

AJAKU (ASAM JAWA, JAHE, KUNYIT) DALAM MEREDAKAN DISMINOREA PADA REMAJA

¹Siti Novy Romlah, ²Hanita Asma Zuka*, ³Intan Safitri, ⁴Nice Habillah, ⁵Nisa Sumarni,
⁶Rahma Amalia, ⁷Tenti Mandyanti, ⁸Yusie Sapitri, ⁹Yanthi Saepudin, ¹⁰Alya Khopipah
^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran Raya,
Kota Tangerang Selatan, 15417

*E-mail: sitinovyromlah@wdh.ac.id

ABSTRACT

Dysmenorrhea is lower abdominal pain that sometimes extends to the waist, lower back and thighs. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Over the past 50 years, 75% of women have experienced menstrual cramps. One of the non-pharmacological therapies that can be used is Tamarind, Ginger, and Turmeric Stew. The Community Service Activity method was carried out at SMK Letris Jombang, South Tangerang City with the first stage of introduction followed by the signing of the Implementation Arrangement (IA) and providing counseling on the benefits of Tamarind, Ginger, and Turmeric decoction. The results of this study are known that before being given sour turmeric drinks, most of the respondents experienced dysminirea with severe pain (65.8%) and a small number experienced moderate pain (34.8%). After drinking tamarind almost sour turmeric most of the respondents experienced moderate pain (52.2%) and almost half of the respondents became mild pain (47.8%). Conclusion AJAKU Traditional drinks, healthy for teenagers, that have been proven to be effective in relieving Dysmiorea naturally.

Keywords : Dysmenorrhea, traditional drinks, teenagers

ABSTRAK

Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan adalah Rebusan Asam Jawa, Jahe, dan Kunyit. Metode Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di SMK Letris Jombang Kota Tangerang Selatan dengan tahapan pertama pengenalan yang dilanjutkan penandatanganan Implementation Arrangement (IA) dan memberikan penyuluhan manfaat rebusan Asam Jawa, Jahe, dan Kunyit. Hasil penelitian ini diketahui bahwa sebelum diberikan minuman kunyit asam sebagian besar responden mengalami disminirea dengan kategori nyeri berat (65,8%) dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang (34,8%). Setelah minum kunyit asam hamper sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri sedang (52,2%) dan hampir setengah responden menjadi tingkat nyeri ringan (47,8%). Kesimpulan AJAKU minuman tradisional, sehat bagi remaja, yang terbukti efektif meredakan Dismiorea secara alami.

Kata Kunci: Dismenorea, minuman tradisional, remaja

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Kemenkes 2022). Menurut data WHO, 1.769.425 (90%) wanita menderita disminore, dimana 10 sampai 15% antara lain mengalami disminore berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021). Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. . Dismenorea sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan 25, dengan hingga 61% wanita yang belum menikah (Reeder, 2020).

Kesehatan remaja merupakan salah satu aspek penting dalam memastikan pembangunan generasi masa depan yang kuat dan produktif. Di era modern ini, remaja sering kali dihadapkan pada tantangan gaya hidup yang tidak sehat, termasuk konsumsi makanan dan minuman yang kurang menguntungkan bagi kesehatan. Minuman berenergi tinggi, minuman ringan berkarbonasi, dan makanan cepat saji sering menjadi pilihan utama, mengakibatkan masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan pencernaan, dan risiko penyakit kronis lainnya.

Perlu dilakukan upaya agar remaja beralih ke minuman tradisional untuk menjaga kesehatannya. Hasil Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dismenorea dengan tingkat stress dan aktivitas fisik, sehingga remaja yang sedang disminorea kerap kali absen dari sekolah.

Penatalaksanaan dysmenorrhea ada 2 jenis yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis menggunakan obat-obatan kimia anti nyeri atau analgesik misalnya aspirin, fenastin, asam mefenamat, parasetamol atau obat golongan non steroid anti prostaglandin seperti indometasin, ibuprofen (Nugroho, 2013). Secara non farmakologis ada berbagai macam seperti kompres air hangat, senam yoga, massase, istirahat dan konsumsi tanaman herbal (Puwanto, 2013 dalam Romlah 2021). Mengingat kejadian disminorea ini akan terus dialami secara rutin bagi perempuan dengan kondisi kesehatan tertentu, maka disarankan untuk menggunakan terapi non farmakologi yang minim efek samping.

