

Evektivitas herbal kunyit (*Curcuma longa linn*) dalam meredakan nyeri menstruasi (*Dysmenorrhea*)

Hanum Salsabila Anwar

Program Studi Biologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail : Hanumacha200@gmail.com

Kata Kunci:

curcumin; curcuminol, desminore; kontraksi; menstruasi

Keywords:

curcumin; curcuminol; desminore; contractions; menstruation

ABSTRAK

Nyeri dan kram saat menstruasi atau dismonore merupakan rasa sakit yang diakibatkan oleh kontraksi otot dinding uterus. Peluruhan dinding pembuluh darah melibatkan senyawa prostaglandin untuk membantu kinerja kontraksi otot. Dismonore dapat mengganggu keberlangsungan aktivitas pada wanita serta membuat rasa yang tidak nyaman, jika dibiarkan secara terus menerus menyebabkan gangguan yang lebih besar. Dismonore dapat diatasi dengan pemberian herbal kunyit (*Curcuma Longa Linn*) karena kunyit mengandung senyawa anti inflamasi dan analgetik berupa curcumin dan curcumenol. Curcumin menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat peradangan. Kandungan lain yaitu curcumenol yang termasuk senyawa analgetik yang dapat menghambat kinerja dan sintesis prostaglandin sehingga kontraksi uterus tidak berlebihan. Tanaman herbal ini dapat dijadikan minuman herbal dengan mengombinasikannya dengan asam ataupun madu. Senyawa dalam bahan-bahan tersebut mampu menghambat produksi prostaglandin dan mengurangi kontraksi otot, serta pelepasan pembuluh darah sehingga mengurangi rasa nyeri.

ABSTRACT

Pain and cramps during menstruation or dysmonorrhea are pain caused by muscle contractions of the uterine wall. The decay of blood vessel walls involves prostaglandin compounds to help muscle contractions. Dysmonore can interfere with the continuity of activities in women and make them feel uncomfortable, if allowed to continue to cause greater disturbances. Dysmonore can be treated by administering turmeric herbs (*Curcuma Longa Linn*) because turmeric contains anti-inflammatory and analgesic compounds in the form of curcumin and curcumenol. Curcumin inhibits cyclooxygenase (COX-2) reactions thereby inhibiting inflammation. Another ingredient is curcumenol which is an analgesic compound that can inhibit the performance and synthesis of prostaglandins so that uterine contractions are not excessive. This herbal plant can be used as an herbal drink by combining it with acid or honey. Compounds in these ingredients are able to inhibit the production of prostaglandins and reduce muscle contractions, as well as relax blood vessels thereby reducing pain.

Pendahuluan

Tanda pubertas pada Wanita salah satunya adalah menstruasi. Menstruasi merupakan siklus periodik wanita setiap satu bulan sekali yang terjadi pada selaput dinding uterus yang mengalami peluruhan disertai pendarahan. Menstruasi menandakan bahwa organ seksual pada Wanita telah matang karena ovarium telah



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

memproduksi sel telur (ovum) setiap bulannya (Yusiana & Silvianita, 2016). Saat terjadi peluruhan pada dinding uterus, seperti halnya luka-luka pada daerah lain, sering kali menstruasi menimbulkan rasa nyeri dan kram yang disebut *Dysmenorrhea* atau *dismenore*. *Dismenore* menimbulkan rasa tidak nyaman, padahal tidak sedikit aktivitas yang dilakukan Wanita khususnya pada zaman modern ini. Banyak Perempuan yang menyukai kegiatan di luar ruangan serta aktifitas yang menguras tenaga dan pikiran, tidak jarang juga Perempuan yang menyukai tantangan dan kegiatan ekstrem. Tentunya masalah ini sangat mengganggu jika tidak segera ditangani.

Dismenore Dapat diatasi dengan beberapa cara yakni terapi farmakologi atau pemberian obat dan terapi non farmakologi seperti Gerakan peregangan, kompres air hangat, dan pemberian makanan atau minuman herbal. Terapi farmakologi lebih banyak disukai karena prosesnya yang lebih cepat dan tidak banyak membuang waktu. Padahal obat-obatan anti nyeri dan sejenisnya dapat menyebabkan kecanduan. Minuman herbal dapat dijadikan alternatif lain selain obat-obatan karena selain efektif juga tidak menyebabkan efek samping. Salah satu bahan herbal yang digunakan adalah kunyit (*Curcuma Longa Linn*). Bahan ini sudah dipercaya puluhan bahkan ratusan tahun oleh Masyarakat untuk meredakan berbagai macam rasa sakit, tetapi untuk kandungannya sendiri Masyarakat belum banyak yang mengetahui (Safitri, 2018).

