

Pelatihan Pembuatan Minuman Jahe dan Kayu Manis untuk Menurunkan Nyeri Disminorea pada Remaja Usia 12-17 Tahun

Isma Oktadiana¹, Miftahul Jannah², Mutiaturohmaniah³
^{1,2,3} Universitas Ibrahimy
Email Korespondensi: oktadianaisma@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri haid merupakan masalah yang sering dihadapi oleh wanita karena sangat mengganggu aktivitas. Salah satu pengobatan non farmakologi adalah dengan pemberiann terapi non farmakologi yaitu jahe dan kayu manis, dimana kedua tanaman tersebut dapat menekan rasa nyeri dan memblok prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri saat menstruasi. Prevalensi nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Pada umumnya hal ini tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya serta akan mengganggu aktivitas selama masa menstruasi tersebut. Tujuan dari pengabdian ini adalah membandingkan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan pembuatan minuman jahe dan kayu manis yang sudah tercapai dilaksanakan. Metode pengambilan data dalam Pengabdian ini dilakukan dengan pelatihan dengan metode pre and post desain pada /remaja yang mengalami disminorhea yaitu dilakukan pre dan post design dengan total peserta sebanyak 51 orang. Hasil yang diperoleh dalam pengabdian masyarakat ini bahwa ada pengaruh pengetahuan disminorhea sebelum dilakukan sosialisasi dan pelatihan pembuatan minuman herbal, dimana rata-rata responden mengalami peningkatan menjadi 96,07 % setelah diberikan pengetahuan tentang disminorhea dan pelatihan pembuatan minuman herbal.

Kata kunci: Pelatihan, Minuman, Jahe, Kayu Manis, Disminorhea

ABSTRACT

For women of reproductive age, the prevalence of menstruation discomfort ranges from 45 to 95 percent. While generally not harmful, this can be upsetting for women who experience it and can interfere with daily tasks while they are menstruating. This service's goal is to teach teenagers how to manufacture ginger and cinnamon drinks to treat dysmenorrhea. If teenagers can make the drinks themselves, cleanliness is ensured. Pre- and post-design training sessions with respondents/adolescents who experience dysmenorrhoea are used as the data collection strategy in this service. The outcomes of this community program demonstrated the importance of knowledge prior to socializing and training in herbal beverage preparation, with the average respondent increasing to 96.07% after receiving information regarding dysmenorrhea and instruction in herbal beverage preparation.

Keywords: Training, Drink, Ginger, Cinnamon, Disminorhea

1. PENDAHULUAN

Prevalensi nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Pada umumnya hal ini tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Proverawati, 2009). Intensitas nyeri berbeda-beda untuk setiap wanita di pengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri (Kelly, 2007).

Berdasarkan Pengabdian yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Program Studi Ilmu Keperawatan didapatkan bahwa responden yang mengalami disminore sedang sebanyak 88,6% sedangkan disminore berat yaitu 11,4%. Sementara mengenai aktivitas belajarnya, sebagian besar responden mengalami aktivitas belajar terganggu 68,4%, kategori sangat terganggu 21,5%, dan kategori tidak terganggu akibat disminore 10,1% (Iswari, 2014).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Anugroho, 2011), bahwa upaya yang dilakukan remaja dalam penanganan disminorhea adalah mulai dari menggunakan kompres air hangat, minuman air hangat, istirahat yang cukup, pemijatan, dll. Untuk mengatasi nyeri menstruasi (disminore) dapat dilakukan dengan pemberian obat analgesik dan anti inflamasi dan terapi ramuan herbal yang telah di percaya khasiatnya yang berasal dari 3 bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan

tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe (Anurogo, 2011). digunakan sebagai rempah-rempah dan obat. Jahe sering disajikan dalam bentuk wedang (minuman yang diseduh dengan air panas dan dapat menghangatkan tubuh) saat cuaca dingin. Beberapa hasil Pengabdian menunjukkan bahwa ekstrak jahe dapat meningkatkan daya tahan tubuh yang direfleksikan dalam sistem kekebalan dengan memberikan respon kekebalan inang terhadap mikroba yang masuk ketubuh (Wikipedia, 2022)

Salah satu alternatif penanganan disminorea yaitu pemberian terapi dengan menggunakan herbal merupakan bagian dari terapi pengobatan komplementer yang dapat diberikan oleh bidan secara mandiri, yang diatur dalam PERMENKES RI No 1109 tahun 2007 pasal 1 ayat 11 yaitu tenaga kesehatan (bidan) sesuai ketentuan perundang-perundangan yang melakukan pelayanan komplementer alternatif.

