



Prosiding

Seminar Nasional Inovasi pendidikan dan Pembelajaran
Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema "Inovasi pendidikan dan Pembelajaran di era digital untuk Pengalaman Belajar
Imersif"



Manfaat Perasan Kunyit dalam Menurunkan Nyeri Gastritis pada Remaja

Arum Lutfia Cahyani Salim^{1(✉)}, Cahyo Hasanudin², Maria Ulfa³, Ari Tri Rahayu⁴
^{1,3,4}D-3 Kebidanan Bojonegoro, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Indonesia
²Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia
arumlutfia087@gmail.com, cahyo.hasanudin@ikipppgribojonegoro.ac.id,
ulfah053@gmail.com, arirahayu25b@gmail.com

Abstrak – Gastritis adalah peradangan yang terjadi pada lapisan lambung dan dapat terjadi secara lokal, menyebar (difus), atau berlangsung lama (kronis). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat perasan kunyit dalam menurunkan nyeri gastritis pada remaja. Metode penelitian ini adalah SLR, data penelitian dalam bentuk data sekunder, pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode simak dan catat, Validasi data dilakukan dengan menggunakan teknik triangulasi teori. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manfaat perasan kunyit untuk menurunkan nyeri gastritis antara lain yaitu 1) Mengurangi peradangan lambung, 2) Melindungi lapisan lambung, dan 3) Menurunkan asam lambung. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat perasan kunyit dalam menurunkan nyeri gastritis pada remaja.

Kata kunci – Kunyit, Gastritis, Remaja

Abstract – Gastritis is an inflammation that occurs in the stomach lining and can occur locally, spread (diffuse), or last long (chronic). This study aims to determine the benefits of turmeric juice in reducing gastritis pain in adolescents. This research method is SLR, research data in the form of secondary data, data collection in this study was carried out through the method of listening and recording, data validation was carried out using theoretical triangulation techniques. The results of this study indicate that the benefits of turmeric juice to reduce gastritis pain include 1) Reducing stomach inflammation, 2) Protect the stomach lining, and 3) Lower stomach acid. The conclusion of this study is that there are three benefits of turmeric juice in reducing gastritis pain in adolescents.

Keywords – Turmeric, Gastritis, Adolescents

PENDAHULUAN

Dalam Bahasa latin remaja atau *adolescere* yang bermakna tumbuh menuju kematangan, kematangan yang dimaksud yaitu matang dalam segi fisik dan psikologis (Rasyid dkk., 2022). Menurut WHO, yang dimaksud dengan remaja adalah penduduk dalam rentan usia antara 10 sampai 19 tahun (WHO dalam Jalilah & Prapitasari, 2021). Jadi masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak

menuju dewasa, dan terdapat pertumbuhan baik fisik, intelektual dan psikologis (Sari dkk., 2022).

Tanda masa remaja adalah pertumbuhan fisik, pada laki-laki berakhir pada umur 15 tahun dan pada perempuan berakhir pada umur 13 tahun (Wedi & Fajrianto, 2023). Hurlock dalam Nursal dkk. (2023) menyatakan masa remaja ditandai dengan beberapa ciri khas, yaitu: proses pencarian identitas diri, diwarnai dengan berbagai permasalahan, terjadi perubahan yang signifikan, memiliki pandangan yang tidak selalu realistis, dan merupakan tahap transisi menuju kedewasaan. Secara umum ciri atau karakteristik remaja adalah sebagai berikut: Emosi yang tidak stabil, terdapat ketertarikan dengan lawan jenis, gelisah, menentang, perkembangan seksual, dan rasa ingin mencoba segala sesuatu (Radhiyani, 2024). Jadi Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan fisik dan emosional individu, yang ditandai dengan pencarian identitas dan perubahan signifikan dalam aspek fisik dan psikologis, seperti ketertarikan pada lawan jenis, perubahan emosi, serta rasa ingin mencoba hal baru. Namun, masa remaja juga rentan terhadap masalah kesehatan seperti gastritis, yang sering kali dipicu oleh pola makan tidak teratur dan infeksi bakteri *Helicobacter Pylori*.

