

Edukasi Minum Kunyit Asam dan Yoga dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri di Desa Pondok Meja

Gustina^{1*}, Safitri²

^{1,2}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: gtina1870@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is menstrual pain that occurs for one to several days during menstruation and is a major gynecological problem that women often complain about. Efforts to treat menstrual pain (dysmenorrhea) with abdominal stretching exercises and drinking water therapy are effective for non-pharmacological measures in reducing the intensity of menstrual pain or dysmenorrhea. In addition, dysmenorrhea can also be overcome through exercise, one of which is exercise with the aim of helping blood flow to the muscles around the uterus so that pain can be reduced. Other non-pharmacological actions using herbal plants, namely sour turmeric drink which is effective as an alternative in overcoming dysmenorrhea. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of young women in overcoming dysmenorrhea. The method/approach used was to assess the knowledge of young women before and after education about turmeric acid and yoga in overcoming dysmenorrhea. After participating in a series of activities according to the implementation plan, the results obtained are: before the education was carried out, 75 young women 67 (95.7%) knew that drinking tamarind reduces dysmenorrhea and 0 (0%) did not know that yoga can also reduce dysmenorrhea. After education, 7 (9.3%) people and 31 (41.3%) people combined drinking tamarind and doing yoga to reduce dysmenorrhea.

Keywords: *sour turmeric, teenage girls, yoga*

Abstrak

Dismenore adalah nyeri haid yang terjadi selama satu hingga beberapa hari selama haid dan merupakan permasalahan ginekologi utama yang sering dikeluhkan wanita. Upaya penanganan nyeri haid (dismenore) dengan tindakan abdominal stretching exercise dan terapi minum air putih dimana efektif untuk tindakan nonfarmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri haid atau dismenore. Selain itu dismenore juga dapat diatasi melalui olahraga dimana salah satunya dengan senam dengan tujuan untuk membantu melancarkan aliran darah pada otot sekitar rahim sehingga rasa nyeri dapat berkurang. Tindakan nonfarmakologi lainnya dengan menggunakan tanaman herbal yaitu minuman kunyit asam yang efektif sebagai alternatif dalam mengatasi dismenore. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengatasi dismenore. Metode/pendekatan yang dilakukan adalah menilai pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang kunyit asam dan yoga dalam mengatasi dismenore. Setelah mengikuti serangkaian kegiatan sesuai dengan rencana pelaksanaan maka didapatkan hasil adalah: sebelum dilakukan edukasi dari 75 remaja putri 67 (95.7%) mengetahui bahwa meminum kunyit asam mengurangi dismenorhoe dan 0 (0%) tidak mengetahui bahwa yoga juga dapat mengurangi dismenorhoe. Setelah dilakukan edukasi yang melakukan yoga 7 (9.3%) orang dan 31 (41.3%) orang kombinasi minum kunyit asam dan melakukan yoga untuk mengurangi dismenore.

Kata Kunci: *kunyit asam, remaja putri, yoga*

PENDAHULUAN

Kesehatan menstruasi adalah salah satu aspek penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia dan berkaitan erat dengan kesehatan reproduksi. Permasalahan seputar menstruasi seringkali dianggap tabu untuk dibahas di publik dan masih kurang mendapat perhatian untuk dipelajari dan diajarkan khususnya pada perempuan. Pada saat menstruasi keluhan yang sering muncul adalah nyeri haid atau *dismenore* yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah. *Dismenore* adalah nyeri haid yang terjadi selama satu hingga beberapa hari selama haid dan merupakan permasalahan ginekologi utama yang sering dikeluhkan wanita. Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar 1 miliar manusia atau 1 diantara 6 penduduk dunia adalah seorang remaja perempuan. Angka *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dismenore*. Menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dari siklus uterus yang disertai pelepasan endometrium dimana siklus ini secara teratur berlangsung jika seorang remaja telah menginjak usia 17 – 18 tahun) namun dapat juga terjadi setelah 3 – 5 tahun dari usia *menarche*. Pola menstruasi normal berlangsung setiap 21 – 35 hari sekali, adapun lama hari menstruasi dapat berlangsung selama 3 – 7 hari.^{1,2,3}

