

---

## **Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenorea**

**Safitri<sup>1\*</sup>, Gustina<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim,  
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia.

\*Email Korespondensi: [safitrypipit@gmail.com](mailto:safitrypipit@gmail.com)

### **Abstract**

*Dysmenorrhea is the medical term for menstrual cramps, which are caused by uterine contractions. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia reaches 98,8% in adolescents. Dysmenorrhea has a direct effect that has a negative impact on the quality of life of adolescents such as interfering with daily physical activities, school attendance, learning concentration and even academic achievement. Some teenagers who experience dysmenorrhea still use alternative therapies such as herbal medicine. Tamarind turmeric herbal medicine as a non-pharmacological method is safe and easy to obtain to treat dysmenorrhea and without side effects. Pondok Meja village has natural potential for developing turmeric cultivation. In the initial study, 70% of adolescent girls experienced dysmenorrhea, only 10% consumed the tamarind turmeric herbal to treat dysmenorrhea, and 80% of female adolescents did not know the benefits of tamarind turmeric in overcoming dysmenorrhea. Efforts that can be done are to provide education about tamarind turmeric as a reliever of dysmenorrhea which aims to increase the knowledge of adolescent girls. This community service activity was carried out on 30 adolescent girls in Pondok Meja village from November to December 2021. The expected output target is to increase knowledge between before and after being given education. The method used is online education through zoom meeting and online education video that can be accessed via YouTube. Knowledge is assessed from the results of pretest and posttest through the google form. The result of this service is an increase in knowledge after being given online education through zoom meeting and online education video so that adolescent girls can consume tamarind turmeric drink as first aid in treating dysmenorrhea.*

**Keywords:** *adolescent girls, dysmenorrhea, education, tamarind turmeric*

### **Abstrak**

Dismenorea adalah istilah medis untuk kram menstruasi, yang disebabkan oleh kontraksi rahim. Prevalensi dismenorea di Indonesia mencapai 98,8% terjadi pada remaja. Dismenorea memiliki efek langsung yang berdampak negatif pada kualitas hidup remaja seperti mengganggu aktivitas fisik sehari-hari, kehadiran sekolah, konsentrasi belajar bahkan prestasi akademik. Beberapa remaja yang mengalami dismenorea masih menggunakan terapi alternative seperti jamu. Jamu kunyit asam sebagai cara non farmakologi aman dan mudah diperoleh untuk mengobati dismenorea dan tanpa efek samping. Desa Pondok Meja memiliki potensi alam pengembangan budidaya kunyit. Studi awal, 70% remaja putri mengalami dismenorea, hanya 10% yang mengkonsumsi jamu kunyit asam untuk mengatasi dismenorea, dan 80% remaja putri tidak tahu manfaat kunyit asam dalam mengatasi dismenorea. Upaya yang dapat dilakukan yaitu memberikan edukasi tentang kunyit asam pereda dismenorea yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 30 remaja putri di Desa Pondok Meja pada bulan November sampai Desember 2021. Target luaran yang diharapkan peningkatan pengetahuan antara sebelum dan setelah diberikan edukasi. Metode yang digunakan adalah edukasi secara online melalui *zoom meeting* dan video edukasi online yang dapat diakses melalui *youtube*. Pengetahuan dinilai dari hasil *pretest* dan *posttest* melalui *google form*. Hasil pengabdian terdapat peningkatan

---

pengetahuan setelah diberikan edukasi online melalui *zoom meeting* dan video edukasi online agar remaja putri dapat mengkonsumsi minuman kunyit asam sebagai pertolongan pertama dalam mengobati dismenorea.

**Kata Kunci:** dismenorea, edukasi, kunyit asam, remaja putri

## PENDAHULUAN

Dismenorea adalah gejala umum sekunder dari berbagai gangguan penyakit ginekologi, tetapi juga disebagian besar wanita gejala ini sebagai bentuk utama dari penyakit. Dismenorea didefinisikan sebagai adanya kram yang menyakitkan pada rahim yang terjadi selama menstruasi dan mewakili satu penyebab paling umum dari nyeri panggul dan gangguan menstruasi. *World health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa dismenorea adalah penyebab paling penting dari penyakit panggul kronis. Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial.<sup>1</sup>

