



## Penyuluhan Tentang Manfaat Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminorea Pada Siswa Madrasah Aliyah

Rati Purwati<sup>1</sup>, evin Noviana Sari<sup>2</sup>, Embun Nadya<sup>3</sup>, Siti Khotimah<sup>4</sup>, Ita Dwi Aini<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Dharmas Indonesia

E-mail korespondensi: [ratipurwati@undhari.ac.id](mailto:ratipurwati@undhari.ac.id)

---

### Article History:

Received: 08 Juni 2022

Revised: 09 Juni 2022

Accepted: 08 Juli 2022

---

### Abstrak:

**Latar Belakang :** Penyuluhan ini dilaksanakan dalam rangka memberikan informasi terkait tentang manfaat minuman kunyit asam untuk penurunan skala nyeri dismenorea pada siswa madrasah aliyah kelas VII yang beras di podok pesantrean Al-Barakoah yang bertujuan memberikan informasi untuk menambah pengetahuan siswa kelas VII dan untuk mengurangi dismenorea yang selalu dialami oleh remaja di Madrasah Aliyah Barokah. Dengan kegiatan ini diharapkan siswa Madrasah yang berada di Al-Barokah lebih mengerti cara penanganan nyeri Dismenorea dengan mengkonsumsi minuman kunyit asam. Team (kami) sudah melakukan survei dilahan dimana terdapat siswa tidak mengerti manfaat dari jamu kunyit asam dan cara pengolahannya serta kami temukan banyaknya siswa yang mengalami dismenorea setiap bulannya.

**Kata Kunci :** Kunyit, Asam Nyeri, Dismenorea

**Metode :** Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa penyuluhan dengan pemberian konseling pada siswa kelas VII tentang manfaat minuman kunyit asam terhadap perubahan skala nyeri dismenorea. **Hasil:** Penyuluhan dilakukan pada hari selasa tanggal 24 Mei 2022 yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-barokah dengan memanfaatkan media direct (tatap muka) sebagai sarana pemaparan materi penyuluhan. Salah satu penerapan penyuluhan yang dilakukan adalah dengan media penyuluhan dan konseling kepada siswa kelas VII. Media ini memiliki keuntungan dan kemudahan dalam hal mengembangkan bahan dan mempermudah dalam memaparkan materi. Hasil yang kami dapatkan sebagian besar siswa madrasah kelas VII sudah paham dan dapat mengerti cara pembuatan jamu kunyit asam untuk mengurangi rasa nyeri saat dismenorea.

---

### Abstract:

**Background :** This counseling was carried out in order to provide related information about the benefits of sour turmeric drink for reducing the dysmenorrhoea pain scale in class VII Madrasa Aliyah students who had rice at the Al-Barakoah Islamic boarding school. Teenager madrasa. With this activity, it is hoped that MA students who are in Al-Barokah better understand how to handle dysmenorrhoea pain by consuming sour turmeric drinks.

**Keywords:** sour, turmeric, Diasmenorrhoea, pain.

*In addition to the team (we) have conducted a survey in the field where there are students who do not understand the benefits of the jamu turmeric acid and how to process it and we find that many students experience dysmenorrhoea every mont at Madrasa Aliyah Barokah. With this activity, it is hoped that MA students who are in Al-Barokah will better understand how to handle dysmenorrhoea pain by consuming sour turmeric drinks.*

**Method :** *This community service activity is in the form of counseling by providing counseling to class VII students about the benefits of drinking turmeric acid on changes in the dysmenorrhoea pain scale. This activity is divided into 3 phases, namely orientation, work and termination phases.*

**Result:** *Counseling is carried out at the Al-Barokah Islamic Boarding School by utilizing direct media (face to face) as a means of presenting extension materials. One of the implementations of the extension carried out is with media counseling and counseling to class VII students*

---

## Pendahuluan

Indonesia kaya akan rempah-rempah bisa dijadikan alternatif pengobatan tradisional bagi masyarakat Indonesia yang biasanya kita sebut dengan jamu. Bahan yang sering diolah oleh masyarakat untuk membuat jamu adalah kunyit, jahe, temulawak, yang mana banyak sekali bahan-bahan yang dapat diolah untuk membuat jamu. (Rodiani, 2018).

