



UWHS

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN REBUSAN KUNYIT ASAM UNTUK MENURUNKAN
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI DESA
CARUBAN KECAMATAN RINGINARUM
KABUPATEN KENDAL**

**Delence Khaysia S
2108031**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS TAHAP PROFESI
FAKULTAS KEPERAWATAN BISNIS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2022**



UWHS

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN REBUSAN KUNYIT ASAM UNTUK MENURUNKAN
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI DESA
CARUBAN KECAMATAN RINGINARUM
KABUPATEN KENDAL**

Karya Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan
Program Pendidikan Profesi Ners

**Delence Khaysia S
2108031**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS TAHAP PROFESI
FAKULTAS KEPERAWATAN BISNIS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Ners oleh Delence Khaysia S (2108031) dengan judul

**PENERAPAN REBUSAN KUNYIT ASAM UNTUK MENURUNKAN
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI DESA
CARUBAN KECAMATAN RINGINARUM
KABUPATEN KENDAL**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Pembimbing



(Ns. Priharyanti Wulandari, M.Kep.,Sp.Kep.Mat)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya ilmiah akhir ners oleh Delence Khaysia S dengan “Penerapan *Rebusan Kunyit Asam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal*” telah diseminarkan di depan pembimbing pada tanggal 08 Juli 2022

Dewan Pembimbing



(Ns. Priharyanti Wulandari, M.Kep.,Sp.Kep.Mat)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Universitas Widya Husada Semarang



Niken Sukei, S.Kep.,Ns.M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala berkah dan rahmatnya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Caruban Kecamatan Ringiarum Kabupaten Kendal”

Penyusunan KIAN ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat dalam Studi Profesi. Penulisan studi kasus ini tidak dapat terselesaikan jika tidak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Hargianti Dini Iswandari, drg. M.M, selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Dr. Ari Dina Permana Citra, SKM.,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Keperawatan, Bisnis dan Teknologi Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
3. Niken Sukesi, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
4. Ns. Priharyanti Wulandari, M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku pembimbing yang telah dengan sabar membimbing dan memberikan arahan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan KIAN ini.
5. Terimakasih kepada Orang Tua yang sangat saya cintai dan sayangi Bapak Edi Salim dan Ibu Dwi Ratna Yulianingsih, serta semua keluarga yang telah memberikan doa, semangat, dan dukungan baik moral maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Terimakasih kepada Galang Yudha Utama yang dengan sabar dan membantu saya untuk menyelesaikan proses pembuatan KIAN sampai bisa terselesaikan dengan baik
7. Terimakasih untuk teman-teman saya Widi dan Amik serta semua teman-teman Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang yang turut andil

dalam memberikan masukan serta semangat dalam menyelesaikan KIAN ini.

Penulis menyadari dalam penulisan karya ilmiah akhir ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai masukan untuk melengkapi dan memperbaiki lebih lanjut.

Semarang, Juni 2022

Delence Khaysia S



Penerapan Rebusan Kunyit Asam Asam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal

Delence Khaysia S¹ Ns. Piharyanti Wulandari, M.Kep.,Sp.Kep.Mat²

¹Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Email : graciakezia2007@gmail.com

wulancerank@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Menstruasi merupakan proses yang fisiologis sehingga setiap wanita remaja akan mengalami menstruasi setiap bulan. Nyeri menstruasi menjadi salah satu keluhan yang dapat dialami wanita saat menstruasi. penatalaksanaan pada nyeri menstruasi yang dilakukan adalah rebusan kunyit asam untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri karena kunyit memiliki kandungan curcumin dan minyak atsiri yang dapat menurunkan nyeri menstruasi

Tujuan : Mengetahui Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Meurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Caruban Kabupaten Kendal

Metode : Jenis studi kasus ini adalah *deskriptif*. Responden studi kasus terdiri dari 4 orang dengan keluhan nyeri saat menstruasi. pada studi kasus ini remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi dan bersedia menjadi responden. Pengukuran nyeri menstruasi menggunakan alat ukur NRS (Numerical Rating Scale) dan di berikan rebusan kunyit asam diminum selama 1 x 3 hari. Penilaian nyeri responden dilakukan dua kali yaitu sebelum dan 20 menit sesudah minum rebusan kunyit asam

Hasil : hasil studi menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri dari rebusan kunyit asam selama 3 hari

Kesimpulan : ada pengaruh penerapan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal

Kata Kunci : Rebusan Kunyit Asam, Nyeri Menstruasi, Remaja

Application of Turmeric Acid Decoction to Reduce Menstrual Pain in Young Women in Caruban Village, Ringinarum District, Kendal Regency

Delence Khaysia S¹ Ns. Priharyanti Wulandari, M.Kep.,Sp.Kep.Mat ²

¹Students of the Nursing Profession Study Program, Widya Husada University, Semarang

² Lecturer of the Nursing Profession Study Program, Widya Husada University Semarang

Email : graciakezia2007@gmail.com

wulancerank@gmail.com

Abstract

Background : Menstruation is a physiological process so that every teenage woman will experience menstruation every month. Menstrual pain is one of the complaints that women can experience during menstruation. management of menstrual pain that is carried out is decoction of tamarind turmeric to reduce the intensity of menstrual pain in adolescent girls because turmeric contains curcumin and essential oils that can reduce menstrual pain

Objective : To know the application of turmeric acid decoction to reduce menstrual pain in young women in Caruban Village, Ringinarum District, Kendal Regency

Methods: This type of research is descriptive. Research respondents consisted of 4 people with complaints of pain during menstruation. in this study adolescent girls who experience menstrual pain and are willing to be respondents. Measurement of menstrual pain using an NRS (Numerical Rating Scale) measuring instrument and given a decoction of turmeric acid to drink for 1 x 3 days. The respondent's pain assessment was carried out twice, namely before and 20 minutes after drinking sour turmeric stew

Results : the results of the study showed that there was a decrease in pain scale from sour turmeric stew for 3 days

Conclusion : there is an effect of applying sour turmeric decoction to reduce menstrual pain in adolescent girls in Caruban Village, Ringinarum District, Kendal Regency

Keywords : Turmeric Acid Decoction, Menstrual Pain, Teenagers

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Dalam	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Kata Pengantar	iv
Abstrak	vi
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar.....	x
Daftar Lampiran	xi
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Studi Kasus.....	3
1.4 Manfaat Studi Kasus	4
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA.....	5
BAB III : METODE STUDI KASUS.....	19
3.1 Jenis/Desain/Rancangan Studi Kasus	19
3.2 Subjek Studi Kasus	19
3.3 Fokus Studi Kasus.....	19
3.4 Definisi Operasional	20
3.5 Instrumen Studi Kasus	21
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	21
3.7 Lokasi & Waktu Studi Kasus.....	21
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data.....	22
3.9 Etika Studi Kasus	22
BAB IV : HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Hasil Studi Kasus	24
4.2 Pembahasan.....	25
4.3 Keterbatasan Studi Kasus	27
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	28
5.2 Saran	28

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan Menstruasi Primer dan Menstruasi Sekunder.....	7
Tabel 3.1 Defisini Operasional	20
Tabel 4.1 Hasil Penerapan Rebusan Kunyit Asam Pada Responden 1,2,3,4 Sebelum Dan Sesudah di Lakukan Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal	24



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Numerical Rating Scale..... 18



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan

Lampiran 2 SOP Pembuatan Rebusan Kunyit Asam

Lampiran 3 Informasi & Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)

