



**JM**

**Volume 12 No. 1 (April 2024)**

**© The Author(s) 2024**

**PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM DAN MASSAGE EFFLEURAGE MENGGUNAKAN MINYAK AROMA THERAPY TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA: STUDI KASUS PADA REMAJA PUTRI DENGAN DISMENOREA**

**THE EFFECT OF ADMINISTRATION OF ACID TURMERIC DRINK AND EFFLEURAGE MASSAGE USING AROMA THERAPY OIL ON REDUCING THE INTENSITY OF PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENTS: CASE STUDY OF ADOLESCENT GIRLS WITH DYSMENORRHEA**

**FUJI MAHFUJIAH, AGUS SANTI BR GINTING  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN, UNIVERSITAS  
INDONESIA MAJU, INDONESIA  
Email: santiginting84@gmail.com**

**ABSTRAK**

Peluruhan dinding rahim yang terdiri atas darah dan jaringan tubuh dikenal dengan istilah haid atau menstruasi. Wanita yang sudah mengalami peristiwa haid, masing-masing memiliki pengalaman yang berbeda. Pengalaman itu pada umumnya berupa keluhan yang salah satunya sering dijumpai adalah dismenore. Angka kejadian dismenore di dunia cukup tinggi, diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita dismenore dalam sebuah siklus menstruasi. Jenis dari penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan studi kasus, dimana penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu objek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar checklist/ observasi tentang penurunan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami disminor. Cara penilaian penurunan skala nyeri dismenoreia yaitu menggunakan Wong Baker FACES Pain Rating Scale dan didokumentasikan pada lembar observasi. Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara remaja yang diberikan Minuman Kunyit Asam dan remaja yang diberikan massage effleurage menggunakan minyak aromaterapi terhadap penurunan skala nyeri haid. Pada responden yang diberikan Minuman Kunyit Asam mengalami penurunan skala nyeri setelah 1 minggu diobservasi lebih cepat dari yang diberikan massage effleurage menggunakan minyak aromaterapi. Saran pada penelitian ini adalah memberikan Minuman Kunyit Asam pada ramaja yang mengalami dismenore.

**Kata Kunci: Disminorea Remaja, Kunyit Asam, Message Effleurage**

**ABSTRACT**

The shedding of the uterine wall consisting of blood and body tissue is known as menstruation

or menstruation. Women who have experienced menstruation each have different experiences. This experience generally takes the form of complaints, one of which is frequently encountered is dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea in the world is quite high, it is estimated that 50% of all women in the world suffer from dysmenorrhea during the menstrual cycle. This type of research is qualitative research with case studies, where this research focuses intensively on one particular object and studies it as a case. The instrument in this study was a checklist/observation sheet regarding reducing pain intensity in adolescents experiencing dysmenorrhoea. The way to assess the reduction in dysmenorrhoea pain scale is using the Wong Baker FACES Pain Rating Scale and documented on the observation sheet. This research proves that there is a difference between teenagers who were given Turmeric Tamarind Drink and teenagers who were given effleurage massage using aromatherapy oil in reducing the scale of menstrual pain. Respondents who were given turmeric acid drinks experienced a decrease in the pain scale after 1 week of observation more quickly than those given effleurage massage using aromatherapy oil. The suggestion in this research is to give Tamarind Turmeric Drink to teenagers who experience dysmenorrhea

**Keywords: Dysminorrhoea, Turmeric Acid, Message Effleurage**

## **PENDAHULUAN**

Peluruhan dinding rahim yang terdiri atas darah dan jaringan tubuh dikenal dengan istilah haid atau menstruasi. Dari sel telur yang tidak dibuahi oleh sel sperma maka terjadilah haid. Wanita yang sudah mengalami peristiwa haid, masing-masing memiliki pengalaman yang berbeda. Pengalaman itu pada umumnya berupa keluhan. Disminore merupakan salah satu keluhan yang sering dijumpai

Angka kejadian dismenore cukup tinggi di dunia, dimana diprediksi 50% dari seluruh wanita di dunia menderita dismenore dalam sebuah siklus menstruasi. Pasien yang dilaporkan, nyeri haid parah sebanyak 12%, nyeri haid sedang sebanyak 37%, dan nyeri haid ringan sebanyak 49%. Di Amerika Serikat sendiri diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Bahkan para perempuan di sana kehilangan kurang lebih 1,7 juta hari kerja setiap bulan akibat dismenore. Sedangkan di Indonesia, angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Dismenore menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani

kegiatan sehari-hari.<sup>2</sup>

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Banten tahun 2021, yaitu berpenduduk sebanyak 32.548.687 jiwa, untuk jumlah remaja putri yang berusia 10-19 tahun yaitu sejumlah 2.761.577 jiwa. Sedangkan remaja putri yang mengalami kejadian disminore sebanyak 1.518.867 jiwa. Sedangkan angka kejadian disminore di kabupaten pandeglang belum dapat diketahui secara pasti dikarenakan kesadaran untuk memeriksa kesehatan diri terhadap disminore masih rendah di kalangan masyarakat Kabupaten Pandeglang, rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk mengabaikan sering membuat data penderita disminorea di kabupaten pandeglang tidak bisa dipastikan secara mutlak.<sup>3</sup>

