

Pemberdayaan Perempuan Untuk Mengatasi Nyeri Haid Dengan Jamu Kunyit Asam

¹Atin Rustini, ²Fitri Nafisah, ³Junih Anjani, ⁴Nengsih Patmawati, ⁵Salifiyah, ⁶Siti Jahronah, ⁷Sumiati, ⁸Dewita Rahmatul Amin

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Universitas Medika Suherman, Indonesia

Email Corresponding: hgeecho32@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Dismenore, Jamu, Kunyit asam Remaja Putri Nyeri	Pada saat remaja putri mengalami menstruasi beberapa dari remaja sering mengalami gangguan saat haid yaitu sakit diarea perut bawah atau dismenore. Keadaan hati yang tidak baik (<i>unmood</i>) dapat menjadi salah satu penyebab nyeri yang sering dialami saat wanita mengalami menstruasi. Selain mempengaruhi suasana hati, masalah yang timbul yang dapat mempengaruhi yaitu berat badan, nafsu makan, serta kondisi stress, cemas, depresi atau sedang diet merupakan hal yang dapat merangsang fluktuasi hormon estrogen, tujuan kegiatan ini yaitu untuk mengetahui pengaruh jamu kunyit asam terhadap nyeri haid pada remaja putri di Desa Karangsari Kecamatan Cikarang Timur. Hasil kegiatan yang kami lakukan di Desa Karangsari Kecamatan Cikarang Timur didapatkan sebagian besar remaja mengalami nyeri haid ringan sebanyak 26 responden (86%), sedangkan remaja yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 responden (14%).
Keywords: Dysmenorrhea, Jamu, Sour turmeric Teenage girl Painful	ABSTRACT When teenage girls experience menstruation, some teenagers often experience problems during menstruation, namely lower abdominal pain or dysmenorrhea. A bad mood (<i>unmood</i>) can be one of the causes of pain that is often experienced when women experience menstruation. Apart from affecting mood, problems that arise that can affect body weight, appetite, as well as conditions of stress, anxiety, depression or being on a diet are things that can stimulate fluctuations in the estrogen hormone. The aim of this activity is to determine the effect of tamarind turmeric herbal medicine on menstrual pain. among young women in Karangsari Village, East Cikarang District. The results of the activities we carried out in Karangsari Village, East Cikarang District, showed that the majority of teenagers experienced mild menstrual pain, 26 respondents (86%), while 4 respondents experienced moderate pain (14%).
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah bagian dari proses tumbuh kembang, yang merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa (Handayani, 2022). Remaja memiliki masa perkembangan yang pesat baik fisik maupun psikologis (Ririn, dkk, 2021). Dimana kondisi seperti ini disebut masa pubertas (Nurjanah, 2018).

Salah satu ciri pubertas pada remaja putri adalah menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan yang berasal dari rahim dan terjadi secara berkala dan siklik. Hal ini karena pelepasan (deskuamasi) endometrium karena hormon ovarium (estrogen dan progesterone terjadi perubahan kadar pada akhir siklus ovarium, namun hal ini akan menjadimasa jika terjadi gangguan menstruasi (Anindita, dkk, 2018).

Pada saat remaja putri mengalami menstruasi beberapa dari remaja sering mengalami gangguan saat haid yaitu sakit diarea perut bawah atau dismenore. Keadaan hati yang tidak baik (*unmood*) dapat menjadi salah satu penyebab nyeri yang sering dialami saat wanita mengalami menstruasi. Selain mempengaruhi suasana hati, masalah yang timbul yang dapat mempengaruhi yaitu berat badan, nafsu makan, serta kondisi stress, cemas, depresi atau sedang diet merupakan hal yang dapat merangsang fluktuasi hormon estrogen (Asmita, 2018)

2064

Dismenore primer didefinisikan sebagai kondisi sakit saat menstruasi yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah disertai dengan gejala lain seperti keringat, sakit kepala, mual, mutah, diare dan gemetar terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas (Rosita et al. 2021). Kondisi dismenore ini akan mempengaruhi kualitas hidup sebagian besar wanita. Prevalensi dismenoreia di seluruh dunia mempunyai angka yang beraneka ragam antara 50% dan 90%. Dengan tingkat nyeri berat 38,3% dan nyeri sedang 58% (Farida et al. 2022).

