

## JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM KEBIDANAN

### SOSIALISASI MINUMAN KUNYIT ASAM SEBAGAI TERAPI PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Ika Nur Saputri<sup>1\*</sup>, Dwi Handayani<sup>2</sup>, Basyariah Lubis<sup>3</sup>, Irma Nurianti<sup>4</sup>, Sri Melda Bangun<sup>5</sup>, Jurpia Yasara<sup>6</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

<sup>3</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

#### RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 20 April 2021

Disetujui: 27 April 2021

#### KONTAK PENULIS

Ika Nur Saputri  
Prodi Kebidanan,  
INKES Medistra Lubuk  
Pakam

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Pada wanita yang normal setiap bulan akan mengalami menstruasi. Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari vagina akibat pelepasan jaringan endometrium karena tidak ada sel telur yang matang yang dibuahi oleh sperma. Banyak perempuan yang mengalami masalah menstruasi walaupun pada dasarnya menstruasi merupakan proses yang alami. Salah satu masalah menstruasi yang sering terjadi adalah nyeri menstruasi atau *dismenorea*. *Dismenorea* adalah terjadinya nyeri di bagian panggul selama menstruasi dan produksi prostaglandin. *Dismenorea* pada umumnya dimulai sejak mengalami menstruasi pertama (menarchea). Pemberian minuman asam jawa merupakan salah satu penatalaksanaan nyeri menstruasi secara non farmakologis.

**Metode:** Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada remaja putri. Persiapan pertama yang dilakukan sebelum terjun kelapangan yaitu mendiskusikan materi yang akan disosialisasikan kepada remaja putri. Persiapan selanjutnya membuat spanduk yang mempermudah proses sosialisasi.

**Hasil:** Minuman kunyit asam terbukti dapat menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri.

**Kesimpulan:** Minuman kunyit asam dapat diolah sebagai obat untuk menurunkan nyeri menstruasi. Selain itu hasil olahan minuman kunyit asam ini bisa dijual agar menghasilkan pendapatan bagi remaja putri.

**Kata Kunci:** Minuman Kunyit Asam, Nyeri Haid, Remaja Putri

## 1. PENDAHULUAN

Setiap bulan endometrium akan mengalami peluruhan di jaringan karena tidak terjadi pembuahan. Hal ini disebut dengan haid atau menstruasi yang dialami oleh wanita dan suatu proses yang fisiologis. Menurut Setyowati (2018) gangguan haid yang sering dialami oleh wanita adalah dismenorea. *Dismenorea* adalah nyeri yang terjadi di daerah panggul yang dirasakan oleh wanita pada saat menstruasi karena produksi prostaglandin dan biasanya terjadi saat mengalami haid pertama (*menarche*). Menurut Proverawati & Misaroh (2015), semua wanita pada umumnya pernah mengalami *dismenorea* dengan berbagai tingkatan, yang ditandai dengan adanya nyeri pada daerah panggul dan perut yang terjadi pada hari pertama sampai hari kedua saat menstruasi.

Di Asia tingkat kejadian *dismenorea* pada remaja mencapai 74.5% dan pada remaja putri Hispanic sebesar 85%. Sedangkan di Indonesia tingkat kejadian *dismenorea* pada remaja mencapai 55%. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan setiap wanita akan mengalami nyeri haid (Setyowati, 2018).

Dampak buruk yang dialami remaja putri karena *dismenorea* saat sekolah yaitu tidak memperhatikan penjelasan guru, tidur dalam kelas, dan gangguan lainnya dalam belajar

sehingga mempengaruhi prestasi akademik maupun non akademik. Bahkan jika derajat nyeri menstruasi yang dialami semakin berat dapat menyebabkan remaja sampai tidak sekolah sehingga mengganggu aktivitas belajarnya (Iswari, SURIANTI, & Mastini, 2014).

