



**PENYULUHAN PENGETAHUAN TENTANG MANFAAT MINUMAN HERBAL
KUNYIT, JAHE DAN MADU TERHADAP DISMENOREA PRIMER PADA
REMAJA DI WILAYAH RT 006 RW 003 GELAM JAYA
PASAR KEMIS TANGERANG**

Solihati¹, SilfiaNuzulus Sa'idah²

¹Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yatsi

*²Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yatsi
solyan8000@gmail.com*

ABSTRAK

Minuman tradisional Indonesia seperti minuman jahe, kunyit biasanya dibuat dengan tumbuhan berbagai rempah. Minuman tersebut dapat disajikan dalam bentuk cair maupun serbuk. Remaja putri pada umumnya masih kurang mendapatkan informasi tentang alternatif penatalaksanaan atasi nyeri pada waktu menstruasi dengan tanaman tradisional. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan informasi edukasi kepada remaja khususnya wilayah RT 006 RW 003 Pasar Kemis Tangerang tentang pengaruh minuman kunyit jahe dan madu terhadap penurunan tingkat nyeri dismenoreia pada remaja. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melakukan transfer ilmu melalui penyuluhan dan pelatihan yaitu memberikan edukasi tentang pembuatan minuman kunyit, jahe dan madu serta manfaatnya terhadap penurunan nyeri haid, serta memberikan kuesioner pre-test dan post-test kepada remaja. Hasil dari pengabdian masyarakat ini didapatkan 84% dari 25 remaja mengalami peningkatan pengetahuan remaja tentang manfaat minuman campuran kunyit, jahe dan madu terhadap penurunan nyeri haid. Dalam penerapannya setelah diminumkan adanya tingkat penurunan nyeri dimana yang sebelumnya nyeri berat dirasakan menjadi nyeri sedang dan ringan, sedangkan yang ringan sudah tidak merasakan rasa nyeri lagi. Dan dari hasil evaluasi 2 bulan berikutnya keluarga sudah mampu membuat minuman herba campuran kunyit, jahe dan madu, dan merasakan manfaat dari minuman herba tersebut.

Kata Kunci: *Minuman kesehatan, kunyit, jahe, madu*

ABSTRACT

Back ground : *Traditional Indonesia drinks such as ginger, turmeric are usually made with the addition of various spices. These drinks can be served in liquid or powder form. In general, young women still do not get information about alternative management of pain management during menstruation with traditional plants. The purpose of this community service is to provide educational information to the community adolescent about the effect of drinking turmeric, ginger and honey on reducing the level of dysmenorrhoea pain in adolescents in RT 006 RW 003 Pasar Kemis Gelam Jaya Village, Pasar Kemis Tangerang. This method of implementing community service is carried out by transferring knowledge through counseling and training, namely providing education about the manufacture of turmeric, ginger and honey drinks and their benefit in reducing menstrual pain, as well as providing pre-test and post test questionnaires to adolescents. and providing education about the manufacture of turmeric, ginger and honey drinks and their benefits in reducing menstrual pain. The results of this community service found that 84% of 25 adolescents experienced an increase in adolescent knowledge about the benefits of a mixture of turmeric, ginger and honey to reduce menstrual pain. In its application, after being drunk there is a level of pain reduction where previously severe pain was felt to be moderate and mild pain, while menstrual pain did not feel anymore. And from the results of the evaluation in the next 2 months, the family was able to make herbal drinks mixed turmeric, ginger with honey, and felt the benefits of these herbal drinks*