Dismenorea adalah istilah medis untuk kram menstruasi, yang disebabkan oleh kontraksi rahim atau yang berhubungan dengan nyeri menstruasi. Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea yang dialami oleh remaja umumnya bukan karena penyakit dan disebut dismenorea primer. Pada wanita yang lebih tua, dismenorea dapat disebabkan oleh penyakit tertentu seperti: fibroid rahim, radang panggul, endometriosis, atau kehamilan ektopik. Dismenorea yang disebabkan oleh penyakit disebut dismenorea sekunder.<sup>2</sup>

Rasa sakit yang disebabkan oleh dismenorea dimulai beberapa hari sebelum menstruasi dan berlangsung selama 48 hingga 72 jam. Nyeri kram sering mencapai paha. Dismenorea merupakan salah satu keluhan yang paling umum terjadi para remaja dan wanita dewasa. Biasanya datang dengan berbagai gejala fisik seperti sakit kepala, pusing, kelelahan, diare, kram, dan berkeringat. Gejala dismenorea dapat mencakup gejala pramenstruasi seperti perubahan suasana hati, kram perut, sakit kepala, sakit punggung, mual dan muntah.<sup>(3-4)</sup>

Ketidakseimbangan hormon seperti prostaglandin menjadi penyebab sehingga meningkatkan kontraksi uterus yang menyebabkan dismenorea. Prostaglandin (PG) adalah autacoids lipid yang berasal dari asam arakidonat yang menopang fungsi homeostatik dan memediasi mekanisme patogen termasuk respon inflamasi. PG membantu rahim berkontraksi dan berelaksasi sehingga terbentuk lapisan tebal pada fase luteal dilepaskan dari rahim. Nyeri timbul dari miometrium yang disebabkan PG (terutama PGF<sub>2a</sub>) yang berasal dari endometrium sekretori. Tingginya PG dapat menyebabkan kontraksi uterus yang lebih kuat sehingga timbul nyeri.<sup>4</sup>

Prevalensi dismenorea tersebar luas diseluruh dunia, diperkirakan tinggi meskipun sangat bervariasi, dengan insiden mulai dari 45 hingga 97% pada wanita usia subur dan tingkat tertinggi dilaporkan terjadi pada remaja. Di Indonesia prevalensi dismenorea mencapai 98,8%, secara umum terjadi pada remaja akhir (rerata usia 17,7 tahun) dengan ciri-ciri terasa nyeri di daerah pinggul, hilang timbul dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari.<sup>(1-2)</sup>

Dismenorea adalah penyebab satu dari tiga persen kasus ketidakhadiran di sekolah dan tempat kerja, yang berarti hilangnya 600 juta jam per tahun dan setara dengan 2 miliar di Amerika Serikat. Gejala dismenorea umumnya mempengaruhi aktivitas fisik sehari-hari baik fisik maupun emosional dalam hal kehadiran sekolah, konsentrasi selama jam pelajaran, prestasi akademik, sosialisasi atau hubungan sosial dan keluarga. Ketidakhadiran

---

di tempat kerja juga sangat mempengaruhi produktivitas perusahaan jika wanita mengalami dismenorea. Dismenorea dianggap memiliki efek langsung yang berdampak negatif pada kualitas hidup remaja.<sup>2,3</sup>

Terapi obat dan pengobatan komplementer sering digunakan untuk mengobati dismenorea. Pengobatan komplementer seperti herbal, yoga, relaksasi, psikoterapi, pijat, hypnosis, akupresur dan akupuntur telah banyak digunakan. Herbal yang paling umum digunakan untuk mengobati dismenorea adalah kunyit, jahe, adas, kayu manis, dan lidah buaya. Banyak remaja yang setuju mengatasi dismenorea dengan istirahat atau tidur, minum obat atau jamu, dan menggunakan kompres panas. Beberapa remaja yang mengalami dismenorea masih menggunakan terapi alternative seperti jamu atau dengan mengompres perutnya dengan menggunakan sebotol air panas. Obat herbal atau minuman herbal dipercaya sebagian remaja sebagai solusi untuk mengobati dismenorea. Obat herbal yang dikonsumsi remaja adalah jamu kunyit asam sebagai cara non farmakologi yang aman dan mudah diperoleh untuk mengobati dismenorea dan tanpa efek samping.<sup>2,3,5</sup>

