni, 2021)

Dismenoreaa adalah nyeri haid yang terasa sebelum atau selama menstruasi yang

biasanya bersifat keram dan berpusat pada perut bagian bawah dan terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas. Dismenoreaa diklasifikasikan menjadi dua macam yaitu Dismenoreaa primer dan Dismenoreaa sekunder. Dismenoreaa primer merupakan nyeri menstruasi tanpa adanya kelainan yang nyata pada alat-alat genital, sedangkan Dismenoreaa sekunder merupakan nyeri menstruasi yang mempunyai penyebab yang jelas yaitu kelainan genekologi seperti endometriosis. (Sugiharti, 2018)

Dismenorea salah satu masalah kesehatan penting pada remaja disekolah karena dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Dampak yang ditimbulkan dari Dismenorea adalah penurunan aktifitas, gangguan aktifitas fisik, gangguan fisik timbul karena adanya nyeri dibagian perut bawah dapat menghambat aktifitas pada remaja untuk melakukan kegaitan-kegiatan sekolah. (Fatimawati, 2020)

Menurut data World Health Organization (WHO) Angka kejadian Dismenorea cukup tinggi diseluruh dunia. Rata – rata insiden terjadinya Dismenorea terjadi pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Rata-rata di negara-negara Eropa Dismenorea terjadi pada 45%-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria 8,8% dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Sementara untuk dindonesia prevalensi ini dapat mencapai 64,52% yang terdiri dari 54,89% Dismenorea primer dan 9,36 % Dismenorea sekunder. (WHO, 2019)

Di Indonesia angka kejadian Dismenoreaa tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan Dismenoreaa sekunder. Dismenoreaa terjadi pada remaja dengan prevaleensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami Dismenoreaa ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul di perkirakan 25-38% sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan nyeri wanita di Indonesia dengan 15% di antaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka terbatas akibat Dismenoreaa. Data dari Riskesdas Depkes RI menunjukkan penderita Dismenoreaa mencapai 60-70% wanita. Angka kejadian Dismenoreaa tipe primer adalah 54,89% wanita sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. (Kementrian Kesehatan RI, 2018)

Berdasarkan data dari BKKBN tahun 2022 jumlah remaja wanita usia subur (usia 10-24 tahun) di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung yaitu 13.787 pada kabupaten Bangka, 6.474 pada kabupaten Belitung, 8.534 pada kabupaten Bangka selatan, 8.469 pada kabupaten Bangka Barat dan sebanyak 7.720 pada Kota Pangkalpinang. (BKKBN, 2022) Dari data laporan profil Puskesmas Tanjung Labu jumlah wanita usia remaja terus meningkat yang mana pada tahun 2020 sebanyak 128 orang, kemudian meningkat sebanyak 35 % menjadi 196 orang pada tahun 2022. (Puskesmas Tanjung Labu, 2022)

Faktor penyebab Dismenoreaa adalah peningkatan produksi prostaglandin (PGF 2a)

dari endometrium selama menstruasi yang menimbulkan rasa nyeri disebabkan tidak teraturnya kontraksi pada uterus. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal ini, aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan nyeri. Selain itu, Dismenorea jika tidak diatasi memiliki dampak jangka panjang, yaitu dapat memicu terjadinya sindrom ovarium polikistik dan endometriosis. (Al-Shifa, 2021)

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (Dismenoreaa) secara teori penurunan nyeri haid bisa dilakukan dengan cara non farmakologis, yaitu kompres dengan botol panas (hangat) pada bagian yang terasa kram di perut atau pinggang bagian belakang, menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri, pinggang yang sakit di berikan usapan atau gosokan, tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi, (5) mandi air hangat, mengonsumsi minuman yang mengandung kalsium tinggi secara hangat, posisi menungging agar rahim tergantung ke bawah hal tersebut dapat membantu relaksasi, olahraga secara teratur dapat menimbulkan aliran darah sirkulasi darah pada otot rahim menjadi lancar sehingga dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi, guided imagery yaitu teknik relaksasi untuk mengkhayalkan tempat kejadian dan kejadian yang berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan, meminum obat herbal seperti kunyit asam dimana zat kurkumin yang terkandung dalam kunyit dapat mengurangi kontraksi uterus. (Anggraeni, 2021)

