

PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM SEBAGAI PENURUN NYERI DISMINORE PADA REMAJA DI SMKS AS SYIFA KISARAN

Farida Umamy¹, Mahyunidar²

^{1,2} STIKes Asyifa Kisaran
Asahan, Sumatera Utara
f.umamy13@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah periode dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dikenal dengan masa pubertas. Secara khusus, wanita pada generasi ini sedang mengalami periode menstruasi. Menstruasi adalah proses umum yang terjadi pada wanita di seluruh dunia. Menstruasi adalah proses fisik yang terjadi di dalam rahim dan berlangsung dari saat banyak menarcho hingga saat menopause. Umumnya anak perempuan yang mengalami menarcho berusia 12 tahun hingga 16 tahun (Zannah & Nurhapni., 2021).

Metode yang digunakan dalam peningkatan pengetahuan ini adalah dengan memberikan penyuluhan berupa ceramah interaktif dan pemberian leaflet padapeserta yang berhadir. Kegiatan ini diikuti oleh 27 peserta yang merupakan siswi di SMKS As Syifa. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 4 April 2024 pukul 08.30 sampai dengan pukul 12.00 WIB. Sebelum penyuluhan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner pretest yang dibagikan oleh penyuluh. Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa skor yang didapatkan dari skor jumlah jawaban benar dibagi total jumlah pertanyaan dikali seratus.

Materi diberikan dengan metode diskusi interaktif. Peserta terlihat antusias mendengarkan materi yang disampaikan oleh penyuluh. Sesi tanya jawab dibuka setelah keempat penyuluh selesai menyampaikan materi. Di akhir kegiatan, peserta kembali diberikan kuesioner untuk diisi. Kuesioner ini adalah posttest dari kegiatan penyuluhan. Posttest diberikan untuk mengevaluasi tujuan pencapaian dari penyuluhan. Skor posttest didapat dengan cara yang sama dengan pretest. Skor pretest dan posttest kemudian dibandingkan untuk melihat ada tidaknya peningkatan pengetahuan peserta. Dari hasil pretest didapatkan bahwa hampir setengah dari peserta, sebanyak 14 orang atau 50% peserta belum memiliki pemahaman yang baik mengenai BBLR. Setelah diadakan penyuluhan, terdapat kenaikan pemahaman peserta yang cukup signifikan. Hal ini terbukti dari nilai posttest yang didapat peserta. Sebanyak 80% atau 22 orang peserta bisa menjawab pertanyaan posttest dengan benar.

Kata Kunci: Kunyit Asam, *Desminorhoe*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dikenal dengan masa pubertas. Secara khusus, wanita pada generasi ini sedang mengalami periode menstruasi. Menstruasi adalah proses umum yang terjadi pada wanita di seluruh dunia. Menstruasi adalah proses fisik yang terjadi di dalam rahim dan berlangsung dari saat banyak menarcho hingga saat menopause. Umumnya anak perempuan yang mengalami menarcho berusia 12 tahun hingga 16 tahun (Zannah & Nurhapni., 2021).

Secara etiologi, remaja berarti “tumbuh menjadi dewasa”. Definisi remaja (*adolescence*) menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun,

sedangkan menurut organisasi Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15-24 tahun. Sementara itu, menurut pedoman Administrasi Sumber Daya dan Layanan Kesehatan Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun yang dibagi menjadi tiga tahap, remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), remaja akhir (18-21 tahun). Definisi ini kemudian di konsolidasikan menjadi istilah yang mencakup kaum muda yang berusia 10-24 tahun.

Dismenore adalah nyeri yang dialami wanita saat menstruasi akibat produksi hormon prostaglandin, yang biasanya terjadi di area panggul dan perut. Dismenore biasanya terjadi ketika seorang wanita mengalami menstruasi pertamanya (*menarche*). Setiap wanita pasti pernah mengalami berbagai tingkatan dismenore, yang terjadi pada hari pertama hingga kedua menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2015).

Menurut data WHO, kejadian global dismenore pada tahun 2017 cukup tinggi, dengan 90% dan 10-15% dismenore berat. Di Indonesia prevalensi Dismenore sekitar 64,25% dimana dismenore primer sebesar 54,89% dan sekunder sebesar 9,36% (Isnania, 2020). Di Indonesia diperkirakan 55% wanita usia subur menderita nyeri saat menstruasi (Purnamasari, 2016). Menurut sensus penduduk 2010, jumlah penduduk pada kelompok umur 10-19 tahun di Indonesia adalah 43,5 juta orang atau sekitar 18% dari total penduduk. Di dunia kelompok pemuda diperkirakan berjumlah 1,2 miliar atau 18% dari populasi dunia (Kemenkes RI, 2018).