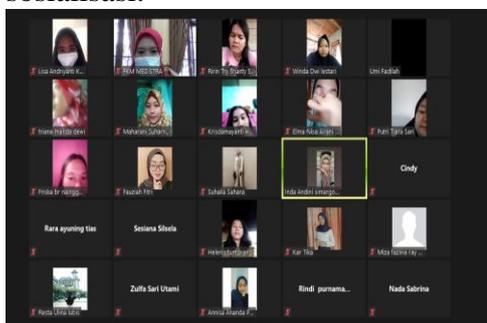
Penatalaksanaan *dysmenorrhea* yang selama ini dilakukan terdiri dari dua acara yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Menurut Anugoro & Wulandari, 2017, secara farmakologis penanganan *dysmenorrhea* dilakukan menggunakan obat-obatan anti nyeri dan obat-obatan golongan non steroid anti prostaglandin. Sedangkan penanganan *dysmenorrhea* secara non farmakologis atau secara tradisional dilakukan melalui beberapa cara yaitu melakukan senam yoga, massage, kompres hangat, istirahat dan minum tanaman herbal seperti kunyit (Purwanto, 2013).

Pada pengabmas ini dilakukan penggabungan kunyit dan asam sebagai minuman untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi dimana kandungan kunyit mengandung anti nyeri dan asam jawa mengandung obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid. Berdasarkan hasil penelitian Marsaid, *et al* (2017) diperoleh bahwa minuman kunyit asam sangat efektif dalam menurunkan *dismenorea*. Menurut Jurnal

Penelitian (Naldi, 2018), bahwa remaja putri mengalami penurunan nyeri menstruasi setelah mengkonsumsi minuman kunyit asam selama 3 bulan.

## 2. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada remaja putri. Persiapan yang dilakukan adalah mempersiapkan berbagai materi tentang sosialisasi manfaat minuman kunyit asam untuk penurunan nyeri menstruasi. Informasi yang diperoleh melalui internet dan tim survey. Persiapan pertama yang dilakukan sebelum terjun kelapangan yaitu mendiskusikan materi yang akan disosialisasikan kepada remaja putri. Persiapan selanjutnya membuat spanduk yang mempermudah proses sosialisasi.



Gambar 1: Remaja putri yang hadir saat zoom meeting.

Bahan yang digunakan  $\frac{1}{2}$  kg kunyit segar,  $\frac{1}{4}$  gula jawa,  $\frac{1}{2}$  kg asam jawa, 2 liter air dan sepuccuk sendok teh garam.

Langkah - langkah pembuatan minuman kunyit asam:

- Kupas kulit kunyit dan cuci bersih selanjutnya diparut atau diblender;
- Rebus air perasan kunyit dengan menambahkan asam, gula dan

garam sampai mendidih sambil diaduk-aduk;

- Jika sudah mendidih angkat dan dinginkan;
- Jamu kunyit asam siap diminum.



Gambar 2: Minuman Kunyit Asam

## 3. HASIL

Berdasarkan pengabdian ini diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja setelah minum kunyit asam. Hal ini sejalan dengan penelitian penelitian Suri (2014), Jamila (2018), Marsaid, *et al* (2017), dan Hamdayani (2018) bahwa ada pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Hal ini disebabkan karena kunyit mengandung bahan aktif alami yang mampu menurunkan reaksi inflamasi dan menekan terjadinya kontraksi yang berlebihan serta mengurangi stress emosional yang bekerja melalui system saraf otonom. Hal ini juga sejalan dengan Marsaid, *et.all* (2017) yang menyatakan bahwa kunyit asam mengandung curcumin, anthocyanin, minyak atsiri dan tannin yang berfungsi untuk menekan produksi  $F2\alpha$  sehingga

prostaglandin menurun yang menyebabkan nyeri menstruasi berkurang.

Menurut Hartati (2013) dan Marsaid *et all* (2017) kunyit memiliki kandungan curcumin dan minyak atsiri yang berperan sebagai antioksidan, antitumor, dan antikanker. Selain itu reaksi COX (cyclooxygenase) terhambat sehingga kontraksi uterus berkurang. Asam jawa mengandung *anthocyanin* dan tanin yang berfungsi mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan kram otot pada miometrium saat menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2015).