Penanganan Dismenorea dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Keduanya bertujuan untuk mengurangi nyeri Dismenorea. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik terlalu sering akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Salah satu pengobatan secara nonfarmakologi yaitu melakukan kompres hangat pada bagian yang terasa nyeri. Dysmenorrhea dapat berkurang dengan memberikan terapi non farmakologi berupa kompres hangat dengan suhu 40°C dan waktu pengompresan selama 15 – 20 menit pada bagian perut bawah yaitu pada daerah yang nyeri akibat ketegangan otot sehingga dengan menggunakan kompres hangat ini dapat melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot pada wanita Dismenorea. (Anggraeni, 2021)

Menurut data dari IOT (Industri Obat Tradisional) dan IKOT (Industri Kecil Obat Tradisional) dari 4.187 terdapat 10% masyarakat mengonsumsi kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid. Kunyit asam dapat membantu melancarkan haid dan mengurangi nyeri, karena kunyit mengandung kurkumin dan asam jawa terdapat fruit acid yang

membantu melancarkan darah haid dan mengurangi kram (Widiatami et al., 2018).

Penelitian ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati et al., (2020) di Desa Kedungsoko Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan dengan sampel sebanyak 30 responden. Hasil nilai rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan intervensi kunyit asam adalah 3.21 dan sesudahnya 1.40, sehingga ada penurunan pada skala nyeri haid sebesar 1,81.

Kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang. (Handayani, 2018)

Kompres hangat dilakukan dengan menggunakan botol kaca yang diisi dengan air bersuhu $45-50^{\circ}\text{C}$ dilapisi kain secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari botol kaca yang diisi air bersuhu $45-50^{\circ}\text{C}$ dilapisi kain kedalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan otot akan mengalami penurunan ketegangan sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Pengompresan dilakukan 15 – 20 menit atau kurang lebih 3 hingga 4 kali pengompresan (Pangesti, 2017)

Penanganan Dismenorea dapat dilakukan secara kompres dengan botol panas (hangat) pada bagian yang terasa kram di perut atau pinggang bagian belakang hal ini sesuai dengan penelitian Maidartati et al., yang berjudul tentang Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja di Bandung dan mengatakan Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan tingkat Dismenorea pada remaja putri usia 13-15 tahun dengan nilai $p= 0,000$ ($p < 0,05$). Dosis air bersuhu $40- 45^{\circ}\text{C}$ dimasukkan pada botol plastik dibalut kain kemudian diletakkan dibagian nyeri selama 10 menit. Alat ukur nyeri menggunakan NRS. (Maidartati, 2018)

Penelitian ini sejalan pula dengan penelitian Diana yang berjudul Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja di Dusun Randusari Desa Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakarta dan hasilnya Ada pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri Dismenorea pada remaja perempuan dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Pemberian kompres air hangat dilakukan selama 30 menit menggunakan botol kaca berisi air hangat, diletakkan pada bagian yang nyeri diberikan pada saat haid. Alat ukur nyeri menggunakan NRS. (Diana, 2018)

Dampak Dismenorea seperti, mengganggu rutinitas putri, kehadiran (attendance ratio) mahasiswa yang memburuk, menurunnya kualitas hidup yang memiliki dampak negatif, menurunnya aktivitas fisik, mengganggu fokus belajar, dan hubungan sosial yang buruk.

Situasi mempengaruhi terhadap kualitas hidup dan pribadi kesehatan juga dapat memiliki dampak ekonomi global. (Apriani, 2021)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari 15 orang remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Labu terdapat 86,7% remaja putri yang menderita Dismenorea. Sebesar 69,2% menggunakan metode farmakologis untuk mengatasi nyeri yaitu dengan minum obat di warung yang mengandung analgesik dan 46,2% orang menggunakan metode non farmakologis yaitu dengan olahraga, minum jamu, dan istirahat. Selain itu, remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Labu belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang Dismenorea.

