

Kebiasaan Minum Jamu Kunyit Asem Atasi Nyeri Menstruasi Pada Remaja

Mera Putri Pratitis^{1✉}, Gunawan Firmansyah², Annis Rahmawaty³, Adinda Ema Griyaningtyas⁴, Arlita Reni Anjarsari⁵, Faricha Najwa Zaskia⁶, Ismi Al Fariza⁷, Lazuardi Zidan Auza'I⁸, Linda Ayu Sulistyani⁹.

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

✉Penulis Korespondensi:

E-mail: meraputripratitis@gmail.com (Mera Putri Pratitis) ✉

Article History:

Received: 10 Juni 2024

Revised: 19 Juli 2024

Accepted: 24 Juli 2024

Abstract: *Jamu Kunyit Asam is a traditional Indonesian drink made from turmeric and tamarind. The combination of turmeric, which is famous for its curcumin content, and tamarind, which is rich in important minerals such as magnesium, makes the herbal medicine turmeric tamarind have many health benefits, such as reducing menstrual pain. This activity aims to raise awareness among young women about the use of herbal medicine turmeric as an alternative to overcome menstrual pain and introduce herbal products. The sample for this activity was 32 students from SMK Al Islam Kudus. The result of this activity is an increase in students interest in getting girls used to consuming herbal medicine and increasing their competence and skills in using tamarind turmeric. In conclusion, there is a positive response to an increase in the habit of drinking jamu kunyit asam and softskill among students*

Keywords:

Jamu Kunyit; Kesehatan Remaja

Pendahuluan

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan (Ocviyanti et al., 2020). Normalnya menstruasi pertama pada perempuan terjadi diusia 11-14 tahun akan tetapi saat ini dapat terjadi lebih cepat pada usia 9 tahun (Sinaga et al., 2020).

Keluhan yang sering dirasakan pada saat datang menstruasi adalah nyeri menstruasi (dysmenorea) (Villasari, 2021). Nyeri menstruasi merupakan salah satu masalah ginekologik berupa kram perut pada bagian bawah yang menjalar pada daerah punggung dan kaki (Sinaga et al., 2017).

Keadaan menstruasi yang dialami perempuan akan berbeda satu dengan lainnya, hal ini dikarenakan adanya variasi siklus setiap orang yang berbeda-beda (Saraswati, 2016). Siklus menstruasi normal terdapat produksi hormon-hormon yang paralel dengan pertumbuhan lapisan rahim untuk mempersiapkan implantasi (pelekatan) dari janin (proses kehamilan) (Villasari, 2021).

Jumlah kejadian nyeri menstruasi di Kabupaten Kudus sebanyak 11.565 jiwa (29,8%), data tersebut cenderung berfluktuatif terutama pada usia 15-19 tahun (Dinkes Kab Kudus,

2013). Penelitian yang telah dilakukan di Surakarta pada tahun 2023 sebanyak 91,3% remaja putri di SMA dan SMK Batik Surakarta pernah mengalami dysmenorea primer (Wulandari & Widiyaningsih, 2023).

Alternatif pengobatan seperti produk herbal yang tidak memiliki efek samping dan dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi adalah jamu (Widiatami et al., 2018). Salah satu produk herbal yang biasa dikonsumsi dan telah familiar pada masyarakat Indonesia untuk mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit (Winarso, 2014).

Umumnya perempuan akan melakukan pengobatan sendiri untuk mengurangi rasa nyerinya dengan menggunakan cara tradisional seperti minum herbal atau jamu kunyit asam. Kombinasi kunyit dan asam jawa dapat digunakan untuk menghilangkan gangguan dysmenorea (Saraswati, 2016). Cara tradisional lainnya untuk mengatasi nyeri menstruasi dapat dengan melakukan kompres hangat pada perut, yaitu botol yang berisi air panas atau heat patch yang mengandung iron chip (Rotin, 2018).

Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit adalah curcumine, Curcumine bekerja dengan menghambat rekasi cyclooxygenase (COX-2) sehingga dapat menghambat terjadinya inflamasi sehingga dan akan mengurangi kontraksi uterus (Safitri, 2018). Curcumenol sebagai analgetik akan menghambat pelepasan prostaglandin yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus dan akan menghambat kontraksi uterus sehingga akan mengurangi terjadinya dismenore (Agusafutri, 2017)

Pentingnya dilakukan sosialisasi berupa penyuluhan tentang pengobatan sendiri pada penggunaan jamu agar pengguna dapat memilih obat dengan tepat, membaca dan mengikuti petunjuk penggunaan, mengetahui penyimpanan obat dengan benar, memantau efek samping obat, dan mencari pertolongan medis jika diperlukan (Pali, 2023). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada penggunaan jamu terdapat adanya pengaruh minuman kunyit terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer (Safitri, 2014).

