

SOSIALISASI VIDEO EDUKASI MINUMAN KUNYIT ASAM PEREDA DISMENORE

Yeti Trisnawati¹, Ani Mulyandari²
^{1,2}Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
Email : yetitrisna2014@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore ini disebabkan oleh produksi yang berlebihan dari hormon prostaglandin sehingga menyebabkan rahim berkontraksi secara berlebihan. Dismenore mengakibatkan remaja putri tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari termasuk belajar dan sekolah sehingga dismenore menurunkan kualitas hidup dan produktivitas seperti tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menjadi turun. Produk herbal kini menjadi pilihan utama bagi wanita yang ingin mengurangi dismenore karena tanpa efek samping. Salah satu produk herbal yang terbukti adalah kunyit dan asam. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan sosialisasi kepada masyarakat khususnya remaja putri tentang Video Edukasi Minuman Kunyit Asam Pereda Dismenore di Wilayah Kampung Wonosari Kelurahan Batu IX. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini dimulai dari tahap persiapan, sosialisasi dan pelaksanaan yaitu sosialisasi Video Edukasi Minuman Kunyit Asam Pereda Dismenore dengan sebelumnya dilakukan pretest dan diakhiri dengan posttest untuk evaluasi. Kegiatan sosialisasi video terlaksana dan berjalan dengan lancar sesuai rencana. Peserta menunjukkan respon yang baik dan antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan informasi terkait materi yang dapat dilihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test. Dari kegiatan ini disarankan remaja agar dapat meningkatkan pengetahuannya terkait dismenore pada usia remaja dan penanganan dismenore yang salah satunya dengan melalui video edukasi minuman kunyit asam sebagai salah satu alternatif pereda dismenore.

Kata Kunci: video, kunyit asam, dismenore

ABSTRACT

Dysmenorrhea is caused by excessive production of the hormone prostaglandin, which causes the uterus to contract excessively. Dysmenorrhea causes young women to be unable to carry out daily activities, including studying and going to school, so dysmenorrhea reduces the quality of life and productivity, such as not being able to concentrate on studying and learning motivation decreases. Herbal products are now the main choice for women who want to reduce dysmenorrhea because they have no side effects. One proven herbal product is turmeric and tamarind. The aim of this activity is to provide outreach to the community, especially young women, about the Educational Video on the Turmeric and Tamarind Drink to Relieve Dysmenorrhea in the Wonosari Village Area, Batu IX Village. The method used in this service starts from the preparation, socialization and implementation stages, namely the socialization of the Dysmenorrhea Reliever Turmeric and Tamarind Drink Educational Video, with a pretest previously carried out and ending with a posttest for evaluation. The video socialization activity was carried out and went smoothly according to plan. Participants showed a good response and were

enthusiastic about the activities carried out. The results of the activities that have been carried out are an increase in knowledge and information related to the material which can be seen from the comparison of the pre-test and post-test results. From this activity, it is recommended that teenagers be able to increase their knowledge regarding dysmenorrhea in adolescence and the treatment of dysmenorrhea, one of which is through an educational video on sour turmeric drinks as an alternative to relieve dysmenorrhea.

Keywords: video, tamarind turmeric, dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan kejadian yang wajar dan alami oleh perempuan, meskipun pada kenyataannya banyak remaja yang mengalami gangguan menstruasi salah satunya yaitu berupa keluhan nyeri pada saat menstruasi. Keluhan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi disebut dismenore (Nurfadilah dkk, 2021).

Dismenore ini disebabkan oleh produksi yang berlebihan dari hormone prostaglandin sehingga menyebabkan rahim berkontraksi secara berlebihan (Horman dkk, 2021)

Angka kejadian dismenore ringan hingga berat di Indonesia mencapai 74,1%. Sekitar 50% wanita yang mengalami menstruasi mengalami dismenore, 10% mengalami gejala berat yang memerlukan istirahat, dan hanya 1% hingga 2% yang berobat ke Puskesmas. Pada remaja putri dalam proses pembelajaran sulit untuk berkonsentrasi karena

ketidaknyamanan nyeri haid (Rosanti R, 2024).

Dismenore mengakibatkan 10-15% perempuan tidak masuk kerja selama 1-3 hari, dan sekitar 50 % perempuan di dunia mengalami dismenore kategori berat Wanita yang mengalami dismenore berat dapat menyebabkan terganggunya semua aktivitas sehari-hari termasuk kuliah dan kerja sehingga dismenore menurunkan kualitas hidup terkait kesehatan dan memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas seperti tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar atau berkerja dan motivasi belajar atau berkerja menurun karena nyeri yang dialami (Kurnia R, 2018; Nurfadilah dkk, 2021).