Prevalensi angka kejadian yang didapat bahwa nyeri haid atau *dismenore* sangat mempengaruhi kondisi perempuan termasuk mahasiswi. Dimana dalam hal ini proses perkuliahan terganggu baik didalam kelas maupun diluar kelas. Menurut Anisa, Oswati & Rismadefi bahwa *dismenore* sangat memberikan dampak buruk bagi mahasiswi karena menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan atau tidak fokus dalam ketika dosen memberikan penjelasan dan sebagian juga ada yang tidur dikelas saat kegiatan belajar mengajar yang berpengaruh terhadap prestasi akademik maupun non akademik mahasiswi. Banyak mahasiswi yang mengeluhkan ketika rasa nyeri haid mereka rasakan mereka sampai tidak masuk perkuliahan.⁴

Dampak yang paling banyak dikeluhkan dan dirasakan karena *dismenore* adalah keterbatasan aktifitas fisik, konsentrasi yang buruk dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar dikampus. Penanganan nyeri haid (*dismenore*) dapat dilakukan dengan mengurangi atau menghambat stimulus nyeri agar tidak sampai ke otak. Tindakan apapun yang dilakukan dalam mengatasi nyeri haid bertujuan untuk mengurangi ketegangan uterus melalui mekanisme fisiologis yaitu memperlancar pembuluh darah, menghambat sensasi nyeri dan memberikan kenyamanan pada mahasiswi.⁵

Penanganan nyeri haid (*dismenore*) yaitu dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologi bisa dilakukan dengan mengkonsumsi sedative yang berfungsi untuk mengurangi kecemasan dan merangsang untuk tidur, dan mengkonsumsi obat analgesic dengan tujuan untuk menghilangkan nyeri dengan mencegah impuls saraf ke otak meliputi anti nyeri, relaksasi dan aktivitas rileks. Sedangkan untuk tindakan non farmakologi antara lain dapat dilakukan dengan tindakan masase yang merupakan pijatan lembut pada bagian tubuh yang mengalami nyeri, tindakan kompres hangat yang merupakan tindakan untuk meningkatkan aliran darah dan menurunkan ketegangan otot.⁵

Cara lain yaitu dengan teknik relaksasi nafas yang berpengaruh signifikan dalam mengurangi nyeri haid dimana teknik relaksasi nafas yang dilakukan pada siswi di SMA Negeri Purwodadi sebanyak 6 siswi (18,8%) mengalami nyeri berat, 33 siswi (68,8%) mengalami nyeri sedang, dan 6 siswi (12,5%) mengalami nyeri ringan namun setelah diberikan tindakan hanya 15 siswi (31,2%) mengalami nyeri sedang, 17 siswi (35,4%) mengalami nyeri ringan, dan 16 siswi (33,3%) tidak mengalami nyeri.⁶

Dari hasil penelitian Marsaid, hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi ekstrak kunyit asam sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu 14 responden (53,8%). Sedangkan setelah diberi ekstrak kunyit asam sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 19 responden (73,1%). Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Matched Pairs didapatkan hasil p -value $0.000 < \alpha (0.05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima Ekstrak Kunyit Asam Efektif Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo.

Tindakan nonfarmakologi lainnya dengan menggunakan tanaman herbal yaitu minuman kunyit asam yang efektif sebagai alternative dalam mengatasi dismenore dengan kandungan fenolik pada kunyit yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgetika, antimikroba, anti-inflamasi serta kandungan *cucurmine* pada kunyit dapat menghambat terjadinya reaksi *cyclooxygenase* sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid.⁸

Berdasarkan uraian diatas Tim pengabdian tarik melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan topik “Edukasi Kebiasaan Minum Kunyit Asam dan Yoga dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri di Desa Pondok Meja”.