Disminorea mempunyai dampak negative bagi remaja putri, yaitu mengalami penurunan kemampuan belajar (88,3%), tidak hadir di sekolah (80%), mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar (66.8%), tidak dapat mengerjakan pekerjaan rumah (21%) dan membatasi diri untuk bersosialisasi (31.7%). Dampak jangka panjang yang ditimbulkan jika remaja putri mengalami disminorea dan tidak segera ditangani dengan baik yaitu dapat memicu terjadinya sindrom ovarium polikistik dan endometriosis.<sup>3</sup>

Tindakan farmakologi dan non-

farmakologi dapat mengurangi dismimore. Pengobatan dengan tindakan farmakologi diantaranya dengan minum obat anti nyeri, seperti asam mefenamat, asetaminofen, aspirin, dan lain-lain. Pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore diantaranya konsumsi tanaman herbal, massase, istirahat, kompres air hangat dan senam yoga. Mengonsumsi minuman herbal seperti kunyit asam dan relaksasi dalam bentuk pijatan tangan atau massage dengan aroma therapy menjadi salah satu cara yang efektif untuk mencegah nyeri dismimore.4

Kandungan curcumin dan minyak atsiri yang mempunyai efek hampir sama dengan obat-obatan golongan analgesic dimiliki oleh tanaman kunyit yang dimana dapat menurunkan nyeri dismimore dengan cara menghambat pembentukan prostaglandin dengan mekanisme biosintesis sehingga dapat memblokir impuls-impuls nyeri yang berasal dari korteks nyeri yang ada di medulla oblongata. Asam Jawa sendiri mengandung anthocyanin dan tannin yang mempunyai efek tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non stroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi kram otot pada myometrium saat menstruasi.5

Proses pemijatan yang berupa usapan lembut, lambat dan tidak putus-putus disebut juga sebagai massage effleurage. Pemijatan ini membuat rasa nyaman dan rileks. Ada dua macam cara dalam melakukan massage effleurage ini yaitu pertama dapat dilakukan secara perlahan di area pubis sampai umbilikal dan keluar mengelilingi abdomen bawah sampai dengan area pubis, ada penekanan lembut pada permukaan kulit, dan usahakan jari tidak lepas dari permukaan kulit. Kedua, teknik ini dapat dilakukan dengan posisi setengah duduk, letakkan telapak tangan pada perut kesimpisis dengan melingkar dan satu arah.6

## METODE PENELITIAN

Jenis dari penelitian ini adalah penelitian

kualitatif dengan studi kasus, dimana penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu objek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus.7

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan Kasus 2**

Keterangan	Diberikan Minuman Kunyit Asam			Diberikan Massage Effleurage menggunakan Minyak Aroma Therapy		
	Hari Ke-1	Hari Ke-3	Hari Ke-7	Hari Ke-1	Hari Ke-3	Hari Ke-7
Skala Nyeri	6	2	0	6	4	2
Haid						

**Tabel 2. Selisih Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan Kasus 2**

Hari	Skala Nyeri Haid		Perbandingan
	Diberikan Minuman Kunyit Asam	Diberikan Massage Effleurage menggunakan Minyak Aroma Therapy	
1	6	6	0
2	2	4	2
3	0	2	2
<b>Selisih</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>4</b>

## PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara remaja yang diberikan Minuman Kunyit Asam dan remaja yang diberikan massage effleurage menggunakan minyak aromaterapi terhadap penurunan skala nyeri haid. Pada responden yang diberikan Minuman Kunyit Asam mengalami penurunan skala nyeri setelah 1 minggu diobservasi lebih cepat. Sedangkan responden yang diberikan massage effleurage menggunakan minyak aromaterapi mengalami penurunan skala nyeri haid lebih lambat setelah 1 minggu di observasi.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriana dan Wibowo, mengenai pemberian massage effleurage menggunakan minyak aromaterapi mawar terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh massage effleurage menggunakan minyak aromaterapi mawar terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer, skala nyeri pada responden 1 yaitu skala 6 menjadi skala 2, sedangkan nyeri responden 2 yaitu skala 6 menjadi skala 2.4

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Natassia, mengenai efektivitas massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid, menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebelum dilakukan massage effleurage rata-rata skala nyeri adalah 5.00 dan setelah dilakukan 2.33. Pada kelompok kontrol rata-rata skala nyeri adalah 5.27 dan setelah dilakukan 5.13. Hasil uji bivariat pada kelompok responden yang diberikan massage effleurage setelah dilakukan uji wilcoxon signed ranks test didapatkan hasil p value =  $0,000 < 0,05$  yang berarti massage effleurage efektif terhadap penurunan nyeri haid.6

