

EDUKASI MINUMAN KUNYIT ASAM PEREDA DISMENORE DI POSYANDU LAVENDER

Yeti Trisnawati
Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
Email : yetiirisna2014@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore membuat remaja putri tidak dapat beraktifitas secara wajar, tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar, motivasi belajar menyusut sebab nyeri kram yang dialami. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan penanganannya dengan minuman kunyit asam di Posyandu Lavender. Metode pendekatan yang digunakan untuk menerapkan solusi atas permasalahan adalah dengan melakukan edukasi kepada remaja putri di Posyandu Lavender Kelurahan Batu IX terkait dismenore dan penanganannya dengan minuman kunyit asam. Dimulai dari tahap persiapan, pretest, pelaksanaan penyuluhan, dan posttest. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di Posyandu lavender Kelurahan Batu IX Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru terkait edukasi minuman kunyit asam pereda dismenore berhasil meningkatkan pengetahuan dengan rerata peningkatan skor sebanyak 30,7. Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian ini adalah perlu dilakukan penyuluhan secara rutin sehingga kesehatan reproduksi remaja bisameningkat.

Kata Kunci: Edukasi, Dismenore, Kunyit Asam

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan istilah medis yang menggambarkan keluhan kram/nyeri yang menyakitkan serta biasanya timbul menjelang dan selama 1-2 haid pertama, yang menjadi salah satu permasalahan bagi remaja putri.

Dismenore membuat remaja putri tidak dapat beraktifitas secara wajar serta membutuhkan formula obat. Kondisi ini menyebabkan tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar, motivasi belajar menyusut sebab

nyeri kram yang dialami(Trisnawati Y serta Mulyandari A, 2020).

Di sebuah penelitian melaporkan jika 30-60% perempuan hadapi dismenore, serta 7-15% tidak bisa berangkat ke sekolah ataupun bekerja. Di sumber lain mengataka, dismenore menurunkan kualitas hidup perempuan yaitu sebesar 40-90%, dimana satu dari 3 belas perempuan yang menderita dismenore tidak dapat pergi bekerja ataupun berangkat ke sekolah sepanjang 1- 3 hari perbulan(Kurnia R, 2018).

Angka dismenore bervariasi di Indonesia. Angka paling tinggi yang sukses dicatat di Jakarta yaitu sebesar 86% dan tercatat sebesar 92% siswa merasa kegiatan belajarnya tersendat kala dismenore tiba (Gadis, 2017).

Dismenore sendiri bisa diakibatkan oleh sebagian aspek antara lain aspek kejiwaan, aspek konstitusi, aspek obstruksi kanalis servikalis, aspek endokrin ataupun hormonal serta aspek alergi. Aspek yang lain yang bisa memperparah dismenorea antara lain rahim retroversi, kurang olahraga, tekanan pikiran psikis ataupun tekanan pikiran sosial (Sukarni serta Wahyu, 2013).

Produk herbal di kala ini menjadi alternatif dan komplementer utama untuk remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri kram saat dismenore tanpa memberikan efek samping (Purwaningsih, 2013). Tanaman herbal yang mudah ditemukan di semua daerah adalah kunyit dan asam.

Isi bahan natural kunyit asam dapat kurangi keluhan dismenorea primer semacam curcumine serta anthocyanin yang bekerja membatasi respon cyclooxygenase (COX-2) sehingga membatasi kontraksi uterus. Perpaduan kunyit asam mempunyai kegiatan antioksidan yang lebih besar.

Mekanisme penghambatan kontraksi uterus lewat curcumine dengan mengurangi influks kalsium ke dalam kanal kalsium pada sel-sel epitel (Almada, 2010).

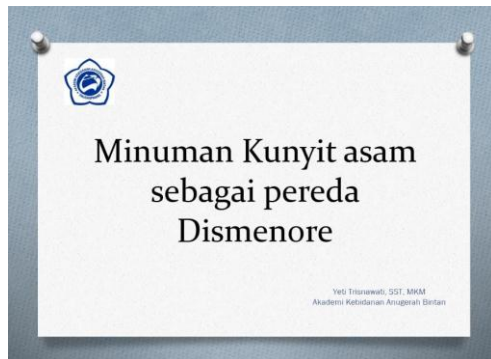
Posyandu Lavender Remaja di Kelurahan Batu IX merupakan wilayah Desa Binaan Akademi Kebidanan Anugerah bekerja sama dengan Puskesmas Mekar Baru, sebagai tempat tim pengabdian masyarakat untuk meningkatkan taraf kesehatan masyarakat. Tujuan dari pengabdian ini meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan penanganannya dengan minuman kunyit asam.

METODE

Metode pendekatan yang digunakan untuk menerapkan solusi atas permasalahan adalah dengan melakukan edukasi kepada remaja putri di Posyandu Lavender Kelurahan Batu IX Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru terkait dismenore dan penanganannya dengan minuman kunyit asam.

Prosedur yang dilakukan pelaksana pengabdian adalah: mengidentifikasi pengetahuan remaja putri sebelum dilakukan intervensi (pre-test), melakukan penyuluhan edukasi terkait dismenore (pengertian, penyebab, tanda gejala) dan penanganan

menggunakan kunyit asam (kandungan kunyit asam, bahan dan cara membuat serta dosis yang disarankan untuk diminum sebagai pereda nyeri dismenore).