Lampiran 4 Dokumentasi

Lampiran 5 Lembar Konsultasi



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Menstruasi atau menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik (Evrianasari 2017). Menstruasi merupakan proses yang fisiologis sehingga setiap wanita remaja akan mengalami menstruasi setiap bulan. Wanita akan merasakan menstruasi dengan berbagai tingkatan yang ditandai dengan adanya nyeri pada daerah panggul dan perut dan terjadi di hari pertama sampai kedua saat menstruasi (Proverawati, 2014). Ada beberapa kalangan yang menganggap nyeri menstruasi adalah hal yang biasa, namun ada beberapa perempuan mengalami nyeri menstruasi sampai hari ke 5 menstruasi. Menstruasi mengakibatkan wanita tidak bisa beraktivitas apapun selama menstruasi karena rasa nyeri bukan main dan tidak tertahankan (Anurogo, 2017).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-16% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Menurut Riskesdas, (2016) di Indonesia sendiri angka kejadian dysmenorrhea 64,25% dari total wanita usia subur dan 78,6% merupakan kelompok remaja awal.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri menstruasi, antara lain dengan pemberian obat farmakologis dan non farmakologis yaitu dengan terapi ramuan herbal yang telah dipercaya khasiatnya yang berasal dari bahan-bahan tanaman yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe (Anurogo, 2017). Menurut Purwanto, (2013) secara tradisional (non farmakologis) ada beberapa cara yang dilakukan misal melakukan kompres hangat, senam yoga, massage, istirahat dan minum tanaman herbal seperti kunyit. Salah satu produk

herbal yang menjadi alternatif bagi para remaja putri yang ingin mengurangi nyeri menstruasi adalah rebusan kunyit asam.

Rebusan kunyit asam adalah rebusan yang bahan utamanya berasal dari kunyit dan asam. Menurut Sina, (2015) secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan senyawa fenilok sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antimikroba, serta pembersih darah.

Menurut Wulandari, (2017) Kunyit asam adalah jamu yang berbahan dasar kunyit dan asam jawa yang konon berkhasiat untuk menyegarkan tubuh atau dapat membuat tubuh menjadi dingin. Tanaman ini berbatang semu dan agak lunak. Daun berbentuk lanset lebar dan mirip daun pisang. Daun dan rimpang sering dipakai sebagai obat dan bumbu dapur. Rimpang kunyit juga dapat ditanam di dalam pot. Kandungannya mengandung minyak atsiri, kurkumin, pati, tanin, dan damar, yang berkhasiat untuk mematikan dan menghilangkan rasa kembung, serta bisa untuk menghilangkan sakit perut.

Berdasarkan hasil studi kasus (Marsaid, 2017) bahwa rebusan kunyit asam sangat efektif untuk menurunkan menstruasi karena kandungan kunyit sebagai anti nyeri dan kandungan asam jawa obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid sehingga peneliti menggabungkan kunyit dan asam sebagai rebusan untuk menurunkan nyeri menstruasi. Menurut studi kasus Kusteja, (2019) dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi rebusan kunyit asam lebih efektif dalam mengurangi intensitas nyeri saat nyeri menstruasi primer. Sejalan dengan studi kasus (Mulia 2019) bahwa ada pengaruh pemberian jamu kunyit asam dengan penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di MAN 3 Palembang Tahun 2019

Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Caruban pada 15 Juni 2022. Dari hasil wawancara dengan remaja putri yang mengalami dysmenorrea. Terdapat 4 remaja yang mempunyai riwayat dymenorrhea dengan kategori nyeri ringan sampai sedang. Nyeri yang mereka rasakan

sering terjadi di bagian bawah perut hingga bagian pinggul sehingga membuat aktivitas terganggu. Nyeri yang mereka rasakan sering kali datang pada saat sebelum dan setelah mereka mengalami dysmenorrea dan terjadi di saat mereka di sekolah. Biasanya kalau nyeri terjadi mereka tidak mengkonsumsi obat anti nyeri saat dysmenorrea. Alasan mereka tidak mengkonsumsi obat nyeri saat menstruasi karena takut akan efek samping dari obat itu dan menjadi ketergantungan, untuk mengurangi nyeri mereka hanya beristirahat dirumah saja. Dan tidak melakukan aktivitas apapun selain beristirahat saja.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil studi kasus yang berjudul “Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Meurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimanakah Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Meurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal ?”

1.3 Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Mengetahui Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Meurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan tingkat nyeri sebelum pemberian penerapan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal
- b. Mendiskripsikan tingkat nyeri sesudah pemberian penerapan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada

remaja putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal

- c. Mengidentifikasi manfaat rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaa putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal

1.4 Manfaat Studi Kasus

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumber referensi guna untuk mengembangkan studi kasus tentang penerapan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi Diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan, serta landasan dalam pengembangan ilmu keperawatan komunitas

- b. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil studi kasus ini diharapkan menjadi informasi dan data untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan keperawatan maternitas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri

- c. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam studi kasus, tentang penerapan rebusan kunyit asam dengan penurunan nyeri menstruasi (dysmenorrhea) dan sebagai salah satu sarana penerapan ilmu pengetahuan.

- d. Bagi Masyarakat

Untuk memberikan informasi pada masyarakat khususnya pada remaja putri dan meningkatkan pengetahuan cara menurunkan nyeri menstruasi dengan rebusan kunyit asam

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Konsep Teori Menstruasi

a. Definisi

Menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik. Menstruasi terjadi karena sel telur yang dikeluarkan oleh salah satu ovarium yang tidak mengalami pembuahan. Perempuan-perempuan yang sudah menstruasi menandakan bahwa dirinya mampu untuk mengandung anak, meskipun bisa saja faktor-faktor kesehatan lainnya yang membatasi kemampuan tersebut (Anurogo, 2017).

Menurut Fitria, (2016) menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormone reproduksi. Pada manusia, hal ini bisa terjadi setiapbulan antara usia pubertas dan menopause.

Siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai menstruasi yang klasik yaitu 28 hari. Rata-rata panjang siklus menstruasi pada gadis 12 tahun yaitu 25,1 hari, ada wanita usia 43 tahun 27,1 hari dan pada wanita usia 55 tahun 51,9 hari. Jadi, sebenarnya panjang siklus menstruasi 28 hari itu tidak sering dijumpai (Prawihardjo 2014)

Menurut Fitria, (2016) 10-15% perempuan memiliki siklus menstruasi 28 hari. Sejalan dengan Anurogo, (2017) dalam buku cara jitu mengatasi nyeri menstruasi menjelaskan bahwa rata-rata perempuan mengalamisiklus menstruasi selama 21-40 hari dan

hanya sekitar 15% perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari.

b. Etiologi

Menstruasi merupakan masalah psikologis atau aspek kewanitaan yang tidak dapat dihindari. Sekarang, para dokter tahu bahwa menstruasi merupakan kondisi medis yang nyata. Kerja prostaglandin menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi yang merupakan instrument utama menstruasi. Ada beberapa faktor lain yang dapat memperburuk menstruasi adalah :

- 1) Rahim yang menghadap kebelakang (retroversi)
- 2) Kurang berolahraga
- 3) Stress psikis dan stress sosial (Pribakti 2013)

Berdasarkan yang dikemukakan oleh Teknik, (2019) Faktor penyebab terjadinya menstruasi merupakan adanya zat kimia dalam tubuh yang berpengaruh disebut dengan prostaglandin, adanya senyawa kimia tersebut bertugas dalam mengelola sistem dalam tubuh antara lain kegiatan usus, kontraksi uterus, perubahan masa pembulu darah. Para ahli beranggapan bahwa pada saat keadaatertentu kadar prostaglandin yang berlebihan akan menambah kontrasi uterus sehingga dapat menyebabkannyeri yang bertambah hebat. Prostaglandin yang berlebihan dan menyebar ke seluruh tubuh dapat mengakibatkan aktivitas usus besar sehingga prostaglandin dapat sering mengakibatkan sakit kepala, perubahan suhu pada wajah dan mual pada saat menstruasi

c. Manifestasi Klinis

Menstruasi primer, gejala yang ditimbulkan antara lain kram perut, tidak enak badan, lemas, nyeri pada daerah punggung bagian bawah, kecemasan, sebelum menstruasi terjadi mual, nyeri kepala dan pingsan.

