

KOMBINASI PEMBERIAN SEREH DAN KUNYIT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DI SMP N 2 KUTA

Venny Marisa¹, Widiastini², Egar Adhiestiani^c, Mastiningsih³
^{1,2,3}Stikes Bina Usaha Bali, Dalung, Badung, 80361, Indonesia
Korespondensi penulis: venven.240388@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Salah satu gangguan yang paling sering terjadi saat menstruasi adalah nyeri menstruasi. Untuk mengurangi nyeri saat menstruasi dilakukan dengan terapi non farmakologis yaitu dengan memberikan kombinasi pemberian serih dan kunyit.

Tujuan: Untuk mengetahui kombinasi pemberian serih dan kunyit terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimental* dengan rancangan *Non-Equivalent Control Group Design* dengan *purposive sampling*, yang melibatkan 64 remaja putri kelas VII yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Intensitas nyeri diukur menggunakan kuesioner VAS (*Visual Analog Scale*).

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan nilai *p-value* pada *pre-test* kelompok perlakuan didapatkan $0.000 < 0.05$ yang artinya bahwa ada perbedaan nyeri menstruasi pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi, sedangkan *p-value post-test* pada kelompok kontrol $1.000 > 0.05$ yang artinya bahwa tidak ada perbedaan nyeri menstruasi pada kelompok kontrol. Analisis dengan *mann whiteny* didapatkan nilai *p value* = 0,00 dimana $< 0,05$ sehingga ada pengaruh kombinasi pemberian serih dan kunyit terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri.

Simpulan: Ada pengaruh kombinasi pemberian serih dan kunyit terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri.

Kata kunci: Kunyit, Menstruasi, Nyeri, Serih

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas pada masa pubertas ini terdapat masalah yang sering dihadapi oleh remaja saat menstruasi. Salah satu gangguan yang paling sering terjadi saat menstruasi adalah dismenore. Dismenore yaitu nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah dan terjadi sebelum, selama, atau sesudah menstruasi (Priastana & Dwijayanto, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) kejadian nyeri menstruasi sangat tinggi. Di perkirakan 50% wanita di dunia mengalami nyeri menstruasi, didapatkan kejadian sebesar 1.815.211 jiwa (90%) wanita mengalami nyeri menstruasi dengan 11-15% mengalami dismenorea berat. Menurut Santoso dalam (Rohmawati & Wulandari, 2019) prevalensi nyeri menstruasi di Indonesia 64,25% yang terdiri dari 54,89% nyeri menstruasi primer dan 9,36% nyeri menstruasi sekunder. Angka kejadian nyeri menstruasi di Provinsi Bali belum ada laporan secara resmi, namun terdapat beberapa penelitian yang memaparkan angka kejadian nyeri

menstruasi di Bali tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh (Indriani, 2022) di SMK Kesehatan Bali Dewata Denpasar menemukan bahwa 58 orang (88,2%) responden mengalami nyeri menstruasi dan sisanya 12 orang (11,4%).

Nyeri menstruasi haid atau *dismenorea* dirasakan pada perut bagian bawah, yang terkadang meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha kadang-kadang disertai pusing, lemas, mual dan muntah (Kasim, 2017). Nyeri menstruasi ini terjadi sebelum atau selama menstruasi, paling umum terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama menstruasi (Kurniawati & Kusumawati, 2012). Penyebab terjadinya nyeri menstruasi dikarenakan adanya jumlah *prostaglandin* yang berlebihan pada darah menstruasi, sehingga merangsang hiperaktivitas uterus dan terjadinya kejang otot uterus (Yusrina, Yulianti & Pratama, 2022).

Penatalaksanaan nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Penanganan nyeri menstruasi dengan farmakologis biasanya menggunakan jenis obat-obatan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi antara lain analgesik (peredam nyeri) golongan *Non Steroid Anti Inflammation Drug* (NSAID), misalnya parasetamol atau asetamenofen (sumagesic, panadol dll), ibuprofen (ribual, ostarin, dll) dan obat-obatan pereda nyeri lainnya. Sedangkan manajemen non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, hipnoterapi, *distraksi* seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas, selain itu bisa menggunakan terapi jahe, sereh ataupun kunyit (Royhanaty *et al.*, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhalimah *et al.*, (2020) cara mengatasi nyeri menstruasi salah satunya mengkonsumsi obat yang sifatnya analgetik. Obat anti inflamasi yang sifatnya non steroid atau non narkotik yang dapat menurunkan

nyeri tetapi banyak efek samping yang kemungkinan akan terjadi saat kita mengkonsumsinya. Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi. Kunyit kaya akan kandungan minyak atsiri yang dapat mencegah keluarnya asam lambung yang berlebihan dan mengurangi gerak usus terlalu kuat. Begitu juga sereh yang memiliki bahan aktif sebagai antiinflamasi, antipiretika, dan penenang.