Dalam penelitian (Husna, 2018) dimana kasus terjadinya dismenore di Indonesia sebanyak 107.673 jiwa (64,25%) perempuan, yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami nyeri menstruasi primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami nyeri menstruasi sekunder. Kasus dismenore di Indonesiapada wanita yang berumur 14-19 tahun sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% nyeri menstruasi primer serta 9,36 % nyeri menstruasi sekunder. Dismenore menyebabkan 14% dari pasien tidak dapat mengikutipembelajaran disekolah (Suban, dkk, 2018).

Provinsi Jawa Barat angka kejadian dismenore yang dialami oleh wanita saat menstruasi mencapai 53% dan hanya 1,07% - 1,31% dari jumlah penderita dismenoreia yang datang ke petugas kesehatan (Vivi, Septika, Feri, 2020). Menurut (Andriyani, R, Triana, A & Juliarti, W, 2019) yang menyebabkan dismenore yaitu kondisi fisik dan psikologi seperti stres, aliran darah menjadi lebih sempit, penyakit yang berlangsung selama 1 tahun atau lebih (kronis), anemia, serta keadaan tubuh yang tidak vit. Keluhan dismenore berefek pada kegiatan pembelajaran remaja disekolah sehingga menyebabkan absen sekolah ≤ 3 hari.

Untuk mengurangi rasa nyeri haid dapat ditangani dengan 2 cara yaitu pengobatan secara farmakologis dan non farmakologis, namun sebagian besar wanita dengan kondisi ini jarang melakukan konsultasi dengan dokter. Mereka hanya menangani nyeri haid tersebut dengan obat merek dagang yang berfungsi sebagai analgetik. Analgetik merupakan obat yang dapat mengurangi nyeri yang bekerja pada sistem saraf pusat atau pada mekanisme nyeri perifer, tanpa secara signifikan mengubah kesadaran. Analgetik apabila diminum tidak beraturan atau berlebih maka dapat menimbulkan efek samping (Wardoyo & Oktarlina, 2019).

Obat-obat analgetik memiliki efek samping yaitu reaksi hipersensitivitas, masalah sistem pencernaan, kerusakan pada ginjal, dan dapat merusak hati (liver) (Wardoyo & Oktarlina, 2019). Maka diperlukan alternatif lain untuk mengatasi masalah nyeri haid yaitu dengan cara terapi non farmakologis yang diberikan tanpa penggunaan bahan kimia, mudah, dan aman. (Nuryanih & Suhatika, 2020)

Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis terhadap dismenore dapat dilakukan dengan berbagai cara meliputi, *exercise*, akupunktur, tindakan distraksi, teknik nafas dalam, imajinasi terbimbing, umpan balik biologis, terapi musik, masase dan kompres. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis (Rahmawati Suganda, Tatu Septiani N 2021).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan obat tradisional sebagai obat asli di suatu negara yang digunakan secara turun-temurun di negara itu dan negara lain (Mery Arianthi 2022). Minuman herbal dipercaya memberi efek dari dalam berupa peningkatan metabolisme tubuh yang menjaga kesehatan tubuh (Farida et al. 2022). Obat herbal berbahan dasar alam atau alami itu mampu menanggulangi efek samping yang buruk (Sugiharti 2018) Pemanfaatan jamu di Indonesia sampai saat ini masih populer. Saat ini jamu tidak hanya dapat dibuat di rumah tetapi, telah banyak produk jamu kemasan yang beredar di Indonesia. Walaupun menjadi lebih praktis akan tetapi, jamu yang diolah sendiri di rumah lebih terpercaya ke higienisan dan keamanannya karena tanpa campuran bahan kimia. Bagian tanaman yang biasa digunakan sebagai jamu yaitu daun, buah, kulit batang, akar, biji, rimpang, dan getah. Contoh pemanfaatan rimpang sebagai jamu adalah tanaman kunyit