Menstruasi sekunder memiliki gejala yang sesuai dengan penyebabnya masing-masing, seperti halnya dengan keluar darah dengan jumlah yang banyak atau terlalu sedikit, nyeri pada perut bagian bawah yang terdapat diluar masa menstruasi, dan nyeri tekan pada panggul (Teknik, 2019)

Tabel 2.1
Perbedaan menstruasi primer dan menstruasi sekunder

Menstruasi Primer	Menstruasi Sekunder
Onset (serangan pertama) secara mendadak terjadi setelah menarche (menstruasi pertama)	Onset dapat terjadi di waktu apapun setelah menarche (umumnya setelah usia 25 tahun)
Nyeri perut atau panggul bawah biasanya berhubungan dengan onset aliran menstruasi dan berlangsung selama 8-72 jam	Wanita dapat mengeluh mengalami perubahan waktu serangan pertama nyeri selama siklus menstruasi atau dalam intensitas nyeri
Dapat terjadi nyeri pada paha dan punggung, sakit atau nyeri kepala, diare (mencret), nausea (mual), dan vomiting (muntah)	Gejala ginekologi (kelainan kandungan) lainnya dapat terjadi, misalnya nyeri saat bersenggama (<i>dysparemuid</i>) dan siklus menstruasi memanjang (<i>menorrhagia</i>)
Tidak dijumpai kelainan pada pemeriksaan fisik	Ada kelainan panggul (pelvis) pada pemeriksaan fisik

Sumber : (Anurogo, D., dan Wulandari 2017)

d. Patofisiologis

Menstruasi primer diakibatkan oleh prostaglandin yang merupakan stimulus myometrium poten dan vasokonstriktor pada endometrium. Kadar prostaglandin yang tinggi dapat meningkatkan derajat nyeri pada saat menstruasi, tingginya kandungan prostaglandin yang mencapai tiga kali diawali dari proses proliferal sampai dengan proses luteal. Sehingga adanya peningkatan prostaglandin dapat meningkatkan tonus miometrium dan kontraksi uterus, menghasilkan hormon pituitari posterior (vasopresin) terlibat didalam proses peluruhan pada saat

menstruasi. Selain itu faktor psikis dan pola tidur dapat berpengaruh dengan timbulnya dismenore (Teknik, 2019).

Pada saat masa subur terjadi peningkatan serta terjadi penurunan hormon pada fase follikuler (pembentukan sel telur), kemudian terjadi peningkatan pada pertengahan fase follikuler dimana terdapat kadar FSH (Follicle Stimulating Hormone) sehingga dapat merangsang follikel agar memproduksi hormon estrogen. Pada saat kadar progesteron menurun terjadi peningkatan hormon estrogen. Pada saat terjadinya penurunan kadar progesteron akan diikuti kenaikan kadar prostaglandin di endometrium. Terjadinya peningkatan kontraksi pembuluh darah diakibatkan oleh prostaglandin yang telah disintesis dari luruhnya endometrium di miometrium sehingga peningkatan kontraksi tersebut mengakibatkan penurunan aliran darah dan memicu proses iskemi sehingga terjadi nekrosis (kematian sel) pada sel dan jaringan di dalamnya. (Teknik, 2019)

Penurunan kadar progesteron dapat menyebabkan ketidakstabilan membran lisosom dan pelepasan enzim, prostaglandin terjadi akibat penurunan kadar progesteron dalam jumlah banyak. Hormon progesteron yang rendah diakibatkan oleh suatu regresi korpus luteum sehingga menyebabkan terganggunya stabilitas pelepasan enzim fosfolipase dan membran lisosom dimana berperan sebagai perantara prostaglandin dengan melalui proses aktivitas fosfolipase sehingga menyebabkan terjadi hidrolisis senyawa fosfolipid dan menghasilkan asam arakidonat. Terjadinya dismenore primer akibat dari hasil metabolisme asam arakidonat. Asam arakidonat memiliki dua cara metabolisme yaitu jalur lipoksigenase dan jalur siklooksigenase sehingga menghasilkan prostaglandin, tromboksan dan leukotrien selain itu dapat berperan dalam timbulnya rasa sakit pada saat menstruasi (Isnania 2020).

Menstruasi primer dapat diperparah dengan adanya faktor stress psikologis bisa menurunkan ketahanan terhadap rasa sakit. Hormon estrogen diproduksi pada saat tubuh merasa stres sedangkan peningkatan yang terjadi pada miometrium dan rasa sakit yang muncul pada saat menstruasi diakibatkan oleh kadar prostaglandin yang berlebih selain itu dapat meningkatnya kelenjar adrenalin dalam sekresi kortisol sehingga otot tubuh menjadi tegang dan otot rahim menjadi kontraksi secara berlebih. Rasa sakit pada saat menstruasi dikarenakan terjadi kontraksi pada otot rahim dengan jumlah besar sehingga dapat meningkatkan stres sehingga dapat memicu aktivitas saraf simpatis. Ketika seseorang mengalami stres hal tersebut akan mempengaruhi stimulasi hormon sehingga terjadi respon neuroendokrin menyebabkan CRH (Kortikotrophin Releasing Hormone) yang merupakan penghubung hipotalamus khusus untuk merangsang sekresi ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone) yang berperan dalam meningkatkan sekresi kortisol adrenalin (Isnania 2020).

Sekresi kortisol adrenal menyebabkan beberapa kerugian pada hormon yang berperan dalam menghambat hormon lainnya, sekresi FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone) yang diakibatkan dari hormon tersebut menghambat perkembangan follikel sehingga memicu terganggunya sintesis dan pelepasan progesteron (Isnania 2020)

e. Tanda dan Gejala Menstruasi menurut (Insani 2013)

- 1) Nyeri pinggang
- 2) Mual muntah
- 3) Sakit kepala
- 4) Pusing
- 5) Nyeri punggung
- 6) Keringat dingin

7) Pingsan

f. Penatalaksanaan Menstruasi

Menurut Magelang, (2019) tindakan penanganan untuk mengurangi dismenore dengan memberikan penjelasan dalam mengerti tentang dismenore kemudian dengan memberikan terapi farmakologi seperti obat analgesik, terapi hormon, terapi dengan obat anti prostaglandin non steroid serta pengobatan non farmakologi.

1) Pemahaman tentang dismenore

Perlu dilakukan penjelasan pada remaja bahwa dismenore bukan termasuk kelainan yang mengerikan untuk kesehatan, dengan dilakukan diskusi dan penjelasan tentang apa itu dismenore dan cara untuk mengendalikan nyeri agar tidak berdampak serius diharapkan dapat memberikan gambaran pada penderita agar tidak salah mengartikan mengenai dismenore.

2) Pemberian obat analgesik

Pengobatan analgesik dapat di berikan sebagai terapi simptomatik, obat - obatan yang selalu diberikan adalah jenis preparat kombinasi aspirin, fenasetin dan kafein penggunaan pengobatan tersebut yang tersebar adalah novalgin, ponstan, acid amenophen untuk menggunakan obat dalam mengatasi intensitas nyeri sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter

3) Terapi Hormonal Arahan diberikan terapi hormon untuk merangsang ovulasi hal tersebut bersifat sementara hanya untuk meunjukkan bahwa dismenore yang di derita merupakan dismenore primer. Dengan mengonsumsi salah satu jenis pil kombinasi dengan kontrasepsi.

4) Terapi obat nonsteroid (Antiprostaglandin) Terapi tersebut tergolong jenis indometasin, ibuprofen dan naproxen

sebaiknya pengobatan diberikan sebelum mengalami menstruasi di hari pertama menstruasi konsultasikan pada dokter terlebih dahulu.

