
Pembuatan Minuman Herbal Kunyit Asam sebagai Pereda Dismenorea

Safitri^{1*}, Gustina²

^{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: safitrypipit@gmail.com

Abstract

Adolescence is a period of transition or transition from childhood to adulthood which is marked by changes both physically and psychologically, one of the physical changes in adolescents is menstruation. 98.8% of adolescents in Indonesia experience dysmenorrhea during menstruation. Herbal products or phytopharmaceuticals are currently the main alternative for adolescence girls in overcoming dysmenorrhea, one of which is turmeric sour herbal drink. Turmeric sour drink is a drink that is processed with the main ingredient of turmeric. The active compounds of turmeric and sour, namely curcumin and essential oils, have the potential as analgesics that will inhibit uterine contractions, thereby reducing dysmenorrhea. Turmeric is one of the spices that are widely cultivated in Pondok Meja Village. Even though they are known for their turmeric production, there are not many adolescence girls in Pondok Meja Village that produce turmeric and sour herbal drinks. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of adolescence girls in Pondok Table Village in making turmeric and sour herbal drinks. This activity was carried out on 20 adolescence girls in the Hall of the Agricultural and Rural Self-Help Training Center (P4S) Karya Tama, Pondok Meja Village in June 2022. The methods used were socialization, demonstration and interactive discussion. Adolescence girls were given training and hands-on demonstrations for processing turmeric. Participants who took part in the activity were very enthusiastic and had many direct discussions related to the manufacturing process. The manufacture of turmeric sour herbal drink can be used as a dysmenorrhea reliever and can be developed into a commercial product and has a selling value.

Keywords: Adolescent girls, dysmenorrhea, turmaric sour herbal drink

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis, salah satu perubahan fisik pada remaja adalah menstruasi. 98,8% remaja di Indonesia mengalami dismenorea pada saat menstruasi. Produk herbal atau fitofarmaka saat ini menjadi alternatif utama bagi para remaja putri dalam mengatasi dismenorea salah satunya minuman herbal kunyit asam. Minuman kunyit asam merupakan minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit. Senyawa aktif kunyit dan asam yaitu *curcumin* dan minyak atsiri berpotensi sebagai analgesik yang akan menghambat kontraksi uterus sehingga mengurangi dismenorea. Kunyit merupakan salah satu rempah yang banyak dibudidayakan di Desa Pondok Meja. Meskipun dikenal dengan produksi kunyitnya, remaja putri di Desa Pondok Meja belum banyak yang memproduksi minuman herbal kunyit asam. Tujuan dari pengabmas ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri Desa Pondok Meja dalam pembuatan minuman herbal kunyit asam. Kegiatan ini dilaksanakan pada 20 remaja putri di Aula Pusat Pelatihan Pertanian dan Pedesaan Swadaya (P4S) Karya Tama Desa Pondok Meja pada bulan Juni 2022. Metode yang digunakan adalah sosialisasi, demonstrasi dan diskusi interaktif. Remaja putri diberikan pelatihan dan demonstrasi langsung untuk mengolah kunyit. Peserta yang mengikuti kegiatan sangat antusias dan banyak melakukan diskusi langsung terkait proses pembuatan.

Pembuatan minuman herbal kunyit asam dapat sebagai pereda dismenorea serta dapat dikembangkan menjadi produk yang komersil dan memiliki nilai jual.

Kata Kunci: dismenorea, minuman herbal kunyit asam, remaja putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik tampak lebih jelas, tubuh berkembang pesat mencapai bentuk tubuh orang dewasa disertai berkembangnya kapasitas reproduksi¹. Pada perempuan hormon yang mempengaruhi yaitu estrogen dan progesteron ditandai dengan mengalami menstruasi. Perubahan fisik yang dialami yaitu pertumbuhan tinggi badan, tumbuh rambut disekitar alat kelamin dan ketiak, kulit menjadi lebih halus, suara menjadi lebih halus dan tinggi, payudara dan pinggul mulai membesar, paha membulat dan mengalami menstruasi². Menstruasi biasanya terjadi selama sebulan sekali, saat menstruasi biasanya remaja mengalami nyeri di perut atau biasanya disebut dismenorea¹.

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 remaja³. Di Indonesia prevalensi dismenorea mencapai 98,8%, secara umum terjadi pada remaja akhir (rerata usia 17,7 tahun) dengan ciri-ciri terasa nyeri didaerah pinggul, hilang timbul dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari⁴. Banyak faktor yang menjadi pencetus terjadinya dismenorea namun faktor endokrin memegang peran penting pada penyebab terjadinya dismenorea dikarenakan saat mengalami menstruasi sel-sel endometrium mengeluarkan prostaglandin⁵.

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non farmakologi dilakukan dengan kompres hangat, olahraga, terapi mozart, relaksasi, dan minum-minuman herbal seperti kunyit asam⁶. Produk herbal atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapat efek samping salah satunya minuman herbal kunyit asam¹.