Peluruhan lapisan dinding uterus disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang mengeluarkan endometrium atau dinding rahim, hal itu menyebabkan pembuluh darah tidak mengalir seperti biasanya dan terjepit sehingga menyisakan sensasi keram dan nyeri. Salah satu senyawa yang membantu proses tersebut adalah prostaglandin yang dapat membantu kontraksi. Menurut Safitri (2018), Beberapa senyawa yang terkandung dalam kunyit dapat membantu mengurangi *dismenore* dengan mengurangi kontraksi otot uterus. Dari pendahuluan ini peneliti ingin mengetahui lebih dalam efektivitas kunyit dalam menangani *dismenore* untuk mendapat kajian lengkap mengenai kandungan di dalam kunyit yang dapat mengatasi masalah tersebut.

Pembahasan

Perempuan dituntut untuk menjadi manusia yang *multitasking*, terlebih pada perempuan karir, mahasiswa dan ibu rumah tangga. Banyaknya aktifitas yang mengandalkan kelincahan pastinya memerlukan keleluasaan untuk bergerak. Aktivitas yang dilakukan para Perempuan dapat terganggu karena menstruasi yang menyebabkan *dismenore* dan siklusnya dating setiap bulan. *Dismenore* atau keram dan nyeri pada saat haid banyak dialami pada usia 17-35 tahun, dimana pada usia tersebut adalah usia produktif seseorang, *dismenore* menyebabkan rasa nyeri yang menjalar dari perut bagian bawah hingga tulang belakang.

Penelitian yang dilakukan Safitri (2018), kepada 20 mahasiswa, hampir semua responden mengalami nyeri haid dengan skala yang berbeda-beda, dan hanya sedikit dari mereka yang mengetahui pengobatan untuk meredakan *dismenore* secara non farmakologi dengan pengobatan herbal, kebanyakan hanya memilih meninggalkan aktivitas sejenak untuk tidur, bersandar, atau beristirahat lainnya, Sebagian mengoleskan minyak kayu putih atau *aromatherapy* untuk menenangkan. Sebagian

besar penderita dismenore lebih memilih obat-obatan di warung atau apotek yang bersifat pereda nyeri atau *analgesic* seperti ibuprofen, paracetamol, termasuk juga obat-obatan anti inflamasi dan merk Pereda nyeri menstruasi lainnya karena mudah di dapat dan hasilnya yang instan (Rustum, 2015).

Masyarakat harusnya lebih banyak mendapatkan edukasi mengenai cara mengatasi dismenore selain dengan menggunakan obat-obatan yang memiliki efek samping, pasalnya masyarakat lebih suka mengandalkan obat-obatan tersebut ketika mengalami gejala penyakit lainnya. Tentunya, kebiasaan tersebut tidak boleh dilanjutkan karena memiliki resiko di kemudian hari. Salah satu alternatif yang dapat dignakan untuk meredakan dismenore adalah dengan menggunakan herbal kunyit (*Curcuma Longa Linn*) yang dapat dijadikan minuman, kapsul, atau campuran untuk bahan makanan. Selain bahan yang mudah di dapat di Indonesia, jenis rempah ini memiliki rasa yang khas dan enak ketika di konsumsi. Kandungan senyawa di dalamnya pun sangat baik untuk kesehatan.

Senyawa kimia yang terkandung dalam kunyit adalah curcumin (diferuloylmethane) yang mempunyai sifat anti inflamasi atau anti radang. Curcumin menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat peradangan. Kandungan lain yaitu curcumenol yang termasuk senyawa analgetik yang dapat menghambat kinerja dan sintesis prostaglandin sehingga kontraksi uterus tidak berlebihan karena semakin banyak senyawa prostaglandin yang dihasilkan berbanding lurus dengan kontraksi otot uterus, dengan dua kandungan kunyit tersebut kunyit mampu meredakan dismenore. Selain itu, kandungan dalam kunyit juga berperan sebagai antioksidan dan anti kanker. Kunyit dapat dikonsumsi dalam bentuk minuman herbal, penyuluhan yang dilakukan Riristio, dkk (2023), menggunakan madu sebagai bahan campurannya. Madu mengandung mikronutrien berupa vitamin E, Ca, Zn, Mg dan beberapa vitamin lainnya yang membantu meningkatkan prostasiklin yang merupakan senyawa yang dapat mengendurkan otot pada dinding pembuluh darah sehingga mengurangi rasa nyeri.