Jamu dapat menjadi obat tradisional yang sangat di percayain oleh masyarakat, terkhusus jamu kunyit asam yang sangat terkenal di masyarakat menjadi salah satu obat tradisional. Khususnya pada hal ini jamu kunyit asam dipercayain oleh masyarakat dapat meredakan rasa nyeri saat menstruasi, dan dari beberapa jurnal yang kami dapat ternyata ada hubungan jamu kunyit asam untuk mengurangi rasa nyeri dismenorea. (Rosa, 2016).

Menstruasi adalah bagian normal dari proses siklus alami yang terjadi pada wanita sehat diantara masa pubertas hingga akhir tahun-tahun reproduksi (Rodiani, 2018). Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan yaitu nyeri saat menstruasi. Nyeri menstruasi dapat mengganggu aktivitas remaja putri. Nyeri menstruasi dapat menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar remaja putri karena terganggunya konsentrasi saat belajar. Siswi menjadi tidak memperhatikan penjelasan dari guru dan tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas. Ini dibuktikan dari penelitian terdahulu (Liotohe, 2019)

*Dismenore* merupakan nyeri sebelum atau selama menstruasi, ini merupakan salah satu masalah ginekologik yang paling umum terjadi pada remaja putri (Gustina, 2022). *Dismenore* terdiridari *dismenore* primer dan sekunder. Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami *dismenore* primer. *Dismenore* primer merupakan nyeri haid yang tidak di dasari kondisi patologis, sedangkan *dismenore* sekunder merupakan nyeri haid yang di dasari dengan kondisi patologis (Rosa, 2016).

Penyuluhan ini dilaksanakan dalam rangka memberikan informasi terkait tentang manfaat minuman kunyit asam terhadap skala nyeri pada saat dismenorea yang bertujuan memberikan informasi untuk menambah pengetahuan siswa kelas VII di madrasah Aliyah Barokah. Dengan kegiatan ini diharapkan siswa MA yang berada di Al-Barokah lebih mengerti cara penanganan nyeri Dismenorea dengan mengkonsumsi minuman kunyit asam.

Sebelum dilakukan penyuluhan tentang jamu kunyit asam terlebih dahulu kami sudah melakukan ujicoba dengan ahli farmakologi yaitu ibuk ita dwiani, Sfarm., Apt. M.Sc selaku pengamat dalam bahan yang akan kami olah untuk diberikan kepada siswa dengan komposisi yang sudah ditakar.

## **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa penyuluhan dengan pemberian konseling pada siswa kelas VII tentang manfaat minuman kunyit asam terhadap perubahan skala nyeri dismenorea. Kegiatan ini dibagi menjadi 3 fase, yaitu fase orientasi, kerja dan terminasi. Fase orientasi meliputi tahap pengenalan, penyampaian tujuan, Fase kerja meliputi pengaturan penyampaian materi dan konseling secara online. Fase ketiga adalah terminasi yaitu evaluasi jalannya suatu kegiatan. Ada 2 macam evaluasi, yang pertama evaluasi subyektif dengan menanyakan perasaan peserta setelah semua sesi selesai dilaksanakan, serta evaluasi obyektif dengan menanyakan kembali materi mengenai rasa minuman kunyit asam yang disosialisasikan kepada siswa kelas VII dan rasa nyeri dismenorea yang siswa rasakan. Sasaran kegiatan ini adalah siswa Madrasa Aliyah Albarokah kelas VII yang sering mengalami nyeri dismenorea, Kegiatan dilakukan pada hari selasa tanggal 24 Mei 2022 yang dilakukan di pondok pesantren Al-Barokah yang dilakukan secara tatap muka. Alat yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan adalah laptop, power point, LCD Dan leaflet yang dibagikan kepada mahasiswa sebelum dilakukan kegiatan.

