

PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN KUNYIT ASAM PEREDA NYERI HAID DI KAMPUNG WONOSARI

Yeti Trisnawati¹, Ani Mulyandari²
^{1,2} Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
 Email : yetiirisna2014@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang dapat dialami wanita saat menstruasi. Dismenore membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat. Produk herbal saat ini sedang menjadi alternatif utama bagi wanita yang ingin mengurangi rasa nyeri pada dismenore tanpa mendapat efek samping. Kandungan bahan alami kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenorea primer seperti curcumine dan anthocyanin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan mengadakan pelatihan untuk pembuatan produk minuman kunyit asam sebagai pereda nyeri haid kepada ibu-ibu Kampung wonosari. Metode yng digunakan dalam pengabdian ini dimulai dari tahap persiapan, sosialisasi dan pelaksanaan langsung yaitu pelatihan pembuatan minuman kunyit asam pereda dismenore, dengan sebelumnya dilakukan pretest dan posttest untuk evaluasi. Dari hasil pelaksanaan pemberian pelatihan tersebut diketahui kemampuan peserta meningkat. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik. Dari kegiatan ini harapannya selain untuk menjaga kesehatan, produk ini juga dapat meningkatkan kewirausahaan ibu-ibu di Kampung Wonosari sehingga dapat membantu meningkatkan perekonomian keluarga.

Kata Kunci: pelatihan, kunyit asam, nyeri haid

ABSTRACT

Dysmenorrhea or menstrual pain is one of the complaints that women can experience during menstruation. Dysmenorrhea makes women unable to carry out normal activities and requires prescription medication. Herbal products are currently the main alternative for women who want to reduce the pain of dysmenorrhea without experiencing side effects. The natural ingredients contained in kunyit asam can reduce complaints of primary dysmenorrhoea, such as curcumine and anthocyanins. This community service activity is to increase knowledge and provide training for making kunyit asam drink products as a menstrual pain reliever for the women of Kampung Wonosari. The method used in this service starts from the preparation, socialization and direct implementation stages, namely training in making kunyit asam drink to relieve dysmenorrhea, with a pretest and posttest previously carried out for evaluation. From the results of the implementation of the training, it is known that the participants' abilities have increased. Community service activities are going well. From this activity, the hope is that apart from maintaining health, this product can also increase the entrepreneurship of mothers in Wonosari Village so that it can help improve the family economy.

Keywords: training, kunyit asam, menstrual pain

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu gejala yang mungkin dialami wanita saat menstruasi disertai gejala lain seperti berkeriangat, sakit kepala, diare, dan muntah.

Nyeri haid disebabkan oleh produksi prostaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan rahim berkontraksi berlebihan, menyempitkan (menyempitkan) pembuluh darah, dan menyebabkan iskemia jaringan.

Mengonsumsi kunyit asam dapat membantu meredakan nyeri karena minuman herbal ini dapat merangsang produksi hormon endorfin dan serotonin untuk meredakan nyeri (Proverawati & Missaroh, 2009).

Dismenore membuat seorang wanita tidak dapat melakukan aktivitas normal dan memerlukan obat resep.

Keadaan ini menurunkan kualitas hidup perempuan, membuat mereka tidak dapat berkonsentrasi dalam bekerja, dan menurunkan keinginan untuk beraktivitas (Trisnawati Y dan Mulyandari A, 2020).

Menurut Nathan (2005), 30-60% wanita menderita dismenore dan 7-15% tidak dapat bersekolah atau bekerja, sedangkan menurut Woo dan McEneaney (2010),

dismenore mempengaruhi kualitas hidup 40-90% wanita, dan 1 dari 13 wanita yang menderita dismenore menderita 1 hingga 3 kali per bulan, mereka kehilangan pekerjaan harian dan sekolah (Kurnia R, 2018).

Frekuensi kejadian dismenore sangat bervariasi di Indonesia. Nilai tertinggi yang diukur di Jakarta adalah 86%, yang merupakan angka yang cukup tinggi. Dengan kata lain, 86% dan 92% siswa merasa terjadinya dismenore mengganggu aktivitas belajarnya (Putri, 2017).

Produk herbal kini menjadi pilihan utama bagi wanita yang ingin mengurangi nyeri dismenore tanpa mengalami efek samping (Purwaningsih, 2013).

Bahan alami yang terdapat pada kunyit dapat mengurangi gejala dismenore primer, antara lain: kurkumin dan antosianin, yaitu dengan menghambat reaksi siklooksigenase (COX-2) dan dengan demikian menghambat kontraksi uterus. Dengan menggabungkan kunyit asam, ia menunjukkan efek antioksidan yang lebih kuat. Mekanisme penghambatan kontraksi uterus oleh kurkumin adalah dengan mengurangi masuknya kalsium ke saluran kalsium pada sel epitel (Almada, 2010).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pelatihan kepada

masyarakat khususnya wanita usia subur dalam pembuatan minuman kunyit asam untuk meredakan nyeri haid di Kampung Wonosari Kelurahan Batu IX.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

Tahap persiapan yaitu dengan menyusun berbagai hal yang akan disampaikan pada saat kegiatan pengabdian yang akan dilakukan yaitu meliputi: penyusunan alat dan bahan yang akan digunakan pada saat pengabdian, antara lain: kunyit, asam jawa, gula, garam, air, wadah, panci, botol, dsb, serta dilakukan penyusunan jadwal pelaksanaan

Tahap sosialisasi yaitu sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan tahap sosialisasi yaitu melakukan silaturahmi dengan ketua RT setempat untuk menyampaikan maksud dan tujuan pengabdian ini. Pada tahap ini juga dilakukan jalinan kerja sama dan menentukan jadwal kegiatan pengabdian.