Jahe ini memiliki kandungan minyak atsiri tinggi dan rasa paling pedas dan aromanya sangat tajam, sehingga cocok untuk bahan dasar farmasi dan jamu. Ukuran rimpangnya paling kecil dengan warna merah. Secara tradisional ekstrak jahe digunakan antara lain sebagai obat sakit kepala, obat batuk, masuk angin, untuk mengobati gangguan pada saluran pencernaan, stimulasi, diuretik, rematik, menghilangkan rasa sakit, obat anti-mual dan mabuk perjalanan, karminatif (mengeluarkan gas dari perut) dan sebagai obat luar untuk mengobati gatal digigit serangga, keseleo, bengkak, serta memar (Muhandri, 2008)

Sedangkan kandungan kayu manis utama kulit batang adalah trans-cynamaidehide, yang memiliki aktivitas penghambatan terhadap enzim aldose reduktase dan nitic acid synthetase. Dari sekian banyak manfaat yang terdapat dalam Kayu Manis, sebagian besarnya terbukti sangat membantu untuk meredakan nyeri menstruasi. Manfaat rebusan kayu manis yang pertama adalah mampu meringankan gejala menstruasi. Pada kaum wanita menjelang masuknya periode menstruasi selalu timbul berbagai gejala yang menjadi tanda akan terjadi peluruhan dinding rahim. Gejala yang timbul dari setiap wanita bisa berbeda-beda. Mulai dari nyeri perut bagian bawah, nyeri pinggang, mual, muntah bahkan sebagian orang bisa terjadi pingsan. Berdasarkan uraian diatas mengenai kandungan dan manfaat jahe dan kayu manis sangat berguna untuk remaja yang mengalami disminorea, sehingga akan dilakuka pelatihan pembuatan minuman minuman yang praktis bisa dibuat.

2. ANALISIS SITUASI

Pelaksanaan pengabdian ini merupakan salah satu kegiatan yang diadakan oleh LP2M Universitas Ibrahimy setiap semester, sehingga ini merupakan salah satu bukti bahwa kinerja yang dilakukan oleh LP2M Universitas Ibrahimy sudah dikatakan sangat layak, sehingga dosen ikut serta semua secara antusias untuk melaksanakan salah satu kegiatan yang diadakan oleh LP2M tersebut. Dosen-dosen Fakultas Ilmu Kesehatan juga merupakan salah satu Fakultas yang sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian ini, sehingga ilmu dan wawaan dosen-dosen FIK diharuskan selalu mengupdate keilmuan sesuai bidang masing-masing sehingga akan sangat membantu dalam kontribusi peningkatan kelembagaan di wilayah UNIB dibawah tanggung jawab LP2M

Untuk mendapatkan hasil yang baik dari kegiatan ini, LP2M, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy bekerja sama dengan Kepostren (Kesehatan Pondok Pesantren) yang berada didalam wilayah Pondok untuk menelusuri remaja yang sedang mengalami disminorea dan memberikan sosialisasi terkait hal tersebut. Dengan pelatihan ini diharapak remaja mendapatkan pemahaman dan kemampuan tentang pembuatan minuman herbal yang dapat dijadikan alternatif untuk menurunkan nyeri disminorea. Keuntungan yang bisa didapatkan adalah remaja mengetahui apa yang dimaksud dengan nyeri haid, apa saja gejala yang terjadi serta cara pembuatan minuman herbal untuk disminorea sehingga mengurangi jumlah antrian yang berobat ke Kepostren (Kesehatan Pondok Pesantren).