METODE

Kegiatan dilaksanakan selama satu semester ganjil tahun akademik 2021/2022 bertempat di desa pondok meja dengan jumlah peserta 75 remaja putri. Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Metode pelaksanaan menggunakan zoom meeting, leaflet dan video yang berisi tentang materi kunyit asam dan yoga yang dapat dipergunakan remaja dalam mengatasi *dismenorhe*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan edukasi tentang minum kunyit asam dan yoga dalam mengatasi *dismenore* pada remaja putri di Desa Pondok Meja dari 75 remaja putri yang mengikuti pertemuan menggunakan aplikasi zoom dan diskusi di Watshapp hasilnya adalah:

Tabel.1. Pengetahuan tentang Minum Kunyit Asam dan Yoga dalam Mengatasi *Dismenore* pada Remaja Putri di Desa Pondok Meja Tahun 2021 N=75.

No	Upaya Mengurangi Nyeri Haid	F	Sebelum Edukasi			
			Ya	Tidak	F	%
1	Kunyit Asam	67	95.7	8	10.6	
2	Yoga	0	0	75	100	
3	Kunyit asam dan Yoga	0	0	75	100	

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil data pengetahuan tentang minum kunyit asam dan yoga dalam mengatasi dismenorhoe pada remaja putri, dari 75 remaja putri 67 (95.7%) mengetahui bahwa meminum kunyit asam mengurangi *dismenorhoe* dan 0 (0%) tidak mengetahui bahwa yoga juga dapat mengurangi *dismenorhoe*.

Tabel 2. Pelaksanaan Minum Kunyit Asam dan Yoga dalam Mengatasi *Dismenore* pada Remaja Putri di Desa Pondok Meja Tahun 2021 N=75.

No	Upaya Mengurangi Nyeri Haid	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Kunyit Asam	46	61.3	37	49.3
2	Yoga	0	0	7	9.3
3	Kunyit Asam dan Yoga	0	0	31	41.3
	Jumlah	46	61.3	75	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil data melakukan minum kunyit asam dan yoga dalam mengatasi *dismenore* pada remaja putri sebelum pelaksanaan kegiatan edukasi yang melakukan minum kunyit asam 46 (61.3%) orang dan sesudah dilakukan edukasi dan video tentang yoga di dapatkan, yang melakukan yoga 7 (9.3%) orang dan 31 (41.3%) orang kombinasi minum kunyit asam dan melakukan yoga untuk mengurangi *dismenore*.

Berdasarkan teori menyatakan bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor internal yang akan memengaruhi pengetahuan karena dengan pendidikan tinggi akan mempermudah seseorang dalam menerima informasi sehingga dari informasi yang didapat tersebut ibu dapat memahami cara untuk mencegah kejadian stunting pada anaknya Hal ini sejalan dengan teori lain yang menyatakan bahwa orang dengan tingkat pendidikan yang lebih baik akan lebih mudah dalam menerima informasi dari pada orang dengan tingkat pendidikan yang kurang. Edukasi dapat dijadikan sebagai bekal remaja tentang minum kunyit asam dan yoga dalam mengatasi *dismenore*.⁹

Rasa nyeri yang timbul selama haid disebabkan oleh faktor ketidak seimbangan hormon, yaitu terjadi peningkatan sekresi hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan. haid yang tidak teratur disebabkan ada gangguan hormon atau faktor psikis, yaitu stres dan depresi yang mempengaruhi kerja hormon. Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan meminum obat- obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi airhangat, minum jamu, massage, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam, melakukan aktivitas fisik seperti olah raga, bersepeda dan senam aerobik, akupresure.^{10,11}

Upaya penanganan disminore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dengan analgesik dan hormonal sedangkan secara dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat, massase, latihan fisik, tidur, hipnoterapi, dan yoga. Yoga merupakan tehnik relaksasi yang mengajarkan seperangkat tehnik seperti pernafasan, meditasi dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Tehnik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin merupakan hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami/senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri. Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot *endometrium* yang mengalami *spasme* dan *iskemia* karena peningkatan *prostaglandin* sehingga terjadi *vasodilatasi* pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemia meningkat sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun,¹²