Penelitian yang dilakukan di Indonesia kebanyakan menggunakan jamu yang diproses menggunakan bahan utama kunyit dan asam untuk mengobati dismenorea. Kunyit memiliki bahan aktif yang berfungsi sebagai antioksidan, anti inflamasi, dan analgesik. Asam (asam jawa) memiliki bahan aktif seperti antioksidan, anti inflamasi, antipiretik dan obat penenang. Khasiat kunyit asam telah dibuktikan dengan menggunakan metode statistik. Semua penelitian menyimpulkan bahwa obat herbal sangat efektif dalam mengurangi nyeri dismenorea dan mereka merekomendasikan minum jamu sebelum dan selama menstruasi.<sup>4</sup>

Kunyit (*Curcuma domestika Val*) merupakan salah satu tanaman obat tradisional Indonesia, yang mengandung senyawa alami (kurkuminoid) yang memberi warna kuning pada kunyit. Kurkuminoid merupakan salah satu senyawa fitokimia penting bagi tubuh sebagai antioksidan, anti hepatotoksik, anti inflamasi dan anti rematik. Kunyit bagian rimpang ternyata mempunyai aktivitas antioksidan tertinggi dibanding bagian empunya kunyitnya. Bagian asam yang digunakan dalam pembuatan minuman kunyit asam, adalah buah atau daun asamnya. Potensi minuman kunyit asam dengan formula ekstrak kunyit 5% memiliki aktivitas antioksidan yang cukup tinggi yaitu 0,123%, vitamin C 0,688 mg/100 g, serta disukai panelis, karena berwarna coklat kekuningan agak jernih.<sup>6</sup>

Masyarakat Desa Pondok Meja mengembangkan budidaya kunyit di bawah tegakan pohon karet yang baru di tanam, untuk memanfaatkan dan sekaligus membersihkan lahan pada kebun mereka masing-masing. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Muaro Jambi, luas panen kunyit Kecamatan Mestong pada tahun 2017-2018 mengalami peningkatan yaitu dari 16.000 m<sup>2</sup> menjadi 51.500 m<sup>2</sup>.<sup>7</sup>

Desa Pondok Meja merupakan salah satu dari 15 Desa yang ada di Kecamatan Mestong. Pohon asam juga tumbuh sebagai tanaman liar pada kebun warga Desa Pondok Meja. Tahun 2015, Desa Pondok Meja juga kedatangan pemuda asal negara Kanada dalam program pertukaran pemuda. Dalam kesempatan itu pemuda Desa Pondok Meja berhasil mengembangkan produk olahan tanaman kunyit salah satunya jamu herbal.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri Desa Pondok Meja dari 10 remaja putri 7 orang remaja mengalami dismenorea dan 4 orang remaja mengatasinya dengan meminum obat yang dibeli di apotik dan 2 orang mengatasinya dengan istirahat atau tidur sekaligus menggosok minyak kayu putih serta minum air hangat, dan 1 orang mengkonsumsi jamu kunyit asam yang dibuatkan orangtuanya. Selain itu, 8 dari 10 remaja putri tersebut mengatakan tidak tahu manfaat kunyit asam dalam mengatasi dismenorea.

---

Adanya pengembangan dan potensi alam yang dimiliki remaja putri di Desa Pondok Meja, maka peningkatan pengetahuan tentang kunyit asam dianggap penting sebagai pertolongan pertama melalui jamu herbal ketika remaja mengalami dismenorea. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan informasi. Salah satu bentuk pemberian informasi yaitu dengan pendidikan kesehatan atau edukasi tentang dismenorea dan beberapa terapi yang diperlukan dalam penanganan dismenorea pada remaja termasuk kunyit asam.<sup>8</sup>

Media yang dapat digunakan dalam pendidikan kesehatan seperti media cetak, media audio, media audiovisual, media pameran, dan multimedia. Media audiovisual merupakan penggunaan materi yang penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran sehingga mampu membuat individu mendapatkan keterampilan, pengetahuan serta sikap. Pendidikan kesehatan melalui media audiovisual ini bisa berupa video. Penggunaan video sebagai sarana pendidikan kesehatan kini semakin banyak dikembangkan. Pendidikan kesehatan melalui media video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan dan sikap dalam bertindak. Penggunaan media video dalam memberikan Pendidikan kesehatan dirasa sangat tepat untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, terutama pada kalangan remaja usia sekolah. Usia anak dan remaja menyukai bentuk gambar yang sifatnya ada suara dan gambar bergerak, sehingga dapat memberikan contoh bentuk perilaku yang baik kepada remaja.<sup>9,10</sup> Berdasarkan paparan diatas maka penulis tertarik mengangkat judul “Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenorea pada Remaja Putri di Desa Pondok Meja”.

## METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November sampai Desember 2021 di Desa Pondok Meja. Sasaran kegiatan ini adalah 30 remaja putri di Desa Pondok Meja. Kegiatan ini mendapat dukungan dari Kepala Desa Pondok Meja dan difasilitasi oleh Kepala Seksi Pemerintahan Desa Pondok Meja. Oleh karena situasi covid-19 komunikasi kegiatan ini berlangsung dalam group whatsapp dan pemberian edukasi dilakukan melalui zoom meeting dengan media power point dan video edukasi online yang dapat diakses pada youtube. Adapun edukasi yang diberikan meliputi: (1) pengertian dismenorea; (2) penyebab dismenorea; (3) gejala dismenorea; (4) dampak dismenorea; (5) mengatasi dismenorea; (6) profil kunyit asam; (7) kandungan kunyit asam; (8) khasiat dan manfaat kunyit asam; (9) dosis mengkonsumsi minuman kunyit asam; dan (10).

Demonstrasi cara membuat minuman kunyit asam. Tahapan kegiatan ini meliputi:

1. Mengkaji dan menganalisis data
2. Mengidentifikasi masalah
3. Menyusun rencana kegiatan
4. Menyusun SAP, Mengurus izin lokasi kegiatan
5. Melakukan *pretest* melalui *google form*
6. Memberikan edukasi melalui *zoom meeting* dengan media *power point* dan video edukasi online
7. Melakukan *posttest* melalui *google form*
8. Melakukan monitoring dan evaluasi



Gambar.1 Video edukasi kunyit asam pereda dismenore yang dapat diakses pada link youtube [https://youtu.be/ql1rOVuAb\\_U](https://youtu.be/ql1rOVuAb_U)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan pemberian edukasi secara online melalui *zoom meeting* dengan media *power point* dan video edukasi online yang dapat diakses pada *youtube*. Remaja putri yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebanyak 30 berada pada rentang usia 15-17 tahun. 100% remaja putri mengalami dismenorea saat menstruasi, remaja putri mengatasi dismenorea dengan cara: 13,3% mengompres menggunakan air hangat, 16,7% minum air hangat, 10% berolahraga, 10% tidur, 23,3% mengkonsumsi minuman kunyit asam saat menstruasi, dan 30% tidak melakukan apa-apa.

Sebelum memberikan edukasi tim memberikan *pretest* melalui *google form* yang harus diisi oleh remaja didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. *Pretest* Pengetahuan Remaja Putri tentang Kunyit Asam Pereda Dismenorea**

<b>Komponen Pengetahuan</b>	<b>Baik</b>	<b>Tidak Baik</b>	<b>Jumlah (%)</b>
Pengertian dismenorea	60.0%	40.0%	100
Penyebab dismenorea	60.0%	40.0%	100
Gejala dismenorea	63.3%	40.7%	100
Dampak dismenorea	60.0%	40.0%	100
Cara mengatasi dismenorea	60.0%	40.0%	100
Profil kunyit asam	63.3%	40.7%	100
Kandungan kunyit asam	60.0%	40.0%	100
Khasiat dan manfaat kunyit asam	50.0%	50.0%	100
Dosis mengkonsumsi minuman kunyit asam	56.7%	43.3%	100
Cara membuat minuman kunyit asam	60.0%	40.0%	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan baik tentang kunyit asam pereda dismenorea meskipun dengan presentasi yang masih rendah, dari 10 pengetahuan yang digali remaja memiliki pengetahuan yang terendah tentang khasiat dan manfaat kunyit asam 50,0% dan dosis mengkonsumsi minuman kunyit asam 56,7%.

