

## **EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DAN REBUSAN KUNYIT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOIRE PADA SISWI SMP**

**Widya Nengsih<sup>1)</sup> Nelvi Angraeni<sup>2)</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia  
Email: widyanengsih@gmail.com

<sup>2</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia  
Email : nelvi\_aa@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is abdominal pain occurs during menstruation. In Indonesia, 54.89% of women suffer from dysmenorrhea during menstruation. The purpose of this research was to determine the effectiveness of warm compresses and turmeric stew to decrease desminorea pain in the first grade of Junior High School 7 Bukittinggi students. The research design was quasy pretest-posttest experiment. It was conducted in the first grade of Junior High School 7 Bukittinggi students on July 2020. Purposive sampling technique was used to choose the samples. Then, 20 female students were chosen as he samples in this research. The data were analyzed by Univariate and Bivariate analysis with T-test dependent. The results of univariate analysis showed that the average pain before giving warm compresses was 6.80 with standard deviation 2.150 and minimum-maximum value 3-10. Then, the average pain level after giving a warm compress was 1.70 with a standard deviation of 1.418 and the minimum-maximum value 0- 4. Moreover, the average pain before being given turmeric decoction was 6.80 with standard deviation of 2.751 and a minimum value of maximum 10-4. Meanwhile, 2.50 were the average pain level after giving turmeric stew with standard deviation of 1.716 and a minimummaximum value of 0-5. After that, the average difference between warm compresses and turmeric stew was 5.1: 4.3. The effect of giving warm compresses and strew of turmeric with  $P = 0.000$*

*Keywords : Warm compress, Stew Turmeric, Desminore*

*References : 19 (2010 - 2017)*

### **ABSTRAK**

Dismenore adalah nyeri perut yang terjadi selama menstruasi. Di Indonesia diperkirakan 54,89% perempuan tersiksa nyeri selama haid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifitas pemberian kompres hangat dan rebusan kunyit terhadap penurunan nyeri desminorea pada siswi SMP Negeri 7 Kelas VII 2020. Desain penelitian bersifat quasy eksperimen pretest-posttest, data dianalisis dengan data analisa Univariat dan Bivariat dengan T-test dependent. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 7 Bukittinggi Bulan Juni tahun 2020. Teknik pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 20 orang siswi. Hasil analisa data univariat diketahui rata-rata nyeri sebelum diberikan kompres hangat adalah 6,80 standar deviasi 2,150, nilai minimum-maximum 3-10 Rata-rata setelah diberikan kompres hangat adalah 1,70 dengan standar deviasi 1,418, nilai minimum-maximum 0-4. Rata-rata nyeri sebelum diberikan rebusan kunyit adalah 6,80 dengan standar deviasi 2,751, nilai minimum-maximum 10-4 Rata-rata setelah diberikan rebusan kunyit adalah 2,50 dengan standar deviasi 1,716, nilai minimummaximum 0-5 . Selisih rata-rata antara pemberian kompres hangat dengan rebusan kunyit adalah 5,1 : 4,3. Dan pengaruh pemberian kompres hangat dan rebusan kunyit yaitu dengan P Value  $0.000 < \alpha = 0.05$ . Kesimpulan penelitian ini berarti ada pengaruh pemberian kompres hangat pada siswi yang mengalami desminorea. Setelah mendapatkan informasi ini diharapkan agar siswi untuk dapat melakukan cara alamiah mengatasi desminorea secara berkelanjutan untuk menggunakan kompres hangat atau rebusan kunyit.

Daftar pustaka : 19 (2010 - 2017)

Kata kunci : Kompres Hangat, Rebusan Kunyit, Desminorea

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, remaja pada umumnya didefinisikan sebagai orang-orang yang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut WHO, remaja (Adolescence) adalah mereka yang berusia 12-24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10-19 tahun dan belum kawin. Sementara dalam program BKKBN disebutkan bahwa remaja adalah mereka yang berusia antara 10-19 tahun. (widyastuti, dkk, 2011, p.10)

Data dari WHO (World Health Organization) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) Wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (Nurwana & Yusuf Sabilu, 2017).