Produk herbal kini menjadi pilihan utama bagi wanita yang ingin mengurangi nyeri dismenore tanpa mengalami efek samping (Purwaningsih, 2013). Salah satu produk herbal yang dipercaya adalah kunyit dan asam.

Kunyit memiliki kandungan curcumin dan minyak atsiri yang mempunyai efek hampir sama dengan obat-obatan golongan analgesik yang dapat menurunkan nyeri dismenore dengan cara menghambat pembentukan prostaglandin dengan mekanisme biosintesis sehingga dapat memblokir impuls-impuls nyeri yang berasal dari korteks nyeri yang ada di medulla oblongata (McPhee & Ganong, 2013). Asam jawa mengandung anthocyanin dan tanin yang mempunyai efek tidak jauh berbeda dengan obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid dalam menurunkan nyeri dengan cara mengurangi kram otot pada myometrium saat menstruasi (Romlah SN, dkk, 2021, Hendrawati TY, 2023).

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).

Hal ini didukung penelitian Trisnawati Y & Ambriana D (2021) mendapatkan hasil bahwa tingkat dismenore sebelum dilakukan pemberian kunyit asam pada kelompok kunyit asam menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebesar 66,7% yaitu sebanyak 10 orang, sedangkan tingkat dismenore sesudah dilakukan pemberian kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebesar 60% yaitu sebanyak 9 orang. Berdasarkan uji paired sampel t-test didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 maka H_0 ditolak yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat dismenore sebelum dan sesudah dilakukan pemberian rebusan kunyit asam pada mahasiswa kebidanan.

Upaya peningkatan pengetahuan penanganan dismenore pada remaja putri selama ini dilakukan melalui pemberian edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan yang banyak digunakan saat ini masih menggunakan media yang bersifat konvensional seperti leaflet, booklet, lembar balik, dan power point. Seiring berkembangnya zaman, media konvensional dirasa

kurang efektif untuk peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku kesehatan. Generasi 4.0 lebih dekat dan lebih menyukai media edukasi kesehatan yang bersifat teknologi canggih seperti melalui pendekatan audiovisual dalam bentuk video animasi (Aisah dkk, 2021).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan sosialisasi kepada masyarakat khususnya remaja putri tentang Video Edukasi Minuman Kunyit Asam Pereda Dismenore di Wilayah Kampung Wonosari Kelurahan Batu IX.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan yaitu dengan menyusun berbagai hal yang akan disampaikan pada saat kegiatan pengabdian yang akan dilakukan yaitu meliputi: penyusunan materi dan penyusunan jadwal pelaksanaan. Adapun video edukasi nantinya bisa di akses secara bebas di kanal youtube di link <https://www.youtube.com/watch?v=G97R7egL4bU&t=11s>



Gambar 1. Video Edukasi Minuman Kunyit Asam Pereda Dismenore

2. Tahap sosialisasi yaitu sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan terlebih dahulu melakukan sosialisasi yaitu melakukan silaturahmi dengan ketua RT setempat untuk menyampaikan maksud dan tujuan pengabdian ini serta konfirmasi jadwal kegiatan. Peserta kegiatan adalah remaja putri usia 10-20 tahun. Meminta bantuan ketua RT untuk menyampaikan ke remaja putri setempat untuk menghadiri kegiatan yang akan dilaksanakan di Kampus Akbid Anugerah Bintang.
3. Tahap Pelaksanaan yaitu melakukan sosialisasi mengenai video edukasi. Dalam pelaksanaannya ini mengikutsertakan beberapa mahasiswa untuk membantu dalam dokumentasi dan logistik.
4. Pada tahap evaluasi dilakukan Tanya jawab mengenai isi dari video.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi Video Edukasi Minuman Kunyit Asam Pereda Dismenore pada remaja putri di Kampung Wonosari Kelurahan Batu IX terlaksana pada pada Hari Sabtu, tanggal 30 Maret 2024 bertempat di Kampus Akademi Kebidanan Anugerah Bintang. Kegiatan dihadiri oleh 6 remaja Kampung Wonosari dan Mahasiswa tingkat 1 Akademi Kebidanan Anugerah Bintang mengingat mahasiswa tersebut masih direntang usia remaja.

Kegiatan pengabdian ini merupakan tindak lanjut dari hasil kegiatan penelitian terkait pengaruh kunyit asam sebagai pereda dismenore yang dilakukan oleh penulis yang memberikan hasil bahwa konsumsi kunyit asam efektif mengurangi nyeri dismenore.



