

PENYULUHAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) KUNYIT SEBAGAI PEREDA HAID DI SMK HAMPAR BAIDURI KALIANDA

Putri Amalia*, Friska Ayu Ningrum, Friska Oktavia, Gita Mutiara Nafisa

Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

*Email Korespondensi Penulis: putriamalia@malahayati.ac.id

ABSTRACT

*Adolescence (also known as puberty) is a period of transition from childhood to adulthood characterized by physiological and psychological changes. One of these changes is menstruation. Women usually before or during menstruation will experience menstrual pain or dysmenorrhea for 2-3 days starting the day before menstruation. This pain can interfere with daily activities because it causes cramps in the lower abdomen, sometimes accompanied by dizziness, weakness, nausea and vomiting. The cause of menstrual pain is uterine muscle spasms. This pain can be reduced with Family Medicinal Plants (TOGA) such as turmeric (*Curcuma longa* Linn.). The active compounds contained in turmeric: curcumin and essential oils which have several benefits, one of which is to relieve menstruation. Community service activities through counseling aim to provide understanding and knowledge about TOGA turmeric as an alternative to relieve menstrual pain in teenagers at Hampar Baiduri Kalianda Vocational School. The activities are carried out in the form of lectures, discussions and questions and answers which can be used as a benchmark for increasing the understanding and knowledge of teenagers at Hampar Baiduri Kalianda Vocational School about turmeric as a menstrual reliever.*

Keywords: Family Medicinal Plants (TOGA), turmeric, menstrual pain, pain reliever, curcumin

ABSTRAK

Masa remaja (juga dikenal sebagai pubertas) adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikologis. Salah satu perubahan tersebut adalah menstruasi. Wanita biasanya menjelang atau saat menstruasi akan mengalami nyeri haid atau *dismenorrhea* selama 2-3 hari yang dimulai sehari sebelum menstruasi. Nyeri ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari karena menyebabkan kram pada perut bagian bawah, kadang-kadang disertai dengan pusing, lemas, mual, dan muntah. Penyebab nyeri haid dikarena kejang otot uterus. Rasa nyeri tersebut dapat dikurangi dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) seperti kunyit (*Curcuma longa* Linn.). Senyawa aktif yang terkandung dalam kunyit: kurkumin dan minyak atsiri yang memiliki beberapa khasiat, salah satunya sebagai pereda haid. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang TOGA kunyit sebagai alternatif pereda nyeri haid pada remaja di SMK Hampar Baiduri Kalianda. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk ceramah, diskusi, dan tanya jawab

yang dapat digunakan sebagai tolak ukur peningkatan pemahaman dan pengetahuan remaja di SMK Hampar Baiduri Kalianda tentang kunyit sebagai pereda haid.

Kata Kunci: Tanaman Obat Keluarga (TOGA), kunyit, nyeri haid, pereda nyeri, kurkumin

PENDAHULUAN

Fase remaja dalam kehidupan seseorang adalah fase perkembangan yang dinamis, yang merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Sebayang, 2018). Peralihan tersebut menyebabkan terjadinya perubahan baik secara fisik, psikologis, dan biologis. Salah satunya terjadi pematangan organ reproduksi yang menyebabkan remaja perempuan dan wanita mengalami menstruasi atau haid. Umumnya menstruasi pertama terjadi pada remaja dengan rentan umur 10 hingga 13 tahun. Perbedaan umur tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kesehatan remaja putri/wanita, status nutrisi dan berat tubuh relative, serta tinggi badan. Menstruasi ini akan berlangsung sampai wanita berusia 45 hingga 50 tahun (Futri, 2017). Menstruasi merupakan pendarahan teratur dari vagina yang terjadi karena tidak terjadi pembuahan sehingga lapisan endometrium rahim meluruh (Proverawati, 2014). Masalah yang umum dialami pada remaja perempuan dan wanita sebelum menstruasi atau saat menstruasi yaitu nyeri haid yang juga dikenal sebagai dismenore (Abdul, 2015).