3. PERMASALAHAN MITRA

Dari survey yang telah dilakukan, bahwa remaja putri sering mengalami nyeri haid/disminorea tanpa dilakukan pengobatan baik untuk pemberian obat kimia maupun obat tradisional. Oleh karena itu perlu dilakukan sosialisasi tentang disminorea agar remaja dapat mengatasi permasalahan dan tidak dibiarkan karena dapat mengganggu aktivitas kesehariannya. Di pondok pesantren untuk asrama putri dibagi beberapa daerah. Survey yang dilakukan terhadap asrama pondok di daerah D sebanyak 100 orang, akan tetapi ada beberapa yang saat itu tidak ada di asrama dan mengikuti kegiatan lain.

Remaja putri yang mengalami disminorea berumur 12-17 tahun akan diberikan pelatihan

cara membuat minuman yang mudah dan bisa dibuat serta diracik sendiri saat dirumah, sehingga tidak perlu khawatir misalnya tidak bisa dengan pengobatan farmakologi, bisa menggunakan minuman herbal, sehingga ilmu pengetahuan tentang pembuatan dan pelatihan minuman ini harus diberikan kepada remaja sejak dini, dan bisa memberitahukan kepada keluarga, teman, dan masyarakat lainnya yang membutuhkan.

3. METODE PELAKSANAAN

Metode pengambilan data dalam Pengabdian ini dilakukan dengan pelatihan dan sesi tanya jawab dengan responden/remaja yang mengalami dismenorea yaitu dilakukan pre dan post design. Metode ini dimulai dengan registrasi awal, kemudian dilakukan pretest sebelum dilakukan pelatihan dan sosialisasi tentang minuman herbal. Setelah dilakukan pretest maka dilakukan sosialisasi dan pelatihan pembuatan minuman herbal, setelah itu yang terakhir post test serta penutup. Setelah itu untuk mengukur tingkat pengetahuan dinilai dengan kategori pengetahuan terhadap remaja yaitu 3 kategori baik, cukup dan kurang. Alat ukur untuk mengetahui tingkat pengetahuan tersebut dengan menggunakan *one group pre and posttest design*. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada akhir Desember pada tanggal 27 Desember 2022 di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiyah Sukorejo Kabupaten Situbondo.

Adapun tahapan pembuatan minuman herbal adalah sebagai berikut:

- a. Pemilihan bahan baku
- b. Penimbangan
- c. Pencucian
- d. Pematangan
- e. Pemasukan dan penggilingan/blender
- f. Hasil penyarian air jahe dimasukkan kedalam wajan, lalu dimasak, kemudian penambahan bahan-bahan lain, seperti gula dan koreksi rasa.
- g. Lakukan pengadukan sampai mendidih kurang lebih 10-20 menit.
- h. Siap untuk dikemas

4. PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini bertujuan dapat meningkatkan suatu kemampuan, keterampilan dan kemandirian dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat. Peserta yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini adalah sebesar 57, akan tetapi ada 6 peserta yang pulang terlebih dahulu dan dianggap tidak memenuhi kriteria sebagai peserta walaupun saat registrasi sudah ikut tanda tangan, sehingga peserta yang aktif ikut dari awal hingga akhir berjumlah 51 peserta. Adapun tahapan atau proses pelatihan pengabdian ini yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Pelatihan ini diikuti oleh seluruh peserta yang mengalami dismenorea yang didampingi oleh dosen pembina dan mahasiswa pendamping.
2. Dosen pembina akan memperkenalkan tujuan dan maksud dalam pelatihan ini
3. Peserta akan diminta untuk mengisi pretest terlebih dahulu
4. Dosen pembina akan memberikan sosialisasi kepada peserta
5. Pelatihan pembuatan minuman herbal
6. Peserta akan diminta untuk mengisi kembali posttest

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang dismenorea dan pelaksanaannya melalui media PPT, leaflet serta pelatihan cara pembuatan minuman serbuk jahe dan kayu manis untuk menurunkan nyeri menstruasi. Kegiatan secara umum berjalan dengan baik dan lancar, beberapa peserta sangat antusias terhadap kegiatan edukasi dan saat dilakukan latihan/praktik pembuatan minuman herbal. Hasil evaluasi kondisi peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan isian pada kuesioner kejadian dismenorea dan tingkat pengetahuan tentang dismenorea dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Usia 12-17 Tahun di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiyah Sukorejo