Gambar 2.
Kegiatan Sosialisasi

Penyampaian materi menggunakan media powerpoint

terkait isi dari video edukasi yaitu antarlain terkait pengertian dismenore, mekanisme terjadinya dismenore, gejala dismenore, dampak dismenore, cara mengurangi dismenore dengan mengonsumsi minuman kunyit asam dan cara membuat minuman kunyit asam.



Gambar 3.
Dokumentasi video

Setelah penyampaian materi, peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan yang kemudian didiskusikan bersama. peserta cukup antusias dengan materi yang disampaikan. Hal ini

terlihat dari pertanyaan yang diajukan dan beberapa peserta membagikan informasi terkait pengalamannya ketika mendapatkan menstruasi. Selain itu peserta juga diarahkan untuk membuka kembali link youtube di rumah supaya lebih dapat memahami.

Dalam pelaksanaan sosialisasi video minuman kunyit asam berjalan dengan lancar. 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

| No | Pertanyaan | Jawaban Peserta |
|----|--|---|
| 1 | Apakah peserta mengetahui apa itu dismenore | 50% peserta mengetahui apa itu dismenore dan 50% tidak mengetahui |
| 2 | Apakah peserta mengetahui mengapa dismenore terjadi? | 100% peserta tidak mengetahui |
| 3 | Apakah peserta mengetahui gejala dismenore | 50% peserta mengetahui dan 50% tidak mengetahui |
| 4 | Apakah peserta mengetahui bahwa kunyit asam bisa | 50% peserta mengetahui, 50% tidak mengetahui |

| mengurangi dismenore | |
|----------------------|---|
| 5 | Apakah peserta dapat membuat minuman kunyit asam sebagai pereda dismenore |

Setelah dilakukan sosialisasi 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% peserta mengetahui apa itu dismenore |
| 2 | Apakah peserta mengetahui mengapa dismenore terjadi? | 80% peserta mengetahui mengapa dismenore terjadi |
| 3 | Apakah peserta mengetahui gejala dismenore | 100% peserta mengetahui gejala dismenore |
| 4 | Apakah peserta mengetahui bahwa kunyit asam bisa mengurangi dismenore | 100% peserta mengetahui |
| 5 | Apakah peserta dapat membuat minuman | 20% mengatakan ragu-ragu dan 80% mengatakan |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | kunyit asam bisa sebagai pereda dismenore | | |
| 6 | Apakah kegiatan ini mempunyai manfaat? | 100% peserta menyatakan punya manfaat | |
| 7 | Apakah kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan lain? | 100% peserta ingin kegiatan ini dilakukan lanjutan | |
| 8 | Apakah peserta dapat memahami hasil video? | 100% peserta memahami video | |

Dari hasil posttest peserta dapat disimpulkan sosialisasi berjalan dengan baik. Adapun peserta menyambut dengan antusias serta memberikan kontribusi aktif dalam berpartisipasi mengikuti kegiatan dengan harapan peserta dapat melakukan pembuatan minuman kunyit asam untuk meredakan dismenore.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi video terlaksana dan berjalan dengan lancar sesuai rencana. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Peserta dalam kegiatan ini menunjukkan respon yang baik dan antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Hasil dari kegiatan

yang telah dilaksanakan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan informasi terkait materi yang dapat dilihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test.

Disarankan remaja agar dapat meningkatkan pengetahuannya terkait dismenore pada usia remaja dan penanganan dismenore yang salah satunya dengan melalui video edukasi minuman kunyit asam sebagai salah satu alternatif pereda dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah S, Ismail S, & Margawati A. (2021). Edukasi Kesehatan dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, Volume 5 No 1, Hal 641-656, Mei 2021.
- Almada, A. (2010). *Natural COX-2 Inhibitor The Future Of Pain Relief*. Surabaya.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38-47. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- 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).

Asam Dan Air Jahe. *Cakrawala*
Kesehatan. VOI 12 (02).

Kurnia R. (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.

Nurfadillah H, Maywati S & Aisyah IS. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia* Vol 17 No 1 Maret 2021.

Putri SA, 2017. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. Skripsi Universitas Negeri Malang.

Purwaningsih, E.H., 2013. *Jamu , Obat Tradisional Asli Indonesia : Pasang Surut Pemanfaatannya di Indonesia*. eJKI, 1(2)

Rosanti R. (2024). Gambaran Pemberian Pelaksanaan Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMKN 1 Ciamis. <http://repository.unigal.ac.id/handle/123456789/5083>

Romlah SN, Fadilah F, Haryanto S, Rahmi J & Juniar S. (2021). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Dismenore Pada Remaja Di Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan RT 06/02 Kota Depok. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. Vol 5 No 2, September 2021, Page 94-104.

Trisnawati Y & Ambriana D, 2021. Upaya Menurunkan Dismenore Pada Mahasiswa Dengan Pemberian Rebusan Kunyit