- 5) Pengobatan Non Farmakologi Terapi tersebut dianggap lebih efektif karena tidak menimbulkan efek samping, terdapat banyak terapi non farmalogi yang dapat dilakukan diantaranya dengan melakukan kompres hangat pada daerah nyeri, minum air putih yang cukup, pengobatan herbal seperti mengonsumsi kunyit asam, jahe kunyit manis, cengkeh, jintan hitam, menggunakan terapi musik atau relaksasi, menggunakan aromaterapy dan beberapa latihan fisik. (Laila 2013)

g. Pencegahan Menstruasi

Pencegahan dismenore menurut (Studi, (2017) adalah :

- 1) Mengontrol stres
- 2) Makanan mengandung gizi
- 3) Menjauhi rasa masam dan pedas
- 4) Melakukan bed rest
- 5) Olahraga ringan secara rutin

h. Komplikasi

Komplikasi dismenore menurut Studi, (2017) yaitu : Dismenore primer dapat menimbulkan beberapa gejala antarlain mual, muntah, diare, cemas, stress, nyeri kepala, lesu sampai dengan pingan. Mekipun dismeore primer tidak mengancam nyawa apabila di biarkan dapat berakibat buruk bagi penderita seperti depresi, infertilitas , gangguan fungsi seksual penurunan kualitas hidup.

2.1.1 Kunyit

Kunyit (*Curcuma domesticae rhizoma*) adalah suatu tanaman yang sudah dikenal di berbagai belahan dunia. Nama lain tanaman ini antara lain saffron (Inggris), kurkuma (Belanda), kunir (Jawa),

konyet (Sunda), dan lain-lain. Kunyit memiliki ciri warna kuning yang bentuknya berbentuk umbi-umbian. Warna kulit rimpang jingga kecoklatan atau agak kuning sampai kuning kehitaman, sedangkan warna daging rimpang jingga kekuningan dengan bau yang khas. Kunyit termasuk dalam kingdom plantae (tumbuh-tumbuhan), divisi spermatophyta (tumbuhan berbiji), sub divisi angiospermae (berbiji tertutup), kelas monocotyledonae (biji berkeping satu), spesies *curcuma domestica* valet (Anurogo, 2017).

Kunyit mengandung senyawa yang berkhasiat yang disebut kurkuminoid yang terdiri dari kurkumin, desmetoksikumin dan bisdesmetoksi kurkumin dan zat-zat manfaat lainnya. Kandungan Zat kurkumin : R1 = R2 = OCH₃ 10 %, Demetoksikurkumin : R1 = OCH₃, R2 = H 1-5 % Bisdemetoksikurkumin: R1 = R2 = H, sisanya minyak atsiri atau volatil oil (Keton sesquiterpen, turmeron, tumeon 60%, Zingiberen 25%, felandren, sabinen, borneol dan sineil), lemak 1- 3%, karbohidrat 3%, protein 30%, pati 8%, vitamin C 45-55%, Mineral (Zat besi, fosfor, dan kalsium) (Naldi 2018). Kunyit mengandung protein (6,3%), lemak (5,1%), mineral (3,5%), karbohidrat (69,4%), dan moisture (13,1%). Terdapat minyak esensial (5,8%) yang diperoleh melalui distilasi uap dari rhizome/rimpang tanaman kunyit yang mengandung phellandrene (1%), sabinene (0.6%), cineol (1%), borneol (0.5%), zingiberene (25%) dan sesquiterpenes (53%). Curcumin (diferuloylmethane) (3–4%) membuat warna rhizoma kunyit menjadi kuning dan terdiri dari curcumin I (94%), curcumin II (6%) dan curcumin III (0.3%). Derivat dari curcumine, berupa demethoxy, bisdemethoxy, dan curcumenol juga diperoleh melalui distilasi uap rhizomanya (Naldi 2018)

Manfaat utama tanaman kunyit, yaitu sebagai bahan obat tradisional, bahan baku industri jamu dan kosmetik, bahan bumbu masak, peternakan, dan lain lain. Di samping itu rimpang tanaman

kunyit juga bermanfaat sebagai analgetika, antiinflamasi, antioksidan, antimikroba, pencegah kanker, antitumor, dan menurunkan kadar lemak darah dan kolesterol (Olivia et al, 2006). Curcumin atau diferuloylmethane, merupakan suatu pigmen kuning dari kunyit, digunakan sebagai bumbu dan pewarna alami makanan. Selain itu juga memiliki agen antiinflamasi dan antioksidan (Naldi 2018)

2.1.3 Asam jawa

Asam jawa (*Tamarindus indica* L) merupakan famili dikotiledon yang termasuk ke dalam famili Leguminoceae sub family Caesalpiniaceae. Kandungan asam jawa adalah xylose (18%), galaktosa (23%), glukosa (55%), dan arabinose (4%). Bahan lain yang bisa diperoleh dari buah ini melalui dilusi menggunakan asam dan pemanasan adalah xyloglycans, tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloids, phlobatamins dan anthocyanin (Naldi 2018).

Daging buah asam jawa mengandung 8-14% asam tartarat, 30-40% gula, serta sejumlah kecil asam sitrat dan kalium bitaetrat sehingga berasa sangat masam. Warna asli daging asam adalah kuning kecoklat-coklatan. Akibat pengaruh pengolahan, warnanya berubah menjadi kehitam-hitaman. Pulp buah asam yang masak mengandung air sekitar 63,3-68,6%, bahan padat total 31,3-36,6%, protein 1,6-3,1%, lemak 0,27-0,69%, sukrosa 0,1-0,8%, selulosa 2,0-3,4%, dan abu 1,2- 1,6%. Abu dari tanaman asam tersusun atas kalium, silikon, natrium, fosfor, dan kalsium. Asam tartarat merupakan komponen asam yang paling utama dalam pulp. Kandungan asam dalam pulp asam berkisar antara 8-16%, sedangkan asam lainnya total hanya sekitar 3% dari berat pulp (Naldi 2018).

2.1.4 Manfaat Kunyit Asam

Manfaat kunyit asam dikenal sebagai obat tradisional yang bisa menyembuhkan berbagai gangguan kesehatan, dan biasa dikonsumsi

sebagai ramuan untuk mencegah tubuh dari serangan berbagai penyakit atau sekedar menyegarkan tubuh. Berikut manfaat kunyit asam menurut Carla, (2022) :

a. Anti-Inflamasi

Memiliki kandungan anti-inflamasi atau antiperadangan, kunyit asam mampu membantu mengurangi rasa nyeri akibat peradangan pada sendi

b. Meningkatkan daya tahan tubuh

Mengonsumsi kunyit asam juga terbukti dapat membuat daya tahan tubuh meningkat lebih baik. Manfaat kunyit asam yang satu ini didapatkan dari zat antioksidan, antiperadangan dan antibakteri yang terkandung di dalam jamu kunyit asam.

c. Meningkatkan fungsi otak

Memiliki kandungan kurkumin, kunyit asam terbukti mampu meningkatkan fungsi brain-derived neurotrophic factor (BDNF)

d. Mengurangi bau badan

Manfaat kunyit asam yang lain juga dikenal dapat mengatasi masalah bau badan. Bau badan memang menjadi masalah sebagian orang, terlebih pada orang yang memiliki produksi keringat berlebih

e. Menurunkan berat badan

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa asam jawa memiliki kandungan yang baik untuk meningkatkan metabolisme tubuh, kandungan dalam asam jawa juga dapat membantu sistem pencernaan bekerja lebih optimal dan dapat menghambat produksi lemak. Ini menjadi salah satu manfaat kunyit asam yang menarik

f. Mengatasi keputihan

Keputihan memang menjadi masalah umum yang dirasakan oleh kaum hawa. Bukan hanya orang dewasa, putihan juga dialami oleh remaja terutama yang sudah mengalami menstruasi.