Sesuai dengan masalah di atas penulis berminat melaksanakan riset karena masih banyak remaja putri yang mengalami nyeri haid belum mengetahui manfaat kunyit asam dan kompres hangat sebagai penanganan nyeri haid, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "pengaruh kompres hangat dan minuman kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri di Desa Penutuk Kecamatan Lepar Pongok Tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan Studi kasus atau *case study*. Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang penting untuk memahami suatu fenomena sosial dan perspektif individu yang diteliti. (Sugiyono, 2019)

Pendekatan kualitatif merupakan prosedur penelitiannya menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata yang secara tertulis maupun lisan dari perilaku orang-orang yang diamati. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *case study research* (studi kasus). Menurut Suharsimi Arikunto studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu. (Notoatmodjo, 2018) Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja yang berkunjung di Desa Penutuk pada bulan Januari tahun 2024. Untuk Sampel dalam penelitian ini sebanyak 2 orang responden. Data analisis menggunakan analisis kajian 3 kali catatan perkembangan berupa SOAP terhadap teori maupun *evidence based* yang ada. yaitu dilakukan pengukuran pada hari ke 1 haid, hari ke 3 haid dan dievaluasi kembali pada hari ke 5.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada studi kasus ini mengangkat pembahasan mengenai pengaruh kompres hangat dan minuman kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri. Pemberian kompres hangat diberikan kepada Nn. C (responden A) sebagai responden yang menerima

intervensi. Sedangkan Ny.L (responden B) diberikan minuman kunyit asam.

Responden A

Diketahui bahwa Nn.C, Usia : 13 tahun, Agama : Islam, Suku : Melayu, Pekerjaan : Pelajar, Pendidikan : SLTP. Datang mengeluh merasakan sakit dan keluhan nyeri perut tembus belakang yang dialami sejauh ini, memberat sejak jam 22.00 WIB sementara haid hari ke 1. Hal ini dapat dikatakan Dismenorea primer dan hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan Dismenorea primer biasanya terjadi pada umur kurang 20 tahun dan tidak ada hubungan dengan kelainan genokologik. Gejala yang dirasakan nyeri pada perut bagian bawah, nyeri yang menjalar ke punggung dan sepanjang paha dimulai sejak beberapa jam sebelum atau sementara menstruasi umumnya berlangsung 2-3 hari, disertai dengan mual dan muntah, sakit kepala dan diare. (Dhirah U, 2019)

Munculnya nyeri haid dapat menimbulkan berbagai keluhan pada remaja putri seperti rasa sakit datang tidak teratur, tajam dan kram di bagian bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang, terus ke kaki, pangkal paha atau vulva. Rasa sakit saat menstruasi juga diikuti dengan Pra Menstruasi Sindrom (PSM) yaitu sekumpulan gejala bervariasi yang muncul antara 7 hingga 14 hari sebelum masa haid dimulai dan biasanya berhenti saat haid mulai. Gejala-gejala tersebut meliputi tingkah laku seperti kegelisahan, depresi, sensitif, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah dan kadangkala perubahan suasana hati yang sangat cepat. Selain itu juga keluhan fisik seperti payudara terasa sakit atau bengkak, perut kembung atau sakit, sakit kepala, sakit sendi, sakit punggung, mual, dan masalah kulit seperti jerawat. Penanganan Dismenorea sangat penting untuk dilakukan, terutama pada usia remaja, karena bila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja itu sendiri. Banyak remaja putri yang belum mengetahui cara penanganan Dismenorea. Sehingga menimbulkan masalah bagi remaja tersebut setiap datang haid. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami seperti istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, pijatan pada daerah pinggang, kompres hangat pada daerah perut dan atur posisi. (Shifa A, 2021)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi Dismenorea adalah dengan terapi kompres hangat dikarenakan terapi non farmakologi kompres hangat merupakan terapi komplementer yang sederhana bagi remaja putri yang mengalami Dismenorea. Kompres hangat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (perut). (Pangesti R, 2017)