Keywords: *Health drink, turmeric, ginger, honey*



PENDAHULUAN

Prevalensi di Indonesia sangat tinggi yaitu sebesar 64,25%. Remaja adalah anak telah mencapai umur 10-18 tahun (Andira, 2012). Nyeri haid primer biasanya terjadi mulai pertama haid kurang lebih usia 10-15 tahun (menarke) sampai usia 25 tahun. Nyeri pada nyeri haid primer lebih dikarenakan kontraksi uterus, sedangkan nyeri haid sekunder disebabkan oleh kelainan yang di dapat didalam rongga uterus (Gilly, 2009). Nyeri menstruasi atau dismenorea merupakan karakteristik nyeri yang terjadi dibagian bawah perut saat menstruasi, rasa nyeri menyebar dari pinggang ke paha. Dismenorea terjadi akibat hormon progesteron yang tidak seimbang dalam darah dan menimbulkan rasa nyeri. Dismenorea juga dipengaruhi oleh faktor psikologis pada wanita. Nyeri saat menstruasi merupakan masalah reproduksi paling umum yang dialami wanita atau remaja segala macam usia (Kusmiran, 2011). menstruasi berawal dari yang pertama (menarke) yang biasa terjadi pada usia 12-16 tahun sampai terjadi menopause (menstruasi terakhir) yang terjadi sekitar umur 45-50 tahun. Intensitas nyeri untuk setiap perempuan tergantung oleh deskripsi individu itu sendiri tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. (Pratiwi A & Mutiara H, 2017). Pada umumnya pentalaksanaan nyeri pada saat menstruasi dengan menggunakan obat2an anti nyeri yang mereka beli di warung-warung.

Informasi ini di dapat dari survey pendahuluan sebelum dilaksanakan Pengabdian Masyarakat di mulai di wilayah Gelam Jaya RT 006/RW 003 yang mana yang sudah mengetahui pengetahuan tentang pemanfaatan herbal terhadap dismenore hanya 16%. Hal ini yang menjadi dasar tertarik nya dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat diwilayah tersebut.

Kunyit merupakan jenis rumput-rumputan yang mempunyai tinggi sekitar 1 meter dengan memiliki bunganya terdapat di pucuk batang semu dengan panjang sekitar 10-15 cm yang

memiliki warna putih. (Hartati & Ballitro, 2013). Menurut (Sinaga & Sabribanon, 2017) zat yang dimiliki oleh kunyit sebagai anti inflamasi yang berkhasiat meredakan nyeri perut saat menstruasi. Perlu diketahui, otot perut selalu berkontraksi sangat intens untuk mengeluarkan darah dari dalam uterus atau rahim pada saat menstruasi. Jamu kunyit asam bisa diminum dalam keadaan hangat untuk mengurangi nyeri saat datang bulan. Bagian tanaman yang digunakan adalah rimpang kunyit.

Rimpang kunyit adalah *kurkuminoid*, *desmetksikurkumin*, *bidesmetoksi kurkumin*, *resin* serta minyak atsiri. Senyawa aktif terdapat minyak sari (3-5%) terdiri dari *alpha dan beta tumerone* yang menyebabkan bau khas pada kunyit, *aril-tumerone*, *alpha dan beta atlantone*, *zingiberen*, *bisabolen* dan lain-lainya. (Ismawan, 2012).

Diketahui bahwa kandungan aleoresin pada rimpang jahe seperti gingerol memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Gingerol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran

darah haid. Sumber lain mengatakan, bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin, yang diketahui sebagai penyebab utama nyeri haid. Aleoresin bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga menghambat terjadinya inflamasi yang akan mengurangi kontraksi uterus. (Utari M, 2015). Jahe merupakan salah satu tanaman herbal yang dipercaya dapat melindungi tubuh. (Ismawan, 2012).

Madu adalah zat manis alami yang dihasilkan oleh lebah madu dan bunga tanaman atau bagian lain dari tanaman. Madu mengandung vitamin A, B1, B2, B3, B6, C, D, E, K, β -karoten, flavonoid dan asam fenolik. Vitamin B1 dan vitamin E yang ada pada madu dapat mengurangi nyeri haid (Novia C. dkk 2015).