Gastritis ialah terjadinya peradangan yang terdapat pada lapisan dinding lambung (Novitayanti, 2020). Gastritis adalah peradangan yang terjadi pada lapisan lambung dan dapat terjadi secara lokal, menyebar (difus), atau berlangsung lama (kronis) (Khomariyah dkk., 2021). Menurut (Depkes 2013 dalam Dillasamola, 2020) Gastritis merupakan salah satu penyakit yang paling umum di Indonesia, dengan jumlah kasus yang cukup tinggi, yaitu 30.154 kasus, sehingga masuk dalam daftar sepuluh penyakit terbanyak di rumah sakit.

Penyebab utama gastritis yang sering terjadi adalah infeksi bakteri *Helicobacter pylori* (Miftahussurur dkk., 2021). Gastritis biasanya terjadi karena kebiasaan makan yang kurang teratur, sehingga menyebabkan lambung menjadi lebih sensitif dan rentan terhadap peningkatan kadar asam lambung (Handayani & Thomy, 2018). Pola makan menjadi faktor utama yang menyebabkan terjadinya kekambuhan pada penyakit gastritis (Khusna dkk., 2024). Kunyit (*Curcuma Domestica*) dapat menjadi salah satu solusi alami untuk mengatasi masalah tersebut secara efektif.

Curcuma Domestica atau yang biasa dikenal dengan kunyit adalah tanaman yang biasanya digunakan sebagai obat (Ningsih & Nurrosyidah, 2020). Kunyit adalah tanaman yang memiliki sifat antiinflamasi, antivirus, antibakteri, antijamur, antiinfeksi (Oktarlinad dkk., 2024). Kunyit merupakan rempah yang memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan (Ramadhanti, Indriani, Zulfiyana & Agustin, 2024).

Manfaat kunyit salah satunya adalah sebagai obat asam lambung (Tomu & Paputungan, 2023). Kunyit dapat melindungi lapisan dinding lambung dengan merangsang produksi mukus dan mempunyai efek vasodilator (Alfian, 2024). Kunyit

mengandung antioksidan yang tinggi, anti bakteri dan anti kanker maka dari itu kunyit sangat baik untuk obat maag (Monica, 2023). Kunyit memiliki sifat antiinflamasi, antibakteri, dan antioksidan, serta dapat melindungi mukosa lambung dan merangsang produksi mukus, sehingga efektif sebagai obat alami untuk meredakan gejala gastritis dan menjaga kesehatan lambung.

Jadi Penelitian ini penting dilakukan karena masa remaja merupakan periode yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan, yang menjadikannya rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk gastritis. Gastritis yang sering dipicu oleh pola makan tidak teratur dan infeksi bakteri *Helicobacter pylori* dapat berdampak buruk bagi kualitas hidup remaja. Mengingat bahwa kunyit (*Curcuma Domestica*) memiliki berbagai manfaat sebagai obat alami yang dapat melindungi mukosa lambung dan meredakan peradangan, penelitian ini dapat memberikan solusi alternatif yang efektif dan aman untuk mengatasi masalah gastritis, khususnya di kalangan remaja. Dengan demikian, penelitian ini berperan penting dalam memperkenalkan pendekatan alami untuk menjaga kesehatan pencernaan remaja, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan Pustaka sistematis (*Systematic Literature Review/SLR*), yang merupakan metode yang digunakan untuk mengkaji, menilai, dan menafsirkan berbagai penelitian yang relevan dengan topik serta pertanyaan penelitian yang diinginkan (Triandini dkk., 2019 dalam Hikmah & Hasanudin, 2024).