Tanaman tradisional yang tergolong herbal yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah kunyit dan sereh. Khasiat tanaman sereh mengandung minyak atsiri yang memiliki kimiawi dan efek farmakologi yaitu rasa pedas dan panas yaitu mengandung anti radang (anti inflamasi) dan menghilangkan rasa nyeri sebagai analgesik, dapat melancarkan peredaran darah dan di indikasikan untuk mengurangi nyeri otot, nyeri sendi, badan pegel linu, dan sakit kepala. Kunyit biasa digunakan sebagai pereda nyeri dan pelancar menstruasi (Wulandari, Rodiyani & Sari, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 2 Kuta pada kelas VII yang terdiri dari 182 siswi dengan jenis kelamin perempuan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 15 orang siswi kelas VII di SMP Negeri 2 Kuta, diketahui sepuluh orang remaja putri pernah mengalami nyeri menstruasi, sedangkan siswanya mengatakan tidak mengalami nyeri menstruasi karena baru beberapa bulan mendapatkan *menarche*. Penanganan yang dilakukan oleh siswi tersebut antara lain mengkonsumsi obat anti nyeri, istirahat/tidur dan sebagian mengatasinya dengan mengoleskan minyak kayu putih ataupun minyak telon. Remaja putri tersebut dalam menangani nyeri menstruasi tidak ada yang mengkonsumsi jamu atau minuman herbal. Berdasarkan Latar Belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Kombinasi Pemberian Sereh dan Kunyit terhadap Penurunan Intensitas Nyeri

Menstruasi Pada Remaja Putri kelas VII Di SMP Negeri 2 Kuta”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *kuasi eksperimental dengan rancangan Non-Eqivalent Control Group Design*. Penelitian dilakukan di SMP N 2 Kuta pada bulan November hingga Desember 2023 dengan melibatkan sampel sebanyak melibatkan 64 remaja putri kelas VII yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Intensitas

nyeri diukur menggunakan kuesioner VAS (*Visual Analog Scale*). yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenis *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dan dianalisis menggunakan analisis uji *mann whitney*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok	N	Mean± Std	p-value
Umur	Eksperimen	32	1.69±0.471	0.883
	Kontrol	32	1.62±0.492	
Menarche	Eksperimen	32	1.53±0,718	0.792
	Kontrol	32	1.63±0.707	

Tabel 2. Karakteristik Nyeri Menstruasi Remaja Putri Sebelum Intervensi Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Perlakuan

Kelompok	N	Mean± Std	p-value
Perlakuan	32	2.84±0,369	0.765
Kontrol	32	2.84±0.369	

Tabel 3. Hasil Analisis Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VII Sebelum dan Setelah Diberikan Kombinasi Pemberian Sereh Dan Kunyit di SMP Negeri 2 Kuta pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Kelompok	N	mean±Std	p value
Perlakuan	Pretest	2.84±0.369	0.000
	Posttest	1.91±0.269	
Kontrol	Pretest	2.84±0.369	1.000
	Posttest	2.00±0.00	

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa pada bahwa hasil *mean* pada kelompok perlakuan dan kontrol adalah usia 15 tahun (kode 1). Sedangkan nilai *p-value* $0.883 > 0.05$, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata usia antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Dilihat dari karakteristik usia *menarche* diketahui hasil *mean* pada kedua kelompok yaitu 11 tahun (kode 1) sedangkan nilai *p-value* $0.792 > 0.05$, yang berarti tidak ada perbedaan

rata-rata usia *menarche* antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui nilai *mean pre-test* pada kelompok perlakuan dan kontrol adalah 2.84 yang berarti rata-rata nyeri menstruasi yang dialami remaja putri sebelum intervensi pada kedua kelompok adalah nyeri sedang (skor 4-6) dengan *p-value* 0.765 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan nyeri menstruasi antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 3 diatas, setelah dilakukan uji menggunakan *mann whitney* nilai *mean pre-test* pada kelompok perlakuan 2,84 yang berarti rerata nyeri yang dirasakan oleh remaja putri sebelum diberikan kombinasi pemberian sereh dan kunyit adalah nyeri sedang (skor 4-6), dan setelah diberikan kombinasi pemberian sereh dan kunyit pada remaja putri kelompok perlakuan nilai *mean post-test* menjadi 1,91 yang berarti rerata nyeri yang dirasakan adalah nyeri ringan (skor 1-3). *P-value* pada *pre-test post-test* kelompok perlakuan didapatkan nilai z 4,694 dan nilai *p-value* $0.000 < 0.05$ yang artinya bahwa ada perbedaan nyeri menstruasi pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi, sedangkan kelompok kontrol nilai *mean pre-test* pada kelompok 2,84 yang berarti rerata nyeri yang dialami oleh remaja putri adalah nyeri sedang (skor 4-6), dan nilai *mean post-test* pada kelompok kontrol adalah 2.00 yang menandakan rerata nyeri yang dirasakan adalah nyeri sedang. Didapatkan nilai z 2,614 dengan *p-value* $1.000 > 0.05$ yang artinya bahwa tidak ada perbedaan nyeri menstruasi pada kelompok kontrol.