Minuman kunyit asam merupakan minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit. Secara alamiah kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi. Selain itu, minuman kunyit asam dapat mengurangi rasa nyeri pada dismenorea primer dan memiliki efek samping minimal. Sejalan dengan penelitian Safitri (2018) bahwa terdapat pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid, sebelum intervensi nyeri haid skala sedang terjadi 65% setelah intervensi nyeri skala sedang menurun menjadi 35% sisanya 40% tidak nyeri. Senyawa aktif yang terkandung dalam kunyit adalah *curcumin*. *Curcumine* akan bekerja dalam menghambat rekasi *cyclooxygenase* (COX-2) sehingga menghambat terjadinya inflamasi sehingga akan mengurangi atau bahkan menghambat kontraksi uterus. Dan *curcumenol* sebagai analgesik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenorea⁷.

Desa Pondok Meja merupakan salah satu dari 15 desa yang berada di Kecamatan Mestong Kabupaten Muaro Jambi, Provinsi Jambi. Mata pencaharian warga di Desa Pondok Meja didominasi sebagai petani yang mayoritas merupakan petani karet. Disamping karet, masyarakat juga mengembangkan budidaya kunyit di bawah tegakan

pohon karet yang baru ditanam, untuk memanfaatkan dan sekaligus membersihkan lahan pada kebun mereka masing-masing. Pohon asam juga tumbuh sebagai tanaman liar pada kebun warga Desa Pondok Meja. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Muaro Jambi, luas panen kunyit Kecamatan Mestong pada tahun 2017-2018 mengalami peningkatan yaitu dari 16.000 m² menjadi 51.500 m². Sehingga selain dikenal dengan produksi karet, Desa Pondok Meja juga dikenal dengan produksi kunyitnya⁸.

Meskipun Desa Pondok Meja dikenal dengan produksi kunyitnya dan minuman herbal kunyit asam memiliki banyak manfaat, remaja putri di Desa Pondok Meja belum banyak yang membuat minuman herbal kunyit asam. Diduga, hal ini disebabkan oleh kurangnya keterampilan remaja putri dalam membuat minuman herbal kunyit sesuai Standart Operasional Prosedur (SOP) atau dengan dosis yang tepat karena pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya telah diberikan edukasi kunyit asam pereda dismenorea dengan hasil peningkatan pengetahuan remaja putri tentang kunyit asam pereda dismenorea sebesar 55,3%.

Oleh karena itu, pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini perlu dilakukan pelatihan dan pendampingan pembuatan minuman herbal kunyit asam bagi remaja putri di Desa Pondok Meja untuk menumbuhkan motivasi dan meningkatkan keterampilan remaja putri dalam memproduksi minuman herbal. Dengan kondisi seperti ini maka pelatihan dan pendampingan adalah pilihan tepat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh terutama dalam membantu meredakan dismenorea serta menciptakan produk inovasi berpeluang untuk diproduksi secara komersil oleh remaja putri.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 20 peserta yaitu remaja putri yang dilaksanakan di Aula Pusat Pelatihan Pertanian dan Pedesaan Swadaya (P4S) Karya Tama Desa Pondok Meja pada bulan Juni 2022. Kegiatan ini mendapat dukungan dari Kepala Desa Pondok Meja dan difasilitasi oleh Kepala Seksi Pemerintahan Desa Pondok Meja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi dalam empat tahap pelaksanaan, yakni: (1) Tahap survei, pada tahap ini dilakukan studi kelayakan potensi lokal dan peserta yang akan terlibat dalam kegiatan; (2) Tahap sosialisasi, pada kegiatan ini tim pengabdian memberikan informasi yang jelas kepada peserta pelatihan terhadap program pelatihan yang akan diselenggarakan; (3) Tahap demonstrasi atau pelatihan teknis pembuatan minuman herbal kunyit asam; dan (4) Tahap pendampingan, pada tahap ini peserta pelatihan diberikan pendampingan secara berkelanjutan dan sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan pelatihan pembuatan minuman herbal kunyit asam di Desa Pondok Meja dimulai dengan pembahasan mengenai tema yang akan diangkat saat pengabdian dengan anggota tim pengabdian. Kemudian dilakukan kunjungan langsung ke Desa Pondok Meja guna menemui perangkat desa dan masyarakat. Diskusi bersama dilakukan antara tim pengabdian, aparat desa dan perwakilan masyarakat. Berdasarkan hasil diskusi didapatkan tema pengabdian yaitu pembuatan minuman herbal kunyit asam. Kegiatan ini dimulai dengan diskusi bahan baku dan manfaat serta prosedur pembuatan minuman herbal kunyit asam.

Manfaat dan khasiat dari bahan – bahan pembuatan minuman herbal kunyit asam sangat banyak sekali, diantaranya ialah: antiseptik, antioksidan, mengatasi masuk angin, mengurangi nyeri saat haid atau dismenorea, dan yang lainnya. Sedangkan asam Jawa memiliki sifat antihistamin yang membantu mencegah serangan asma dan jenis pilek dan

flu lainnya. Campuran kedua bahan ini sangat ampuh untuk menambah imun tubuh⁹. Kandungan kunyit asam telah terbukti mampu mengurangi dismenorea karena terdapat agen aktif yang berfungsi sebagai antiinflamasi, analgesik 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 saraf¹⁰.