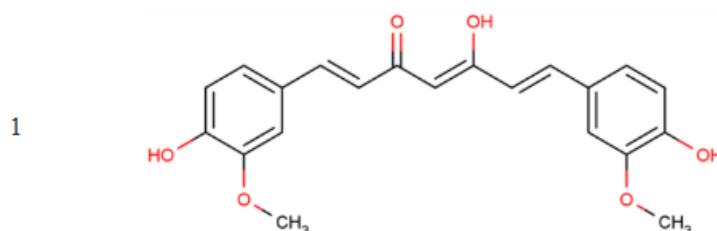
Nyeri haid atau dismenore yang timbul selama menstruasi dibedakan menjadi dua yaitu: dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer tidak disebabkan oleh adanya kelainan pada alat reproduksi atau kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh adanya kelainan pada alat reproduksi atau kondisi patologis seperti ditemukannya kista ovarium atau endometriosis. Dismenore primer berkaitan dengan kontraksi otot uterus (miometrium) dan sekresi prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder disebabkan adanya masalah patologis dirongga panggul (Larasati, 2016).

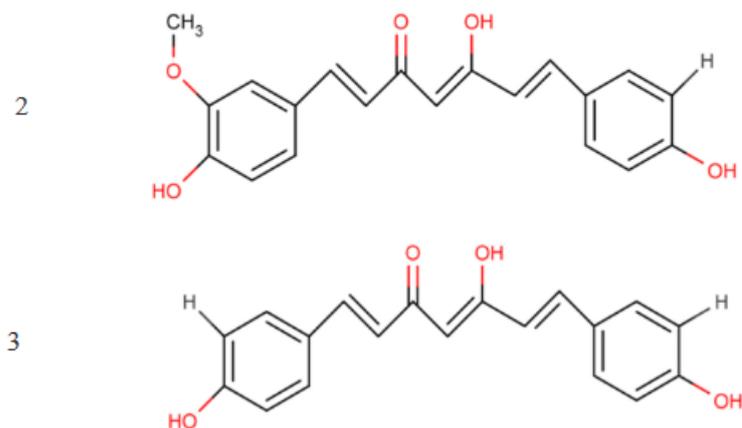
Remaja putri umumnya mengalami dismenore primer yang disebabkan oleh kram otot rahim, yang seringkali disertai dengan gejala seperti mual, muntah, diare, sakit punggung bagian bawah, dan sakit kepala (Sima, *et al.*, 2022). Selain itu, kondisi ini diperparah oleh perasaan sedih, marah, dan tegang pada payudara

yang menyebabkan emosi tidak stabil sehingga berdampak pada kegiatan sehari-hari (Ammar, 2016). Gejala tersebut biasanya akan berlangsung selama dua hingga tiga hari. Setiap remaja perempuan dan wanita mengalami nyeri haid yang bervariasi mulai dari ringan, sedang, hingga berat yang menyebabkan harus istirahat total atau berbaring.

Pengobatan nyeri haid atau dismenore dapat mencakup pengobatan farmakologi seperti penggunaan obat penghilang rasa sakit, obat hormonal, atau obat non steroid. Selain itu, pengobatan non farmakologi seperti berolahraga secara teratur, menggunakan kompres hangat, melakukan terapi musik, menggunakan teknik relaksasi, dan minum obat herbal juga dapat digunakan. Obat herbal saat ini menjadi pilihan utama untuk mengurangi nyeri tanpa efek samping dibandingkan obat sintetik yang dapat menyebabkan gangguan lambung dan efek samping lainnya (Widiowati, *et al.*, 2020).

