

# EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR REBUSAN KUNYIT DAN MADU TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI SMA B DI JAKARTA TIMUR TAHUN 2024

Rohmanatul Inayati<sup>1</sup>, Risza Choirunnisa<sup>2</sup>, Febry Mutiariami Dahlan<sup>3</sup>  
[nana.mcri04@gmail.com](mailto:nana.mcri04@gmail.com)<sup>1</sup>, [risza.c@yahoo.com](mailto:risza.c@yahoo.com)<sup>2</sup>, [febrymutiariamidahlan@gmail.com](mailto:febrymutiariamidahlan@gmail.com)<sup>3</sup>  
Universitas Nasional

## ABSTRAK

Salah satu permasalahan yang ditemukan pada remaja yaitu dismenore atau nyeri haid. Permasalahan ini dapat menurunkan prestasi belajar. Kunyit mengandung kurkumin dan madu mengandung flavonoid yang keduanya dapat mengatasi dismenore. Tujuan: Mengetahui pengaruh air rebusan kunyit dan madu terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMA B. Pediatric Early Warning System (ePWES). Desain penelitian ini adalah quasi exsperimental dengan two group pre test and post test. Penelitian pada Desember 2023- Januari 2024 di SMA B Jakarta Timur. Sampel penelitian berjumlah 30 responden dengan teknik sampel yaitu purposive sampling dengan kelompok intervensi diberikan air rebusan kunyit dan madu, kelompok control diberikan madu. Intensitas dismenore menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil Penelitian: Rerata hasil sebelum dan sesudah pemberian air rebusan kunyit dan madu sebesar 5,80 dan 1,60. Rerata hasil sebelum dan sesudah pemberian madu sebesar 4,93 dan 3,07. Hasil Uji Mann-Whitney sesudah perlakuan sebesar 0,032 artinya  $P < 0,05$  sehingga ada perbedaan penurunan dismenore sesudah pemberian air rebusan kunyit dan madu dan pemberian madu. Kesimpulan: Ada perbedaan penurunan dismenore pada remaja putri. Rekomendasi: Remaja putri mengetahui manfaat air rebusan Kunyit dan madu untuk pencegahan dismenore.

**Kata Kunci:** Dismenore, Kunyit, Madu, Remaja Putri.

## PENDAHULUAN

Remaja putri mengalami percepatan pertumbuhan lebih cepat dibandingkan tubuhnya remaja pria, sehingga remaja putri merupakan periode kritis yang harus selalu dipantau kesehatannya, sebab alasan utama yang menjadi dasar adalah remaja putri akan menjadi seorang ibu yang melahirkan anak, sehingga diharapkan dapat dilahirkan anak-anak yang berkualitas dari ibu yang sehat (Setyawati & Setyowati, 2015).

Salah satu permasalahan yang ditemukan pada remaja yaitu dismenore atau nyeri haid adalah permasalahan yang paling sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan lainnya (Widyanthi et al., 2021). Dismenorea adalah nyeri kram (tegang) pada daerah perut yang mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24-36 jam (Aprilia, 2022). Konsentrasi belajar menjadi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah (Putri et al., 2017)..

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, menyatakan angka kejadian dismenorea di dunia rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenorea primer, prevalensi dismenorea di beberapa negara Asia Tenggara berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4% dan Thailand 84,2% (Jannah, 2020). Di Indonesia, angka kejadian nyeri dismenore primer sebesar 54,89% dan nyeri dismenore sekunder sebesar 9,36% dan sekitar 53% sampai 86% siswa mengalami nyeri dismenore (Lestari Handayani & Putri Nur Tadah, 2023).

Menurunkan atau menghilangkan nyeri haid dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis (Chen et al., 2018). Cara farmakologi antara lain, pemberian obat analgesik, terapi hormonal, atau obat nonsteroid prostaglandin dan terapi nonfarmakologi

dilakukan dengan antara lain olahraga, kompres hangat, terapi musik, relaksasi, dan minum minuman herbal, serta salah satu penanganan non farmakologi yang dilakukan masyarakat dengan mengonsumsi minuman herbal yang dapat mengurangi nyeri tanpa efek samping seperti minuman herbal yang digunakan adalah madu, yang digunakan tidak terpisah dengan kunyit sebagai minuman yang mampu mengurangi rasa nyeri menstruasi (Widowati et al., 2020). Kunyit merupakan tanaman obat-obatan yang biasa digunakan sebagai obat tradisional dan dapat dipercaya untuk mengatasi dismenorea, dikarenakan kandungan senyawa fenolik pada kunyit dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, anti-mikroba, anti-inflamasi sehingga secara lebih spesifik kandungan kurkumin pada kunyit dapat menghambat terjadinya reaksi cyclooxygenase (COX) yang dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi, dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid (Wulandari et al., 2018).