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan adalah Rebusan Asam Jawa, Jahe, dan Kunyit. Asam jawa mengandung bahan aktif yaitu anthocyanin yang dapat mengatasi dan meredakan nyeri mensruasi dengan cara menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) yang menghasilkan prostaglandin sehingga menyebabkan nyeri menstruasi (bekerja seperti obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid (Proverwati, 2014 dalam Romlah 2021). Jahe (ginger) merupakan antiinflamasi dan anti karsinogenik yang efektif. Jahe dengan fungsi anti inflamasi menghambat produksi prostaglandin (Feranisa, 2022). Kunyit memiliki kandungan curcumin dan minyak atsiri yang mempunyai efek hampir sama dengan obat-obatan golongan analgesik yang dapat menurunkan nyeri dysmenorrhea dengan cara menghambat pembentukan prostgalandin dengan mekanisme biosintesis sehingga dapat memblokade impuls-impuls nyeri yang berasal dari korteks nyeri yang ada di medulla oblongata (McPhee & Ganong, 2013 dalam Romlah 2021).

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di SMK Letris Jombang Kota Tangerang Selatan. Sasaran dalam kegiatan PkM ini yaitu Siswi Kelas XI pada hari Senin 05 Juni 2023 mulai pukul 09.00 WIB. sampai dengan pukul 12.00 WIB.

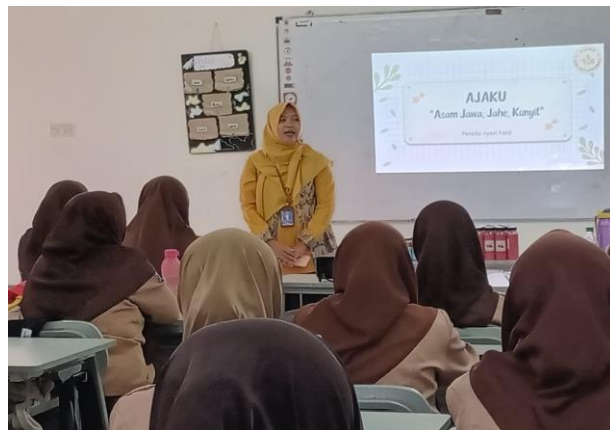
Metode dalam pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini yaitu dengan beberapa langkah. Pertama adalah melakukan Perkenalan kepada *audience* yaitu kepada para Siswi Kelas XI SMK Letris Jonbang dimana tim Memperkenalkan diri dan Menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan tim. Langkah kedua yaitu dilakukan Penandatanganan *Implementation Arrangement* (IA) antara STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dengan SMK Letris Jombang Tangerang Selatan.



Gambar 1 Perkenalan Tim kepada Siswi SMK Letris

Gambar 2 Penandatanganan IA

Langkah ketiga dalam kegiatan PkM ini yaitu Tim memberikan Penjelasan Materi yaitu tentang AJAKU (Asam Jawa, Jahe, Kunyit) yang bermanfaat dalam meredakan Disminorea. Materi yang disampaikan diawali dengan Pengertian Disminorea, Jenis Disminorea, Penyebab Disminorea, dan Upaya Mengatasi Disminorea. Dalam materi upaya mengatasi Disminore, tim menjelaskan ada cara farmakologi dan non farmakologi, Mengingat disminorea pada remaja sebagian besarnya merupakan proses fisiologis, maka tim menjelaskan menggunakan terapi non farmakologi diantaranya yaitu AJAKU. AJAKU merupakan ramuan tradisional yang berasal dari bahan alami yaitu Asam Jawa, Jahe, dan Kunyit.



Gambar 3 Pemaparan Materi tentang Disminorea dan AJAKU

HASIL DAN PEMBAHASAN

Minuman herbal yang terbuat dari asam jawa jahe dan kunyit memiliki sifat anti inflamasi yang dapat meredakan nyeri haid. Pada bagian ini Tim melakukan Pemutaran Video Pembuatan Minuman Tradisional AJAKU (Asam Jawa, Jahe, dan Kunyit). Peserta menyimak dengan baik pemutaran video AJAKU dibantu dengan speaker yang terhubung dengan laptop untuk memperkeras audio sehingga sampai ke seluruh *audience*.

Alat dan Bahan yang diperlukan dalam pembuatan AJAKU (Asam Jawa, Jahe, dan Kunyit) yaitu sebagai berikut.