Metode

Kegiatan dilakukan pada hari Rabu, 29 Mei 2023 di SMK Al Islam Kudus. Siswa yang mengikuti kegiatan ini adalah siswa kelas X jurusan APHP dengan jumlah 32 siswa.

1. Tahapan Persiapan

Kegiatan tahapan persiapan dimulai dengan pengajuan proposal kegiatan kepada pihak SMK Al Islam Kudus. Setelah perizinan diperoleh, dilakukan survei lokasi pengabdian, penyiapan alat dan bahan. Pada tahapan ini didapatkan siswa yang akan mengikuti kegiatan adalah dari kelas X.

2. Tahapan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan melakukan sosialisasi terhadap siswa Kelas X Jurusan APHP. Penyampaian materi dilakukan dengan interaktif menggunakan power point dari pemateri mengenai Jamu, Sejarah jamu, penjelasan masing-masing bahan, Jenis-jenis kunyit, manfaat dan cara pembuatan kunyit asam, Takaran bahan serta penjelasan cara

penyimpanan produk dan kapan harus mengkonsumsi jamu. Kemudian pada siswa di kelas 10 APHP juga dibagikan leaflet mengenai informasi produk jamu kunyit asam serta tujuan sosialisasi yaitu “Kebiasaan Minum Jamu Kunyit Asam Atasi Nyeri Pada Remaja”. Tahapan ini Siswa kelas 10 APHP juga di ajak untuk minum produk jamu kunyit asam bersama.

3. Tahapan akhir

Proses monitoring dan evaluasi dilihat berdasarkan pertanyaan dan respons siswa terkait manfaat jamu kunyit asam dan pada tahap pembuatannya.

Hasil dan Pembahasan

Jamu adalah obat tradisional yang berasal dari bahan tumbuh-tumbuhan, hewan dan mineral dan atau sediaan galeniknya atau campuran dari bahan-bahan tersebut yang belum dibakukan dan dipergunakan dalam upaya pengobatan berdasarkan pengalaman (Parwata, 2016). Salah satu produk herbal yang menjadi alternatif bagi para remaja putri yang ingin mengurangi nyeri haid adalah ekstrak kunyit yang memiliki kandungan senyawa fenolik sebagai antioksidan, bermanfaat sebagai analgetika, antiinflamasi, antimikroba (Sina, 2012).

Jamu kunyit asam terdiri dari komponen kunyit dan asam. Kunyit memiliki kandungan bioaktif kurkumin dan minyak atsiri yang berkhasiat sebagai antioksidan dan antiinflamasi (Sari et al., 2021). Kunyit yang dicampur dengan asam dapat bermanfaat untuk meredakan nyeri menstruasi karena didalam buah asam terdapat senyawa alkaloid, saponin, tanin, dan sesquiterpene, yang berperan sebagai penurunan kerja saraf, jika keduanya dicampur menghasilkan minuman kaya akan analgetik dan antinflamasi (Widyanthi et al., 2021).

Kegiatan ini dilakukan karena adanya trend pengenalan tanaman obat khususnya yang sering digunakan pada penyakit ringan seperti nyeri haid/menstruasi. melalui program "Kebiasaan Minum Jamu Kunyit Asam Atasi Nyeri Menstruasi Pada Remaja" yang dilakukan di SMK Al Islam Kudus, akan menjadi satu trend cinta produk herbal indonesia.

Kunyit asam diangkat dalam tema kegiatan sosialisasi karena termasuk dalam salah satu jenis minuman tradisional yang sudah sangat populer di masyarakat, khususnya di daerah Jawa. Bagi pecinta jamu, kunyit asam merupakan salah satu jamu favorit karena terkenal dari campuran rasa manis dan asam yang menyegarkan tanpa rasa pahit dan getir.

Kandungan aktif alami dari kunyit berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi sedangkan asam jawa memiliki kandungan aktif yang berfungsi sebagai antipiretika dan penenang atau pengurang tekanan psikis. Kandungan aktif dalam kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretik adalah curcumine, dan sebagai analgetika adalah curcumenol (Saras, 2023).

Pengenalan produk jamu kunyit asam bertujuan untuk membentuk kebiasaan minum jamu di kalangan remaja khususnya pada remaja putri serta mengetahui manfaat dari kebiasaan tersebut. Pemilihan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada remaja yang ada di SMK Al Islam untuk menumbuhkan motivasi siswa dalam membuat minuman sehat sehingga menjadi tambahan softskil siswa (Santoso, 2023).

Siswa yang mengikuti kegiatan ini merupakan siswa kelas X jurusan APHP dengan jumlah 32 siswa. Kegiatan ini diawali dengan program pengenalan tanaman obat melalui metode mengenalkan produk jamu kunyit asam yang disajikan dalam materi power point dan pemberian leaflet. Informasi dalam materi berisi mengenai jamu mulai dari definisi dan sejarah jamu, jenis kunyit, resep dan cara pembuatan jamu kunyit asam, dan manfaat jamu.