Madu mengandung banyak kandungan, termasuk flavonoid yang dapat menghilangkan radikal bebas dan bertindak sebagai agen anti inflamasi, serta dapat menghambat enzim oksidatif sehingga mengurangi kram menstruasi. Kandungan flavonoid yang terdapat pada madu dapat mengontrol otot polos uterus sehingga dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi (Mirbagher et al., 2012).

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Desain penelitian ini adalah quasi experimental dengan two group pre test and post test untuk mengetahui efektivitas pemberian air rebusan kunyit dan madu terhadap kejadian dismenore pada remaja putri SMA B di Jakarta Timur tahun 2023. Desain ini menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian diolah menggunakan SPSS untuk melihat pengaruh dan rerata air rebusan kunyit dan madu terhadap kejadian dismenore.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Kelompok			
		Kelompok Intervensi		Kontrol	
		n	%	n	%
Usia	15	1	6,7%	1	6,7%
	16	6	40%	4	26,7%
	17	7	46,7%	7	46,7%
	18	1	6,7%	3	20%
Terapi Yang Pernah Dilakukan	<b>Rasa Nyeri</b>				
	<b>Diabaikan</b>	6	40%	6	40%
	<b>Tidur</b>	3	20%	0	0
	<b>Kompres Air Hangat</b>	3	20%	4	26,7%

**Minum Air**

<b>Hangat</b>	0	0	2	13,3 %
<b>Minum Obat</b>	3	20%	3	20%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa responden pada kelompok intervensi sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 6 orang (40%) dan sebagian besar terapi yang pernah dilakukan yaitu rasa nyeri diabaikan sebanyak 6 orang (40%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar berusia 17 tahun sebanyak 7 orang (46,7%) dan sebagian besar terapi yang pernah dilakukan yaitu rasa nyeri diabaikan sebanyak 6 orang (40%).

Tabel 2 Intensitas Dismenore Responden

Nyeri Menstruasi Responden		Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		n	%	n	%
<b>Sebelum</b>	<b>Tidak Nyeri (0)</b>	0	0	0	0
	<b>Nyeri Ringan (1-3)</b>	3	20%	5	33,3%
	<b>Nyeri Sedang (4-6)</b>	5	33,3%	7	46,7%
	<b>Nyeri Berat (7-9)</b>	6	40%	3	20%
	<b>Nyeri Sangat Hebat (10)</b>	1	6,7%	0	0
<b>Sesudah</b>	<b>Tidak Nyeri (0)</b>	3	20%	0	0%
	<b>Nyeri Ringan (1-3)</b>	12	80%	9	60%
	<b>Nyeri Sedang (4-6)</b>	0	0%	5	33,3%
	<b>Nyeri Berat (7-9)</b>	0	0%	1	6,7%
	<b>Nyeri Sangat Hebat (10)</b>	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa responden pada kelompok intervensi sebelum diberikan air rebusan kunyit dan madu sebagian besar mengalami nyeri berat sebanyak 6 orang (40%) dan pada kelompok kontrol sebelum diberikan madu sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 7 orang (46,7%). Sedangkan pada kelompok intervensi sesudah diberikan air rebusan kunyit dan madu sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 12 orang (80%) dan pada kelompok kontrol sesudah diberikan madu sebanyak 9 orang (60%).

Tabel 3 Sebelum dan Sesudah Kelompok Intervensi Pada Remaja Putri SMA B Di Jakarta Timur Tahun 2023

Perlakuan	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Mean Rank	Z	Selisih Nilai Mean	P-Value
Sebelum	15	2	10	5,80	2,396	0	-3,422	4,2	0,001
Sesudah	15	0	3	1,60	1,121	8			

Berdasarkan tabel 3 didapatkan dari hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi, rata-rata sebelum intervensi 5,80 yaitu nyeri sedang dan sesudah intervensi sebesar 1,60 yaitu nyeri ringan sehingga selisih nilai rata-rata sebesar 4,2. Hasil nilai asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,001 artinya  $P < 0,05$ , maka ada perbedaan yang signifikan penurunan dismenore sebelum dan sesudah pemberian air rebusan kunyit dan madu. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan kunyit dan madu terhadap kejadian dismenore pada remaja putri.