Alat:

1. Kompor
2. Panci
3. Pengaduk
4. Saringan
5. Gelas

Bahan :

1. Jahe
2. Kunyit
3. Asam jawa
4. Gula merah
5. Air mineral

Cara Pembuatan:

1. Nyalakan kompor
2. Siapkan panci dan masukkan air sebanyak 600 ml
3. Masukkan jahe yang sudah di geprek

Setelah dilakukan pemutaran video tentang Cara Pembuatan AJAKU (Asam Jawa, Jahe, dan Kunyit) selanjutnya dilakukan evaluasi berupa Tanya jawab dan Diskusi antara Tim PkM dan Peserta. Peserta mengajukan pertanyaan dengan antusias seputar kasus yang dialaminya dan memperdalam tentang cara pembuatan AJAKU. Pada bagian akhir evaluasi, Tim Memberikan pertanyaan kepada peserta sebagai bentuk post test. Peserta terbaik dalam evaluasi AJAKU mendapatkan minuman AJAKU secara cuma-cuma.

Hasil PkM ini merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Romlah (2021) tentang Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Disminorea pada Remaja di Majelis Ta'lim Nurul Ikhan RT 06/02 Kota Depok diketahui bahwa sebelum diberikan minuman kunyit asam sebagian besar responden mengalami disminorea dengan kategori nyeri berat (65,8%) dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang (34,8%). Setelah meminum kunyit asam hampir sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri sedang (52,2%) dan hampir setengah responden menjadi tingkat nyeri ringan (47,8%).



Gambar 4 Sesi Pertanyaan dan Diskusi



Gambar 5 Pemberian Minuman AJAKU

KESIMPULAN

1. Remaja kerap mengalami disiminorea yang terjadi setiap bulan. Remaja terpapar makanan cepat saji dan minuman berkarbonasi.
2. Menjaga kesehatan dapat menggunakan bahan-bahan alami yang minim efek samping, seperti mengatasi Disiminorea dengan ramuan minuman tradisional Asam Jawa, Jahe, Kunyit (AJAKU).
3. Kandungan AJAKU dapat mengatasi dismimorea sebagai alternative terapi nonfarmakologis. Asam jawa mengandung bahan aktif yaitu anthocyanin yang menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) yang menghasilkan prostaglandin sehingga menyebabkan nyeri. Jahe (ginger) merupakan antiinflamasi dan anti karsinogenik yang efektif. Jahe dengan fungsi anti inflamasi menghambat produksi prostaglandin. Kunyit memiliki kandungan curcumin dan minyak atsiri yang mempunyai efek hampir sama dengan obat-obatan golongan analgesik yang dapat menurunkan nyeri dysmenorrhea dengan cara menghambat pembentukan prostgalandin dengan mekanisme biosintesis sehingga dapat memblokade impuls-impuls nyeri yang berasal dari korteks nyeri yang ada di medulla oblongata.
4. AJAKU minuman tradisional, sehat bagi remaja, yang terbukti efektif meredakan Dismiorea secara alami.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah SMK Letris Jombang Tangerang Selatan yang telah memberikan izin dilaksanakannya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini (PkM). Kepada Ketua STIKes yang telah memberikan izin Tim untuk kelapangan melaksanakan kegiatan PkM. Kepada Dewan Guru Pendamping SMK Letris yang mendampingi Tim saat kegiatan PkM dilakukan. Kepada Ketua LPPM atas pemberian surat tugas pelaksanaan PkM. Kepada seluruh Siswi Kelas XI SMK Letris Jombang yang telah mengikuti dan berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan PkM.

DAFTAR PUSTAKA

- Mei Anggraeni, R., & Kris Prasetyanti, D. (2019). Efektivitas pemberian jahe dan kunyit asam terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di asrama abim kecamatan mojoroto kota kediri tahun 2016. *Jurnal mahasiswa kesehatan*, 1(1), 20-26.
- Hidayah, N. (2021). Efektivitas rebusan kunyit asam jawa terhadap dismenorea primer. *Jurnal Endurance*, 6(3), 666-672.
- Pangestu, J. F., Kartina, D., & Akbarini, O. F. (2020). Efektifitas pemberian minuman kunyit asam dan air jahe terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja putri di pondok pesantren nurul jadid kumpai kabupaten kubu raya. *Jurnal kebidanan khatulistiwa*, 6(1), 48-55.
- Romlah, Siti Novy, Firdayani Fadilah, dkk. (2021). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Disminorea pada Remaja di Majelis Ta'lim Nurul Ikhan RT 06/02 Kota Depok. *Edu Dharma Jurnal: Jurnal poenelitian dan Pengabdian Masyarakat* Vol. 5 No. 2 September 2021, page 94-104
- Suryati, Y., Yuniarti, S., Hastuti, D., & Handayani, T. (2020). Efektifitas antara minuman kunyit asam dan minuman jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja. *Pinlitamas*, 2(1), 267-275.