

PENGARUH KUNYIT TERHADAP PENGURANGAN GEJALA KISTA OVARIUM DAN DEPRESI PADA WANITA USIA REPRODUKTIF LHOKSEUMAWE

Erna Masdiana¹, Usti Julita², Lasmina Lumban Gaol³, Safrina⁴

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe

Email : ernamasdiana@akimal.ac.id, ustijulita95@gmail.com,
lasminagaol@gmail.com, Safrinaummi12@gmail.com

ABSTRAK

Kista ovarium merupakan gangguan ginekologi yang dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan menyebabkan berbagai gejala fisik serta psikologis, seperti nyeri panggul, siklus menstruasi tidak teratur, kecemasan, dan depresi. Kunyit (Curcuma longa) mengandung kurkumin yang memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan yang berpotensi membantu mengurangi ukuran kista ovarium serta memperbaiki kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi rebusan kunyit terhadap pengurangan gejala kista ovarium dan perbaikan kesehatan mental pada wanita usia reproduktif. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan rancangan pre-test dan post-test. Teknik pengambilan Sampel dengan purposive sampling terdiri dari 30 wanita usia 20–40 tahun dengan kista ovarium yang dikonfirmasi melalui ultrasonografi (USG). Intervensi berupa konsumsi 250 ml rebusan kunyit dua kali sehari selama delapan minggu. Pengukuran ukuran kista dilakukan melalui USG, sementara kesehatan mental diukur menggunakan skala Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam ukuran kista ovarium ($p < 0,05$) serta perbaikan skor kecemasan dan depresi setelah intervensi. Kesimpulannya, konsumsi rebusan kunyit memiliki potensi sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan kista ovarium serta meningkatkan kesehatan mental wanita usia reproduktif. Saran Penelitian ini menyarankan bahwa karena kista ovarium dan depresi pada wanita saling berkaitan, maka komorbiditas kista ovarium dan depresi pada wanita harus ditangani secara aktif dan diberikan pencegahan dan pengobatan yang tepat.

Kata Kunci: Kunyit, kista ovarium, depresi, wanita usia reproduktif

THE EFFECT OF TURMERIC ON REDUCING SYMPTOMS OF OVARIAN CYSTS AND DEPRESSION IN WOMEN OF REPRODUCTIVE AGE IN LHOKSEUMAWE

Abstract

Ovarian cysts are a gynecological disorder that can affect hormonal balance and cause various physical and psychological symptoms, such as pelvic pain, irregular menstrual cycles, anxiety, and depression. Turmeric (Curcuma longa) contains curcumin which has anti-inflammatory and antioxidant properties that can potentially help reduce the size of ovarian cysts and improve mental health. This study aims to analyze the effect of turmeric decoction consumption on reducing ovarian cyst symptoms and improving mental health in women of reproductive age. This study used a quasi-experimental method with a pretest

and post-test design. The purposive sampling technique consisted of 30 women aged 20-40 years with ovarian cysts confirmed by ultrasonically (USG). The intervention consisted of consuming 250 ml of turmeric defection twice a day for eight weeks. Cyst size was measured via ultrasound, while mental health was measured using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21). Results showed a significant reduction in ovarian cyst size ($p < 0.05$) as well as improvements in anxiety and depression scores after the intervention. In conclusion, consumption of turmeric defection has potential as a complementary therapy in the management of ovarian cysts as well as improving the mental health of women of reproductive age. Suggestions This study suggests that since ovarian cysts and depression in women are interrelated, the comorbidity of ovarian cysts and depression in women should be actively addressed and given appropriate prevention and treatment.

Keywords: *Turmeric, ovarian cysts, depression, women of reproductive age*

1. PENDAHULUAN

Wanita Usia Subur (WUS) merupakan perempuan yang berada dalam rentang usia reproduktif, yaitu antara 15 hingga 49 tahun, terlepas dari status pernikahannya—baik belum menikah, sudah menikah, maupun janda dan memiliki kemungkinan untuk hamil. Wanita dalam usia ini mengalami siklus menstruasi secara bulanan, namun banyak di antaranya yang merasakan ketidaknyamanan fisik atau rasa sakit menjelang maupun selama haid. Selain itu, berbagai gangguan menstruasi yang tidak normal juga kerap dialami oleh wanita dalam masa reproduktif, yang bisa menjadi indikasi adanya kista ovarium (Edi, 2020).