Asam jawa juga dapat menjadi alternatif campuran lain selain madu. Penelitian yang dilakukan Safitri (2018), menunjukkan bahwa responden yang meminum herbal kunyit asam mengalami penurunan skala desminore. Asam jawa mengandung vitamin B, tannins, saponins, sesquiterpenes, alkaloid, dan phlobotamins untuk mengurangi aktivitas sistem saraf dan dipadukan dengan kunyit yang memiliki kandungan sama seperti ibuprofen. Kandungan tersebut mudah dicerna oleh sistem gastrointestinal sehingga memiliki efektivitas yang baik untuk mengurangi sintesis prostaglandin. Kunyit juga dapat dikonsumsi setiap hari dengan menambahkannya sebagai bumbu masakan atau membuatnya sebagai minuman pengganti minuman instan.

Tidak hanya dengan menggunakan bahan herbal untuk mengurangi desminore tetapi gaya hidup sehat juga sangat diperlukan dengan rajin berolahraga, istirahat yang berkualitas, serta mengurangi *junkfood* utamanya. Karena kandungan pada *junkfood* yang tinggi lemak, kalori, serta serat yang sangat minim membuat metabolisme tubuh tidak bekerja secara maksimal sehingga kadar prostaglandin dan stress meningkat. Pengobatan mandiri harus diterapkan kepada setiap perempuan karena jika dibiarkan akan mengganggu kualitas hidup dan kegiatan sehari-hari, ketidak seimbangan hormon,

kemunduran menstruasi atau menstruasi yang tidak teratur bahkan kemandulan (fatmawati, 2020).

Kesimpulan dan Saran

Dismenore atau nyeri yang disebabkan kontraksi otot berlebih dapat diminimalisir dengan pemberian herbal kunyit, dari beberapa penelitian yang telah dipaparkan Sebagian besar mengalami penurunan skala desminore. Kunyit mengandung beberapa senyawa yakni curcumin (diferuloylmethane) yang mempunyai sifat anti inflamasi atau anti radang. Curcumin menghambat reaksi cyclooxygenase (COX-2) sehingga menghambat peradangan. Kandungan lain yaitu curcumenol yang termasuk senyawa analgetik yang dapat menghambat kinerja dan sintesis prostaglandin. Prostaglandin diproduksi tubuh untuk membantu kontraksi otot, sehingga mengonsumsi herbal kunyit dapat dijadikan alternatif untuk meredakan dismonere. Madu dan asam jawa dapat diaplikasikan saat membuat minuman herbal kunyit karena keduanya mengandung mikronutrien yang membantu kunyit dalam anti inflamasi.

Saran yang dapat kami sampaikan setelah menyusun artikel ini adalah hendaknya layanan Kesehatan masyarakat dapat mengedukasi masyarakat untuk menggunakan bahan-bahan alami dalam meredakan dismonere dan memberi penjelasan mengenai kandungan bahan herbal yang sudah dijelaskan kepada masyarakat. Peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut bahan herbal dengan kandungan yang dapat meredakan berbagai macam penyakit dengan efektivitas yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah, K. (2020). Kunyit asam (curcuma doemstica val) menurunkan intensitas nyeri haid. *Journals of Ners Community*, 11(1), 10-17.
- Riristio., Yanti, M. D., Ariescha, P. A. Y., Nasution, N. (2023). Penyuluhan manfaat pemberian kunyit dan madu terhadap penurunan nyeri haid (Dysmenorrhae) pada remaja di Klinik Citra Marendal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 3(2), 19-22.
- Rustam, E. (2015). Gambaran pengetahuan remaja puteri terhadap nyeri haid (dismenore) dan cara penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1).
- Safitri, M. (2018). Efektifitas minuman kunyit asam dalam penurunan skala nyeri haid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 11(2), 47-53.
- Yusiana, M. A., & Silvianita, M. S. T. (2016). Perilaku personal hygiene remaja puteri pada saat menstruasi (Personal hygiene behavior female teenager when to menstruating).