g. Melancarkan dan mengurangi nyeri menstruasi

Manfaat kunyit asam yang lain adalah dapat melancarkan dan mengurangi nyeri saat menstruasi atau menstruasi. Kandungan kurkumin dalam kunyit asam bekerja mengurangi hormon prostaglandin yang dapat memicu peradangan dan rasa nyeri.

h. Mencegah jerawat

Manfaat kunyit asam yang baik untuk kecantikan, salah satunya adalah mencegah timbulnya jerawat. Kandungan vitamin A dan C yang terdapat dalam kunyit ternyata menjadi zat ampuh yang dapat menghambat munculnya jerawat pada wajah. Bukan hanya itu, kandungan yang terdapat dalam rebusan kunyit asam juga dapat mengatasi rasa gatal yang ditimbulkan oleh masalah kulit lain seperti ruam, kurap dan kudis

i. Mencegah penuaan dini

Jamu kunyit asam juga dapat dikonsumsi bagi kamu yang ingin mencegah munculnya keriput pada wajah. Bukan tanpa alasan, kunyit mengandung antioksidan dan vitamin C yang tinggi yang baik untuk melindungi kulit dari ancaman radikal bebas

j. Mencerahkan kulit

Kunyit asam juga dapat mengatasi kulit kusam, bisa secara rutin mulai mengonsumsi jamu kunyit asam untuk hasil yang maksimal.

2.1.5 Efek Samping Kunyit Asam

Menurut Carla, (2022) kunyit asam dapat dikonsumsi setiap hari. Namun, kunyit memiliki sifat inflamasi, melancarkan pencernaan, menangkal radikal bebas maka mengonsumsinya terlalu banyak juga tidak baik untuk kesehatan. Meskipun secara umum diakui aman untuk dikonsumsi, beberapa orang mungkin mengalami efek samping yang tidak menyenangkan setelah makan atau minum kunyit. Berikut efek dari mengonsumsi kunyit asam secara berlebihan :

a. Menghambat pembekuan darah

Kunyit dapat menyebabkan pendarahan. Kunyit bisa memperlambat pembekuan darah. Ini mungkin meningkatkan risiko memar dan pendarahan pada orang dengan gangguan pendarahan

b. Efek samping pencernaan

Mengambil dosis besar rempah-rempah atau suplemen kunyit dapat menyebabkan efek samping gastrointestinal. Efek samping gastrointestinal yang paling umum adalah sakit perut, gas, mual dan gangguan pencernaan

c. Kantung empedu dan masalah ginjal

Dampak buruk kunyit juga dapat berkontribusi pada pembentukan batu ginjal, terutama pada orang yang memiliki kondisi yang meningkatkan risiko batu ginjal tidak disarankan mengonsumsi kunyit

d. Masalah kehamilan

Kunyit asam memang masih aman dikonsumsi selama hamil dan tidak disarankan mengonsumsi suplemen kunyit karena mengonsumsi kunyit dalam dosis tinggi dapat meningkatkan risiko kontraksi dan keguguran

e. Interaksi obat

f. Menyebabkan alergi

Curcumin dapat menjadi alergen kontak yang dapat memicu dermatitis kontak. Efek samping kunyit juga bisa menyebabkan wabah kulit seperti ruam dan sesak napas

Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Aprilistyawati, (2013) bagi wanita hamil, penderita penyakit hati, penderita penyakit ginjal, dan balita sebaiknya menghindari mengonsumsi rebusan kunyit asam ini. Efek samping obat herbal bersifat individual, kita dapat menghindari atau mencegah efek samping yang mungkin muncul dari

mengonsumsi obat herbal tersebut yaitu dengan cara menggunakan obat secara tepat meliputi ketepatan cara penggunaan, ketepatan dosis, ketepatan waktu penggunaan, ketepatan telaah informasi, dan tanpa penyalahgunaan obat tradisional tersebut.

2.1.6 Rebusan Kunyit Asam

Studi kasus ini responden diberikan minuman kunyit asam dan diminum 1 x 3 pada saat menstruasi. Penilaian tingkat nyeri responden dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan rebusan kunyit asam dan di observasi 20 menit setelah diberikan rebusan kunyit asam dan mengukur skala nyeri responden dengan menggunakan NRS.

Cara pembuatan rebusan kunyit asam

- a. Biji asam di buang, kemudian asam di rendam dengan air.
- b. Kunyit di parut, kemudian di peras untuk di ambil air nya, lalu di endapkan.
- c. Air asam dan air kunyit di campur dalam panci, beri sedikit garam dan direbus hingga kental, kemudian di saring.
- d. Setelah dingin kunyit asam dapat diminum, untuk menambah rasa manis dapat di campur sedikit gula merah sesuai selera. (Anggraini, 2021).

Menurut Abdy, (2019) cara minum untuk nyeri menstruasi dari hasil olahan di dapatkan 200 ml minuman kunyit asam. Minuman ini dapat di minum 1 gelas (200 ml) dalam sehari, namun tidak diperbolehkan dalam sehari lebih dari 3 gelas, jika diminum secara berlebihan dan terus menerus dikhawatirkan dapat menimbulkan beberapa efek samping seperti sakit perut, sesak, ruam pada kulit, dan kulit bengkak.

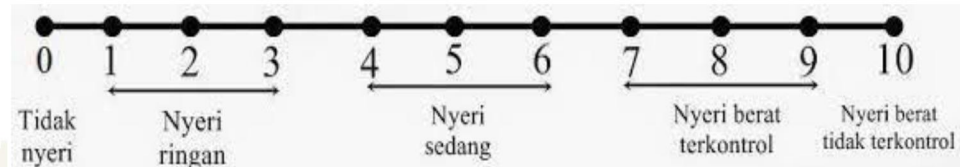
2.1.7 Metode Pengukuran Skala Nyeri

Menurut Isnania, (2020) terdapat beberapa jenis pengukuran skala nyeri dismenore yang dapat digunakan sebagai berikut:

Numerical Rating Scale (NRS) Derajat tingkat nyeri diukur dengan mengobyektifkan pendapat subyektif nyeri dengan skala numerik nyeri dari angka 0 sampai 10

Gambar 2.1

Numerical Rating Scale



Sumber : (Isnania 2020)

Intensitas derajat nyeri pada skala 0 tidak terjadi nyeri , pada skala 1-3 intensitas nyeri berada pada derajat ringan ,pada skala 4-6 intensitas nyeri berada pada derajat sedang , pada skala 7-9 intensitas nyeri berada pada derajat berat sedagkan pada skala 10 intensitas nyeri tidak terkontrol. Cara pengukuran skala dengan menunjukkan tanda pada salah satu angka yang sesuai dengan intensitas nyeri yang sedang dirasakan.

BAB 3

METODE STUDI KASUS

3.1. Rencana Studi Kasus

Desain studi kasus ini adalah menggunakan desain studi kasus dengan metode pendekatan studi kasus *deskriptif*. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam 2016).

3.2 Subjek Studi Kasus

Studi kasus karya ilmiah ini mengarah kepada istilah subjek studi kasus oleh karena yang menjadi subjek studi kasus sekurang-kurangnya empat klien (individu, keluarga, atau masyarakat kelompok khusus) yang diamati secara mendalam.

3.3 Fokus Studi

1. Penurunan skala nyeri pada remaja yang sedang menstruasi.
2. Penerapan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri pada remaja putri.

Subjek studi kasus

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek

Kriteria inklusi studi kasus adalah :

- 1) Remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi
- 2) Remaja putri yang berusia 17-20 tahun
- 3) Remaja putri yang bersedia menjadi responden

b. Studi eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi (Nursalam, 2016).