Pada wanita yang mengalami dismenore, rasa nyeri timbul sebelum atau bersama-sama dengan menstruasi dan berlangsung beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung sampai beberapa hari dan nyeri yang dirasakan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Sesuai dengan pernyataan Gumangsari (2014, p.2) yang menyatakan bahwa sifat nyeri disminore adalah kejang yang berjangkit, yang biasanya terdapat diperut bagian bawah merambat ke daerah pinggang dan paha disertai dengan mual, muntah, sakit kepala dan diare. Hasil Sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia yaitu sebesar 237.641.326 jiwa, dan 63,4 juta atau 27 % diantaranya adalah remaja umur 10-24 tahun.

Bedasarkan data dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), Umur Rata-rata menarche (mestruasi pertama) pada anak remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran

9-14 tahun. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 54,89% yang terdiri dari disminore primer sebesar 54,89% dan disminore sekunder 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami disminorea ringan, Disminorea menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari lebih banyak perempuan yang mengalami disminorea tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami disminorea (Nurkhasanah & Fetrisia 2014, p. 27).

Segolongan perempuan yang mengalami dismenore primer mengatasi serta menyembuhkan nyeri haid tersebut dengan mengkonsumsi obat-obatan secara berkala. Namun sifat obat-obatan tersebut hanya menghilangkan rasa nyeri, maka penderita akan mengalami ketergantungan obat dalam jangka panjang. Apabila dikonsumsi terus menerus akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung, anemia, dan yang lebih parah adalah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak bisa melepaskan diri dari obat-obatan. Mereka merasa bahwa untuk tidak mengalami nyeri haid maka harus minum obat. Selain itu nyeri haid juga bisa diobati dengan menggunakan tumbuhan herbal antara lain tapak liman, temu patih, kayu manis, cengkeh, jahe, kunyit dan sidaguri dan kompres hangat (Leli, Rahmawati dan Atik, 2011, P. 2).

Kunyit asam tersebut memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid dan lainnya yang bermanfaat dengan diberikan secara rutin selama merasakan nyeri dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan kunyit dapat

menurunkan intensitas nyeri dismenorea serta menghambat dan mengurangi terjadinya nyeri haid, penanganan dismenorea dengan kompres hangat dan rebusan kunyit aman di gunakan tanpa adanya efek yang ditimbulkan karena menggunakan proses fisiologis , Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah (Nair, 2014).

Bedasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Nida & Sari (2016) dengan judul pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMK Muhammadiyah watukelir sukoharjo, penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi kelas XI di SMK Muhammadiyah watukelir, secara statistik didapatkan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hal tersebut, penelitian memfokuskan penelitian ini pada siswi yang mengalami dismenorea. Hal ini didukung oleh penelitian Rima Maratun 2016 menunjukkan bahwa siswi sering mengeluh sakit perut disertai pusing, lemas dan bahkan ada beberapa siswi yang sampai pingsan ketika benar-benar tidak kuat menahan rasa sakit tersebut (Dahro, 2012).

Bedasarkan peneliti terdahulu asam jawa memiliki kandungan aktif yaitu anthocyanin yang dapat digunakan sebagai antipiretika dan anti-inflamasi yang dapat menghambat kontraksi uterus, Penelitian menunjukan bahwa pada pemberian minum kunyit yang dicampur dengan asam dapat mengurangi Skala nyeri disminore selama rata-rata 15 menit setelah perlakuan diberikan Dan kompres hangat bermanfaat dalam penurunan nyeri disminorea dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang (Nair, 2014).

Berdasarkan data yang di peroleh dari SMP Negeri 7 kelas VII Bukittinggi tahun 2019. Diketahui secara keseluruhan siswa menyatakan bahwa sering mengalami nyeri haid berdasarkan wawancara ada 31 orang siswa tidak mengetahui cara mengatasi nyeri secara alamiah tidak harus mengkumsi obat-obatan saat desminor dimana didapatkan 20 orang yang mengalami dismenorea saat menstruasi dengan tingkatan nyeri dan gejala yang berbeda-beda dan 11 orang siswa menyatakan bahwa nyeri haid yang dialami sering mengganggu aktifitas belajar dan aktifitas-aktifitas harian lainnya. Namun secara umum siswi hanya beristirahat, uring-uringan dan terkadang mengkonsumsi obat-obat pereda nyeri serta tidak ditemukan siswa yang melakukan penatalaksanaan nyeri haid dengan terapi herbal menggunakan rebusan kunyit dan kompres hangat.

