

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 2	Edition: Maret 2023 – Juni 2023
http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH		
Received : 19 Maret 2023	Revised: 25 Maret 2023	Accepted: 26 Maret 2023

PENYULUHAN MANFAAT PEMBERIAN KUNYIT DAN MADU TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DYSMENORRHAE*) PADA REMAJA DI KLINIK CITRA MARENDAL

Counseling on the Benefits of Turmeric and Honey on Reducing Menstrual Pain in Teenagers at Citra Marendal Clinic

Riristio¹, Mutiara Dwi Yanti², Putri Ayu Yessy Ariessa³, Naimah Nasution,⁴
 Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
 e-mail : mutiaradwi0392@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea, often known as menstrual pain, is discomfort in the pelvic area caused by menstruation and the release of prostaglandins. In every country, on average more than 50% of women experience dysmenorrhea. Some women experience excruciating pain during menstruation, which can interfere with 50% of the daily activities of women of childbearing age and 85% of the activities of young women. 2020 (Husna, et al). The most common non-pharmacological treatment and often used to relieve menstrual pain or dysmenorrhea in the community is the use of herbal drinks which have efficacy as pain relievers. One of the desirable things to reduce pain without side effects is herbal medicine. Honey is a natural ingredient that is combined with turmeric to make a drink that can reduce menstrual pain. This counseling activity aims to provide enlightenment to the younger generation, especially those in the Marendal environment about the effectiveness of drinking turmeric and honey in relieving adolescent dysmenorrhea. The process of implementing community service is carried out by providing knowledge through counseling and training, especially by educating youth on how to make honey and turmeric drinks and informing them about the benefits and contents of turmeric and honey and distributing pre-test and posttest questionnaires to adolescents. The results obtained were that 83% of 30 adolescents had an increase in adolescent knowledge of how to deal with pain with non-pharmacology, namely by making a drink from turmeric and honey

Keywords : Turmeric, Honey, Dysmenorrhae

Abstrak

Dismenore, sering dikenal sebagai nyeri haid, adalah rasa tidak nyaman di daerah panggul yang disebabkan oleh menstruasi dan pelepasan prostaglandin. Di setiap negara, rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenore. Beberapa wanita mengalami nyeri yang luar biasa selama menstruasi, yang dapat mengganggu 50% aktivitas sehari-hari wanita usia subur dan 85% aktivitas remaja putri. (Husna, dkk 2020). Pengobatan non farmakologis yang paling umum dan sering digunakan untuk meredakan nyeri haid atau dismenore pada masyarakat adalah penggunaan minuman herbal yang memiliki khasiat sebagai pereda nyeri. Salah satu hal yang diinginkan untuk mengurangi nyeri tanpa efek samping adalah pengobatan herbal. Madu merupakan bahan alami yang dipadukan dengan kunyit untuk dijadikan minuman yang dapat mengurangi nyeri haid. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pencerahan kepada remaja, khususnya yang berada di lingkungan Marendal tentang efektivitas minum kunyit dan madu dalam meredakan nyeri dismenore remaja. Proses pelaksanaan pengabdian kepada

masyarakat dilakukan dengan memberikan pengetahuan melalui penyuluhan dan pelatihan, khususnya dengan mengedukasi remaja cara membuat minuman madu dan kunyit dan menginformasikan terkait manfaat dan kandungan dari kunyit dan madu serta membagikan kuesioner pre-test dan posttest pada remaja. Didapatkan hasil 83% dari 30 remaja mendapat peningkatan pengetahuan remaja cara mengatasi nyeri dengan nonfarmakologi yaitu dengan membuat minuman dari kunyit dan madu

Kata Kunci : *Kunyit, Madu, Dismenore*

1. PENDAHULUAN

Dismenore, sering dikenal sebagai nyeri haid, adalah rasa tidak nyaman di daerah panggul yang disebabkan oleh menstruasi dan pelepasan prostaglandin. Di setiap negara, rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenore. Beberapa wanita mengalami nyeri yang luar biasa selama menstruasi, yang dapat mengganggu 50% aktivitas sehari-hari wanita usia subur dan 85% aktivitas remaja putri. 2020 (Husna, dkk).

Disminore memiliki dua jenis yaitu disminore prime dan skender. Ketidaknyamanan menstruasi tanpa kelainan pada organ vagina dikenal sebagai dismenore primer, dan hampir selalu bermanifestasi pada wanita berusia 20 tahun atau lebih muda. Dismenore primer paling sering menyerang orang berusia antara 15 dan 25 tahun, atau remaja akhir hingga dewasa awal. Pada wanita di atas 30 tahun, dismenore sekunder—nyeri haid sering disertai kelainan pada organ vagina (Gina et al, 2020).

Ada pengobatan farmakologis dan non-farmakologis untuk dismenorea Terapi farmakologis melibatkan pemberian obat penghilang rasa sakit, hormon, atau obat prostaglandin nonsteroid kepada pasien. Olahraga, kompres hangat, terapi musik, teknik relaksasi, dan konsumsi minuman herbal adalah beberapa contoh terapi nonfarmakologi. Minuman herbal yang membantu mengurangi nyeri merupakan pengobatan nonfarmakologis lain yang banyak digunakan di masyarakat. Salah satu hal yang diinginkan untuk mengurangi nyeri tanpa efek samping adalah pengobatan herbal. Madu merupakan bahan alami yang dipadukan dengan kunyit menjadi minuman yang dapat meredakan nyeri haid (Retno widiowati, dkk 2020).