Kriteris eksklusi dalam studi kasus ini sebagai berikut :

- 1) Remaja putri yang meminum obat analgetik saat nyeri menstruasi
- 2) Remaja putri yang memiliki penyakit ginekologi

3.4 Definisi Operasional

Tabel 3.1
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Kriteria
1	Variabel independen : penerapan rebusan kunyit asam	kunyit asam dikenal sebagai obat tradisional yang bisa menyembuhkan berbagai gangguan kesehatan, dan biasa dikonsumsi sebagai ramuan untuk mencegah tubuh dari serangan berbagai penyakit atau sekedar menyegarkan tubuh	Rebusan kunyit asam diberikan 1x3 setiap pagi hari pada saat menstruasi	SOP pembuatan rebusan kunyit asam (Anggraini, 2021)	-	-
2	Variabel dependen : nyeri menstruasi	Untuk mengetahui intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi		Numerical Rating Scale (NRS)		0: tidak terjadi nyeri 1-3 : intensitas nyeri berada pada derajat ringan 4-6 : intensitas nyeri berada pada derajat nyeri sedang

7-9 :
intensitas nyeri
berada
pada
derajat
nyeri
berat
10 :
nyeri
tidak
terkontrol

3.5 Instrumen Studi Kasus

Instrumen studi kasus adalah suatu alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengobservasi, mengatur dan menilai suatu fenomena (Retnawati 2016). Instrumen dalam studi kasus ini menggunakan lembar pengukuran skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale). Pengukuran skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale) adalah skala berbentuk horizontal yang menunjukkan angka-angka dari 0-10 yaitu 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan angka 10 menunjukkan nyeri berat

3.6 Metode Pengumpulan Data

Cara mengumpulkan data dilakukan dengan lembar observasi kepada responden studi kasus yang menyatakan setuju berpartisipasi dalam kegiatan studi kasus.

Langkah-langkah mengumpulkan data adalah sebagai berikut :

- a. *Pre test* melakukan tindakan penerapan rebusan kunyit asam 1 x 3 setiap pagi hari
- b. *Post test* dilakukan setelah 20 menit minum kunyit asam.

3.7 Lokasi & Waktu Studi Kasus

Lokasi studi ini di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal pada bulan juni 2022

3.8 Analisa Data dan Penyajian Data

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi langsung, wawancara, studi kasus. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Mencari data responden yang sedang menstruasi di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal, memilih sesuai kriteria yang telah ditetapkan
2. Menemui responden dan memperkenalkan diri, lalu menjelaskan tujuan, prosedur, dan manfaat studi kasus
3. Mengajukan informed consent menjadi subjek peneliti
4. Melakukan wawancara untuk pengambilan data
5. Menerapkan rebusan kunyit asam kepada subjek sesuai dengan SOP. Penerapan rebusan kunyit asam dilakukan pada 4 responden dimulai tanggal 16 juni-18 juni 2022 di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal dilakukan 1 x 3 hari setiap pagi hari
6. Melakukan wawancara dan observasi untuk mengevaluasi respon responden
7. Evaluasi respon dilakukan 20 menit sesudah meminum rebusan kunyit asam

3.9 Etika Studi Kasus

Masalah etika yang harus diperhatikan menurut (Hidayat 2021) antara lain sebagai berikut:

1. *Ethical Clearance*

Untuk melakukan pengajuan kelayakan etik, maka skripsi harus memiliki legalistis terlebih dahulu. Uji etik merupakan keterangan tertulis yang diberikan oleh komisi etik studi kasus untuk riset yang melibatkan makhluk hidup yang menyatakan bahwa suatu skripsi riset layak dilaksanakan.

2. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Sebelum lembar persetujuan diberikan kepada calon responden, peneliti menyampaikan informasi secara relevan kepada subjek studi kasus untuk memperoleh persetujuan sebelum dilakukan suatu tindakan atau partisipasi dalam studi kasus. Studi kasus terlebih dulu memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan studi kasus serta dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah studi kasus. Jika calon responden tidak bersedia atau menolak untuk diteliti, peneliti tidak memaksa untuk tetap menghormati hak-hak responden.

3. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Untuk menjaga kerahasiaan responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden tetapi cukup dengan memberikan kode atau nama inisial.

4. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh peneliti.

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini diuraikan hasil studi kasus penerapan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri. Lokasi studi kasus ini dilakukan di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal. Hasil studi kasus ini adalah sebagai berikut :

4.1 Hasil Studi Kasus

Studi kasus ini dilakukan di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal. Studi kasus ini dilakukan pada bulan Juni 2022. Responden studi kasus ini adalah remaja putri yang saat ini mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden selama 3 hari dengan memberikan rebusan kunyit asam sebanyak 1x3 saat menstruasi dengan 1 gelas. Terdapat 4 klien yang sedang menstruasi serta menjadi responden. Studi kasus ini dilakukan dengan memberikan rebusan kunyit asam yang dilakukan intervensi secara berkala selama 3 hari dengan memberikan kunyit asam sebanyak 1 kali selama 3 hari dengan 1 gelas pada pagi hari. Data yang di dapat yaitu 4 responden perempuan dengan usia Nn S 20 tahun, Nn R 19 tahun Nn U 20 tahun, Nn D 20 tahun dan kondisi pre dan post pada klien remaja putri.

Tabel 4.1
Hasil Penerapan Rebusan Kunyit Asam pada Responden 1,2,3,4 Sebelum Dan Sesudah di Lakukan Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Menurunkan Nyeri Pada Remaja Putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal

Nama Responden	Hari/Tgl					
	Kamis, 16 Juni 2022		Jumat, 17 Juni 2022		Sabtu, 18 Juni 2022	
	Pre test	Post test	Pre test	Post test	Pre test	Post test
Nn S 20 tahun	4	2	2	1	1	0
Nn R 19 tahun	4	2	2	1	1	0
Nn U 20 tahun	3	2	2	1	1	0
Nn D 20 tahun	6	4	4	2	2	0

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan data tentang penurunan nyeri menstruasi pada 4 responden selama 3 hari dengan penerapan rebusan kunyit asam 1x3 pada saat menstruasi pertama. Dari hasil nyeri menstruasi tersebut, menunjukkan bahwa ada pengaruh rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal.

4.2 Pembahasan

Dalam bab pembahasan peneliti akan menguraikan hasil studi kasus yang dilakukan tentang Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Menurunkan Nyeri Pada Remaja Putri Di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal. Pembahasan ini mencakup antara hasil studi kasus peniliti dengan peniliti sebelumnya dan konsep teoritis. Bab ini juga menjelaskan tentang keterbatasan studi kasus yang telah dilakukan.

Menstruasi adalah nyeri perut bawah saat menstruasi yang biasanya didampangi oleh gejala lainnya seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah. Menstruasi dibagi menjadi menstruasi primer dan menstruasi sekunder. Menstruasi primer adalah nyeri menstruasi tanpa adanya kelainan pada organ genital dan hampir selalu muncul pertama kali pada wanita berumur 20 tahun atau lebih muda pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15-25 tahun. Menstruasi sekunder adalah nyeri menstruasi dengan adanya kelainan pada organ genital yang seringkali terjadi pada wanita berusia lebih dari 30 tahun. (Tsamara, 2020).

Pada bab ini akan membahas 4 responden dengan nyeri menstruasi yang dilakukan studi kasus selama 3 hari dengan menggunakan penilaian nyeri berupa observasi *Numerical Rating Scale (NRS)*, dengan penilaian rentang jawaban nilai dari setiap pertanyaan adalah skala 1-3 intensitas nyeri berada pada derajat ringan, 4-6 intensitas nyeri berada pada dejarat sedang, 7-9 intensitas nyeri berada pada derajat berat dan pada skala 10 intensitas nyeri yang tidak terkontrol.