Kunyit asam merupakan salah satu jenis minuman tradisional yang sudah sangat populer di masyarakat, khususnya daerah Jawa. Minuman ini merupakan suatu minuman yang dahulu dikenal sebagai jamu terapi karena kemajuan zaman dan efek yang ditimbulkan oleh minuman ini, saat ini minuman kunyit asam tidak dikenal sebagai jamu lagi. Untuk pecinta jamu, kunyit asam adalah salah satu jamu favorit. Campuran manis dan

asam yang menyegarkan tanpa rasa manis dan getir seperti jamu-jamu lain membuat kunyit asam disukai. Kunyit asam adalah ramuan alami yang dipercaya secara turun temurun mengatasi berbagai keluhan kaum perempuan seperti mengatasi masalah menstruasi yaitu nyeri haid<sup>(11-12)</sup>

Penelitian Baiti et al (2021) berjudul *Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri* terhadap 30 remaja putri yang mengalami nyeri haid dan diberikan intervensi berupa minuman kunyit asam 1 gelas/hari menunjukkan ada pengaruh pemberian rebusan kunyit asam terhadap nyeri haid pada remaja putri dengan nilai  $p\ value = 0,000$  ( $p\ value \leq 0,05$ ). Sejalan dengan penelitian Fatmawati et al (2020) bahwa pemberian minuman kunyit asam yaitu 1 kali sehari sebanyak 150 ml selama 4 hari yang dilakukan 2 hari sebelum menstruasi sampai hari ke-2 menstruasi menunjukkan hasil sebagian responden sebelum dilakukan terapi minuman kunyit asam dalam kategori nyeri ringan. Sedangkan setelah dilakukan terapi kunyit asam sebagian besar responden dalam kategori tidak nyeri. Hasil akhir menunjukkan ada potensi minuman kunyit asam terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.<sup>(13-14)</sup>

Hasil *pretest* menunjukkan hanya sebagian remaja putri yang mengetahui khasiat dan manfaat serta dosis mengkonsumsi minuman kunyit asam sebagai pereda dismenorea. Hal ini terjadi karena remaja putri masih kurang terpapar dengan sumber informasi tentang pemanfaatan kunyit asam sebagai pereda dismenorea baik melalui video, televisi maupun penyuluhan kesehatan lain. *Smartphone* yang ada hanya dimanfaatkan untuk membuka *whatsapp*, *facebook*, *instagram*, menonton film atau main *game* sehingga menyebabkan remaja putri di Desa Pondok Meja tidak memiliki pengalaman untuk memanfaatkan kunyit asam pada saat mengalami dismenorea. Kurangnya sumber informasi tentang kesehatan akan mempengaruhi pengetahuan seseorang, sebaliknya ketika seseorang memiliki sumber informasi yang memadai maka dapat meningkatkan pengetahuan seseorang khususnya remaja putri. Informasi bisa didapatkan dari media massa maupun elektronik akan mempengaruhi fungsi kognitif dan afektif remaja putri. sehingga tidak hanya pengetahuannya saja yang meningkat tetapi juga dapat membentuk sikap dan perilaku remaja putri tersebut.

Setelah pemberian edukasi secara online melalui *zoom meeting* dengan media *power point* dan video edukasi online ditemukan terjadinya perubahan tingkat pengetahuan peserta tentang kunyit asam pereda dismenorea yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. *Posttest* Pengetahuan Remaja Putri tentang Kunyit Asam Pereda Dismenorea

Komponen Pengetahuan	Baik	Tidak Baik	Jumlah (%)
Pengertian dismenorea	96.7%	3.3%	100
Penyebab dismenorea	90.0%	10.0%	100
Gejala dismenorea	96.7%	3.3%	100
Dampak dismenorea	93.3%	6.7%	100
Cara mengatasi dismenorea	90.0%	10.0%	100
Profil kunyit asam	93.3%	6.7%	100
Kandungan kunyit asam	96.7%	3.3%	100
Khasiat dan manfaat kunyit asam	83.3%	16.7%	100
Dosis mengkonsumsi minuman kunyit asam	86.7%	13,3%	100
Cara membuat minuman kunyit asam	93.3%	6.7%	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang kunyit asam pereda dismenorea.