Selain digunakan sebagai bumbu penyedap rasa, kunyit secara empiris juga digunakan sebagai ramuan herbal. Kunyit mengandung senyawa aktif kurkumin dan minyak atsiri (Sugiharti 2018). 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 (Baiti et al. 2021). Pada penelitian (Kasim 2019) menyebutkan bahwa pemberian rebusan kunyit asam dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore. Pada penelitian (Farida et al. 2022) diuraikan bahwa minuman kedelai maupun minuman kombinasi asam jawa dengan kunyit dapat menurunkan dismenore. Tetapi, minuman kombinasi asam jawa dengan kunyit lebih menurunkan intensitas nyeri dismenore dibandingkan minuman kedelai. Penelitian lain (Sugiharti 2018) juga memaparkan bahwa minuman kunyit asam dan jahe asam dapat menurunkan nyeri haid primer. Akan tetapi, minuman kunyit asam lebih efektif dalam menurunkan nyeri haid primer pada remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 30 orang remaja putri di Kp.Ranggon genteng Rt 001/005 Ds.karangsari Kecamatan Cikarang Timur, diketahui 20 orang remaja yang pernah mengalami nyeri menstruasi, untuk penanganan nya adalah dengan mengonkonsumsi obat anti nyeri, istirahat/tidur dan sebagian mengatasinya dengan 5 mengoleskan minyak hangat. Tidak ada siswi yang mengatasi nyeri menstruasi dengan mengonsumsi jamu yang dibuat sendiri di rumah. Penyuluhan ini dilakukan di Kp.Ranggon genteng Rt 001/005 Ds.Karangsari Kecamatan Cikarang Timur karena penulis mendapatkan bahwa adanya kejadian dimana nyeri menstruasi membuat beberapa remaja di desa ini tidak dapat bersekolah karna nyeri saat menstruasi. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang manfaat kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di Kp.Ranggon genteng Rt 001/005 Ds.karangsari Kecamatan Cikarang Timur.

II. MASALAH

Bagaimana Pengaruh jamu kunyit asam terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja putri di Kp.Ranggon genteng Rt 001/005 Ds.karangsari Kecamatan Cikarang Timur.

III. METODE

Metode pengabdian yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini terdiri dari metode ceramah, demonstrasi, imitasi, diskusi dan *drill*. Penggunaan metode ini sebagai strategi implementasi pengembangan yang bertujuan untuk memudahkan para peserta binaan agar dapat memahami dan mempelajari secara cermat materi yang diberikan. Adapun penjelasan terkait metode pengabdian yang dilakukan sebagai berikut.

1. Metode ceramah
2. Metode diskusi
3. Metode demonstrasi
4. Metode imitasi adalah suatu tindakan atau cara mahasiswa dalam memberikan gambaran atau contoh terkait cara membuat dengan baik. kemudian para peserta menirukan apa yang telah diajarkan.
5. Metode *drill* adalah kegiatan yang dilakukan dalam bentuk latihan berulang-ulang untuk mendapatkan hasil keterampilan tertentu. penerapan metode drill bertujuan untuk melatih, memahami para peserta terkait materi yang telah diajarkan dengan benar.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerjunan tim penyuluhan dilakukan di Kp.Ranggon genteng Rt 001/005 Ds.karangsari Kecamatan Cikarang Timur.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
1.	Usia Remaja		
	12-15 Tahun	13	43%
	16-19 Tahun	17	57%
	Jumlah	30	100%
2.	Lama Haid		
	5 Hari	3	10%
	6 Hari	7	23%
	7 Hari	15	50%
	8 Hari	3	10%
	9 Hari	2	7%
	10 Hari	0	0%
	Jumlah	30	100%
3.	Waktu Muncul Nyeri Dismenore		
	< 12 Jam	10	33%
	12-24 Jam	9	30%
	>12 Jam	11	37%
	Jumlah	30	100%
5.	Waktu Hilang Nyeri Dismenore		
	< 48 Jam	15	50%
	12-48 Jam	10	33%
	>48 Jam	5	17%
	Jumlah	30	100%