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Dhirah dan Sutami (2018) membuktikan bahwa

ada perbedaan antara Dismenorea sebelum pemberian terapi kompres hangat sebagian besar pada skala 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 23 responden dan sesudah pemberian terapi kompres hangat Dismenorea sebagian besar pada skala 0 (tidak nyeri) sebanyak 21 responden. Hal ini menunjukkan bahwa terapi kompres hangat berdampak positif dalam menurunkan intensitas Dismenorea. (Dhirah U, 2019)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada responden A atau responden yang diberikan intervensi berupa kompres aer hangat, menunjukkan bahwa proses penyembuhan luka perineum membutuhkan waktu selama 6 hari terhitung sejak 01 Februari 2024 sampai 7 Februari 2024. Pada hari pertama penilaian, Nn.C mengatakan sakit dan keluhan nyeri perut tembus belakang yang dialami sejauh ini, memberat sejak jam 22.00 WIB sementara haid hari ke 1. Pada tanggal 03 Februari 2024 Nn. C mengatakan mengalami nyeri hebat pada menstruasi kali ini sifat nyeri yang dirasakan pada bagian abdomen tembus ke belakang dan Pasien mengatakan warna darah menstruasinya merah kecoklatan, bau khas menstruasi 1 pembalut penuh. Serta 05 Februari 2024, Nn "C" mengatakan nyeri perut bagian bawah sudah berkurang, mengatakan warna darah merah kecoklatan bau khas, menstruasi 1 pembalut penuh serta badannya sudah agak segar kembali dan tidak lemas lagi. Nn "C" sudah mempraktekan mengompres perut dengan air hangat dan berolahraga ringan. Pada tanggal 07 Februari 2024 Nn "C" mengatakan sudah tidak nyeri lagi.

Hal ini dapat dinyatakan dengan mengompres aer hangat setiap hari dapat menyebabkan penurunan rasa nyeri saat haid. Kompres hangat memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan darah lokal dengan tujuan memberikan kenyamanan dan ketenangan pasien. Pemberian kompres panas atau hangat pada tubuh akan memberikan sinyal ke hypothalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hypothalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal dan terjadi vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, di bawah pengaruh hypothalamic bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini akan menurunkan intensitas nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurafifah dengan hasil uji statistic $p=0,000$ ($p<0.05$) yang artinya secara signifikan terdapat perbedaan Dismenorea sebelum dan sesudah perlakuan antara kelompok kompres hangat dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan botol berisi air dengan suhu $40-45^{\circ}\text{C}$ dalam waktu 10 menit dibungkus dengan kain agar terjadi perpindahan panas dari botol ke perut yang mengakibatkan peredaran darah lancar dan ketegangan otot berkurang sehingga nyeri berkurang. Teknik ini memberikan kehangatan pada klien dengan menggunakan cairan atau

alat yang menimbulkan kehangatan pada bagian tubuh yang membutuhkannya. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa setelah kompres hangat sebagian besar mengalami nyeri ringan, sehingga kompres hangat efektif mengurangi Dismenorea. (Nurafifah D, 2020)

Peneliti berasumsi Remaja putri mengalami pengurangan rasa nyeri Dismenorea setelah diberikan kompres hangat. Hal ini dikarenakan pemberian kompres panas pada perempuan dengan Dismenorea dapat menimbulkan efek bagi rahim yakni, melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi disritmik tadi dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi pembuluh darah sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. Dengan demikian, darah menstruasi akan mudah keluar di ikuti penurunan kadar konsentrasi prostaglandin, sehingga nyeri haid akan berkurang.

Responden B

Diketahui Nn. P (responden B), Usia : 14 tahun, Agama : Islam, Suku Melayu, Pekerjaan : Pelajar, Pendidikan : SLTP. Datang mengeluh merasa nyeri pada perut bagian bawah dan pinggang terasa pegal setiap kali menstruasi hari 1-2. Kadang disertai dengan perut terasa mual dan pusing. Dari pengkajian data objektif didapatkan hasil pemeriksaan TD : 105/70 mmHg, TB : 159 cm, BB : 48 kg, LILA : 24 cm, IMT : 18.9, reflek patela positif. Berdasarkan keluhan yang di rasakan oleh Nn.A dan hasil pemeriksaan yang dilakukan didapatkan permasalahan utama yaitu Nn.A mengalami gangguan haid yaitu Dismenorea Primer atau nyeri haid yang terjadi pada hari 1-2. Dismenorea yaitu rasa sakit atau nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi saat seorang wanita mengalami menstruasi. Nyeri menstruasi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, ke pinggang, panggul, paha atas, bahkan hingga sampai ke betis. Nyeri juga bisa disertai dengan kram perut yang parah. Nyeri perut akan mencapai puncak dalam waktu 24 jam dan akan menghilang setelah 2 hari. Biasanya Dismenorea ini juga disertai dengan lemas, mual, pegal-pegal, diare dan terkadang sampai muntah. Dismenorea juga disebut dengan kram menstruasi atau nyeri saat menstruasi. Dismenorea juga sering dikatakan sebagai "painful period" atau nyeri saat menstruasi yang menyakitkan. (Prawiroharjdo, 2018)