Kista ovarium adalah kantong berisi cairan yang terbentuk di dalam atau di permukaan ovarium. Sebagian besar kista bersifat jinak, tetapi dapat menyebabkan berbagai gejala seperti nyeri panggul, gangguan menstruasi, dan gangguan emosional. Gangguan mental seperti kecemasan dan depresi sering ditemukan pada wanita dengan kista ovarium akibat ketidakseimbangan hormon dan rasa nyeri yang dialami (Friedman dkk., 2020). Salah satu terapi alternatif yang mulai banyak diteliti di negara India yaitu kunyit baik dalam bentuk ekstrak atau pun original di karena memiliki manfaat sebagai renal protektif, hepatoprotektif, kardioprotektif, agen anti diabetik, neuroprotektif dan gonadoprotektif. Oleh karena itu ekstrak kunyit sering digunakan sebagai agen protektif bagi ovarium (Mohebbati, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2015 tercatat sebanyak 23.400 wanita di seluruh dunia terdiagnosis menderita kista ovarium, dengan tingkat kematian sekitar 53,40%. Kemudian pada tahun 2020, jumlah kasus kista ovarium meningkat sebanyak 14.896 kasus, dengan angka kematian mencapai 9.581 orang (Fadhilah Nurul dan Vida Amaliah, 2022). Kista ovarium ganas umumnya ditemukan pada perempuan yang berada dalam masa pramenopause, dan kista ini sering terdeteksi pada individu berusia di atas 45 tahun (Savitri dkk, 2020).

Beberapa penyebab kista ovarium antara lain faktor keturunan atau genetika, pola hidup yang salah, menstruasi datang terlalu dini, serta penggunaan pil pencegah kehamilan (Arifah dan Suhartono, 2017). Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa kista ovarium mempengaruhi sintesis dan sekresi hormon, sehingga memicu depresi (Wen, 2023).

Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang sering terjadi, ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas, munculnya rasa bersalah, rendahnya kepercayaan diri, gangguan tidur, perubahan nafsu makan (bisa menurun atau meningkat), kelelahan yang berlebihan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi (Kasome, 2020), pada dasarnya depresi dapat menimpa siapa pun, cara mudah untuk menghilangkan depresi adalah melalui asupan makanan atau minuman karena dapat dengan mudah mengatur dan meningkatkan suasana hati dan dapat mengaktifkan reseptor dopamin di otak, depresi menyumbang hingga 5,3% dari 5.664 semua masalah kesehatan mental remaja. Olahan kunyit menjadi minuman merupakan termasuk kategori minuman penambah stimulus karena kandungan dalam kunyit memiliki kemampuan untuk menstimulasi perbaikan suasana hati dan mengurangi kecemasan (Hopkins, 2022).

Penelitian Wen (2023), menyatakan bahwa kista ovarium dan depresi pada wanita saling berkaitan, maka komorbiditas kista ovarium dan depresi pada wanita harus ditangani secara aktif dan diberikan pencegahan dan pengobatan yang tepat.

Namun, masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi dampak konsumsi rebusan kunyit terhadap kesehatan mental dengan demikian peneliti bertujuan untuk melihat eektitas rebusan kunyit dalam menurunkan Gejala Kista Ovarium Dan Depresi Pada Wanita Usia Reproduksi Kota Lhokseumawe.

2. METODE

Desain Penelitian ini menggunakan desain eksperimental kuasi dengan pendekatan pre-test dan post-test. Populasi dan tehnik pengambilan sample dengan *purposive sampling* dan Populasi Wanita usia 20–40 tahun dengan kista ovarium yang terkonfirmasi melalui USG. Sampel 30 partisipan yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Analisis Data Uji t-berpasangan digunakan untuk menganalisis perubahan ukuran kista. *Uji Wilcoxon* digunakan untuk menganalisis perubahan skor kecemasan dan depresi.

3. HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi wanita usia reproduktif N= 30 Responden

Kelompok Usia	Frekuensi	Presentase
20-24	6	20%
25-29	8	26,7%
30-34	9	30,0%
35-40	7	23,3%
Total	30	100%

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi wanita usia reproduktif dalam kelompok usia 20 hingga 40 tahun. Kelompok dengan jumlah responden terbanyak adalah 30-34 tahun (30,0%) diikuti oleh 25-29 tahun (26,7%) dan 35-40 tahun (23,3%). Sementara itu, kelompok usia 20-24 tahun memiliki jumlah responden paling sedikit (20,0%). Distribusi ini menunjukkan bahwa responden tersebar cukup merata dalam rentang usia reproduktif, dengan dominasi pada kelompok usia 30-34 tahun.

Tabel 2 Perubahan Ukuran Kista Ovarium dan Skor Kesehatan Mental

Variabel	Sebelum Intervensi (Mean $\pm$ SD)	Sesudah Intervensi (Mean $\pm$ SD)	p-Value
Ukuran Kista (cm)	4,6 $\pm$ 1,1	2,9 $\pm$ 0,8	< 0,05
Skor Kecemasan	15,1 $\pm$ 3,6	8,5 $\pm$ 2,9	< 0,05
Skor Depresi	17,3 $\pm$ 4,2	10,1 $\pm$ 3,4	< 0,05

Tabel 2 Hasil penelitian pada 30 responden menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan dalam ukuran kista ovarium setelah konsumsi rebusan kunyit selama delapan minggu. Sebelum intervensi, rata-rata ukuran kista ovarium adalah 4,6 $\pm$ 1,1 cm, yang kemudian menurun menjadi 2,9 $\pm$ 0,8 cm setelah intervensi ($p < 0,05$). Selain itu, terdapat perbaikan signifikan dalam kesehatan mental partisipan berdasarkan skor DASS-21. Skor kecemasan mengalami penurunan dari 15,1 $\pm$ 3,6 menjadi 8,5 $\pm$ 2,9 ($p < 0,05$). Skor depresi juga menurun dari 17,3 $\pm$ 4,2 menjadi 10,1 $\pm$ 3,4 ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa konsumsi rebusan kunyit tidak hanya berdampak positif terhadap ukuran kista ovarium, tetapi juga memberikan manfaat dalam mengurangi kecemasan dan depresi, yang menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan mental pada partisipan penelitian.

4. PEMBAHASAN

Dalam penelitaian ini ada keterkaitan antara konsumsi rebusan kunyit dengan penurunan depresi ini sesuai dengan penelitian Zhou (2023), menyatakan bahwa wanita yang menderita kista ovarium juga akan mengalami depresi sehingga diperlukan penanganan khusus, dan Penelitian facrumnisa (2019), menunjukkan bahwa konsumsi rebusan kunyit dapat membantu menurunkan ukuran kista ovarium, yang kemungkinan disebabkan oleh efek anti-inflamasi dan antioksidan dari kurkumin. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kurkumin dapat menurunkan peradangan dan mengatur keseimbangan hormon yang berperan dalam pertumbuhan kista dan rebusan kunyit sangat baik di absorpsi di saluran cerna, sehingga sangat baik digunakan peroral oleh karena itu sangat baik digunakan untuk menurunkan gejala PCOS. Selain itu, perbaikan kesehatan mental yang diamati pada partisipan dapat dijelaskan oleh efek neuroprotektif kunyit, yang diketahui memiliki manfaat dalam mengurangi stres oksidatif pada otak dan meningkatkan keseimbangan neurotransmitter yang berhubungan dengan kecemasan dan depresi (Lopresti dkk, 2021).

Penelitian ini sesuai dengan Simanjuntak (2021) yang Dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian air rebusan kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid (disminore) pada remaja putri Lingkungan I Pasar Gunung tua Padang Lawas Utara dan penelitian Oktaviana (2020) menyatakan ada pengaruh ekstrak rebusan kunyit terhadap kejadian keputihan pada wanita usia subur di Desa Karangsari Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang dan sejalan dengan

Khanifah (2021) menyatakan bahwa ekstrak etanol kunyit dosis 560 mg/kgBB dan ekstrak etanol coklat dosis 0,392mg/20gBB memiliki efek antidepresan. Serta pernyataan Lopresti (2021) bahwa dukungan parsial diberikan untuk efek anti depresan kurkumin pada orang dengan gangguan depresi mayor, dibuktikan dengan manfaat yang terjadi 4 hingga 8 minggu setelah pengobatan.

