

PENGETAHUAN OBAT JAMU HERBAL SEBAGAI PEREDA NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PEREMPUAN DI PANTI ASUHAN ARROBITOH PEKALONGAN

Musa Fitri Fatkhiya¹
Muhammad Walid²
Khafid Mahbub³

^{1,2,3}Fakultas Farmasi, Universitas Pekalongan

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 5 Desember 2024

Revised : 2 Januari 2025

Accepted : 9 Januari 2025

Key words:

Dismenore, Edukasi, Obat Herbal

DOI: 10.62335

ABSTRACT

In order to increase creativity and local potential, it is necessary to improve health and social welfare. Improving health and social welfare can be done with various approaches, one of which is by conducting community service activities. Community service activities in the form of knowledge of herbal medicine as a menstrual pain reliever (dysmenorrhea) in adolescent girls at the Arrobitoh Pekalongan orphanage. This activity aims to pharmacologically and non-pharmacologically. The specific goals and targets to be achieved in this activity are so that adolescent girls at the Arrobitoh Orphanage can understand dysmenorrhea and the use of appropriate herbal medicines to overcome dysmenorrhea. To achieve this goal, the community service team will provide education about knowledge about several materials including the definition of menstruation and dysmenorrhea, the menstrual cycle, pharmacological and non-pharmacological treatment of dysmenorrhea, and how to prevent dysmenorrhea. In overcoming dysmenorrhea, especially adolescent girls, it is necessary to provide early knowledge about the process of change that occurs in women during the reproductive period, especially in adolescents with menstrual disorders, to provide personal readiness, especially emotionally, to face menstruation. The method of implementing this extension activity is carried out through an offline system, namely using PowerPoint media and video screenings.

ABSTRAK

Dalam rangka meningkatkan kreativitas dan potensi lokal perlu dilakukan peningkatan kesehatan dan kesejahteraan sosial. Peningkatan kesehatan dan kesejahteraan sosial dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan salah satunya yaitu dengan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pengetahuan obat herbal jamu sebagai pereda nyeri haid (dismenore) pada remaja perempuan di panti asuhan arrobitoh

¹ Corresponding author: musafitri29@gmail.com

pekalongan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara mengatasi dismenore secara farmakologi dan non farmakologi. Tujuan dan target spesifik yang ingin dicapai dalam kegiatan ini adalah agar anak remaja putri di Panti Asuhan Arrobitoh bisa memahami mengenai dismenore dan penggunaan obat herbal yang tepat untuk mengatasi dismenore. Untuk mencapai tujuan ini, tim pengabdian masyarakat akan memberikan edukasi mengenai pengetahuan tentang beberapa materi antara lain pengertian menstruasi dan dismenore, siklus menstruasi, pengobatan farmakologi dan non farmakologi pada dismenore, dan cara mencegah dismenore. Dalam menanggulangi dismenore khususnya remaja putri perlu diberikan pengetahuan secara dini mengenai proses perubahan yang terjadi pada perempuan pada masa reproduktif khususnya pada remaja dengan gangguan haid untuk memberikan kesiapan secara pribadi mereka khususnya secara emosional untuk menghadapi menstruasi. Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan melalui system luring yaitu dengan media powerpoint dan penayangan video.

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki kekayaan sumber daya alam berupa tumbuhan-tumbuhan berkhasiat obat (Basenda, M. I., Cahaya, N. and Srikartika, 2018). Masyarakat banyak mengetahui serta menggunakan tumbuhan berkhasiat obat untuk mengatasi berbagai macam penyakit. Pengetahuan tumbuhan berkhasiat obat didasarkan pada pengalaman dan pengetahuan serta keterampilan yang diwariskan secara turunturun dari setiap generasinya (Sari, 2006). Tumbuhan berkhasiat obat di Indonesia masih belum banyak tersebar terkait informasi jenis, terkait kearifan lokal, penggunaan dalam ramuan, bagian yang digunakan dan cara penggunaannya (Radam, 2016). Tanaman yang berkhasiat obat dan dimanfaatkan secara turun temurun biasa disebut jamu (Yulina K, 2017)

Masyarakat Indonesia terbiasa menggunakan obat tradisional sebagai sarana untuk mencegah, meringankan dan bahkan menyembuhkan suatu penyakit. Begitu pula di kota Pekalongan banyak sekali tanaman herbal yang mudah diperoleh dan bisa dimanfaatkan khasiatnya (Ismail, 2015). Namun belum sepenuhnya tumbuhan berkhasiat obat dimanfaatkan untuk terapi terhadap nyeri haid (dismenore) terutama di kalangan remaja perempuan.