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat, dilakukan pada remaja usia 19-21 tahun tanggal 10 agustus 2020 di Desa Gelam Jaya RT 006 RW 003 Pasar Kemis Tangerang, adapun tahapan kegiatan ini dimulai dari persiapan, pelaksanaan, evaluasi dan tindak lanjut. Tahapan persiapan diantaranya:

1. Survei pendahuluan untuk mengetahui kondisi tempat dan peserta.
2. Sosialisasi.
3. Wawancara pada ketua RW untuk mengidentifikasi masalah diantaranya mencari informasi tentang gambaran pengetahuan remaja tentang pemanfaatan tanaman herbal.
4. Membuat rancangan kegiatan.
5. Menyediakan sarana dan prasarana kegiatan agar kegiatan terlaksana lebih baik.

Metode yang dilakukan adalah:

1. Penyuluhan kesehatan dengan memberikan informasi secara terbuka (tatap muka) tentang manfaat minuman herbal campuran kunyit jahe dan madu terhadap disminore.
2. Pemberian minuman kunyit, jahe dan madu pada remaja yang sedang dismenorea.
3. Memberikan lembar questioner dan lembar observasi skala nyeri.

Populasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah seluruh remaja di wilayah RT 006/003 Pasar Kemis Tangerang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan diawali survei pendahuluan mengenai kondisi di lapangan di wilayah RT 006/003 Pasar Kemis Tangerang.



Gambar 1 Saat pengabdian masyarakat bersama remaja

Melakukan wawancara kepada remaja dan didapatkan hasil setelah melakukan wawancara sebanyak 16% remaja di wilayah RT 006/003 yang mengetahui tentang manfaat minuman herbal campuran kunyit jahe dan madu terhadap disminore.

Tahap selanjutnya memberi penyuluhan kesehatan dan manfaat minuman herbal campuran kunyit jahe dan madu terhadap disminore.



Gambar 2 Penyuluhan kesehatan

Pada tahap ini pelaksanaan penyuluhan kepada remaja dengan cara memberikan informasi tentang dismonore dan manfaat beserta kandungan dan cara pembuatan minuman herbal kunyit jahe dan madu. Bentuk minuman herbal kunyit jahe dan madu :



Gambar 3. minuman herbal kunyit jahe madu.

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ditunjukkan dalam tabel distribusi frekuensi responden.

Tabel. Distribusi frekuensi tingkat umur yang diberikan minuman kunyit jahe madu terhadap nyeri menstruasi pada remaja wilayah RT 006/003 Pasar Kemis Tangerang

| Umur | Frekuensi | Presentase |
|--------------|-----------|-------------|
| 19 | 1 | 6,7% |
| 20 | 5 | 33,3% |
| 21 | 19 | 60,0% |
| Total | 25 | 100% |

Hasil dari distribusi frekuensi usia didapat remaja yang berusia 19 tahun berjumlah 1



responden yakni (6,7%), remaja dengan usia 20 tahun sebanyak 5 responden yakni (33,3%), dan remaja dengan usia 21 tahun didapatkan data lebih banyak yakni berjumlah 19 responden dengan (60,0%). frekuensi remaja terbanyak di dapat pada usia remaja 21 tahun.

Tabel. Distribusi Pengetahuan remaja tentang manfaat minuman kunyit jahe madu terhadap penurunan nyeri dismenorea di wilayah RT 6/3 Pasar Kemis Tangerang

| Tingkat pengetahuan | Pre test | | Post test | |
|---------------------|----------|-----|-----------|-----|
| | n | % | n | % |
| Baik | 4 | 16 | 25 | 100 |
| Kurang baik | 21 | 84 | 0 | 0 |
| Total | 25 | 100 | 25 | 100 |

Hasil distribusi pengetahuan responden mengenai manfaat minuman kunyit jahe madu terhadap penurunan pada nyeri haid menunjukkan sebelum diberikan edukasi terdapat 4 responden (16%) dalam kategori pengetahuan baik, setelah diberikan informasi edukasi melalui penyuluhan menjadi 25 (100%) berpengetahuan baik. Sedangkan yang berpengetahuan kurang baik sebelum penyuluhan ada 21 responden (84%) sedangkan setelah diberikan penyuluhan dengan memberikan edukasi secara informatif dapat tercapai 100 (100%) yang artinya tingkat keberhasilan sangat tinggi.