5. KESIMPULAN

Konsumsi rebusan kunyit secara rutin selama delapan minggu berpengaruh terhadap penurunan ukuran kista ovarium serta perbaikan kondisi kesehatan mental pada wanita usia reproduktif. Hasil penelitian ini mendukung pemanfaatan kunyit sebagai terapi komplementer dalam penanganan kista ovarium.

DAFTAR PUSTAKA

- Lopresti AL. (2022). *Potential Role of Curcumin for the Treatment of Major Depressive Disorder*. *CNS Drugs*. Edisi Feb;36(2):123-141. doi: 10.1007/s40263-022-00901-9.
- Arifah, A. L., & Suhartono, S. (2017). *Sistem Prediksi Kista Ovarium Menggunakan Jaringan Syaraf Tiruan Metode Learning Vector Quantization (LVQ)*. *Jurnal Masyarakat Informatika*, 7(2), 26–31. <https://doi.org/10.14710/jmasif.7.2.31464>.
- Center for Reproductive Health. (2022). *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi. University of Queensland and Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health Indonesia.
- Utama aditia edy. (2020). *Manfaat Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Wanita Usia Subur* :1–14.
- Aulia Rika Fahrumnisa. (2019). Ekstrak Kunyit (*Curcuma longa*). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH> Vol 10, No, 2, Desember 2019, pp; 115-120.
- Fadhilah Nurul, vida amaliah, R. (2022). *Analisis asuhan keperawatan pada pasien kista ovarium*: 155–160.
- Farach, Khanifah., Evi Puspita S., Awaluddin, S. (2021). Efektivitas Kombinasi Ekstrak Etanol Kunyit (*Curcuma Longalinn*) Dan Coklat (*Theobroma Cacao*) Sebagai Kandidat Antidepresan pada Tikus Putih (*Rattus Norvegicus*) Galur Wistar effectiveness Of Combination Ethanol Extract Of Turmeric(*Curcuma Longa Linn*) And Cocoa (*Theobroma Cacao*) As An Antidepressant candidate In Wistar Rat (*Rattus Norvegicus*). *Jurnal Wiyata*, Vol. 8 No. 2 P-ISSN 2355-6498 | E-ISSN 2442-6555.
- Friedman, B. E., Daly, M., & Barrett, J. (2020). Psychological distress in women with ovarian cysts: A systematic review. *Journal of Women's Health*, 29(5), 675-682.
- Mohebbati. (2017). The effect of curcuma longa and curcumin on reproductive system. *Endocrine Regulations Journal*. 51(4):220-228.
- Oky Oktaviana, Priharyanti Wulandari, Tri Sakti Widyaningsih. (2020). Pengaruh Ekstrak Rebusan Kunyit Terhadap Kejadian Keputihan Pada Wanita Usia Subur Di Desa Karang Sari Dukuh Trambalan Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang semarang, Jawa Tengah, Vol 7, No 3 E-Issn 2721-9860
- Yunita Sari Simanjuntak. (2021). Pengaruh Pemberian Rebusan Asam Kunyit

- Terhadap Pengurangan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Lingkungan Pasar Gunung tua.
- Rahmi Sari Kasome. (2020). Hubungan Keakraban Orangtua Dan Bullying Dengan Depresi Pada Remaja Kota Bukittinggi. *Human Care Journal*, 5(3), 798.
- Savitri, P. R. S. S., Budiana, I. N. G., & Mahayasa, P. D. (2020). Karakteristik Penderita Kista Ovarium di Rumah Sakit Umum Pusat. *Jurnal Medika Udayana*, 9(3), 82– 86.
- Wen, J., Zhou, W., & Lin, Y. (2023). Relationship Between the Ovarian Cyst and Depression: A Two-Sample Mendelian Randomization Study. *International Journal of Women's Health*, 15, 1727–1732. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S415640>.