Melihat permasalahan di atas, maka peneliti ingin menelaah lebih lanjut tentang manfaat rebusan kunyit dan kompres hangat terhadap nyeri dismenorea dalam sebuah penelitian yang berjudul “efektivitas pengaruh kompres hangat dan kunyit terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi di SMP Negeri 7 Kelas VII Bukittinggi Tahun 2019.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif - quasy eksperimental design dengan pendekatan two Group Pretest-Posttest design, dimana peneliti memilih jenis penelitian untuk mengetahui efektifitas pengaruh kompres hangat dan rebusan kunyit terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja. sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan dengan kompres hangat dan rebusan kunyit (Notoatmodjo, p. 57)

Lokasi Penelitian akan dilakukan pada bulan november dilaksanakan di SMP Negeri 7 Kelas VII Bukittinggi pada tahun 2019. Populasi pada penelitian ini adalah siswi SMP N 7 Kelas VII

Bukittinggi tahun 2019 yaitu sebanyak 113 orang. Teknik pengambilang sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive Sampling yaitu dimana purposive sampling didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, dengan ciri dan syarat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoadmojo,2015). Ditetapkan sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok pemberian rebusan kunyit dan pemberian terapi kompres hangat. Pengumpulan data dengan data primer dan data sekunder. Dengan analisis data univariat dan bivariate.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisa univariat Analisa rata-rata nyeri sebelum pemberian kompres hangat dan rebusan kunyit.

Tabel,5.1

Rata-rata nyeri sebelum pemberian kompres hangat dan rebusan kunyit terhadap penurunan nyeri dismenore.

Varibel	N	Minimum	Maximum	Mean	Sd
<b>Sebelum Kompres</b>					
Hangat	10	1	4	3,00	9,43
<b>Sebelum Rebusan</b>					
Kunyit	10	4	10	6,80	1,751

Dari table diatas menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum dilakukan kompres hangat pada siswi Kelas VII Bukittinggi tahun 2019 adalah 3,00 dengan standar deviasi 9,43 sebelum dilakukan kompres hangat skala nyeri haid tertinggi 4 dan skala nyeri terendah adalah 1 dan dismenorea sebelum diberi rebusan kunyit pada siswi Negeri 7 kelas VII Bukittinggi 2020 adalah 6,80 dengan standar 1,751 sebelum dilakukan pemberian rebusan kunyit nilai tertinggi 10 dan skala nyeri terendah 4  
 Analisa rata-rata nyeri sesudah pemberian kompres hangat dan rebusan kunyit

Tabel, 5.2

Rata-rata nyeri sesudah pemberian kompres hangat dan rebusan kunyit terhadap penurunan nyeri dismenorea.

Varibel	N	Minimum	Maximum	Mean	Sd
<b>Sesudah Kompres</b>					
Hangat	10	0	2	0,70	9,43
<b>Sesudah Rebusan</b>					
Kunyit	10	0	5	2,50	1,716

Dari table diatas menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea sesudah dilakukan kompres hangat pada siswi Kelas VII Bukittinggi tahun 2019. adalah 0,70 dengan standar deviasi 9,43 sesudah dilakukan kompres hangat skala nyeri haid tertinggi 2 dan skala nyeri terendah adalah 0 dan dismenorea sesudah diberi rebusan kunyit pada siswi Negeri 7 kelas VII Bukittinggi 2020 adalah 2.50 dengan standar 1.716 sesudah dilakukan pemberian rebusan kunyit nilai tertinggi 5 dan skala nyeri terendah 0.

Analisa Bivariat

Tabel 5.3

Selisih rata-rata penurunan nyeri setelah pemberian Kompres Hangat dan Rebusan Kunyit terhadap Siswi SMP Negeri 7 Kelas VII Bukittinggi 2018

Variabel	Mean	Std	Std. Error	95% confidence Interval	T	df	Sig
Sebelum – sesudah Kompres	2,300	823	260	1,711 – 2,889	8,835	9	0,00
Sebelum – Sesudah Kunyit	4,300	2,669	844	2,391 – 6,209	5,059	9	0,01