Gambar 1. Diskusi bahan baku dan manfaat serta prosedur pembuatan minuman herbal kunyit asam

Selanjutnya dilakukan kegiatan demonstrasi pembuatan minuman herbal kunyit asam secara langsung kepada para peserta pelatihan. Pada saat demonstrasi pembuatan minuman kunyit asam, peserta pelatihan secara langsung melihat proses pembuatan, mulai dari persiapan alat dan bahan hingga pembuatan produk berupa minuman kunyit asam. Pembuatan minuman herbal kunyit asam yaitu dengan memanaskan air yang didalamnya sudah dimasukkan gula merah dan buah asam sampai keduanya larut. Selanjutnya masukkan sari kunyit yang diperoleh dari rimpang kunyit yang telah diparut atau diblender dengan penambahan air 1:1, lalu aduk-aduk sampai campuran benar-benar mendidih. Bila telah mendidih, angkat dan dinginkan. Kemudian saring dan masukkan kedalam botol kemasan serta beri stiker yang telah didesain semenarik mungkin untuk menarik minat remaja putri dalam mengkonsumsi minuman herbal kunyit asam sebagai pereda dismenorea serta memiliki nilai jual. Keberadaan kunyit yang semula hanya dijual dipasar-pasar tradisional, dengan adanya olahan kunyit asam menjadi minuman herbal dapat meningkatkan perekonomian masyarakat dengan ekonomi kreatif dan dapat dikenal oleh masyarakat luas¹¹.



Gambar 2. Pembuatan minuman herbal kunyit asam

Selama pembuatan minuman herbal kunyit asam, para peserta terlihat antusias. Terbukti dari banyaknya peserta yang bertanya sepanjang proses pembuatan dan ikut menyaksikan pembuatan dari dekat. Peserta terlihat penasaran dan turut langsung membantu dalam proses pembuatan minuman herbal kunyit asam karena selama ini tidak mengetahui cara pengolahannya yang benar.



Gambar 3. Produk minuman herbal kunyit asam



Gambar 4. Diskusi lanjut minuman herbal kunyit asam

Setelah minuman herbal kunyit asam selesai dikemas, masih dilanjutkan sesi diskusi melihat antusias para peserta pelatihan yang hadir. Para peserta sangat tertarik untuk mencoba pembuatan minuman kunyit asam di rumah. Untuk tahap selanjutnya akan diberikan pendampingan kepada para peserta yang telah mengikuti kegiatan pelatihan untuk melihat apakah peserta dapat membuat ulang produk yang telah diajarkan.



Gambar 5. Foto bersama kegiatan PKM pembuatan minuman herbal kunyit asam

Pelatihan pembuatan minuman herbal kunyit asam ditutup dengan sesi foto bersama para peserta pelatihan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan bermanfaat bagi peserta dan Desa Pondok Meja. Dimana peserta yaitu remaja putri dapat membuat minuman herbal kunyit asam di rumah sebagai pereda dismenorea serta dapat menerapkan

produk yang telah dibuat untuk dikembangkan menjadi produk yang komersil dan memiliki nilai jual.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan pengetahuan bagi remaja putri di Desa Pondok Meja mengenai pembuatan minuman herbal kunyit asam. Memberikan informasi bahwa kunyit bukan hanya sebagai bumbu dapur namun bermanfaat sebagai pereda dismenorea.

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. Asroyo, T., Nugraheni, T. P. & Masfiroh, M. A. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri [The Effect of Curcumin Tamarind as Therapy Against Decreasing Dysmenorrhea]. *Indones. J. Farm.* **4**, 24–28 (2019).
2. Kusmiran, E. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. (Salemba Medika, 2016).
3. Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F. & Reis, F. M. Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research* **6**, 1–7 (2017).
4. Kartilah, T., Hartono, D. & Aryanti, D. Adolescent Dismenore Prevalence in West Java, Indonesia: Preliminary Study. *J. Crit. Rev.* **7**, 651–654 (2020).
5. Anurogo, D. & Wulandari, A. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. (CV. Andi Offset, 2011).
6. Ulan, M., Amanda, D. S. & Murbiah. Pengaruh Minum Kunyit Asam Jawa terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* **13**, 21–26 (2022).
7. Safitri, M. Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid. *Viva Med. J. Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan* **10**, 47–53 (2018).
8. BPS Kabupaten Muaro Jambi. *Luas Panen dan Produksi Kunyit Menurut Kecamatan, 2017-2018*. (2019).
9. Haryanti, I. *et al.* Pemanfaatan Potensi Kunyit Di Desa Raba Wawo Menjadi Jamu Kunyit Asam Sebagai Minuman Sehat Dan Kekinian. *J. Terap. Abdimas* **7**, 114 (2022).
10. Sugiharti, R. K. & Febriana, D. Available online at <https://stikesmus.ac.id/jurnal/index.php/JKebIn/index>. **12**, 67–73 (2021).
11. Kholid, Mudarris & Masdar. Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat Volume: 1, Nomor: 1, Desember 2020. **1**, 61–72 (2020).