Hasil analisis inferensial menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai $\rho = 0,000$ yang artinya ada pengaruh kombinasi pemberian sereh dan kunyit terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMP Negeri 2 Kuta.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indrayani, tentang Efektivitas Minuman Kunyit Asam dan Sereh Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer, dengan hasil ada perbedaan penurunan rata-rata skala nyeri haid primer sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok minuman sereh dan kunyit asam (Indrayani, 2018). Hasil penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian Laksmi dengan hasil analisis data didapatkan bahwa *p value* $0,042 < \alpha 0,05$ yang berarti ada perbedaan signifikan efektivitas pengaruh antara minuman sereh dengan minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada siswi kelas X SMPN 1 Bantul (Laksmi *et al.*, 2021).

Serai yaitu tumbuhan sejenis rumput-rumputan yang dimanfaatkan sebagai bumbu dapur dan mengharumkan makanan. Tanaman serai (*Cymbogon nardus*) merupakan tanaman dengan habitus tera perennial, serai adalah tanaman dari suku *poaceae* yang sering disebut dengan suku rumput-rumputan. Jumlah sereh yang diberikan yaitu satu batang yang direbus dengan air putih sebanyak 300 ml dan ditambahkan gula merah sebanyak 3 gram untuk pemanis, kemudian dipanaskan selama 3 menit. Setelah dilakukan perebusan kemudian ditunggu selama 3 menit dan minuman siap diminum 1 kali pada saat menstruasi hari pertama, kemudian ditunggu reaksinya selama 15 menit untuk mengukur tingkat nyeri pada saat mengalami menstruasi. Efek samping yang bisa ditimbulkan karena pemberian sereh adalah rasa pedas pada lidah (Kholilah & Bayu, 2019).

Sereh adalah obat alami yang sangat baik untuk masalah haid, termasuk kram perut. Sebuah studi yang telah dilakukan membuktikan bahwa sereh sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibu profen untuk mengurangi nyeri pada wanita yang mengalami nyeri haid atau *dismenorea* primer. Kandungan minyak astiri pada sereh yang memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi yaitu rasa pedas dan bersifat hangat sebagai anti radang dan menghilangkan rasa sakit yang bersifat analgesik serta melancarkan sirkulasi darah, yang diindikasikan untuk menghilangkan disminore, nyeri otot, nyeri sendi, pada penderita hiperuresemia badan pengaliru dan sakit kepala (Syah *et al.*, 2019).

Pemberian rebusan sereh diberikan selama 1 hari saat hari pertama menstruasi dikarenakan terdapat peningkatan hormon prostaglandin yang sangat signifikan yang menimbulkan kontraksi uterus yang sangat kuat dan tidak terkoordinasi sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan sangat kuat dan menyakitkan. Minuman rebusan sereh diminum di pagi hari untuk membantu mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan. Efek dari minuman rebusan

sereh ini berlangsung selama 15 menit setelah meminumnya (Sari & Nasuha, 2021).

Tanaman kunyit atau *Curcuma domestica* termasuk tanaman herbal yang masuk ke dalam kelompok temu-temuan diduga berasal dari India atau India-Malaya. Belum ditemukan data atau silsilah secara pasti tentang sejarah perkembangan tanaman kunyit di berbagai daerah atau negara (Yulia, 2018).

Secara alamiah kunyit atau yang memiliki nama latin *curcuma longa* dipercaya memiliki kandungan senyawa fenolik sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antimikroba, serta pembersih darah. Senyawa aktif yang terdapat pada kunyit yaitu *curcumine*. Kandungan *curcumine* pada kunyit dapat menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga mengurangi terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi nyeri haid / *dismenorea* (Kasim, 2017).