Remaja merupakan fase dalam siklus kehidupan manusia dan merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa sehingga remaja menjadi masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa. Di masa tersebut terjadi pertumbuhan yang cepat yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis dan pengembangan organ-organ reproduksi. Masa perkembangan reproduksi disebut masa pubertas dan pada remaja wanita ditandai dengan menstruasi (menarche) (Nurfadillah, H., Sri, M. and Aisyah, 2021). Pada saat menstruasi, masalah yang dialami sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (dismenore). Sebanyak 55% usia produktif mengalami dismenore dan 15% diantaranya menyatakan terhambatnya aktivitas karenanya (Putri, S. A., Yunus, M. and Fanani, 2017).

Mitra program pengabdian ini bekerjasama dengan pimpinan dan ibu pengurus Panti Asuhan Arrobitoh. Kegiatan ini akan memberikan informasi dan edukasi tentang pemanfaatan bahan alam berupa tumbuhan terutama rimpang kunyit untuk pengobatan terutama pengobatan untuk mengatasi gejala nyeri haid (dismenore). Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi. Selain itu dijelaskan bahwa minuman kunyit sebagai pengurang rasa nyeri pada dismenore primer memiliki efek samping minimal (Limananti, A. I dan Triratnawati, 2003).

Pada penelitian (Suciani, SR, Utami, S, & Dewi, 2014) menyebutkan bahwa pemberian rebusan kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore.

Pemberian informasi dan edukasi dilakukan secara interaktif terbukti dapat meningkatkan pengetahuan Masyarakat (Khafid Mahbub dkk, 2023) (Musa F. F dkk, 2024). Kegiatan sosialisasi menggunakan perangkat keras berupa laptop, proyektor dan LCD, Microsoft Powerpoint serta penyangkan video sebagai perangkat lunak untuk media pembelajaran. Sebelum dan sesudah melakukan pemberian informasi dan edukasi, dilakukan pretest dan posttest dengan membagikan kuisioner sederhana untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Berdasarkan permasalahan di atas, masih banyak remaja perempuan masih minim informasi terkait obat tradisional Indonesia dan informasi penggunaan tumbuhan berkhasiat obat untuk terapi terhadap nyeri haid (dismenore) pada remaja. Karena itu, Fakultas Farmasi Universitas Pekalongan berperan langsung dalam melakukan pemberian informasi dan edukasi pemanfaatan bahan alam sebagai pengobatan tradisional terutama dalam mengurangi gejala nyeri haid (dismenore) pada remaja putri yang dilakukan di Panti Asuhan Arrobitoh Pekalongan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan untuk menyelesaikan masalah yaitu dalam bentuk kegiatan penyuluhan untuk mengedukasi mengenai materi pengobatan nyeri haid dengan menggunakan obat tradisional. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Minggu, 23 Juni 2024 di Panti Asuhan Arrobitoh Kota Pekalongan. Tempat panti asuhan ini beralamat di Jalan Teratai No.59A, Poncol, Kecamatan Pekalongan Timur, Kota Pekalongan, Jawa Tengah 51122. Untuk menunjang pelaksanaan kegiatan pelatihan dilakukan beberapa metode, yaitu : Metode Ceramah (menjelaskan terkait siklus menstruasi, gejala serta cara mengatasi menstruasi, menjelaskan terkait manfaat dari kunyit asam, cara pembuatan, anjuran untuk mengonsumsi jamu herbal serta rekomendasi jamu kunyit asam instan, metode tanya jawab yaitu dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya mengenai pemahaman serta penerimaan materi selama kegiatan penyuluhan. Untuk mengukur keberhasilan selama penjelasan materi dalam kegiatan penyuluhan dalam bentuk pretest dan diakhir kegiatan dalam bentuk post test dengan beberapa pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk memberikan edukasi kepada remaja wanita di Panti Asuhan Arrobitoh. Tema kegiatan ini yaitu “Pengetahuan Obat Jamu Herbal Sebagai Pereda Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Perempuan Di Panti Asuhan Arrobitoh Pekalongan”. Kegiatan diselenggarakan di Panti Asuhan Arrobitoh Pekalongan dengan dihadiri oleh 32 peserta yang terdiri dari 1 dosen pembimbing, 6 mahasiswa, 24 peserta remaja wanita Panti Asuhan Arrobitoh, dan 1 pengurus Panti Asuhan Arrobitoh. Adapun bentuk dari kegiatan pengabdian tersebut yaitu presentasi secara langsung dari pemateri. Sebelum penyampaian materi diadakan kegiatan pretes terlebih dahulu kepada seluruh peserta. Kegiatan pretes ini dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan materi dan pelatihan oleh pemateri.