Dari 30 responden menurut usia remaja putri di Kp.Ranggon Genteng Rt 001/005 Ds. Karangsari Kecamatan Cikarang Timur didapatkan hasil mayoritas terdapat diusia 16-19 tahun sebanyak 17 responden (57%) sedangkan remaja putri usia 12-15 tahun sebanyak 13 responden (43%). Menurut lamanya haid

didapatkan mayoritas haid selama 7 hari sebanyak 15 responden (50%), haid selama 6 hari sebanyak 7 responden (23%), haid selama 8 dan 5 hari sebanyak 3 responden (10%), sedangkan haid selama 9 hari sebanyak 2 responden (7%) . Menurut waktu muncul nyeri dismenore didapatkan mayoritas muncul nyeri >12 jam sebanyak 11 responden (37%), muncul nyeri <12 jam sebanyak 10 responden (33%), sedangkan munculnya nyeri 12-24 jam sebanyak 9 responden (30%). Menurut waktu hilang nyeri dismenore didapatkan mayoritas hilangnya nyeri <48 jam sebanyak 15 responden (50%), hilang nyeri 12-48 jam sebanyak 10 responden (33%), sedangkan hilangnya nyeri >48 jam sebanyak 5 responden (17%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Pemberian Jamu Kunyit Asam

Jamu Kunyit Asam	Sebelum	
	F	%
Ringan	11	37
Sedang	15	50
Berat	4	13
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil dari 30 responden sebelum diberikan jamu kunyit asam pada remaja putri di Kp.Ranggon genteng Rt 001/005 Ds.karangsari Kecamatan Cikarang Timur mayoritas remaja mengalami nyeri haid sedang sebanyak 15 responden (50%), nyeri ringan sebanyak 11 responden (37%), sedangkan remaja yang mengalami nyeri berat sebanyak 4 responden (13%).

Berdasarkan hasil obsevasi pada 30 remaja sebagian besar mengalami nyeri maka dari itu pengembangan produk jamu kunyit asam dapat membantu remaja sebagai cara pemberdayaan perempuan untuk menggunakan terapi komplementer salah satunya dengan cara pemberian jamu kunyit asam, selain itu juga jamu kunyit asam mudah untuk dibuat sehingga penggunaan jamu kunyit asam akan menjadi potensi yang besar dalam penanganan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Setelah Pemberian Jamu Kunyit Asam

Jamu Kunyit Asam	Setelah	
	F	%
Ringan	26	87
Sedang	4	13
Berat	0	0
Total	30	100

Berdasarkan hasil observasi setelah di berikan jamu kunyit asam pada remaja yang mengalami dismenore didapatkan hasil sebagian besar remaja mengalami nyeri haid ringan sebanyak 26 responden (87%), sedangkan remaja yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 responden (13%). Data tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan setelah diberikan jamu kunyit asam, sebagian besar remaja mengalami penurunan nyeri haid yang artinya jamu kunyit asam efektif dalam menurunkan nyeri haid.

Nyeri adalah kondisi dimana adanya sensasi tunggal akibat dari stimulus tertentu. Nyeri bersifat subjektif dan individual. Stimulus yang menyebabkan nyeri antara lain adalah stimulus berupa fisik ataupun mental. Akibatnya, terjadi kerusakan pada jaringan actual dan fungsi ego individu (Baiti et al. 2021). Siklus menstruasi terjadi setiap bulan yang dialami oleh wanita. Siklus ini dihitung mulai dari hari pertama menstruasi (keluar darah menstruasi) hingga hari pertama menstruasi bulan selanjutnya. Lama siklus menstruasi adalah 24-35 hari. Apabila kurang dari 24 hari atau lebih dari 35 hari, maka sudah dianggap tidak normal (Idaningsih 2021). Nyeri saat haid (dysmenorrhea) akan muncul pada 24 jam sebelum haid datang (darah keluar) yang kemudian berlangsung hingga 12 jam pertama masa menstruasi. Nyeri yang dirasakan akan bervariasi setiap individunya, yaitu dari terasa ringan sampai dengan berat. Jika nyeri haid (dysmenorrhea) sudah sampai pada tingkat berat, maka akan diperlukan terapi lebih lanjut dari dokter. Individu yang merasakan nyeri haid (dysmenorrhea) sampai pada tingkat berat biasanya sudah pada tahap mengganggu aktivitas sehari-hari atau bahkan tidak bisa melakukan pekerjaannya. Nyeri haid

(dysmenorrhea) dirasakan pada daerah perut bagian bawah kemudian menjalar pada pinggang belakang bahkan seluruh punggung (Idaningsih 2021).