METODE

Kegiatan penyuluhan pada masyarakat tentang manfaat konsumsi minuman kunyit asam untuk menurunkan nyeri dismenore dilaksanakan dalam bentuk: Focus Group Discussion (FGD), sosialisasi, dan pembagian materi menggunakan leaflet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 4 Maret 2024 pukul 08.30 sampai dengan pukul 12.00 WIB. Sebelum penyuluhan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner pretest yang dibagikan oleh penyuluh. Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa skor yang didapatkan dari skor jumlah jawaban benar dibagi total jumlah pertanyaan dikali seratus.

Materi diberikan dengan metode diskusi interaktif. Peserta terlihat antusias mendengarkan materi yang disampaikan oleh penyuluh. Sesi tanya jawab dibuka setelah keempat penyuluh selesai menyampaikan materi.

Di akhir kegiatan, peserta kembali diberikan kuesioner untuk diisi. Kuesioner ini adalah posttest dari kegiatan penyuluhan. Posttest diberikan untuk mengevaluasi tujuan pencapaian dari penyuluhan. Skor posttest didapat dengan cara yang sama dengan pretest. Skor pretest dan posttest kemudian dibandingkan untuk melihat ada tidaknya peningkatan pengetahuan peserta. Apabila terjadi peningkatan pada lebih dari 80% peserta atau pada 22 peserta, maka kegiatan penyuluhan dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Dari hasil pretest didapatkan bahwa hampir setengah dari peserta, sebanyak 14 orang atau 50% peserta belum memiliki pemahaman yang baik mengenai Pemberian Minuman Kunyit Asam sebagai Penurun Nyeri Disminorea pada Remaja di SMKS As Syifa. Setelah diadakan penyuluhan, terdapat kenaikan pemahaman peserta yang cukup signifikan. Hal ini terbukti dari nilai posttest yang didapat peserta. Sebanyak 80% atau 22 orang peserta bisa menjawab pertanyaan posttest dengan benar.

Gambar 1 Pemberian Materi

Dilakukan Untuk mengetahui meningkatkan pengetahuan siswi terhadap penanganan nyeri haid dengan minuman jamu kunyit asama



Gambar 2 Pemberian Jamu Kunyit Asam

Setelah diberikan pemaparan tentang jamu kunyit asam sebagai Pereda nyeri saat haid, siswi diberikan cara pembuatan dan konsumsi.



KESIMPULAN

Setelah mendapatkan penyuluhan, terdapat peningkatan pemahaman terhadap Pemberian Minuman Kunyit Asam sebagai Penurun Nyeri Disminorea pada Remaja di SMKS As Syifa.

Saran yang dapat diberikan dari kegiatan ini adalah:

- Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ini, para peserta diharapkan mampu mengaplikasikan manfaat dari Pemberian Minuman Kunyit Asam sebagai Penurun Nyeri Disminorea pada Remaja di SMKS As Syifa pada diri sendiri dan menyebarluaskan pengetahuan yang didapat dari kegiatan ini kepada keluarga dan masyarakat sekitar.
- Perlu diadakan kegiatan serupa di pusat kesehatan masyarakat atau di daerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini agar pengetahuan mengenai pemberian minuman kunyit asam sebagai penurun nyeri disminorea pada remaja di smks as syifa dapat tersebar lebih luas lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada seluruh masyarakat khususnya siswi dan pihak sekolah yang sudah mau bekerjasama, mendukung dan memberikan izin untuk kami dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMKS As



Syifa dan semoga kegiatan kami ini dapat membantu para siswi dalam mengatasi rasa nyeri dan ketidaknyaman saat mentruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anganingsih et al, . (2021). *Formulasi pembuatan teblet effervescent menggunakan ekstrak kunyit dengan pembahan vitamin c*. Jurnal teknologi pangan , 15, 70-83.
- CNBCIndonesia. (2021). *Analisa sentimen ektivitas vaksin terhadap varian covid19 Omicron berbasis leksikon*. Journal of information and information security , 2, 252-258.
- Fatmah. (2006). *Respon imunitas yang rendah pada tubuh manusia usia lanjut*. Makara, Kesehatan, vol,10, No. 1, 2016 , 10, 47-53.
- Hakam. (2021). *Paparan pakar genetik UGM tentang dampak varian baru covid19*. Universitas gaja mada , 4, 139-140.
- Handoyo, K. (2014). *Jamu Sakti pengobatan berbagai penyakit*. Jakarta Timur:
- Dunia Sehat Irianto. (2020). *Sistem imun tubuh pada manusia*. Jurnal kreasi seni dan budaya , 2, 145-149.
- Kusumo, A. R. (2020). *Jamu Tradisional Indonesia Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi*. Jurnal Layanan Masyarakat , 4, 465-471.
- Lukito, P. K. (2020). *Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Nenghadapi covid-19 di indonesia*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan Reublik Indonesia. 41
- Reza. (2020). *Pembuatan jamu tradisional kunyit asam sebagai minuman peningkatkan baya imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19*. Fakultas teknik universita islam malang , 1, 329-339.
- Silalahi, M. (2020). *Bioaktivitas Asam Jawa (Tamarindus indica) dan pemanfaatannya*. jurnal biologi pembelajarannya , 7, 86-9.