Sumber data penelitian ini diperoleh dari data sekunder yang terdiri dari publikasi ilmiah seperti jurnal nasional, buku, skripsi dan dokumen lainnya yang relevan. Data yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kata, frasa, klausa, atau kalimat yang diambil dari berbagai buku dan artikel jurnal nasional (Umaroh & Hasanudin, 2024),.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode simak dan catat. Metode ini melibatkan pengamatan terhadap penggunaan Bahasa, baik secara lisan maupun (Azwardi, 2018). Dalam konteks ini, metode simak digunakan untuk memperhatikan penggunaan bahasa, sementara metode catat digunakan untuk merekam informasi yang relevan dan mendukung.

Validasi data menggunakan teknik triangulasi teori. Menurut Puspita dan Hasanudin (2024), triangulasi adalah teknik yang digunakan untuk meningkatkan kredibilitas, kualitas, dan akurasi data dengan serta memverifikasi akurasi data dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber. Dalam penelitian ini, triangulasi dilakukan melalui triangulasi teori. Teori-teori tersebut digunakan sebagai acuan untuk memvalidasi pernyataan atau konsep yang diangkat dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat perasan kunyit dalam menurunkan nyeri gastritis pada remaja.

1. Mengurangi peradangan lambung

Perasan kunyit mengandung kurkumin yang mana kurkumin tersebut dapat membantu mengurangi peradangan pada lapisan lambung, yang merupakan salah satu penyebab utama gastritis dengan mengurangi peradangan maka nyeri akibat gastritis dapat berkurang. Menurut Safitri & Nurman (2020) Terdapat kandungan kurkuminoid dalam kunyit, sebuah zat herbal yang efektif mengurangi nyeri pada lapisan lambung, serta berfungsi menurunkan dan mencegah kenaikan asam lambung.

2. Melindungi lapisan lambung

Dalam kunyit terdapat efek protektif terhadap lapisan lambung yang bisa membantu mencegah terjadinya iritasi lebih lanjut akibat meningkatnya asam lambung. Menurut Sarianti dalam Masikki dkk. (2024) ekstrak kunyit memiliki sifat melindungi lapisan lambung dengan cara meningkatkan produksi lendir dan memperlebar pembuluh darah, sehingga memperkuat sistem pertahanan lapisan lambung. Selain itu, kunyit juga mengandung kurkuminoid dan minyak atsiri yang berperan sebagai pelindung mukosa lambung.

3. Menurunkan asam lambung

Kunyit kaya akan kurkumin, senyawa yang memiliki sifat antiinflamasi yang efektif dalam mengurangi peradangan pada saluran pencernaan. Menurut Fatmawati dkk. (2020) terdapat kandungan minyak atsiri yang tinggi dalam kunyit yang dapat mengendalikan produksi asam lambung dan mengurangi kontraksi usus yang berlebihan.



Gambar 1. Perasan kunyit (Sumber: Medical News Today dalam Kompas.com, 2024)

SIMPULAN

Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat pemberian perasan kunyit dalam menurunkan nyeri gastritis, yaitu 1) Mengurangi peradangan lambung, 2) Melindungi lapisan lambung, dan 3) Menurunkan asam lambung.

REFERENSI

- Alfian. (2024). *Materi pembelajaran uji kompetensi KKN level IV pengobatan tradisional Ramuan*. Jakarta: UNJ Press.
- Azwardi. (2018). *Metode penelitian Pendidikan Bahasa dan sastra Indonesia*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.