Salah satu tanaman rempah yang sudah sangat lama dibudidayakan di negara-negara Asia Tenggara adalah *curcuma longa* atau yang lebih dikenal dengan kunyit. tanaman ini telah digunakan selama bertahun-tahun sebagai pengobatan yang ampuh dan aman untuk mengobati berbagai penyakit kronis. Komponen aktif utama kunyit adalah kurkumin, yang juga dikenal sebagai kurkumin (diferuloylmethane). memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, termasuk sifat anti-inflamasi, antioksidan, dan antikanker. Pada tingkat molekuler, kurkumin menghambat proliferasi sel, perkembangan metastatik, dan apoptosis. Curcumin menghambat TNF-s, mediator utama dari sebagian besar gangguan inflamasi (Karlowicz-Bodalska et al., 2017).

Mineral Ca, Mg, dan Zn serta vitamin K, B1, dan E27 ada dalam madu. Mikronutrien ini membantu mengurangi nyeri dismenore melalui mode tindakan anti-inflamasi dan analgesik, menurut temuan tinjauan komprehensif, Selain vitamin E meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2, yang berperan sebagai vasodilator dan mengendurkan otot polos rahim (Nurfitri, dkk 2021).

2. METODE

Pengabdian masyarakat yang kami lakukan berupa pemberian minuman kunyit dan madu untuk mengurangi rasa nyeri disminore pada remaja. Adapun penyuluhan ini berlangsung 1 jam (pukul 1500-16.00 WIB) pada hari Selasa tanggal 13 Desember 2022.

Kegiatan ini dilaksanakan di Klinik Citra Marendal Kabupaten Deli Serdang. Adapun langkah-langkah persiapan.

1. Survei awal untuk mengetahui kondisi tempat dan peserta.

2. Sosialisasi kegiatan ini mengadirkan para remaja yang berusia 19-21 tahun di Klinik Citra Marendal bersama dengan mahasiswa profesi kebidanan.
3. Kegiatan ini di lakukan di Klinik Citra Marendal Kabupaten Deli Serdang pada tanggal 13 Desember 2022 Klinik Citra Marendal. Adapun tujuan kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi secara terbuka (tatap muka) tentang manfaat pemberian kunyit dan madu terhadap penurunan nyeri haid pada remaja .
4. Kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan berupa ceramah,diskusi,demonstrasi agar remaja nantinya dapat melakukan atau membuat secara mandiri dirumah.
5. Memberikan minuman kunyit dan madu pada remaja yang sedang dismenore.
6. Memberikan lembar questioner pada remaja.

3. HASIL

Hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan sesuai jadwal diklinik citra marendal kabupaten Deli Serdang yang diikuti oleh 30 remaja dengan rentang usia 19-21 tahun diawali dengan survei mengenai kondisi di klinik citra marendal kemudian dilanjutkan dengan mengundang 30 remaja yang berada disekitar klinik citra marendal kemudian dilakukanlah penyuluhan mengenai pemanfaatan kunyit dan madu terhadap penurunan nyeri haid pada remaja dengan menginformasikan kandungan kunyit dan madu yang dapat menurunkan nyeri haid serta cara pembuatannya. Kemudian hasil yang didapatkan dari 30 remaja yang menjadi peserta penyuluhan 25 remaja mengalami peningkatan pengetahuan manfaat kunyit dan madu serta telah mengetahui proses pembuatan dari minuman kunyit dan madu sehingga mereka dapat mempraktekkan dan mengkonsumsi hasil dari olahan kunyit dan madu tersebut.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh kelompok dalam sistem penyuluhan tersebut menggunakan bahasa yang lugas, berupa panduan visual, pamphlet yang berisi gambar- gambar dan tampilan instrument yang mudah dipahami oleh para remaja yang ditampilkan secara lugas. Kemudian di beri kesempatan pada peserta remaja untuk mengajukan pertanyaan terkait dengan materi penyuluhan. Setelah selesai melakukan Tanya jawab denga para peserta yang mengajukan pertanyaan kemudian dilanjutkan dengan pemberian sampel berupa minuman kunyit dan madu. Berikut dokumentasi selama PKM berlangsung :





4. KESIMPULAN

Pentingnya pemberian informasi mengenai cara mengatasi nyeri haid yang banyak dialami oleh para remaja yang bahkan tidak jarang sampai mengganggu aktivitas para remaja tersebut. oleh karena itu ada berbagai macam pengobatan yang dapat meredakan nyeri haid baik secara farmakologi dan nonfarmakologi salah satu menggunakan tanaman kunyit yang dipadukan dengan madu sehingga dapat mengurangi nyeri haid. Penggunaan pengobatan nonfarmakologi tidak memiliki efek samping sehingga aman bagi kesehatan jika dikonsumsi jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustamam, N., Fauziah, C., & Bahar, M. (2021). Pengaruh madu terhadap tingkat nyeri dismenore dan kualitas hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 39-50.
- Husna, F. H., Mindarsih, E., & Melania. (2018). Pengetahuan dan sikap Remaja Putri tentang penanganan dismenorea kelas X di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*, 13(2), 25–36.
- Karłowicz-Bodalska K., Han S., Freier J., Smolenski M., Bodalska A. (2017). Curcuma Longa as Medicinal Herb in the Treatment of Diabetic Complications. *Acta Pol. Pharm.* 74:605–610.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130-140.
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu dan Budaya*, 41(66).