Dari tabel diatas menunjukkan rata-rata skala nyeri haid sebelum pemberian kompres hangat pada siswi SMP Negeri 7 Kelas VII tahun 2019 adalah 3,00 dengan standar deviasi 9,43 Rata-rata skala nyeri haid sesudah pemberian kompres hangat pada siswi SMP Negeri 7 Kelas VII Tahun 2020 adalah 0,70 dengan standar deviasi 9,43 dengan nilai perbedaan rata-rata skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada siswi SMP Negeri 7 Kelas VII Tahun 2020

adalah adalah 2,3 Semua responden mengalami penurunan skala nyeri, dengan skala nyeri terbesar 10 dan skala nyeri terendah 0. Dan didapatkan dari tabel diatas menunjukkan rata-rata skala nyeri haid sebelum pemberian rebusan kunyit pada siswi SMP Negeri 7 Kelas VII tahun 2020 adalah 4.3 dengan standar deviasi 1,751 rata-rata skala nyeri haid sesudah pemberian rebusan kunyit pada siswi SMP Negeri 7 Kelas VII Tahun 2019 adalah 2,50 dengan standar deviasi 1.716 dengan nilai perbedaan rata rata skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian rebusan kunyit pada siswi SMP Negeri 7 Kelas VII Tahun 2019 adalah adalah 4,3. Semua responden mengalami penurunan skala nyeri, dengan skala nyeri terbesar 10 dan skala nyeri terendah 0.

## B. Pembahasan Hasil Temuan

Analisa Univariat Skala Nyeri Haid Sebelum Diberikan Kompres Hangat Pada Siswi SMP Negeri 7 Kelas VII Tahun 2019 Berdasarkan tabel 5.2 tentang perbedaan skala nyeri sebelum pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada siswi SMP Negeri 7 Kelas VII Tahun 2019. Didapatkan rata-rata skala nyeri haid sebelum kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada siswi SMP Negeri 7 Kelas VII Tahun 2019 adalah 3,00 Dengan Standar Deviasi 9,43 tingkat nyeri terendah adalah 1 dan tingkat nyeri tertinggi adalah Terdapat beberapa teori yang menjelaskan tentang Nyeri Menstruasi atau dismenore sering terjadi pada anak gadis atau wanita muda. Faktor penyebabnya yaitu kontraksi otot rahim sehingga ada pendarahan, mual, muntah, pusing atau pening. Dismenore atau nyeri haid adalah normal, namun dapat berlebihan apabila dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stress serta pengaruh dari hormon prostaglandin dan progesteron. Selama dismenore, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan

vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri di saat datang bulan Menurut penelitian Marni tahun 2014 dengan judul “perbedaan antara relaksasi dan kompres terhadap penurunan skala nyeri haid”. Hasil penelitian ini juga menuntukkan bahwa adanya penurunan tingkat nyeri dismenore dengan pemberian terapi kompres hangat, rata-rata sebelum pemberian terapi kompres hangat yaitu 3.00. Sedangkan setelah diberikan terapi kompres hangat penurunan tingkat nyeri dismenore menjadi 0,70. Hal ini membuktikan bahwa pemberian kompres hangat mempengaruhi penurunan tingkat nyeri dismenore.

Menurut asumsi peneliti, nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah nyeri sedang dan berat. Biasanya responden saat merasakan nyeri hanya uring-uringan atau tidur-tiduran dengan harapan bisa menghilangkan rasa nyeri walaupun nyeri tersebut akan hilang dalam waktu yang lama. Bahkan beberapa responden mengakui mengalami nyeri yang sangat tinggi hingga menimbulkan mual bahkan muntah, ditemukan selama penelitian bahwa nyeri yang dirasakan responden pada saat menstruasi menimbulkan rasa yang tidak nyaman dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, hal tersebut selalu menuntut responden untuk beristirahat.

Skala Nyeri Setelah Diberikan Kompres Hangat Pada Siswi SMP Negeri 7 Kelas VII Bukittinggi Tahun 2019. Hasil penelitian yang tergambar pada tabel dapat diketahui rata-rata nyeri setelah diberikan terapi kompres hangat adalah 0,70 dengan nyeri terendah 0 dan nyeri tertinggi 2 dengan setandar deviasi 9,43.

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 akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang.

Bedasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Nida & Sari (2016) dengan judul pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMK Muhammadiyah watukelir sukoharjo, penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI di SMK Muhammadiyah watukelir, secara statistik didapatkan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hal tersebut, penelitian memfokuskan penelitian ini pada siswi yang mengalami dismenorea. Hal ini didukung oleh penelitian Rima Maratun 2016 menunjukan bahwa siswi sering mengeluh sakit perut disertai pusing, lemas dan bahkan ada beberapa siswi yang sampai pingsan ketika benar-benar tidak kuat menahan rasa sakit tersebut (Dahro, 2012).