Gambar 1. Kegiatan Pretest Peserta

Peserta diberikan materi tentang cara mengetahui pembuatan kunyit asam sebagai jamu herbal untuk meredakan dimenore (nyeri haid). Para peserta diharapkan memahami cara pembuatan kunyit asam agar bisa dipraktikkan secara mandiri untuk dikonsumsi.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

Penyuluhan materi yaitu pembasahan terkait Pengetahuan Obat Jamu Herbal Sebagai Pereda Nyeri Haid (Dismenore). Minuman kunyit asam merupakan minuman tradisional yang diolah dari kunyit dan asam yang memiliki kandungan curcumine dan anthocyanin yang dapat berfungsi sebagai perede nyeri haid. Kunyit dan asam sama-sama memiliki sifat anti inflamasi yang dapat menghambat atau mengurangi terjadinya inflamasi sehingga mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Selain sebagai anti inflamasi kunyit asam juga bermanfaat sebagai analgesic dan antipiretik.

Dalam kegiatan penyuluhan ini dijelaskan terkait pembuatan herbal kunyit asam kepada siswi remaja tingkat SMP dan SMA Panti Asuhan Arrobotoh. Dengan langkah pertama yaitu dikupas kulit kunyit lalu dibersihkan dan diparut hingga halus. Yang kedua ditambahkan air secukupnya kemudian disaring dan diambil airnya. Yang ketiga direbus air kunyit lalu tambahkan asam, gula dan garam secukupnya. Selanjutnya langkah terakhir, diaduk hingga mendidih, kemudian masukan dalam gelas/botol jamu siap diminum.

Manfaat kunyit asam dari bidang kesehatan yaitu untuk meredakan Dismenore, secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan senyawa fenolik sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antimikroba, serta pembersih darah. Senyawa aktif yang terdapat pada kunyit yaitu curcumine. Sedangkan menurut (Silalahi, 2020), asam jawa juga memiliki bahan aktif yaitu anthocyanin yang berfungsi sebagai anti-inflamasi dan

antipiretika. Penggunaan obat tradisional yang tidak tepat dapat membahayakan kesehatan. Dosis serta takaran yang digunakan dalam mengkonsumsi obat tradisional perlu diperhatikan untuk meminimalisir efek samping yang ditimbulkan (Sumayyah, S., & Salsabila, 2017).

Tahap terakhir setelah penyampaian materi dari penyuluhan ini adalah melakukan posttest dan tanya jawab. Pretest dilakukan untuk menguji sejauh mana tingkat pengetahuan peserta terhadap materi yang akan disampaikan dan dilakukan posttest untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta tentang materi yang telah disampaikan yang diharapkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Pertanyaan pretest yang diberikan juga merupakan pertanyaan umum yang tidak mempunyai jawaban yang spesifik, sedangkan soal posttest merupakan pertanyaan utama yang mempunyai jawaban yang spesifik, sehingga pertanyaan posttest dapat digunakan untuk menarik kesimpulan atau inferensi. Para siswi sangat antusias dalam belajar dan aktif bertanya mengenai materi penyuluhan, hal ini dapat dilihat saat peserta antusias dalam mendengarkan materi dari awal sampai akhir pemateri menyampaikan materi. Ada beberapa peserta yang aktif bertanya tentang beberapa hal antara lain terkait dismenore, makanan atau minuman yang dapat dihindari ketika dimenore dan lain sebagainya. Pengetahuan melalui penyuluhan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan Masyarakat pada suatu kondisi tertentu (Octavia et al., 2020).