Fungsi dari bahan aktif yang terdapat dalam kunyit salah satunya adalah analgetika, yang mana kemudian dapat memberikan rasa tenang atau mengurangi tekanan psikis pada remaja dengan nyeri haid (dysmenorrhea). Agen aktif yang terdapat dalam kunyit antara lain adalah *curcumin* dan *curcumenol*, yaitu sebagai antipiretik dan analgetika. Sedangkan pada asam jawa memiliki bahan aktif yaitu *anthocyanin* sebagai antiinflamasi dan antipiretika, *tannins*, *saponins*, *sesquiterpenes*, *alkaloid* dan *phlobotamins* yang berfungsi untuk mengurangi aktivitas sistem saraf sehingga nyeri akan berkurang (Kasim 2019).

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi pemberdayaan perempuan yang telah kami lakukan di Kp. Ranggon genteng Rt 001/005 Ds.karangsari Kecamatan Cikarang Timur terhadap remaja yang mengalami nyeri haid, dapat disimpulkan bahwa :

1. Didapatkan hasil dari 30 responden sebelum diberikan jamu kunyit asam pada remaja putri di Kp.Ranggon genteng Rt 001/005 Ds.karangsari Kecamatan Cikarang Timur mayoritas remaja mengalami nyeri haid sedang sebanyak 15 responden (52%), nyeri ringan sebanyak 11 responden (38%), sedangkan remaja yang mengalami nyeri berat sebanyak 3 responden (10%).
2. Didapatkan hasil sebagian besar remaja mengalami nyeri haid ringan sebanyak 26 responden (86%), sedangkan remaja yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 responden (14%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas kasih dan izin-Nya sehingga tugas yang berjudul "Pemberdayaan Perempuan untuk mengatasi nyeri haid dengan jamu kunyit asam" dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dewita Rahmatul Amin, S.Tr.Keb., M.Tr.Keb selaku dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas mata kuliah pemberdayaan perempuan ini. Seperti kata pepatah "Tak Ada Gading Yang Tak Retak", penulis menyadari bahwa penyusunan tugas laporan ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran kepada para pembaca guna penyempurnaan laporan ini selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Baiti, Cut Nur, Astriana Astriana, Nita Evrianasari, and Dewi Yuliasari. 2021. "Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7(2):222–28. doi: 10.33024/jkm.v7i2.1785.
- Farida, Eni, Sunarsi Sunarsi, Ledy Octaviani Iqmy, and Susilawati Susilawati. 2022. "Turmeric Tamarind Tonic Effect On Dysmenorrhea In Premarital Women." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 8(4):828–33. doi: 10.33024/jkm.v8i4.7748.
- Idaningsih, Ayu. 2021. *Asuhan Kebidanan Kehamilan; Buku Lovrinz Publishing*. LovRinz Publishing.
- Kasim, Vivien Novarina A. 2019. "Efektivitas Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara." *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan* 2(2):1–15.
- Mery Ariantil, Praty Milindasari. 2022. "THE APPLICATION OF ACID TURMINO BEVERAGES TO REDUCE MENATORY PAIN (DYSMENORRHEA) IN ADOLESCENTS Abstract Pendahuluan Masa Remaja Merupakan Masa Peralihan Dari Anti Nyeri Dan Obat Golongan Non Stroid Anti." 4(1):10–18.
- Rahmawati Suganda , Tatu Septiani N, Rissa Nuryuniarti. 2021. "EFEKTIFITAS ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOPE PADA REMAJA PUTRI Alpia Rahmawati Suganda , Tatu Septiani N , Rissa Nuryuniarti D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Dismenore Merupakan Rasa Nyeri Yang T." *Bimtas* 5(2):1–11.
- Rosita, Nurul fitri Sugiarti Syam, Ayu Lestari, and Jumrah. 2021. "Efektifitas Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)* 16(3):709–13. doi: 10.36911/pannmed.v16i3.1222.
- Sugiharti, Rosi Kurnia. 2018. "Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 9(2).