Tabel 3. Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Kunyit Asam Pereda Dismenorea

Pengetahuan Ibu	Pengukuran		Peningkatan
	Pretest	Posttest	
Rata-rata	64.33	84.5%	55.3%
Median	60	93.3	

Tabel 3. menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata sebesar 55,3% pengetahuan lebih baik setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Hal ini sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat Sunarti (2021) melalui *Webinar tentang Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore di Masa Pandemi COVID-19*, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 4,17% setelah diberikan *webinar zoom meeting*. Pengetahuan mengenai dismenorea sangat penting untuk dipahami oleh remaja karena tanpa disadari, dismenorea membawa dampak yang cukup besar pada remaja putri, masalah yang paling sering muncul adalah menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar pada individu, sehingga para remaja tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajarannya dengan maksimal bahkan tidak jarang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah.<sup>15</sup>



Gambar.2 Pemberian edukasi kunyit asam pereda dismenorea melalui *zoom meeting*

Kunyit asam telah terbukti mampu mengurangi dismenorea karena pada kunyit asam terdapat agen aktif yang berfungsi sebagai antiinflamasi, analgesic dan antioksidan. Agen aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretika adalah *curcumine*, sedangkan sebagai analgetika adalah *curcumenol*. Buah asam jawa, memiliki agen aktif alami *anthocyanin* sebagai antiinflamasi dan antipiretika. Buah asam jawa juga memiliki kandungan *tannins*, *saponins*, *sesquiterpenes*, *alkaloid*, dan *phlobotamins* untuk mengurangi aktivitas sistem saraf.<sup>16</sup>

Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Nden et al (2021) berjudul *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Audiovisual terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Penanganan Dysmenorrhea pada Remaja di SMPN 1 Baleendah*, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audiovisual dengan nilai *p value = 0,000* (*p value ≤ 0,05*). Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan menggunakan media audiovisual berupa video karena merupakan media yang tepat dan menarik dalam menyampaikan informasi, media video dapat mempengaruhi hasil pemberian pendidikan kesehatan. Media video menampilkan gambar yang bergerak, tulisan dan terdapat suara yang menjelaskan mengenai gambar



yang ditampilkan, sehingga dapat menarik perhatian dari sasaran pendidikan kesehatan. Selain itu, media video menampilkan materi-materi secara ringkas, jelas, dan mudah dipahami, hal ini dapat mempermudah pemahaman dan memperkuat ingatan seseorang.<sup>10,17</sup>

Pendidikan kesehatan menggunakan video menjadi lebih variatif, menarik, dan menyenangkan. Waktu pelaksanaan pemutaran video juga relatif singkat, tidak memerlukan waktu yang lama, semua pesan dapat disampaikan serta dapat diterima oleh seseorang. Hal ini dibuktikan dari proses pendidikan kesehatan yang telah dilakukan banyaknya remaja putri yang telah mengakses video edukasi kunyit asam pereda dismenorea. Kelebihan media video dibandingkan metode lain, yaitu memudahkan dalam menyampaikan informasi dan memiliki daya tarik sendiri. Media video juga dapat digunakan secara berulang-ulang. Pendidikan kesehatan dengan media video ditayangkan dan ditangkap dengan melibatkan berbagai alat indra seperti penglihatan dan pendengaran. Semakin banyak indera yang digunakan, maka masuknya informasi akan semakin mudah. Pemilihan dan penggunaan alat bantu media merupakan salah satu komponen yang penting dilakukan, dengan tujuan agar membantu penggunaan indra sebanyak-banyaknya.<sup>17</sup>



Gambar.3 Remaja putri sedang mengakses video edukasi melalui link *youtube*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selain dilakukan melalui *zoom meeting* juga diberikan video edukasi online. Aplikasi *zoom meeting* memiliki peranan yang sangat penting dalam pendidikan kesehatan di masa pandemi terutama mengembangkan sikap-sikap ilmiah seperti mandiri, kreatif, disiplin, berpikir kritis, dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Dalam proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui *zoom meeting* ditemukan kendala jaringan karena di Desa Pondok Meja sempat mengalami listrik padam sehingga sinyal kurang baik dan sebagian remaja putri keluar masuk *zoom meeting*. Namun, kendala ini tidak menghalangi untuk tetap memberikan edukasi kepada remaja putri karena dalam kegiatan ini menggunakan dua media melalui *zoom meeting* dengan media *power point* dan video edukasi online.