Gambar 1. Materi Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan ditandai dengan penyampaian materi oleh tim narasumber kepada siswa SMK Al Islam Kudus yang merupakan target sasaran kegiatan ini, agar sasaran dapat mengetahui materi tentang bahan dan produk yang akan dibuat. Narasumber diawal materi menanyakan kepada siswa terkait pemahaman jamu dan kunyit. Hasil tanya jawab diawal materi bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa.

Selanjutnya proses penyampaian materi oleh narasumber memberikan informasi tentang jamu, tanaman obat, khususnya kunyit, serta bahan yang digunakan dalam pembuatan minuman kunyit asam. Siswa diajarkan tentang cara dan proses pembuatan minuman jamu kunyit asam, manfaat kunyit dan dan peluang untuk menjadikan minuman kunyit asam sebagai alternatif usaha.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Kegiatan dikelas diakhiri dengan mengajak para siswa untuk Bersama-sama minum jamu sebagai langkah awal membentuk kebiasaan minum jamu pada remaja. Dari kegiatan

pengabdian masyarakat ini diharapkan siswa mendapatkan edukasi dan pemahaman mengenai jamu kunyit asam kepada masyarakat sekitar terutama keluarga. Selain itu melalui program ini diharapkan meningkatnya minat siswa untuk mengkonsumsi jamu dan dengan penyampaian pembuatan jamu diharapkan dapat menambah softskill siswa, sehingga bermanfaat bagi siswa maupun keluarga.



Gambar 3. Pembagian Produk Jamu

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai kebiasaan minum jamu kunyit asam di SMK Al Islam Kudus terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon positif untuk meningkatkan kebiasaan minum jamu kunyit asam terkhusus di siswa putri SMK Al Islam Kudus sebagai pereda nyeri menstruasi.

Daftar Pustaka

- Agussafutri, W. D. (2017). Perbedaan intensitas nyeri haid antara konsumsi kunyit asam dan kompres hangat pada mahasiswi STIKES Kusuma Husada Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Dinkes Kab Kudus. (2013). Profil dinas kesehatan kabupaten kudus. Jawa Tengah: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Ocviyanti, D., Fidiansjah., Rofiqoh, H., Umniyati, H., Husna, N.L., Thahir, M., Widayati, R., Mujib, M.S., Sajaroh, S.W., Wulanthari. dan Nihayah, Z. (2020). *Manajemen kebersihan menstruasi*. Jakarta: Pimpinan Pusat Muslimat NU.
- Pali, H.A. (2023). *Penyuluhan dan edukasi tentang pentingnya swamedikasi bagi masyarakat desa meyambang timur, kecamatan posigadan, kabupaten bolaang mongondow selatan*. Universitas Bina Mandiri Gorontalo: 1-8.
- Parwata, I. M. O. A. (2016). Obat tradisional. *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi*: 9-13.

- Rotin, M. (2018). *Buku disminorea (cara mudah mengatasi nyeri haid)*. Yogyakarta: Dialektika.
- Safitri, M., Utami, T., & Sukmaningtyas, W. (2014). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi DIII Kebidanan. *In Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Safitri, M. (2018). Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 11(2), 47-53.
- Santoso, D. A. (2023). Analysis of Critical Thinking and Self-regulation in Blended Method, Module-aided, Problem-Based Learning. *DIDAKTIKA: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 6(2), 145–152. <https://doi.org/10.21831/didaktika.v6i2.65540>
- Saras, T. (2023). *Kunyit Asam : Keajaiban Rempah untuk Kesehatan dan Kelezatan*. Indonesia : Tiram Media
- Saraswati, S. (2016). *Penyakit perempuan*. Jakarta: Ar-Ruzz Media Group
- Sari, W. P. (2021). Pengaruh leaflet terhadap pengetahuan dan sikap siswi dalam swamedikasi dismenore dengan obat tradisional (jamu kunyit asam) di sma negeri 3 pemaalang tahun 2021. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*,1: 144-152
- Sina, M.Yusuf. (2012). *Khasiat Super Minuman Alami Tradisional Beras, Kencur Dan Kunyit Asam*: Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia
- Sinaga, E., Saribanon, S., Suprihatin. Sa'adah, N., Salamah, Murni, Y.A., Trisnamiati, A. dan Lorita, S. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi menstruasi*. Kediri: Strada Press.
- Widiatami, T., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Study literature tentang pemberian minuman kunyit asam terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 139-145.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A. dan Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran penanganan dismenorea secara non farmakologi pada remaja kelas X di SMA dwijendra denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 2(6), 1745-1756.
- Winarso, Agus. (2014). Pengaruh Minum Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Siswi Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten. Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan. *Jamu : Surakarta*
- Wulandari, N. H. & Widiyaningsih, E. N. (2023). Hubungan asupan fe dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di sma dan smk batik surakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan (JGK)*, 3(1), 37-46