Tabel 4 Sebelum dan Sesudah Kelompok Kontrol Pada Remaja Putri SMA B Di Jakarta Timur Tahun 2023

Perlakuan	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Mean Rank	Z	Selisih Nilai Mean	P-Value
Sebelum	15	2	9	4,93	2,314	0	-3,453	1,86	0,001
Sesudah	15	1	7	3,07	1,907	8			

Berdasarkan tabel 4 didapatkan dari hasil uji Wilcoxon pada kelompok kontrol, rata-rata sebelum intervensi 4,93 yaitu nyeri sedang dan sesudah intervensi sebesar 3,07 yaitu nyeri ringan sehingga selisih nilai rata-rata sebesar 1,86. Hasil nilai asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,001 artinya  $P < 0,05$ , maka ada perbedaan yang signifikan penurunan dismenore sebelum dan sesudah pemberian madu. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian madu terhadap kejadian dismenore pada remaja putri.

Tabel 5 Perbedaan Dismenore Sesudah Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Pada Remaja Putri SMA B Di Jakarta Timur Tahun 2023

Variabel	Kelompok	N	Mean Rank	P-Value
Sesudah	Intervensi	15	12,13	0,032
	Kontrol	15	18,87	

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa hasil dari Uji Mann-Whitney sesudah pemberian air rebusan dan madu menunjukkan mean rank sebesar 12,13 sedangkan untuk sesudah pemberian madu sebesar 18,87. Nilai p-value sebesar 0,032 artinya  $P < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan ada perbedaan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap dismenore pada remaja putri.

## Pembahasan

### Pengaruh Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Rebusan Kunyit dan Madu Pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mean rank sebelum pemberian air rebusan kunyit dan madu adalah 0 dan sesudah intervensi adalah 8. Hasil uji statistik didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,001 artinya  $P < 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian air rebusan kunyit dan madu terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri.

Secara alamiah kunyit mengandung senyawa fenolik yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, anti-mikroba, anti-inflamasi dan dapat membersihkan darah (Widiatami et al., 2018).

Madu *A. mellifera* dari hutan akasia Kabupaten Siak, Provinsi Riau, Indonesia mengandung senyawa metabolit sekunder yang cukup beragam yaitu alkaloid, fenolik, flavonoid, terpenoid, saponin, dan tanin (Handayani, 2022). Kandungan flavanoid yang terdapat pada madu, glukosa dan fruktosa yang terdapat pada madu murni dapat mengontrol otot polos uterus, sehingga dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi (Mirbagher et al., 2012).

Menurut asumsi peneliti, kunyit dan madu mengandung analgetik yang dapat menurunkan nyeri menstruasi, bukan hanya menurunkan melaikankan juga mencegah nyeri menstruasi ketika diminum lebih awal sebelum menstruasi. Hal ini karena didalam kandungan kunyit terdapat curcumine dan anthocyanin yang akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi dan akan

mengurangi kontraksi uterus. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus melalui curcumine adalah mengurangi influks ion kalsium ( $\text{Ca}^{2+}$ ) ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus yang membuat uterus lebih rileks dan sebagai agen analgetika, curcumine akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan. Sedangkan pada madu terdapat senyawa flavonoid yang dapat mengontrol otot polos uterus. Kandungan yang terdapat didalam kunyit dan madu secara bersamaan akan lebih mengambat dan mengurangi terjadinya kontraksi uterus, serta menghambat terlepasnya prostaglandin sehingga dengan meminum kunyit madu secara teratur dapat mencegah dismenore sebelum datangnya tanggal awal menstruasi.

### **Pengaruh Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol Diberikan Madu**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mean rank sebelum kelompok kontrol adalah 0 dan sesudah pemberian madu adalah 8. Pada Hasil uji statistik didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,001 artinya  $P < 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh kelompok kontrol terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri.

Menurut Handayani (2022) madu *A. mellifera* dari hutan akasia Kabupaten Siak, Provinsi Riau, Indonesia mengandung senyawa metabolit sekunder yang cukup beragam yaitu alkaloid, fenolik, flavonoid, terpenoid, saponin, dan tanin (Handayani, 2022). Kandungan flavanoid yang terdapat pada madu, glukosa dan fruktosa yang terdapat pada madu murni dapat mengontrol otot polos uterus, sehingga dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi (Hasanah et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti, mengonsumsi madu akasia dapat mengurangi intensitas dismenore. Minum madu yang dimulai tiga hari sebelum menstruasi hingga hari ke-dua menstruasi dapat mengurangi intensitas dismenore yang diukur dengan menggunakan NRS, dari skala yang tergolong nyeri berat (menyakitkan, mengganggu, atau menyebabkan hambatan ringan pada aktivitas harian) menjadi nyeri ringan. Hal ini karena madu mengandung flavonoid yang menghambat pelepasan prostaglandin sehingga dismenore berkurang.