Dalam pengabdian tentang manfaat kunyit asam ini, antusias remaja putri sangat tinggi ditunjukkan dengan remaja mendengarkan secara seksama penyampaian materi dari tim pengabdian tentang pemanfaatan minuman kunyit asam khususnya dalam menurunkan nyeri menstruasi begitupun sebaliknya, tim pengabdian bisa menjelaskan materi dengan jelas, padat dan ringkas. Melalui demonstrasi tersebut remaja dapat mengetahui tentang cara mengolah kunyit asam sebagai obat tradisional dan remaja mampu mengaplikasikan tentang cara pengolahan kunyit asam untuk menurunkan nyeri haid. Selain itu, hasil olahan minuman kunyit asam dapat dijual untuk menambah penghasilan bagi remaja putri. Hal ini mendapat respon positif sehingga remaja putri bersemangat saat

#### 4. PEMBAHASAN

#### 5. KESIMPULAN

mendengarkan penjelasan dari tim pengabdian.



Gambar 3: Sosialisasi kepada remaja putri tentang manfaat kunyit asam.

Harapan dari kami sebagai tim pengabdian, kami memberikan pengarahan melalui proses sosialisasi yang kami lakukan tentang manfaat minuman kunyit asam dalam menurunkan nyeri menstruasi yang mana pada sosialisasi tersebut kami memberikan pengarahan bagaimana membuat minuman kunyit asam. Pengarahan yang kami berikan bertujuan agar remaja putri dapat memahami dan mengetahui apa yang kami sampaikan. Selain itu, agar remaja putri mengetahui alternatif pengolahan kunyit asam berupa jamu untuk menurunkan nyeri menstruasi. Dalam proses memberikan pengarahan kami tim pengabdian mengharapkan remaja putri mendapatkan pengetahuan tentang pengolahan kunyit asam dan dapat mengimplementasikannya apabila membutuhkan obat tradisional untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Minuman kunyit asam dapat diolah sebagai obat tradisional sebagai obat untuk menurunkan nyeri menstruasi.

Selain itu hasil olahan minuman kunyit asam ini bisa dijual agar menghasilkan pendapatan bagi remaja putri.

- Anurogo, D., Wulandari, A. 2017. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Andi.
- Hamdayani, D. 2018. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat II Prodi S1 Keperawatan STIKES Mercubaktijaya Padang. *Jurnal Menara Ilmu* Vol. XII Jilid II No. 80 Februari 2018. ISSN 1693-2617 E-ISSN 2528-7613.
- Hartati SY, Balitro. 2013. Khasiat Kunyit Sebagai Obat Tradisional Dan Manfaat Lainnya. *WPPTI*. 19(2):6-9
- Iswari, D. P., Kadek., Surlanti, I. D. A. K., & Mastini, G. A. A. P. 2014. Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi PSIK FK UNUD tahun 2014. *Community of Publishing in Nursing* 2(3)
- Jamila, F. 2018. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja Putri di MTs Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018. *Jurnal Penelitian Infokes: Info Kesehatan P-ISSN: 2087-877X, E-ISSN: 26552213* Vol. 8, No. 2, Juli 2018.
- Marsaid, Nurjayanti, Rimbaga, Yocykha, Ari. 2017. Efektifitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di desa tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Global Health Science*. Vol. 2. Ponorogo.
- Naldi, Tri. 2018. Efektivitas Pemberian Minuman Rebusan Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Bustanul Muttaqin Suban, Lampung Selatan Tahun 2017. *Fakultas Pertanian Universitas Lampung Bandar Lampung* 2018.
- Purwanto, Budhi. 2013. Herbal dan Keperawatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum dalam Asuhan Keperawatan). Yogyakarta : Nuha Medika.
- Proverawati, A., Misaroh, S. 2014. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setyowaty, H. 2018. Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Magelang: Unimma Press.
- Suri, S.I. 2014. Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas I Di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Perkandangan Kecamatan 6 Lingkung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2014.
- Suri, S.I. 2014. Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 1 Di Pondok Pesantren Nurul Yaqin Pakandangan Kecamatan 6

## 6. DAFTAR PUSTAKA

Lingkung Kabupaten Padang  
Pariaman Tahun 2014. Jurnal

Penelitian.