Teknik relaksasi dalam yoga juga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan *endorphin* dan *enkefalin* yaitu senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri (Selain itu, gerakan yang rutin dalam yoga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul dapat menghilang Yoga menjadi pilihan peneliti karena yoga mudah

dilakukan yaitu hanya melibatkan sistem otot dan pernafasan tanpa memerlukan alat lain sehingga mudah dilakukan sewaktu waktu. Cara mengurangi nyeri haid yang dapat diberikan bagi penderita nyeri haid tidak hanya menggunakan obat-obatan saja tetapi dapat menggunakan dengan metode seperti yoga atau meditasi dimana yoga dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri. Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi etegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid.¹³

Upaya-upaya untuk mengatasi atau menyembuhkan dismenorea lainnya dapat diobati dengan pemberian tanaman obat atau ramuan herbal. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman tradisional. Beberapa bahan tanaman tradisional yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi diantaranya adalah tapak liman, temu putih, jahe, kunyit, dan sidaguri. Bahan yang umum digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah kunyit. Kunyit biasa digunakan sebaga pereda nyeri dan pelancar menstruasi. Kebiasaan minum produk herbal/jamu salah satunya adalah ramuan kunyit yang dikenal dengan sebutan kunyit asam. Kunyit asam bukanlah hal asing bagi masyarakat Indonesia. Jamu dikategorikan sebagai minuman tradisional karena menggunakan bahan-bahan alami seperti tumbuh-tumbuhan berkhasiat yang sudah biasa digunakan oleh masyarakat secara turun menurun. Produk herbal/jamu atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para wanita yang ingin mrngurangi rasa nyeri dismenorea tanpa mendapat efek samping, salah satunya adalah dengan minum kunyit asam.

KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi minum kunyit asam dan yoga dalam mengatasi *dismenore* pada Remaja Putri dapat disimpulkan bahwa edukasi yang telah dilaksanakan pada remaja melalui zoom meeting dan video didapatkan bahwa ada peningkatan pengetahuan remaja tentang bagaimana mengatasi *dismenore* dan dapat memilih dan mengkombinasikan antara minum kunyit asam dan melakukan yoga dalam mengatasi *dismenore*. Sebaiknya edukasi ini dilakukan secara terus menerus dan terjadwal sehingga lebih banyak lagi manfaat yang dirasakan remaja bagaimana mengatasi *dismenore* dikalangan remaja putri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ketua STIKes Baiturrahim, Wakil Ketu I STIKes Baiturrahim, Kepala Desa Pondok Meja beserta staf serta remaja putri yang telah memfasilitasi dan terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
2. Anugroho D, Wulandari A. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Publisher; 2011.

3. Nel Efnil , Tina Yuli Fatmawati, Edukasi Manajemen Kesehatan Remaja Saat Menstruasi di SMP N 5 Kota Jambi, Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 3, No 2, Juni 2021. <https://jak.stikba.ac.id/index.php/jak/article/view/236>
4. Anisa, Rismadevi, Oswati.(2018). Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru
5. Kusmiyati, Yuni. 2009. Perawatan Ibu Hamil. Yogyakarta Fitramaya Syafrudin
6. Silviani, Elvira Yulita, *et al*, 2019). Pengaruh Teknik relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea <http://pasca.unhas.ac.id/ojs/index.php/hjm/article/view/1791/0>
7. Marsaid. 2017. Efektifitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Tambang Kecamatan Pudak Kabupaten Ponorogo. GHS. 2017;2(2):122-5
8. Wulandari, Ayu 2018. *Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (Curcuma longa linn) dalam Mengatasi Dismenorea*. Majority Volume 7 Nomor 2Maret, Hal 193-197.
9. Notoatmodjo, S., 2014, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
10. Kusmiran, E. 2016. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika: Jakarta.
11. Judha, Mohamad (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Solo : Rahma Surakarta.
12. Julaecha, 2020. Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri, Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 1, No. 3, November 2019 Doi: 10.36565/jak.v 1I 3.59 . <https://jak.stikba.ac.id/index.php/jak/article/view/59/46>
13. Arini, Diyah . 2020. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>.