No	Kejadian Disminorea	Frekuensi	Persentase
1	Mengalami Disminorea	46	90,19
2	Tidak mengalami disminorea	5	9,81
	Jumlah	51	100

Pada table 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami disminorea yaitu 46 responden (90,19%). Hal ini dikarenakan selama menstruasi terjadi, rahim mengalami kontraksi sehingga membantu mengeluarkan lapisannya. Prostaglandin merupakan zat yang memicu terjadinya rasa nyeri dan peradangan pemicu kontraksi otot rahim. Pada saat menstruasi terjadi pengeluaran prostaglandin uterus yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga menghambat aliran darah ke uterus. Produksi prostgalandin yang berlebihan dapat berakibat kontraksi uterus yang terlalu kuat sehingga menimbulkan rasa sakit atau disminorea (Lakawwar, 2014)

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Tentang Disminorea Remaja

No	Tingkat Pengetahuan	Pre test		Post test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Baik	28	54,91	49	96,07
2	Cukup	19	37,25	2	3,93
3	Kurang	4	7,84	0	
Jumlah		51	100	51	100

Pengetahuan adalah hasil dari "mengetahui", yang terjadi ketika orang merasakan item tertentu. Panca indera yang dimiliki manusia—penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan—digunakan untuk merasakan, menyentuh. Manusia mempelajari banyak hal melalui mata dan telinga mereka. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat menentukan dalam menentukan bagaimana seseorang akan bertindak (Notoatmodjo, 2007). Menurut Arikunto (2010), bahwa ukuran standar pengetahuan yaitu penilaian yang dicapai >75% masuk kategori baik jika >75%, kategori cukup 60-75% dan kategori kurang yaitu <60%.

Pada tabel 2 diatas menunjukkan bahwa remaja sebelum diberikan pengetahuan kesehatan dan pelatihan pembuatan minuman herbal tingkat pengathuan tentang disminore berada pada tingkat kurang yaitu (7,84%) dari total 51 responden. Tingkat pengatahuan setelah diberikan pengetahuan dan ilmu mengenai disminorea dan pelatihan pembuatan minuman herbal sebagian besar berada pada tingkat pengetahuan kurang adalah 0 % dan yang paling banyak serta meningkat pada kategori baik sebanyak 49 orang (96,07%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatam pengathuan remaja setelah diberikan pengetahuan dan ilmu mengenai disminorea dan pencegahannya.

Setiap orang harus memiliki akses ke pengetahuan. Pengetahuan tentang apa pun sangat terkait dengan pendidikan, yang merupakan salah satu persyaratan dasar yang paling penting untuk pertumbuhan pribadi seseorang. Remaja putri bisa belajar banyak di sekolah, termasuk informasi tentang dismenore dan kesehatan reproduksi. Remaja putri akan dapat memahami masalah dan menemukan solusi dengan bantuan informasi yang solid dan komprehensif. Kurangnya pemahaman akan menyebabkan respon yang tidak tepat terhadap dismenore, yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan aktivitas remaja putri di rumah dan di sekolah (Natalia, 2021)

Tingkat pengetahuan responden tentang dismenore mungkin berdampak pada bagaimana perasaan mereka dalam mengelola kondisi tersebut. Penanganan ketidaknyamanan menstruasi atau dismenore yang tepat akan dihasilkan dari pemahaman yang memadai. Remaja yang memahami ketidaknyamanan menstruasi dan dismenore dapat merawat dirinya dengan efektif dan mampu menangani kejadian disminorea tersebut (Susiloningtyas, 2018).

Oleh karena itu, berusaha untuk belajar dapat menghasilkan tingkat pengetahuan yang tinggi. Setelah proses pembelajaran selesai, tingkat pengetahuan seseorang dapat dinilai melalui kemampuan dan kemajuan (Kamaruddin, et al., 2021).