Menurut asumsi peneliti, nyeri yang dirasakan oleh penderita dismenore dapat berkurang dengan diberikannya terapi kompres hangat menggunakan buli-buli yang diletakkan pada perut bagian bawah selama 20 menit. Kompres hangat bisa mengurangi nyeri secara perlahan dengan memperlancar aliran darah sehingga responden bisa merasa rileks  
Skala Nyeri Sebelum Diberikan Minuman Rebusan Kunyit Pada Siswi SMP Negeri 7 Kelas VII Bukittingi 2019.

Berdasarkan tabel tentang sebelum pemberian minuman rebusan kunyit pada siswi SMP Negeri 7 Kelas VII Bukittingi 2019, didapatkan rata-rata skala nyeri haid sebelum pemberian minuman tersebut adalah 6,80 dengan tingkat nyeri terendah yaitu 4 dan tingkat nyeri tertinggi yaitu 10. Kunyit asam tersebut memiliki kandungan seperti kurkuminoid, atsiri, flavonoid dan lainnya

yang bermanfaat dengan diberikan secara rutin selama merasakan nyeri pemberian rebusan kunyit dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea serta menghambat dan mengurangi terjadinya nyeri haid, rebusan kunyit aman di gunakan tanpa adanya efek yang ditimbulkan karena menggunakan proses fisiologis, Dampak fisiologis dari rebusan kunyit adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah (Nair, 2014)

Membiasakan mengkonsumsi seduhan kunyit dapat mengurangi nyeri haid, kandungan curcumenol menunjukkan aktivitas poten sebagai analgetika sehingga mampu mengurangi intensitas nyeri, salah satunya nyeri haid. Menurut penelitian dari Suciani, dkk pada tahun 2012 dengan judul “efektivitas pemberian rebusan kunyit terhadap penurunan dismenore” mendapatkan hasil rata-rata 6 dengan tingkat nyeri terendah 4, dan tingkat nyeri tertinggi yaitu 8.

Menurut asumsi peneliti, selama responden menahan rasa nyeri dengan beristirahat dan melakukan kompres hangat tanpa mengetahui manfaat dari kunyit yang bisa mengurangi nyeri tersebut. Beberapa responden tidak ingin mengkonsumsinya karena takut dengan efek samping yang akan timbul, juga mengkhawatirkan aroma dan rasanya yang tidak enak. Maka dari itu peneliti meyakinkan responden dengan cara memberikan sedikit gula merah untuk mengurangi rasa yang tidak enak

Skala Nyeri Setelah Diberikan Minuman Rebusan Kunyit Siswi SMP Negeri 7 Kelas VII Bukittingi 2019. Hasil penelitian yang tergambar pada tabel dapat diketahui rata-rata nyeri setelah diberikan minuman rebusan kunyit yang dipadukan adalah 2,50 dengan nyeri terendah 0 dan nyeri tertinggi 5. Kunyit memiliki zat yang bernama curcumine, Curcumine akan bekerja dalam menghambat reaksi

cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus, dan curcumenol sebagai analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenore.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suciani, dkk tahun 2012 dengan judul “efektivitas pemberian rebusan kunyit terhadap penurunan dismenore”, setelah diberikan rebusan kunyit tersebut mendapatkan hasil rata-rata 3,73 dengan tingkat nyeri terendah 4, dan tingkat nyeri tertinggi yaitu 6.

Menurut asumsi peneliti, dismenore disebabkan oleh adanya kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri yang berat. Zat dari kunyit yang bernama Curcumin yang menghasilkan warna kuning dapat menghambat kontraksi uterus sehingga mengurangi nyeri dismenore tersebut. Faktor lainnya yang bisa memperburuk dismenore seperti stress psikis atau stress sosial, dan kurang berolahraga. Maka dari itu zat kunyit dapat memberikan efek positif terhadap penurunan nyeri dismenore.

Analisa Bivariat Perbandingan Keefektifitas Kompres Hangat Dan Rebusan Kunyit Yang Terhadap Penurunan Nyeri Desminorea.

Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan rata-rata dari terapi kompres hangat adalah 0,70 dengan standar deviasi 9,43 Sedangkan rata-rata yang didapatkan dari rebusan kunyit adalah 2,50 dengan standar deviasi 1,716. Maka dari hasil perbandingan rata-rata antara dua variabel tersebut secara kasat mata kompres hangat lebih efektif terhadap penurunan nyeri dismenore dengan didapatkan nilai  $P = .000$ , hal ini berarti  $P$  kecil dari nilai  $\alpha = 0.05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya

bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorea.