Dismenorea yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenorea merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit pinggang (Kusmiran, 2018) Etiologi Dismenorea sebagai berikut: Pertama Dismenorea primer yaitu banyak teori yang telah ditemukan untuk menerangkan penyebab terjadi Dismenorea primer, tapi meskipun demikian patofisiologisnya belum jelas. Etiologi Dismenorea primer diantaranya: Faktor psikologis, Faktor endokrin dan Faktor alergi dan

Kedua Dismenorea sekunder yaitu Faktor konstitusi seperti: anemia, Faktor seperti obstruksi kanalis servikalis, Endometriosis dan adenomiosis, Pelvic inflammatory disease (penyakit radang panggul), Ovarian cysta (kista ovarium). Manifestasi Klinis seperti Malaise (rasa tidak enak badan), Fatigue (lelah), Nausea (mual) dan vomiting (muntah), Nyeri punggung bawah, Sakit kepala, Terkadang dapat juga disertai vertigo atau sensasi jatuh, perasaan cemas, gelisah, hingga jatuh pingsan. Intensitas nyeri sebagai berikut Dismenorea ringan terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 1-4, Dismenorea sedang terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 5-6, Dismenorea berat terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 7-10. (Sumiaty dkk, 2020)

Nn. P (responden B) diberikan terapi Non farmakologi dengan cara minuman kunyit asam. Responden B, diberikan intervensi selama 7 hari dan hasil observasi yang dilakukan pada responden B terhitung sejak 01 Februari 2024 sampai 07 Februari 2024. Pada hari pertama penilaian, Nn.P mengatakan merasa nyeri pada perut bagian bawah dan pinggang terasa pegal setiap kali menstruasi hari 1-2. Kadang disertai dengan perut terasa mual dan pusing. Pada tanggal 03 Februari 2024 Nn. P mengatakan kadang masih merasa nyeri sedikit, badan sudah tidak lemes, lebih segar, warna darah merah kecoklatan bau khas. Pada tanggal 05 Februari 2024 Nn. P sudah tidak merasa nyeri lagi, kadang pinggang masih terasa pegal, ganti pembalut 2x, serta Pada tanggal 07 Februari 2024 Nn "P" mengatakan masih merasakan sedikit nyeri .

Kunyit memiliki kandungan curcumine dan minyak atsiri yang mempunyai efek hampir sama dengan obat-obatan golongan analgesik yang dapat menurunkan nyeri dysmenorrhea dengan cara menghambat pembentukan prostaglandin. (Mery Arianti, 2022) Asam jawa mengandung anthocyanin dan tanin yang mempunyai efek jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non stroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot pada miometrium saat menstruasi. (Proverawati, 2016) Terapi pemberian kunyit asam dapat dilakukan dengan cara salah satunya dapat diolah menjadi rebusan kunyit asam. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik berfungsi sebagai analgetika, anti-inflamasi dan pembersih darah. Begitu juga asam yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai Obat penghilang rasa nyeri dan peluruh keringat. (Mery Arianti, 2022)

Berdasarkan penelitian Minuman kunyit asam merupakan ramuan tradisional yang terbuat dari perpaduan kunyit dan asam. Kandungan pada minuman kunyit asam untuk menurunkan intensitas nyeri haid. Berdasarkan hasil dari me-review jurnal online didapatkan hasil bahwa ada perbedaan efektivitas minuman kunyit asam terhadap nyeri haid (Dismenorea) pada remaja. Tujuan dilakukan literature review ini untuk menggambarkan

efektifitas penerapan kunyit asam untuk mengurangi nyeri menstruasi (Dismenorea) pada Remaja. (Marsaid, Nurjayanti, & Rimbaga, 2017)