Remaja harus menyadari dan memahami dismenore dan ketidaknyamanan menstruasi untuk mengadopsi tindakan pencegahan dan terapi yang tepat. Banyak anak yang tidak memiliki pemahaman yang baik mengabaikan kesehatannya, yang pada akhirnya menyebabkan cedera. Wanita muda dapat mengalami banyak efek negatif. Dampak negatif yang dapat terjadi pada remaja putri adalah dapat menimbulkan berbagai macam gangguan yang mengganggu aktivitas. Remaja mungkin merasa tidak bersemangat dan merasa sulit untuk fokus saat belajar. Akibatnya, materi pembelajaran mungkin tidak diterima dengan baik. Jika hal ini terjadi, hal itu dapat merugikan prestasi akademis perempuan muda. dapat berdampak pada kesuksesan remaja putri. Dismenore berkontribusi pada ketidakhadiran banyak remaja putri dari sekolah, bahkan saat menstruasi. Akibatnya kegiatan pendidikan remaja putri semakin terganggu. Prevalensi dismenore dapat

diturunkan dengan perawatan dan pencegahan yang baik (Jusni, et al., 2020).

Sangat penting bagi remaja putri untuk memahami menstruasi, dismenore, dan nyeri haid. Remaja putri akan mampu mengatasi kesulitan menstruasi sehingga terhindar dari stres yang dapat menyebabkan dan memperparah dismenore dan berdampak negatif terhadap kesehatan fisik remaja putri. Wardoyo dkk (2020)

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pre and post bahwa ada pengaruh pengetahuan sebelum dilakukan sosialisasi dan pelatihan pembuatan minuman herbal, dimana rata-rata responden yang semula 54,91 % menjadi peningkatan sebesar 6,07 % setelah diberikan pengetahuan tentang dismenorea dan pelatihan pembuatan minuman herbal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan wadah bagi dosen untuk melaksanakan pengabdian masyarakat sebagai salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Saya sampaikan terima kasih juga kepada mahasiswi S1 Farmasi Universitas Ibrahimy yang telah membantu demi melancarkan acara ini. (Universitas yg biayai)LAMPIRAN

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo & Wulandari. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri menstruasi. Yogyakarta: C.V Andi Offset. *Formularium Ramuan Obat Tradisional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Halaman 57-58). Redaksi JamuDigital.Com .*
- Iswari *et al.* 2014. Hubungan Disminore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Psik Fk Unud. Diperoleh Tanggal 16 Februari 2015 dari <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10780/8026>.
- Jusni, Rivandi, A., Erniawati, Andriani, L., & Kamaruddin, M. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Putri Di Sman 6 Bulukumba Kelas X Dengan Kejadian Disminorea Kecamatan Herlang Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(3), 119–124. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i3.60>
- Kamaruddin, M., Dewi Purnamasari, & Fitriani. (2021). Pengetahuan Dan Sikap Siswi Menengah Pertama Tentang Disminore Di Bulukumba. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 85–88. <https://doi.org/10.31970/ma.v3i2.79>
- Kelly, Tracey. 2007. 50 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Premenstruasi. Jakarta : Erlangga
- Natalia Manafe, K., Adu, A. A., & N Ndun, H. J. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Disminore Dan Penanganan Non Farmakologi Di Sman 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265. <https://doi.org/10.35508/mkmhttps://ejurnal.undana.ac.id/MKM>
- Proverawati dan Misaroh. 2009. Menarche. Yogyakarta : Nuha Medika
- Susiloningtyas, L. (2018). Hubungan pengetahuan dismenore dengan sikap penanganan dismenore. *Jurnal Kebidanan*, X(I), 45–52. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/embrio/article/view/1498>
- Wardoyo, S. B., & Setiyorini, A. (2012). TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG Beverlee , Monalisa / Jurnal Kesehatan Vol 10. No. 1 (2022) pp. 15 - 22 Health Journal “Love That Renewed” Vol.10, No.1. 2022, pp. 15 – 22 Page | 22 Menstruasi Dan Penanganan Disminorea. *Carolus Journal of Nursing, Vol 3 No 2*, 122-129