- Dillasamola D. (2020). *Patofisiologi manusia*. Jawa Barat: CV Adanu Abimana.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah, K. (2020). Kunyit asam (*curcuma doemstica val*) menurunkan intensitas nyeri haid. *Journals of Ners Community*, 11(1), 10-17. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v11i1.1002>.
- Handayani, M., & Thomy, T. A. (2018). Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana (JKSP)*, 1(2), 40-46. <https://doi.org/10.32524/jksp.v1i2.177/>
- Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 316-324). <https://prosiding.ikippgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.
- Jalilah, N. & Prapitasari, R. (2021). *Buku ajarkesehatan reproduksi dan keluarga berencana*, Jawa Barat: CV Adanu abimata.
- Khomariyah, I., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1) <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/joh/article/view/177>.
- Khusna, S. A., Faridah, V. N., & Lestari, T. P. (2024). Faktor Penyebab Terjadinya Gastritis pada Remaja Di Puskesmas Deket Kabupaten Lamongan. *Jurnal Ilmiah Biosaintropis (Bioscience-Tropic)*, 10(1), 90-96. <https://doi.org/10.33474/ejbst.v10i1.596>.
- Masikki, M. F. D. D., Utami, M., & Yulianti, S. (2024). Seduhan Kunyit (*Curcuma Domestika Val*) Terhadap Nyeri Gastritis. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 2(3), 263-273. <https://doi.org/10.69693/ijim.v2i3.184>.
- Miftahussurur, M., Rezkitha, Y., & Y'tishom, R. (2021). *Buku ajar aspek klinis gastritis*, Jawa Timur: Airlangga University Press.
- Monica S. (2023). *Mengatasi dan mengendalikan asam lambung*. Yogyakarta: Cahaya Harapan.
- Ningsih, A. W., & Nurrosyidah, I. H. (2020). Pengaruh perbedaan metode ekstraksi rimpang kunyit (*Curcuma domestica*) terhadap rendemen dan skrining fitokimia. *Journal Of Pharmaceutical Care Anwar Medika (J-Pham)*, 2(2), 96- 104. <http://dx.doi.org/10.36932/jpcam.v2i2.27>.
- Novitayanti, E. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa SMU Muhammadiyah 3 Masaran. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.843>.
- Nursal D., Mutia, M., Epid, E., Sari A., Safitri, V., & Wakum, A. (2023). *Membongkar dinamika perilaku merokok pada remaja*. Jawa Barat: Adanu Abimata.

- Oktarlina, R. Z., Adjeng, A. N. T., & Andrifanie, F. (2024). Pemanfaatan kunyit sebagai minuman tradisional berkhasiat di Desa Karang anyar Lampung selatan. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 603-618. <https://doi.org/10.47492/eamal.v4i2.3402>.
- Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 1552-1561). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2585>.
- Radhiyani, F. (2024). *Karakteristik perkembangan peserta didik*. Yogyakarta: CV Ananta Vidya.
- Ramadhanti, N., Indriani, A. D., Zulfiyana, L. I., & Agustin, I. (2024). Pembuatan jamu sachtet jahe kunyit dengan meningkatkan nilai tambah produk lokal di Desa Sambipondok Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik. In *Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat dan Kuliah Kerja Nyata* (Vol. 2, No. 1). <http://dx.doi.org/10.30587/prosidingkkn.v2i1.8910>.
- Rasyid, P., Zakaria, R., & Munaf, T. (2022), *Remaja dan stunting*. Penerbit NEM.
- Safitri, D., & Nurman, M. (2020). Pengaruh konsumsi perasan air kunyit terhadap rasa nyeri pada penderita gastritis akut usia 45-54 tahun di Desa Kampung Pinang wilayah kerja Puskesmas Perhentian Raja. *Jurnal Ners*, 4(2), 130-138 <https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.1147>.
- Sari, P., Hilmanto, D., Herawati, D., & Ma'ruf, T. (2022). *Buku saku pelayanan Kesehatan remaja*. Penerbit NEM.
- Tomu, F., & Papatungan, F. (2023). Pemanfaatan Explainer Video: Topik Meramu Obat Tradisional Bahan Kunyit Untuk Mengobati Asam Lambung. *Journal of Hulonthalo Service Society (JHSS)*, 2(2), 187-200. <https://doi.org/10.47918/jhss.v2i2.1276>.
- Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 370-378). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf>.
- Wedi, A., & Fajarianto, O. (2023). *Dasar-dasar psikologi pendidikan*. Malang: Rubeq Insan Dharma.