Tabel Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah diberikan kunyit jahe dan madu pada remaja RT 006/003 Pasar Kemis Tangerang

| | Tingkat nyeri pre- post | | | | | |
|-------------|-------------------------|------|--------------|------|-------------|------|
| | Nyeri ringan | | Nyeri sedang | | Nyeri berat | |
| | F | % | F | % | F | % |
| Pre kunyit | 0 | 0 | 10 | 66,7 | 5 | 33,3 |
| Post kunyit | 8 | 53,3 | 4 | 26,7 | 3 | 20 |

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nyeri sebelum diberikan kunyit jahe madu bahwa tidak terdapatnya nyeri ringan yang dirasakan oleh responden yaitu 0%, kemudian untuk nyeri

sedang sebelum diberikan kunyit asam madu ada 10 orang (66,7%), setelah diberikan dari nyeri sedang menjadi ringan berjumlah 8 orang, nyeri berat sebelum diberikan 5 orang (33,3%), setelah diberikan intervensi menjadi nyeri sedang 4 orang (22,67%), dan pada nyeri berat sebelum diberikan 5 orang (33,3%) setelah diberikan menjadi 3 orang (20%) menjadi 3 orang.

PENUTUP

Kesimpulan

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Wilayah RT 006/003 Pasar Kemis Tangerang, Gelam Jaya Tangerang terdiri dari para remaja yang berjumlah 25 orang mengalami kenaikan tingkat pengetahuan sebanyak 21 orang (84%) yang mana telah memahami teori dari manfaat kunyit jahe madu dan mengerti proses pengolahan minuman kunyit jahe madu serta telah berhasil pula mempraktekan dan mengkonsumsi hasil olahan rempah-rempah tersebut. Dengan demikian pengabdian masyarakat ini ternyata dirasakan ada manfaatnya terhadap meningkatkan pengetahuan remaja tersebut, sehingga para remaja dapat meningkatkan nilai produktivitasnya. Maka sebagai saran dari kami adalah semoga Stikes Yarsi dalam pengabdian masyarakat ini dapat lebih baik lagi, sehingga dapat memotivasi para dosen untuk berkarya dan manfaat dapat dirasakan oleh seluruh masyarakat.

Saran

Saran yang disampaikan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah adanya pelatihan pembuatan minuman herbal untuk pengolahan produk kemasan modern sehingga produk ini tidak saja dibuat untuk dikonsumsi tetapi juga bisa menjadi mata pencaharian tambahan bagi keluarga.



DAFTAR PUSTAKA

- Andira, Dita. (2012). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita Cetakan Kedua*. Yogyakarta: A Plus Book.
- Andrews, Gilly. (2009). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : CV EGC.
- Aulia. (2009). *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone.
- Hartati, S.Y., Balittro. (2013). *khasiat Kunyit Sebagai Obat Tradisional dan Manfaat Lainnya*. *Warta Penelitian dan Pmebangunan Tanaman Industri*. *Jurnal Puslitbang Perebunan*. 19:5-9.
- Ismawan, B. (2012). *100 Plus Herball Indonesia Buku Ilmiah & Racikan*.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta Salemba Medika.
- Maulana, Heri D. J., (2009). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: KGC.
- Novita C, Dewi Y. I, Utami G. T., (2015). *Efektifitas Tauma Herbal Drink Terhadap Intensitas Disminorea: JOM Vol 2 No 2, Oktober 2015*.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., Lorita, S., (2017). *Manajemen kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas Nasional.
- Utari Mona Dewi, (2015). *Pengaruh pemberian ramuan jahe terhadap nyeri haid mahasiswi STIKes PMC Tahun 2015*.
- Pratiwi A. L, Hanna M., (2017). *Pengaruh Jahe Terhadap Nyeri Saat Menstruasi*. *Majority*, Volume 6 Nomor : Februari 2017