Menurut peneliti, kombinasi pemberian air sereh dan kunyit pada penelitian ini efektif dalam penurunan nyeri menstruasi karena dilakukan dengan prosedur yang tepat. Pada penelitian ini kombinasi pemberian air sereh dan kunyit dilakukan oleh peneliti sendiri yang diberikan pada hari pertama menstruasi dan pemberian sudah sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP). Responden mengkonsumsi kombinasi air jahe yang diawasi langsung oleh peneliti. Menurut peneliti, pada saat mengkonsumsi kombinasi pemberian air sereh dan kunyit sensasi yang pertama kali akan dirasakan yaitu rasa pedas khas sereh di dalam mulut kemudian responden akan merasakan sensasi hangat dalam tubuh yang dapat memperlancar sirkulasi peredaran darah.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} < \alpha$ ($p\text{-value} = 0,000$, $\alpha = 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada Ada pengaruh pengaruh secara signifikan

kombinasi pemberian sereh dan kunyit terhadap intensitas nyeri menstruasi

5. REFERENSI

- Amalia, P., & Amrullah, Y. (2019). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 287–291. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1423>
- Astuti, S. A., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 143. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618>
- Handayani, E. Y., & Syahadat, A. (2018). Pencegahan Nyeri Haid Melalui Pemanfaatan Terapi Non-Farmakologi Pada Remaja Putri Sman I Tambusai. *Journal Of Midwifery Science*, 2(1), 14–20.
- Hawari. (2018). *Manajemen Stres, cemas dan depresi*. FKUI.
- Kasim, V. N. A. (2017). *Efektivitas Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di Sma Negeri 3 Gorontalo Utara*. vol 2(2), 1–15.
- Kholilah, P., & Bayu, R. (2019). Aktivitas Farmakologis Zingiber Officinale Rosc., Curcuma Longa L., dan Curcuma Xanthorrhiza Roxb. : Review. *Farmaka*, 17(2), 150–160.
- Kozier. (2015). *Faktor-Faktor Kecemasan*. Rineka Cipta.
- Kurniawati, D., & Kusumawati, Y. (2011). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Pada Siswi SMK. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 93–99.
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Maros, H., & Juniar, S. (2016). Efektivitas Kompres Jahe dan Kompres Serai

- Terhadap Penurunan Dismenorea. *15*(1), 1–23.
- Misliani, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, *7*(1), 23–32.
- Nurhalimah, E., Sutrisno, & Fitriani. (2020). Efektivitas Kompres Jahe dan Kompres Serai Terhadap Penurunan Dismenorea di Asrama Putri Universitas An Nuur. *Journal of TSCSIKep*, *5*(2), 46–53.
- Oktari. (2018). *Kompres, Pengaruh Rebusan, Hangat Serai, A I R*.
- Priastana, I. K. A., & Dwijayanto, I. M. R. (2020). Pemanfaatan Tanaman Serai dan Jahe sebagai Anti Nyeri. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *3*(4), 27–31.
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi Di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, *2*(2), 84. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.188>
- Royhanaty, I., Mayangsari, D., & Novita, M. (2018). Manfaat Minuman Serai (Cymbopogo Citrus) Dalam Menurunkan Intensitas Dismenore. *Jurnal SMART Kebidanan*, *5*(1), 37. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v5i1.153>
- SARI, D., & NASUHA, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.): Review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, *1*(2), 11–18.
- Syah, A., Pujiyanti, D., & Widyantoro, T. (2019). *Inovasi Pemberian Minuman Rebusan Jahe Pada An. R Dengan Nyeri Menstruasi Di Wilayah Tempuran*. 4–11.
- Trisnawati, Y., Ambriana, D., Kebidanan, A., & Bintan, A. (2021). Upaya menurunkan dismenore pada mahasiswa dengan pemberian rebusan kunyit asam dan air jahe. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, *XII*(02).
- Tusyukriyah, F., Aisah, S., Fatkhul Mubin, M., Setyawati, D., Studi Keperawatan, P., Muhammadiyah Semarang, U., & Keperawatan Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang, D. (n.d.). *Intervensi Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Dismenore Lemon Aromatherapy Intervention to Overcome Dysmenorrhoea*. 945–953.
- 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.
- Yuan Shan, C., & Iskandar, Y. (2018). Studi Kandungan Kimia Dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma longa* L.). *Jurnal Farmaka*, *16*(2), 547–555.
- Yusrina, S., Yulianti, A. B., & Pratama, G. C. (2022). Scoping Review : Pengaruh Ekstrak Kunyit (*Curcuma* sp .) dalam Penurunan Tingkat Nyeri pada Pengobatan Dismenore. *Bandung Conference Series: Medical Science*, *2*(1), 717–724.