Video edukasi ini dapat diakses kapan saja dan dimana saja karena telah dipublikasikan melalui *youtube*, sehingga memungkinkan remaja putri atau masyarakat untuk dapat mengakses ketika ingin mencari informasi terkait cara mengatasi dismenorea menggunakan pengobatan komplementer herbal salah satunya minuman kunyit asam. Selain konsep dasar terkait dismenorea dan kunyit asam, materi video ini juga dilengkapi bahan dan cara membuat minuman kunyit asam sehingga remaja putri dapat langsung mencoba membuatnya sendiri di rumah untuk mengatasi dismenorea. Seluruh remaja putri yang menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki *smartphone android* sehingga ini tidak menjadi kendala untuk tetap memberikan edukasi kunyit asam



---

pereda dismenorea kepada remaja putri di Desa Pondok Meja. Mengingat 100% remaja putri yang menjadi peserta kegiatan ini mengalami dismenorea, sehingga video ini sangat penting agar remaja putri dapat mengkonsumsi minuman kunyit asam sebagai pertolongan pertama dalam mengobati dismenorea.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan menggunakan *zoom meeting* dan video edukasi online di Desa Pondok Meja mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kunyit asam pereda dismenorea sebesar 55,3%.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada STIKes Baiturrahim Jambi atas bantuan dana dan fasilitas surat izin. Serta Kepala Desa Kepala Seksi Pemerintahan Desa Pondok Meja yang memfasilitasi dan memberikan izin tempat pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F. & Reis, F. M. Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research* **6**, 1–7 (2017).
2. Kartilah, T., Hartono, D. & Aryanti, D. Adolescent Dismenore Prevalence in West Java, Indonesia: Preliminary Study. *J. Crit. Rev.* **7**, 651–654 (2020).
3. Sharghi, M. *et al.* An update and systematic review on the treatment of primary dysmenorrhea. *J. Bras. Reprod. Assist.* **23**, 51–57 (2019).
4. Rahman, S. F., Wisnu Hardi, G., Artha Jabatsudewa Maras, M. & Rachmia Riva, Y. Influence of Curcumin and Ginger in Primary Dysmenorrhea: A Review. *Int. J. Appl. Eng. Res.* **15**, 634–638 (2020).
5. Priyadi, A., Nurhasanah, S., Weking, J. M. & Hidayatri, F. Case Study: The Knowledge Level of Young Women for Traditional Medicine Therapy to reduce Dysmenorrhea in Kecamatan Babakan Cikao Kabupaten Purwakarta. *Adv. Manag.* **11**, 1–4 (2018).
6. Mulyani, S., Ahmadi Harsojuwono, B. & Ayu Kadek Diah Puspawati, G. Potensi Minuman Kunyit Asam (*Curcuma domestica* Val. - *Tamarindus indica* L.) sebagai Minuman Kaya Antioksidan. *Agritech* **34**, 65–71 (2014).
7. BPS Kabupaten Muaro Jambi. *Luas Panen dan Produksi Kunyit Menurut Kecamatan, 2017-2018*. (2019).
8. Pramardika, D. D. & Fitriana. *Panduan Penanganan Dismenorea*. (CV. Budi Utama, 2019).
9. Notoatmodjo, S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. (Rineka Cipta, 2014).
10. Listyarini, A. D. & Hindriyastuti, S. Penyuluhan Dengan Media Audio Visual Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Sehat Anak Usia Sekolah. *5th Urecol Proceeding* 112–117 (2017).
11. Sinaga, E. *et al.* *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. (Universitas Nasional IWWASH Global One, 2017).
12. Aprilistyawati, A. *Khasiat Ramuan dan Jamu Tradisional*. (Balqist, 2011).
13. Baiti, C. N., Astriana, A., Evrianasari, N. & Yuliasari, D. Kunyit Asam Mengurangi

- Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *J. Kebidanan Malahayati* **7**, 222–228 (2021).
14. Fatmawati, L., Syaiful, Y. & Nikmah, K. Kunyit Asam (*Curcuma Doemstica* Val) Menurunkan Intensitas Nyeri Haid. *Journals Ners Community* **11**, 10–17 (2020).
  15. Sunarti, N. T. S. & Winarsih. Webinar tentang Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore di Masa Pandemi COVID-19. *J.Abdimas Community Heal.* **2**, 43–49 (2021).
  16. Sugiharti, R. K. & Febriana, D. Available online at <https://stikesmus.ac.id/jurnal/index.php/JKebIn/index>. **12**, 67–73 (2021).
  17. Nden, A. P., Fatmawati, A. & Gartika, N. the Effect of Audio Visual About Health Education Towards the Level of Knowledge and Dysmenorrhea Handling Attitude To the Teenager. *J. Ilm. Kesehat. Keperawatan* **17**, 48 (2021).