Tahap Pelaksanaan yaitu melakukan pelatihan pembuatan minuman kunyit asam selama satu hari. Dalam pelaksanaannya ini pelaksana mengikutsertakan beberapa mahasiswa untuk

membantu dalam dokumentasi dan logistik. Pelatihan yaitu dengan melakukan demonstrasi pembuatan minuman dengan menggunakan peralatan dan bahan yang sudah disiapkan. Pelatihan dilakukan oleh pelaksana dengan diikuti peserta sebanyak 10 orang. Pada pelatihan dilakukan pretest dan posttest untuk mendapatkan evaluasi pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pembuatan minuman kunyit asam pereda dismenore di Kampung Wonosari Kelurahan Batu IX terlaksana pada pada Hari Sabtu, tanggal 11 Maret 2023 bertempat di Kampus Akademi Kebidanan Anugerah Bintang.

Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta dengan harapan dapat mengandalkan kemampuan dan keterampilan sendiri. Kegiatan pengabdian ini merupakan hilirisasi kegiatan penelitian kunyit asam sebagai pereda dismenore. Kegiatan ini juga dihadiri oleh Ketua RW 12 Kampung wonosari, yang memberikan apresiasi terhadap kegiatan ini.

Beberapa dokumentasi kegiatan dari persiapan bahan, proses, dan hasil dapat di lihat sebagai berikut.



Gambar 1.
Bahan Utama Kegiatan Pelatihan



Gambar 2. Proses Pengolahan Bahan
Utama



Gambar 3. Proses Kegiatan



Gambar 4. Proses Kegiatan
Mengikutsertakan Mahasiswa



Gambar 5. Hasil Akhir



Gambar 6. Dokumentasi Kegiatan

Dalam pelaksanaan pelatihan pembuatan minuman kunyit asam berjalan dengan lancar, peserta tampak antusias melakukan praktik.

Hasil pelaksanaan pada pretest mengukur pengetahuan terkait kunyit asam dan pengolahan menjadi minuman sehat yang dapat meredakan dismenore adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pretest peserta pelatihan

No	Pertanyaan	Jawaban Peserta
1	Apakah peserta mengetahui apa itu dismenore	50% peserta mengetahui apa itu dismenore. 50% tidak mengetahui
2	Apakah peserta mengetahui manfaat kunyit asam	70% mengetahui manfaat kunyit asam, 30% tidak mengetahui
3	Apakah peserta mengetahui bahwa kunyit asam bisa mengurangi dismenore	50% mengetahui, 50% tidak mengetahui
4	Apakah peserta dapat membuat minuman kunyit asam sebagai pereda dismenore	20% sudah mengetahui, 80% belum mengetahui

Setelah dilakukan pelatihan maka dilakukan *posttest* pada peserta dan hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil posttest peserta pelatihan

No	Pertanyaan	Jawaban Peserta
1	Apakah peserta mengetahui apa itu dismenore	100% mengetahui
2	Apakah peserta mengetahui manfaat kunyit asam	100% mengetahui
3	Apakah peserta mengetahui bahwa kunyit asam bisa mengurangi dismenore	100% mengetahui
4	Apakah peserta dapat membuat minuman kunyit asam	100% dapat
5	Apakah kegiatan ini mempunyai manfaat?	100% peserta menyatakan punya manfaat
6	Apakah kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan lain?	100% peserta ingin kegiatan ini dilakukan lanjutan
7	Apakah peserta dapat memahami hasil pelatihan?	100% peserta memahami hasil pelatihan

Dari hasil posttest peserta dapat disimpulkan pelatihan berjalan dengan baik. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan survey

kepuasan mitra dan hasilnya memuaskan. Adapun peserta menyambut dengan antusias serta memberikan kontribusi aktif dalam berpartisipasi mengikuti kegiatan pelatihan dengan harapan peserta dapat melakukan pembuatan minuman kunyit asam kelompoknya sebagai hasil dari pelatihan yang telah diberikan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan dapat sebagai masukan untuk kegiatan kewirausahaan masyarakat sekitar dalam rangka meningkatkan ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almada, A. (2010). Natural COX-2 Inhibitor The Future Of Pain Relief. Surabaya.
- Hendrawati TY, Gustia H, Nugrahani RA, Hasyim UH, Ismiyati, Kadarisman M, Hidayat U, Wusono CK, Agdila AF. 2023. Pengabdian Masyarakat Pelatihan Pembuatan Produk Minuman Sehat dan Masker Aloe Vera di Komunitas Pengajian Nusa Loka Serpong Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik* Vol 5 (2).
- 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.
- Putri SA, 2017. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. Skripsi Universitas Negari Malang.
- Purwaningsih, E.H., 2013. *Jamu , Obat Tradisional Asli Indonesia : Pasang Surut Pemanfaatannya di Indonesia*. eJKI, 1(2)
- 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. *Cakrawala Kesehatan*. VOL 12 (02).