Segolongan perempuan yang mengalami dismenore primer mengatasi serta menyembuhkan nyeri haid tersebut dengan mengkonsumsi obat-obatan secara berkala. Namun sifat obat-obatan tersebut hanya menghilangkan rasa nyeri, maka penderita akan mengalami ketergantungan obat dalam jangka panjang. Apabila dikonsumsi terus menerus akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung, anemia, dan yang lebih parah adalah dampak mental fisikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak bisa melepaskan diri dari obat-obatan. Mereka merasa bahwa untuk tidak mengalami nyeri haid maka harus minum obat. Selain itu nyeri haid juga bisa diobati dengan menggunakan tumbuhan herbal antara lain tapak liman, temu patih, kayu manis, cengkeh, jahe, kunyit dan sidaguri dan kompres hangat (Leli, Rahmawati dan Atik, 2011, P. 2).

Menurut Potter & Perry (2005:1535) pengurangan nyeri dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik, walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien jika diminum dalam jangka panjang. Sedangkan dengan Non farmakologi adalah dapat dilakukan dengan kompres hangat, yoga, dan minuman tanaman obat lainnya.

Menurut asumsi peneliti, bahwasanya sebelum diberikan minuman temulawak responden merasakan nyeri. ada yang sedang dan ada juga yang berat. dikarenakan aktivitas sehari-hari, pola makan yang tidak baik dan juga kurang berolahraga, tetapi Responden tidak pernah mengkonsumsi obat

farmakologi dan obat apapun itu. Karna kompres hangat memberi rasa nyaman untuk mengatasi nyeri desminorea, setelah diintervensi dengan pemberian kompres hangat terdapat penurunan nyeri pada responden yang diberikan selama 1 hari awal menstruasi, dimana didapatkan nilai  $P = .000$ , hal ini berarti  $P$  kecil dari nilai  $\alpha = 0.05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri desminorea.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut Rata-rata nyeri sebelum diberikan kompres hangat adalah 3,00 Rata-rata nyeri setelah diberikan kompres hangat adalah 0,70 Rata-rata nyeri sebelum diberikan minuman rebusan kunyit adalah 6,80 Rata-rata nyeri setelah diberikan minuman rebusan kunyit adalah 2,50 5. Selisih rata-rata penurunan nyeri setelah diberikan kompres hangat dan minuman rebusan kunyit adalah 2,3 : 4,3 Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pemberian kompres hangat lebih efektif terhadap penurunan nyeri desminore dibandingkan dengan rebusan kunyit.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada prodi Kebidanan dan LPPM Universitas Fort De Kock Bukittinggi yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

### REFERENSI

Dede mahdiayah dan Nurul, 2011. Efektivitas pemberian minuman sari kunyit putih terhadap penurunan nyeri haid primer pada siswi kelas XI SMK 3 Banjarmasin tagal 1 Juni 2016

- Ditto Nugroho 2011. Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta.
- Ernawati Sinaga 2017. Manajemen Kesehatan Mestruasi. Jakarta
- Herry dan Pieter, namora lumongga lubis. 2011. Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan. Jakarta: Kencana
- Hutahaean, Serri. 2013. Perawatan Antenatal. Jakarta: Salemba Medika.
- Leli, Rahmawati dan Atik, 2011. Pengaruh kunyit asam terhadap penanganan nyeri haid pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 sungihwaras diperoleh tanggal 20 desember 2015
- Manuaba.1999. Memahami Kesehatan Reproduksi . Jakarta: EGC
- Manuaba.1999. Memahami Kesehatan Reproduksi . Jakarta: EGC
- Nugorocho, taufan dan indra utama. 2014. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha medika
- Nursalam. 2013. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & perry.2006. Buku ajar fundamental keperawatan. Jakarta : EGC
- Prasetyo, S. 2010. Konsep dan proses keperawatan nyeri. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Syafani 2012. Waspada! penyakit reproduksi anda. Bandung.
- Widyastuti 2011. Kesehatan. Yogyakarta
- Widyastuti. 2011. kesehatan reproduksi remaja. Yogyakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.



Winarto Agus, Pengaruh minum kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada siswi di madrasah tsanawiyah negeri JATINOM KALTEN.

Winarto, Tim Lentera. 2011. Khasiat dan manfaat kunyit. Jakarta : Agromedia Pustaka

Winarto, W. P. 2014. Khasiat dan manfaat kunyit. Jakarta : ArgoMedi