Hasil studi kasus yang didapatkan dari 4 responden di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal yang mengalami nyeri saat menstruasi menunjukkan bahwa hasil sebelum dan sesudah diterapkan rebusan kunyit asam pada remaja putri di ukur dengan NRS pada Nn S dan Nn R skala dan setelah diberikan rebusan kunyit asam selama 3 hari skala nyeri menstruasi menjadi 0, pada Nn U merasakan nyeri menstruasi dengan skala 3 setelah diberikan rebusan kunyit asam selama 3 hari skala nyeri menstruasi menjadi 0, dan Nn D merasakan nyeri menstruasi dengan skala 6 setelah diberikan rebusan kunyit asam selama 3 hari skala nyeri menjadi 0. Faktor-faktor yang mempengaruhi pada studi kasus ini adalah memberikan teknik non farmakologis untuk menurunkan rasa nyeri menstruasi pada remaja putri dengan rebusan kunyit asam. Pada pengkajian didapatkan data bahwa 4 remaja putri mengatakan mengalami nyeri menstruasi hari pertama dan skala nyeri menurun setelah diberikan rebusan kunyit asam. Saat diberikan terapi rebusan kunyit asam klien tampak ceria, tidak memengangi pertunya, dan tidak tampak meringis menahan nyeri.

Minuman rebusan kunyit asam efektif untuk membantu melancarkan menstruasi dan mengurangi nyeri. Adanya kurkumin yang terkandung di kunyit dan fruit acid dalam asam jawa akan membuat darah menstruasi menjadi lancar dan mengurangi kram di perut (Laila 2013). Hal ini sama dengan studi kasus sebelumnya oleh Marsaid, (2017) minuman kunyit asam merupakan ramuan tradisional yang terbuat dari perpaduan kunyit dan asam. Kandungan pada minuman kunyit asam pernah diteliti dan dihasilkan efektif untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri (Jamila 2018). Sejalan dengan studi kasus Anggraini, (2021) menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor nyeri dari rebusan kunyit asam untuk mengurangi *nyeri menstruasi* pada remaja setelah pemberian rebusan kunyit asam selama 1 hari dimana selama 1 hari pemberian intervensi terapi rebusan kunyit asam pada pasien 1 dan 2 skala nyeri menurun. Selain itu, studi kasus Kusteja, (2019) menyimpulkan bahwa minuman kunyit asam dan minuman jahe, keduanya sama-sama memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri

menstruasi. Tetapi, perbandingan rata-rata tingkat nyeri menstruasi primer untuk kelompok minuman kunyit asam lebih besar artinya minuman kunyit asam lebih efektif terhadap penurunan nyeri menstruasi primer dibandingkan minuman jahe.

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tindakan terapi rebusan kunyit asam merupakan tindakan yang perlu dan efektif untuk menurunkan intensitas nyeri saat menstruasi. Nyeri dapat menurun atau berkurang melalui proses terapi rebusan kunyit asam yang diberikan selama 3 hari.

4.3 Keterbatasan Studi Kasus

Keterbatasan memilih responden, sehingga kurangnya tingkat pembandingan dalam studi kasus

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan studi kasus, pengolahan data dan pembahasan tentang penerapan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Nyeri menstruasi merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama menstruasi. hal ini dipengaruhi oleh faktor aktivitas fisik yang berat kemudian menyebabkan kelelahan.
2. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa skala nyeri menstruasi sebelum diberikan intervensi rebusan kunyit asam dengan skala nyeri menstruasi setelah diberikan intervensi rebusan kunyit asam mengalami penurunan skala nyeri
3. Hasil studi kasus menunjukkan rata-rata responden mengalami penurunan intensitas nyeri menstruasi yaitu 2 skala
4. Berdasarkan hasil studi kasus didapatkan pengaruh penerapan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal sangat efektif untuk terapi non farmakologis bagi remaja putri yang merasakan nyeri saat menstruasi

5.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini diharapkan menjadi referensi guna proses pembelajaran tentang penerapan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyerimenstruasi pada remaja putri

2. Bagi Perawat

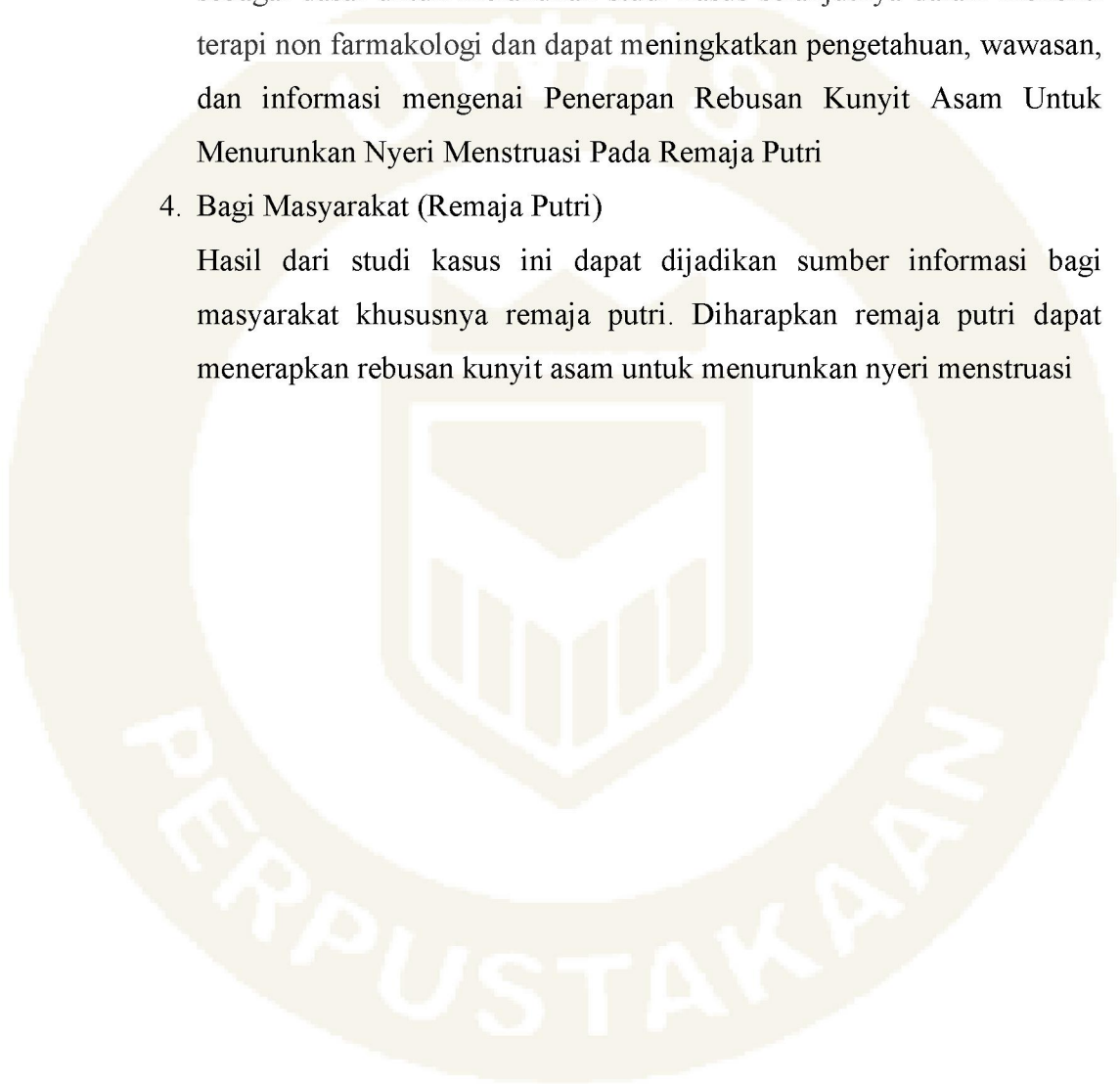
Diharapkan mampu bekerjasama dengan masyarakat dalam memberikan penyuluhan kesehatan maternitas tentang nyeri menstruasi