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah tanaman yang berkhasiat sebagai obat yang dapat ditanam di pekarangan rumah untuk memenuhi kebutuhan keluarga akan obat tradisional atau herbal yang dapat dibuat sendiri. Salah satu tanaman obat keluarga yang digunakan untuk meredakan nyeri haid adalah kunyit. Dua kelompok besar senyawa kimia yang ditemukan dalam kunyit (*Curcuma longa* Linn.) adalah kurkuminoid dan minyak atsiri. Kurkuminoid terdiri dari kurkumin, demetoksikurkumin, dan bidemetoksikurkumin (Gambar 1) yang berkhasiat sebagai antivirus, antibakteri, antioksidan, antikarsinogenik, dan antiinflamasi. Aktivitas antiinflamasi kurkumin memiliki kemampuan untuk mengurangi produksi prostaglandin dengan menghambat aktivitas enzim siklooksigenase (COX-2) sehingga dapat mengurangi atau menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi (Afriyana, *et al.*, 2023).





Gambar 1. Struktur Kurkuminoid yang terdiri dari (1) kurkumin, (2) demetoksikurkumin dan (3) bidemetoksikurkumin.

Menurut review artikel yang dilakukan Salsabila (2022), kurkumin yang terkandung dalam kunyit berfungsi sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan analgesic. Kurkumin dapat mengurangi gejala sebelum menstruasi dan tidak ada efek sementara (memiliki efek jangka pendek.). Kurkumin dengan efek antiinflamasinya juga dapat digunakan sebagai pengganti antidepresan. Selain itu, kurkumin meningkatkan pemulihan peradangan dan nyeri otot yang disebabkan olahraga. Kunyit juga diketahui memiliki efek farmakologi sebagai analgesik yang menenangkan dan mengurangi rasa sakit dan stres. Semua penelitian menyimpulkan bahwa kunyit sebagai obat tradisional atau obat herbal memiliki efektif dalam mengurangi tingkat nyeri haid atau dismenore primer dan menganjurkan meminumnya sebelum dan selama menstruasi. Tujuan penyuluhan ini untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang tanaman obat keluarga (TOGA) kunyit sebagai alternatif pereda nyeri haid pada remaja di SMK Hampar Baiduri Kalianda.

MASALAH

Banyaknya siswa/remaja putri yang mengalami nyeri haid atau dismenore primer sebelum atau saat menstruasi seperti rasa mual, muntah, diare, sakit punggung bagian bawah, sakit kepala serta perubahan emosi yang tidak tentu. Nyeri haid setiap siswa/remaja putri beragam dari ringan, sedang, dan berat. Hal tersebut menyebabkan aktivitas sehari-hari siswa/remaja putri terganggu seperti

sekolah. Hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman dan pengetahuan siswa/remaja putri untuk mengurangi nyeri haid secara non farmakologi atau menggunakan obat tradisional.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMK Hampar Baiduri Kalianda dengan sasaran siswa/remaja putri. Harapan kegiatan ini dapat membantu siswa/remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan tentang “Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Kunyit Sebagai Pereda Haid”. Dengan demikian, siswa/remaja putri dapat memanfaatkan tanaman herbal tersebut sebagai obat-obatan alami.

METODE

Observasi dilakukan untuk meninjau kondisi lingkungan yang ada di SMK Hampar Baiduri Kalianda. Hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, maka pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan yang dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Untuk mengetahui tingkan pengetahuan terkait materi yang telah disampaikan, maka dilakukan sesi tanya jawab. Penyuluhan pada remaja dilaksanakan di SMK Hampar Baiduri Kalianda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program yang dilaksanakan penulis pada kegiatan ini adalah melaksanakan pengabdian kepada masyarakat tentang “Penyuluhan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Kunyit Sebagai Pereda Haid di SMK Hampar Baiduri Kalianda”. Kegiatan ini dihadiri oleh peserta kelas X sebanyak 59 siswa/remaja putri. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 2. Penyuluhan di SMK Hampar Baiduri Kalianda