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan sebelum pemberian minuman kunyit asam mayoritas kategori nyeri sedang sebanyak 30 orang (83,3%) dan sesudah pemberian minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri menstruasi (dysmenorrhea) dengan kategori ringan sebanyak 23 orang (63,9%) pada remaja putri. Hal ini sesuai dengan penelitian (Suri, 2014), (Jamila, 2018), (Marsaid et al, 2017) dan (Handayani, 2018) bahwa terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi. (Mery Arianti, 2022)

Peneliti berasumsi Mengonsumsi rebusan kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri Dismenoreaa. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan dan karena mengandung senyawa fenolik. Kunyit asam tersebut memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetik (penghilang rasa nyeri), antiinflamasi dan sebagainya, sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat berkurang dengan mengonsumsi rebusan kunyit asam secara rutin. Dengan demikian pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri Dismenoreaa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan selama 7 hari, pada kedua remaja dalam pengaruh kompres hangat dan minuman kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri, diketahui bahwa:

1. Ada rasa pengurangan nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian minuman kunyit asam.
2. Ada rasa pengurangan nyeri nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat.
3. Ada pengaruh kompres hangat dan minuman kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri di Desa Penutuk Kecamatan Lepar Pongok Tahun 2023.
4. Dari penelitian ini yang sangat berpengaruh dalam mengurangi rasa nyeri adalah kompres air hangat, hal ini dikarenakan Kompres hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Shifa, R. A. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru. *Window of Public Helath Journal*, 10861094.
- Anggraeni, S. d. (2021). Perbandingan Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dan Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Nyeri Haid (Dismenoreaa) Pada Remaja Putri Di Kecamatan Mojosongo. *Jurnal Keperawatan GSH Vol 10 No 1 Januari 2021 ISSN 2088-2734*.
- Apriani, W. O. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurnan Nyeri Dismenorea Di Sekolah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggan. *Journal Of Midwifery*, 8-15.
- Atika dan Siti. (2017). *Dismenoreaa*. Jakarta: Salemb Medika.
- BKKBN. (2022). *Profil Kesehatan Bangka Belitung*. Bangka Belitung.
- Dupa, A. V. (2021). Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhoe) Dengan Kompres Hangat. *Jurnal Bidan Cerdas*, 31-37.
- Fatimawati, L. S. (2020). Kunyit Asam Menurunkan Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal of Ners Comunnity*, 10-17.
- Hayati. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja di Bandung. Bandung: *Jurnal Keperawatan BSI*, VI (2), 156.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Mery Arianti. (2022). Penerapan Minuman Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja. Bandar Lampung: *Jurnal Keperawatan Bunda Delima* , Vol 4, No. 1 Februari 2022 PP .10 – 18 .
- Munthe, L. &. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Wilayah Puskesmas Simalangam. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 36-43.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. .: Jakarata: Rineka Cipta.
- Prawiroharjdo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka.
- Proverawati. (2016). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Mutiara Medika.
- Puskesmas Tanjung Labu. (2022). *Data Puskesmas Tanjung Labu*.
- Putri Nabilah Hafizhah. (2023). Pengaruh Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenoreaa Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. Jakarta: *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik (JIKA) Vol. 6 No. 2 (Oktober 2023)*.

- Rambe, G. Q. (2019). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Primer Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 4(2).
- Saputri, I. N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(1), 55-60.
- Sarwono Sarlito. (2016). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Selvy Afrioza, S. S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid. *Journal Of Nursing Practice And Education*, Vol. 02 No.02 , Juni 2022.
- Sugiharti, R. K. (2018). Efektivitas Minuman Kunyit Asam dan Rempah Jahe Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer. *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, 16(2), 55–59.
- Sugiyono. (2019). *In Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syintia Wulandari. (2021). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenoreaa Pada Remaja Putri . Bengkulu: Skripsi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Jurusan Kebidanan.
- WHO. (2019).
- Winda Agustina, N. A. (2023). Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Medan Tahun 2022. Medan: *Jurnal Maternitas Kebidanan*, Vol 8, No. 1, April 2023 ISSN 2599-1841.