3. Bagi Peneliti

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan studi kasus ini sebagai dasar untuk melakukan studi kasus selanjutnya dalam meneliti terapi non farmakologi dan dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan informasi mengenai Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri

4. Bagi Masyarakat (Remaja Putri)

Hasil dari studi kasus ini dapat dijadikan sumber informasi bagi masyarakat khususnya remaja putri. Diharapkan remaja putri dapat menerapkan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri menstruasi



DAFTAR PUSTAKA

- Abdy, Iwan, and Dewi Lestary Lestary. 2019. "Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Kejadian Keputihan Pada Remaja Usia 14-16 Tahun." *Semnaskes*: 173–76. <https://semnaskes.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/semnaskes-2019/article/view/37>.
- Anggraini, Nabila Aulia. 2021. "PENERAPAN PEMBERIAN REBUSAN KUNYIT ASAM UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI."
- Anurogo, D., dan Wulandari, A. 2017. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Menstruasi*. Yogyakarta: ANDI.
- Aprilistyawati, A. 2013. *Khasiat Ramuan Dan Jamu Tradisional. Balqist Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Carla, Bela. 2022. "10 Manfaat Jamu Kunyit Asam, Aturan Minum Hingga Efek Samping." <https://mamikos.com/info/manfaat-jamu-kunyit-asam-aturan-minum-hingga-efek-samping/>.
- Evrianasari, Nita. 2017. "PENGARUH ALPUKAT TERHADAP GEJALA PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA MAHASISWA KEBIDANAN TINGKAT I DI PRODI KEBIDANAN UNIVERSITAS MALAHAYATI BANDAR LAMPUNG TAHUN 2017." *Jurnal Kebidanan* 4: 68–71.
- Fitria. 2016. "Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Guru Dan Karyawan SMP Negeri 18 Surakarta."
- Hidayat, Aziz Alimul. 2021. *Menyusun Instrumen Studi kasus & Uji Validitas-Reliabilitas*. Health Books Publishing.
- Insani, Andi Nur. 2013. "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentangmenstruasi Dengan Penatalaksanaan Nyeri Saat Menstruasi Di Sma Negeri 10 Makassar Tahun 2013."
- Isnania, Rizka Suryani. 2020. "TINGKAT DISMENORE DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA PUTRI."
- Jamila, F. 2018. "Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi Primer." *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Kusteja, Nadya Fauzia, Yulia Herliani, and Khairiyah Khairiyah. 2019. "Kunyit Asam Efektif Mengurangi Nyeri Menstruasi." *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah* 15(1): 65–70.

- Laila, Nur Najmi. 2013. *Buku Pintar Menstruasi*. Jogjakarta: BUKUBIRU.
- Magelang. 2019. "No Title." *Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Marsaid; Nurjayanti; Rimbaga, Yocykha, and Ari. 2017. "Efektifitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo." *Global Health Science 2*.
- Mulia, Sri. 2019. "PENGARUH PEMBERIAN JAMU KUNYIT ASAM DENGAN PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI Di MAN 3 PALEMBANG TAHUN 2019."
- Naldi, Tri. 2018. "EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN REBUSAN KUNYIT ASAM UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN BUSTANUL MUTTAQIN SUBAN, LAMPUNG SELATAN TAHUN 2017."
- Nursalam. 2016. *Metode Studi kasus Keperawatan*. Salemba Medika.
- Nursalam, NIDN. 2016. "Metodologi Studi kasus Ilmu Keperawatan."
- Prawihardjo, Suwarno. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Pribakti. 2013. *Tips Dan Trik Merawat Organ Intim*. Jakarta: Mariyam.
- Proverawati, A., dan Misaroh, S. 2014. *Menarche Menstruasi Pertama Pemuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwanto, Budhi. 2013. *Herbal Dan Keperatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum Dalam Asuhan Keperawatan)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Retnawati, Heri. 2016. *Analisis Kuantitatif Instrumen Studi kasus (Panduan Peneliti, Mahasiswa, Dan Psikometrian)*. Parama Publishing.
- Riskesdas. 2016. *Laporan Provinsi Sumatera Selatan Riskesdas 2016*. Balitbangkes.
- Sina, Abdu. 2015. "Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asam Curcumae Val Tamarindus Indical."
- Studi, P., Jenjang, K., Iv, D., & Kesehatan, F. I. 2017. "DISMENORE PADA MAHASISWA D IV KEBIDANAN SEMESTER VIII UNIVERSITAS ' AISYIYAH DISMENORE PADA MAHASISWA D IV KEBIDANAN SEMESTER VIII UNIVERSITAS ' AISYIYAH."

Teknik, E., Dan, Y., Stretching, A., Mahasiswi, P., Fakultas, D. I., Kesehatan, I., and M & Magelang. 2019. "Efektivitas Teknik Yoga Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang."

Wulandari. 2017. "Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswa Poltekes Kemenkes Malang Prodi Kebidanan JEMBER."



Lampiran 2

SOP Pembuatan Rebusan Kunyit Asam

<p style="text-align: center;">SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR) PEMBUATAN REBUSAN KUNYIT ASAM</p>	
Pengertian	
Tujuan	Untuk membantu memperlancarkan menstruasi dan mengurangi rasa nyeri
Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parutan 2. Cangkir/gelas 3. Saringan 4. Sendok 5. Panci
Bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kunyit 10 gr 2. Asam jawa 6 gr 3. Gula merah 0,25 ons 4. Air matang 300 ml 5. Sepucuk sendok teh garam
Prosedur	<p>Fase Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam/menyapa pasien 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan 4. Menanyakan kesiapan pasien <p>Fase Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mencuci tangan 2. Siapkan alat dan bahan 3. Biji asam di buang, kemudian asam di rendam dengan air. 4. Kunyit di parut, kemudian di peras untuk di ambil air nya, lalu di endapkan. 5. Air asam dan air kunyit di campur dalam panci, beri sedikit garam dan

	<p>direbus hingga kental, kemudian di saring.</p> <ol style="list-style-type: none">6. Setelah dingin kunyit asam dapat diminum, untuk menambah rasa manis dapat di campur sedikit gula merah sesuai selera.7. Setelah selesai, bereskan alat8. Berikan seduhan kunyit asam kepada responden <p>Fase Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none">4 Melakukan evaluasi tindakan5 Menyampaikan rencana tindak lanjut6 Berpamitan
--	--



Lampiran 3 Informed Consent

INFORMED CONSENT

(Persetujuan menjadi Responden)

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti studi kasus yang akan di lakukan oleh Delence Khaysia S dengan judul Penerapan Rebusan Kunyit Asam Pada Remaja Putri Di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal,

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada studi kasus ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama studi kasus ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Semarang, Juni 2022

Yang memberikan persetujuan

Lampiran 4 Dokumentasi





PERPUSTAKAAN








PERPUSTAKAAN

Lampiran 5 Lembar Konsultasi

**LEMBAR KONSULTASI KIAN
PRODI PROFESI NERS
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG 2022**

Nama : Delence Khaysia S
NIM : 2108031
Pembimbing : Ns. Priharyanti Wulandari, M. Kep, Sp. Kep. Mat
Judul KIAN : Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten Kendal

No.	Hari/Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	Senin, 23 Mei 2022	- Pengajuan judul dan jurnal	
2.	Selasa, 21 Juni 2022	- Pengumpulan BAB I - Lanjut BAB 2 dan 3	
3.	Senin, 27 Juni 2022	- Konsul BAB 1,2,3 - Lanjut BAB 4 dan 5	
4.	Jumat, 01 Juli 2022	- Konsul BAB 4,5 - Revisi	
5.	Selasa, 05 Juli 2022	- Konsul Revisi	
5.	Jumat, 08 Juli 2022	- Seminar studi kasus - Evaluai stase elektif - Pengumpulan tugas	