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugraha (2021), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh massage effleurage terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa STIKes YPIB Majalengka. Sebagian kecil (25,0%) intensitas nyeri haid sebelum massage effleurage pada mahasiswa STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021 adalah berat. Kurang dari setengah (45,0%) intensitas nyeri haid sesudah massage effleurage pada mahasiswa STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021 adalah sedang.(16) Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amin dan Purnamasari (2020), menunjukkan bahwa nilai p sebelum dan sesudah diberikan terapi masase effleurage adalah 0,000.8

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti, N,R., Firdayani, F., Sri Haryanto., Junaida, R & Sella, J . mengenai Pemberian Kunyit Asam Terhadap Disminore Pada remaja di Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan rt 06/02 Kota Depok , menunjukkan ada

perbedaan nyeri disminor untuk pretest dan post test.9

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairuni Azrah., dkk . mengenai Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap penurunan Disminoreprimer pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Universitas Ablyatama Aceh Besar, menunjukkan hasil penelitian diperoleh terdapat pengaruh kunyit asam terhadap penurunan disminorea primer dengan nilai p value  $0,000 (<0,05)$ .10

Menurut asumsi peneliti, bahwa ada perbedaan skala nyeri haid pada remaja yang diberikan Minuman Kunyit Asam dan remaja yang di berikan Message Effluaragge dengan menggunakan minyak Aroma Therapy. Dan menurutpeneliti, nyeri dapat disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin dan factor kejiwaan seperti stress. Setiap individu memiliki persepsi serta reaksi nyeri yang berbeda-beda. Ringan maupun beratnya intensitas nyeri diketahui bila seseorang pernah mengalaminya. Setelah pemberian minuman kunyit asam, kandungan bahan alami minuman kunyit asam, curcumin dan anthocyanin akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Sedangkan pada setiap orang apabila dipijat akan merasakan kenyamanan, relaksasi dan tidak akan memfokuskan perhatiannya kepada nyeri yang terjadi. Hal ini juga yang dialami responden, dimana mereka mengatakan bahwa saat diberikan massage effleurage menggunakan minyak aromaterapi mereka mengatakan nyerinya berkurang dan ada yang tidak mengalami nyeri setelah di massage.. Dalam hal ini peneliti berkesimpulan bahwaada pengaruh saat diberikan minuman kunyit asam dan pijatan effleurage menggunakan minyak aromaterapi pada saat nyeri haid karena pemijatan ini memberikan tekanan yang menghangatkan otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental, dimana saat dilakukan pemijatan effleurage tubuh akan merangsang

untuk melepaskan senyawa endorphen yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman dan minuman kunyit asam bermanfaat sebagai analgetik yang dapat menguranti nyeri haid.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian Minuman Kunyit Asam dan massage effleurage menggunakan minyak aroma therapy terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri, dapat diperoleh kesimpulan, sebagai berikut:

- a. Skala nyeri haid pada remaja yang diberikan Minuman Kunyit Asam hari pertama yaitu 6, hari ke 3 yaitu 2, dan hari ke 7 yaitu 0.
- b. Skala nyeri haid pada remaja yang di berikan massage effleurage menggunakan minyak aromaterapi hari pertama yaitu 6, hari ke 3 yaitu 4, dan hari ke 7 yaitu 2
- c. Ada perbedaan hasil antara kasus ke 1 dan kasus ke 2.

## SARAN

Diharapkan bagi remaja putri untuk dapat memanfaatkan Minuman Kunyit Asam dan massage effleurage menggunakan minyak aroma therapy sebagai salah satu bentuk asuhan komplementer yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid, serta penggunaan terapi ini merupakan bentuk terapi yang praktis serta tidak memberikan efek samping jika digunakan dalam jangka yang lama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Zuraida, Aslim, M. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sutura Kabupaten Pesisir Selatan. *MENARA Ilmu*. Vol. 15, No. 1. 2020
- Heni, A. O. Pemberian Pijat Minyak Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Nyeri Haid (Dismenorhea

Primer) Pada Wanita Dengan Media Video. Skripsi. Universitas 'Aisyiyah Surakarta. 2021

- Putri, D. R. S. Penerapan Massage Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Untuk Menurunkan Skala Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Mlandang, Manjungan, Ngawen, Klaten Karya Tulis Ilmiah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta. 2019
- Fitriana, V., Wibowo, N. D. S. Pemberian Massage Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Profesi Keperawatan*. Vol. 9, No. 1. 2022
- Nursangadah, S. Aplikasi Massage Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Remaja Dengan Dismenore. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Muhammadiyah Magelang. 2019
- Natassia, K. Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid. Seminar Nasional Sosial, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, dan Kesehatan. Vol. 1, No. 2. 2021
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. 2019
- Nugraha, Y. Pengaruh Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021. *E-Journal STIKES YPIB Majalengka*. Vol. 9, No. 2. 2021
- Siti, N,R., Firdayani,F., Sri Haryanto., Junaida, R & Shella, J.,(2021). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Disminore Pada Remaja Di Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan RT 06/02 Kota Depok. *Jurnal Penelitian dan pengabdian Masyarakat*. Vol 5 No 2. 94-104
- Khairuni, A., Cut ,O., & Syarifah, M. (2022). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas kedokteran Universitas Abulyatama Aceh Besar. *Journal of Healcare Technology and*