Table 1. Nilai pretest dan posttest

Hasil	Nilai (rata-rata)
Pretest	60
Posttest	90

Dari hasil posttest menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 30 poin. Nilai pretest yang dilakukan sebelum penyuluhan didapatkan sebesar 60 poin, setelah dilakukan penyuluhan pemberian informasi, didapatkan nilai sebesar 90 poin. Berdasarkan hasil tersebut, remaja perempuan di Panti Asuhan Arrobotoh mendapatkan informasi yang baik sehingga pengetahuan dapat meningkat dalam hal ini yaitu obat tradisional seperti kunyit asam yang dapat digunakan untuk mengatasi gejala nyeri haid (dismenore).

SIMPULAN

Kegiatan intervensi berupa penyuluhan Kesehatan tentang pengobatan nyeri haid dengan menggunakan obat tradisional didapatkan peningkatan pengetahuan dari score pretest dan posttest sebesar 30 poin. Berdasarkan hasil tersebut, remaja perempuan di Panti Asuhan Arrobotoh mendapatkan informasi yang baik sehingga pengetahuan dapat meningkat dalam hal ini yaitu obat tradisional seperti kunyit asam yang dapat digunakan untuk mengatasi gejala nyeri haid (dismenore).

DAFTAR PUSTAKA

- Basenda, M. I., Cahaya, N. and Srikartika, V. M. (2018). Tinjauan Etnofarmakologi Tumbuhan Obat Pada Etnis Banjar di Kecamatan banjarmasin Timur Kota Banjarmasin. *Indonesia Natural Research Pharmaceutical Journal*.
- Ismail. (2015). Faktor Yang Mempengaruhi Keputusan Masyarakat Memilihl Obat Tradisional Di Gampong Lam Ujong. *Idea Nursing Journal*, 6(1), 7–14.
- K, Y. I. (2017). *No TitleBack to Nature: Kemajuan atau Kemunduran*.

- Khafid Mahbub, Mahfur Mahfur, Mochammad Ardy Wiyono, N. N. E. (2023). Sosialisasi Dagusibu (Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang) Obat Dengan Benar Di Kelurahan Bandengan, Kota Pekalongan. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*.
- Limananti, A. I dan Triratnawati, A. (2003). *Ramuan Jamu Cekok sebagai Penyembuh Kurang Nafsu Makan Pada Anak: Suatu Kajian Etnomedisin. Makara kesehatan*.
- Musa Fitri Fatkhiya, Ekanita Desiani, Jamaludin Al Jeff, Eko Budi Prasetyo, Wiwiduri Wiwiduri, M. S. (2024). PENYULUHAN TENTANG PENGENALAN DAN PENCEGAHAN PENYAKIT ISPA DI DESA BEBEL PEKALONGAN. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Nurfadillah, H., Sri, M. and Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi'. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*.
- Octavia, D. R., Susanti², I., & Mahaputra Kusuma Negara, S. B. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penggunaan Dan Pengelolaan Obat Yang Rasional Melalui Penyuluhan Dagusibu. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 23. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v4i1.401>
- Putri, S. A., Yunus, M. and Fanani, E. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 52 Jakarta. *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*.
- R, R. (2016). *Spesies tumbuhan yang dimanfaatkan dalam pengobatan oleh tiga etnis*.
- Sari, L. O. R. K. (. (2006). *Pemanfaatan Obat Tradisional Dengan Pertimbangan Manfaat Keamanannya*.
- Silalahi, M. (2020). BIOAKTIVITAS ASAM JAWA (*Tamarindus indica*) DAN PEMANFAATANNYA. *Florea : Jurnal Biologi Dan Pembelajarannya*, 7(2), 85. <https://doi.org/10.25273/florea.v7i2.7323>
- Suciani, SR, Utami, S, & Dewi, A. (2014). *Efektivitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore*.
- Sumayyah, S., & Salsabila, N. (2017). *Khasiat Obat Tradisional*.