### **Perbedaan Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Terhadap Pemberian Air Rebusan Kunyit Dan Madu Pada Remaja Putri**

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji Mann-Whitney dapat diketahui bahwa adanya perbedaan sesudah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap pemberian air rebusan kunyit dan madu pada remaja putri dengan nilai P-Value sebesar 0,032.

Hal ini sejalan dengan penelitian Widowati, dkk (2020) menyatakan bahwa hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai Asymp Sig (2-tailed) = 0,000 artinya  $P < 0,005$  yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian minum madu kunyit. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian minuman madu kunyit terhadap nyeri menstruasi (Widowati et al., 2020).

Menurut peneliti dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi air rebusan kunyit dan madu tiga hari sebelum menstruasi hingga hari kedua menstruasi dapat dua kali lipat mengurangi bahkan mencegah nyeri menstruasi pada responden dari pada hanya pemberian madu saja. Hal ini dikarenakan terdapat dua unsur dalam satu minuman yaitu kunyit dan madu memiliki kandungan yang keduanya dapat mengurangi bahkan mencegah dismeore. Sedangkan pemberian madu hanya dapat mengurangi dismenore saja. Dengan demikian air rebusan kunyit dan madu dua kali lipat menurunkan bahkan mencegah nyeri menstruasi dari pada pemberian madu saja.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang pemberian air rebusan kunyit dan madu terhadap kejadian dismenore pada remaja putri SMA B Di Jakarta Timur tahun 2023 maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rerata nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian air rebusan kunyit dan madu pada kelompok intervensi yaitu 4,20.

2. Rerata nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian air rebusan kunyit dan madu pada kelompok kontrol yaitu 1,86.
3. Ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian air rebusan kunyit dan madu terhadap nyeri menstruasi pada kelompok intervensi dengan nilai P-Value 0,001
4. Adanya penurunan nyeri menstruasi pada kelompok kontrol dengan nilai P- Value 0,001.
5. Ada perbedaan sesudah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap pemberian air rebusan kunyit dan madu pada remaja putri dengan nilai P-Value sebesar 0,032.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, E. N. (2022). Pemberian Ekstrak Temulawak sebagai Terapi Komplementer dalam Menurunkan Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 441–450. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i2.926>
- 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), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0538-8>
- Handayani, T. H. (2022). Aktivitas Antioksidan, Total Fenolik, dan Total Flavonoid Madu Apis mellifera dari Hutan Akasia (*Accacia crassicarpa*) Riau, Indonesia dengan Beberapa Perlakuan Pengeringan. *Jurnal Biologi Indonesia*, 18(2), 231–243. <https://doi.org/10.47349/jbi/18022022/231>
- Hasanah, N., Riskasari, O., Widowati, R., Dahlan, M., Hasanah, N., Riskasari, O., & Nasional, U. (2023). Pengaruh Pemberian Madu Akasia Terhadap Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri The Effect of Giving Acacia Honey on Menstrual Pain in Young Girls. 11(1), 53–59.
- Jannah, R. W. (2020). Faktor faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer pada remaja akhir. *Jurnal Online Mahasiswa Mahasiswa Bidang Ilmu Keperawatan*, 25–34. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2472/>
- Lestari Handayani, T., & Putri Nur Tadah, D. (2023). The Effectiveness of Dysmenorrhea Exercises to Reduce Pain and Pain Duration During Menstrual Period. *KnE Medicine*, 152–161. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i3.13499>
- Mirbagher, A. N., M, H., S, S., A, T., F, S., & S, Z. (2012). Comparing the effect of pure and impure honey on severity of pain, amount of bleeding, and duration and interval of menstrual cycles in female students with primary dysmenorrhea.
- Putri, S. A., Yunus, M., & Fanani, E. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 52 Jakarta. *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 85. <https://doi.org/10.17977/um044v2i2p85-92>
- Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>
- Widiatami, T., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 139. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3743>
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu dan Budaya*, 41(66), 7809–7924.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- Wulandari, A., Rodiyani, & Sari, R. D. P. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit ( *Curcuma longa linn* ) dalam Mengatasi Dismenorea [Effect of Turmeric Extract (*Curcuma longa linn*) in Reducing Dysmenorrhoea]. *Majority*, 7(2), 193–197.