Gambar 1.
Materi penyuluhan

Penyuluhan dibantu dengan slide power point dan video edukasi untuk menunjang metode penyuluhan. Di akhir sesi juga diidentifikasi pengetahuan remaja putri setelah dilakukan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Sabtu, 02 April 2022, Jam 13.00 s.d 15.30 WIB dengan jumlah peserta 14 remaja putri, bertempat di Posyandu Remaja Lavender di Kampung Sidomulyo Kelurahan Batu IX. Pelaksanaan juga dibantu oleh mahasiswa Akademi Kebidanan Anugerah Bintang dan di dukung ketua Posyandu Remaja Lavender dan pegawai dari Puskesmas Mekar Baru.



Gambar 2.
Pelaksanaan kegiatan



Gambar 3.
Sesi tanya jawab

Hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini berupa pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, serta peningkatan pengetahuan yang terjadi.

Tabel 1. Pengetahuan Remaja Putri di Posyandu Lavender

No	Nama Inisial	Skor Pretest	Skor Posttest	Selisih Skor
1	Cc	40	60	20
2	Eh	30	70	40
3	Fd	50	70	20
4	Ta	70	80	10
5	Fr	50	50	0
6	Nv	30	70	40
7	An	30	80	50
8	DI	20	60	40
9	Ez	40	80	40
10	Ai	30	70	40
11	Pc	40	70	30
12	Nt	30	80	50
13	Am	50	80	30
14	Sf	50	70	20
Rerata		40	70,7	30,7

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada pretest, skor terendah adalah 20 sedangkan skor tertinggi adalah 70 dengan rerata nilai 40. Pada post test, skor terendah 50 dan skor tertinggi 80 dengan rerata nilai 70,7. Selisih skor tertinggi diperoleh nilai 50 dengan kenaikan skor rerata nilai 30,7. Dengan demikian target luaran peningkatan pengetahuan telah tercapai.

Penyuluhan kesehatan reproduksi yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat Akbid Anugerah Bintang juga menggunakan media youtube channel Akademi Kebidanan Anugerah Bintang. Hasil penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan remaja. Bahkan dari pihak puskesmas mengusulkan untuk diadakan penyuluhan kembali di posyandu remaja yang lain di wilayah Puskesmas Mekar Baru, mengingat pentingnya penanganan kasus dismenore terlebih dengan terapi komplementer dengan bahan alami yaitu kunyit dan asam.

Diketahui bahwa secara alamiah kandungan senyawa fenolik pada kunyit dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, anti-mikroba, anti-inflamasi, dan dapat membersihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung pada kunyit yaitu curcumine. Secara lebih spesifik

kandungan curcumine dapat menghambat terjadinya reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid (Marsaid, 2017). Hal ini juga didukung dari penelitian oleh tim pengabdian bahwa terjadi penurunan skala nyeri dismenore setelah diberikan rebusan kunyit asam sehingga dapat dijadikan alternatif dalam meredakan nyeri menstruasi dari pada minum obat golongan NSAID (Trisnawati Y, Ambriana D, 2021).



Gambar 4.
Dokumentasi akhir

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di Posyandu lavender Kelurahan Batu IX Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru terkait edukasi minuman kunyit asam

peredas dismenore berhasil meningkatkan pengetahuan dengan rata peningkatan skor sebanyak 30,7.

Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian ini adalah perlu dilakukan penyuluhan secara rutin sehingga kesehatan reproduksi remaja bisa meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almada, A. (2010). Natural COX-2 Inhibitor The Future Of Pain Relief. Surabaya.
- Anindita, A. Y., 2010, Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Nyeri haid Primer Pada Remaja Putri Di Kotamadya Surakarta, Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta
- Kurnia, Rosi. (2018). Efektivitas Minuman Kunyit Asam dan Rempah Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer. MEDISAINS : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan, Vol 16 No 2, Agustus 2018.
- Marsaid. 2017. Efektifitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo. GHS. 2017;2(2):122-5.
- Mona, Dewi. (2015). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswa STIKES PMC Tahun 2015 (Jurnal).
- Purwaningsih, E.H., 2013. Jamu , Obat Tradisional Asli Indonesia : Pasang Surut Pemanfaatannya di Indonesia. eJKI, 1 (2)
- Putri SA, 2017. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. Skripsi Universitas Negeri Malang.
- Rahnama, P., Montazeri, A., Huseini, H. F., Kianbakht, S., & Naseri, M. (2012). Effect of Zingiber officinale R. rhizomes (ginger) on pain relief in primary dysmenorrhea: a placebo randomized trial. BMC complementary and alternative medicine, 12, 92. doi:10.1186/1472-6882-12-92
- Trisnawati Y & Mulyandari A, 2020. Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. Gorontalo Journal of Public Health Vol 3 No 2 Oktober 2020. <https://doi.org/10.32662/gjph.v3i2.1176>
- Trisnawati Y & Ambriana D. 2021. Upaya Menurunkan Dismenore pada mahasiswa dengan pemberian rebusan kunyit asam dan air jahe. Jurnal Cakrawala Kesehatan Vol XII No 02 Agustus 2021.