Sasaran penyuluhan ini adalah remaja putri dalam masa pertumbuhan dan perkembangan agar dapat memahami dan mengetahui penyebab nyeri haid serta cara mengurangi nyeri haid secara non farmakologis terutama dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) kunyit yang mudah dibudidayakan di pekarangan rumah. Secara umum tanaman kunyit dikenal karena sering digunakan sebagai bumbu dapur dan sebagai pewarna alami pada makanan. Tanaman kunyit ini merupakan salah satu tanaman obat tradisional atau obat herbal yang telah dimanfaatkan selama bertahun-tahun atau turun-temurun dari generasi ke generasi sebagai pengobatan yang ampuh dan aman. Penggunaan obat tradisional dinilai lebih aman dibandingkan dengan penggunaan obat modern. Hal ini dikarenakan obat tradisional memiliki efek samping yang lebih ringan bila dibandingkan dengan obat modern. Dengan demikian, tanaman kunyit yang tumbuh di pekarangan rumah dapat dipanen dan diolah menjadi minuman yang dapat dimanfaatkan untuk meredakan haid. Biasanya pengolahan kunyit menjadi minuman dapat dicampurkan dengan asam ataupun madu. Asam memiliki senyawa aktif sebagai antiinflamasi dan antipiretika sedangkan madu juga memiliki senyawa aktif sebagai antiinflamasi dan analgesik. Tujuan khusus penyuluhan ini agar remaja putri mengenal dan dapat memanfaatkan TOGA

kunyit yang ada disekitar lingkungan tempat tinggal sebagai pereda nyeri.

Penyuluhan ini berlangsung dengan baik dan dilakukan dengan cara ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Kalimat yang digunakan mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa/remaja putri. Selain itu, materi yang disampaikan ditampilkan semenarik mungkin melalui PowerPoint (PPT) sehingga suasana yang terbentuk tidak membosankan dan menarik perhatian siswa/remaja putri. Untuk mengetahui tingkan pemahaman siswa/remaja putri terhadap pengetahuan tentang materi yang telah disampaikan dan perkiraan keberhasilan dari program penyuluhan ini, maka dilakukan sesi tanya jawab. Untuk meningkatkan antusias siswa/remaja putri dalam menjawab pertanyaan, maka dilakukan pemberian bingkisan. Hal tersebut dijadikan indikator peningkatan pemahaman dan pengetahuan siswa/remaja putri yang awalnya tidak mengetahui faktor dan penyebab nyeri haid serta cara mengurangi nyeri haid dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) kunyit. Hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan pemahaman dan pengetahuan siswa/remaja putri terkait materi penyuluhan tersebut yang tergolong cukup baik.

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan tanaman obat keluarga (TOGA) kunyit sebagai pereda haid di SMK Hampar Baiduri Kalianda dapat disimpulkan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan siswa/remaja putri terkait materi yang telah disampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, D. R. (2015). Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara. [*Skripsi*]. Universitas Negeri Gorontalo.
- Afriyana, R., Junando, M., & Nurmasuri, N. (2023). Potensial Ekstrak Herbal Kunyit (*Curcuma Longa*) Sebagai Anti Bakteri dan Anti Inflamasi. *Jurnal Agromedicine*. 10(1): 128-132.
- Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal berkala epidemiologi*. 4(1): 37-49.

- Futri, D. N. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri SMP Negeri 2 Kalibawang Yogyakarta. [*Doctoral dissertation*]. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Majority*. 5(3): 79-84.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2014). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Salsabila, A. Z. (2022). Review Artikel: Efek Farmakologi Minuman Kunyit (*Curcuma domestica*) Asam Dan Jahe (*Zingiber officinale*) Sebagai Pereda Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Di Indonesia. *Farmaka*. 20(3): 88-96. <https://doi.org/10.24198/farmaka.v20i3.39920>
- Sebayan, W., Sidabutar, E.R., dan Gultom, D.Y. (2018). *Perilaku Seksual Remaja*. Yogyakarta : Deepublish.
- Sima, R. M., Sulea, M., Radosa, J. C., Findelee, S., Hamoud, B. H., Popescu, M., & Ples, L. (2022). The Prevalence, Management And Impact Of Dysmenorrhea On Medical Students' Lives—A Multicenter Study. *NIH National Library of Medicine*. 10(1):157
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Ilmu dan Budaya*. 41(66): 7809-7824.