Metode pelaksanaan yang akan dikembangkan dan susunan acara yang sudah diatur secara sistematis melalui beberapa tahapan yang mana tahapan dalam penelitiannya yang pertama menetapkan terget sasaran kemudian melakukan observasi tempat untuk memantau kelayakan dan melakukan pengabdian kepada siswa kelas VII setelah itu meminta izin kepala kepala Pondok Pesantren dengan menjelaskan tujuan dan manfaat dari pengabdian yang akan kami lakukan dan setelah mendapat izin penelitian kami mempersiapkan produk yang akan kami jadikan bahan penyuluhan yaitu membuat minuman kunyit asam berikut adalah gambaran flow map yang dijalani.



## Hasil

Penyuluhan yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-barokah dengan memanfaatkan media direct (tatap muka) sebagai sarana pemaparan materi penyuluhan. Salah satu penerapan penyuluhan yang dilakukan adalah dengan media penyuluhan dan konseling kepada siswa kelas VII. Media ini memiliki keuntungan dan kemudahan dalam hal mengembangkan bahan dan mempermudah dalam memaparkan materi. Dari hasil analisis kami dimana siswa paham dan mengerti tentang manfaat minuman kunyit asam selain itu siswa juga bersedia meminum jamu kunyit asam yang kami bawa.

Dari konseling dan kuesioner yang dilakukan oleh siswa kelas VII sebanyak 50 orang di pondok Pesanten Al-Barokah setelah diberikan penyuluhan di dapatkan 35 orang menjawab benar atau sudah memahami manfaat dari jamu kunyit asam dan dari pertanyaan sikap yang diberikan terdapat 40 siswa yang bersikap positif yang artinya siswa mau mencoba membuat meminum jamu kunyit asam pada saat nyeri dismenorea

Hasil dan pembahasan dalam penyuluhan yang dilakukan di pondok pesantren Albarokah di jalan lintas Sumatera Kl. 19 Kelurahan Koto Padang Kecamatan koto baru ini akan dijelaskan berdasarkan tahapan-tahapan berikut

### A. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, penyuluh merencanakan kegiatan dengan melaksanakan tahapan observasi kegiatan dan media yang digunakan. Hal-hal yang dilakukan oleh penyuluh adalah sebagai berikut :

1. Membuat rencana kegiatan penyuluhan di pondok pesantren Al-Barokah dengan memasukan surat permohonan untuk melakukan pengabdian masyarakat terhadap siswa
2. Membuat rencana mengenai sistem penyuluhan yang akan dilakukan oleh siswa yang ada dipondok pesantren Al-Barokah dengan pemberian jamu kunyit asam
3. Membuat rencana mengenai alat yang akan digunakan dalam penyuluhan

dengan menggunakan *Liqui crystal display* (LCD) dalam pemberian penyuluhan

4. Membuat rencana mengenai sasaran penyuluhan terhadap siswa putri yang sering mengalami dismenorea dengan pemberian jamu kunyit asam.
5. Membuat rencana agar siswa madrasah aliyah kelas VII yang ada di pondok pesantren Al-Barokah dapat mengikuti penyuluhan dengan baik dan berperan aktif selama sesi penyuluhan.

## B. Tahap Kegiatan

Setelah tahap persiapan sesuai dengan program penyuluhan, tahap selanjutnya adalah tahap kegiatan. Hal yang utama dari tahap kegiatan ini adalah penyampaian materi tentang manfaat minuman kunyit asam terhadap skala nyeri pada saat dismenorea. Siswa bersedia dan suka dengan minuman kunyit asam yang kami buat dan dari hasil kuesioner serta wawancara yang team lakukan kepada beberapa siswa dengan tanggapan suka dan akan mencoba membuat minuman kunyit asam sendiri.



Gambar 1 : Penyuluhan tentang manfaat minuman kunyit asam terhadap skala nyeri pada saat dismenorea



Gambar 2 : Penyuluhan tentang manfaat minuman kunyit asam terhadap skala nyeri

pada saat dismenorea

Dalam penyuluhan ini, ada beberapa hal yang dilakukan oleh penyuluh. Pertama, penyuluh memberikan materi manfaat minuman kunyit asam untuk mengurangi skala nyeri pada saat dismenorea . Ada bagian ini hal-hal yang dijelaskan oleh penyuluh adalah sebagai berikut :

1. Pengertian manfaat Kunyit Asam
  - a. Antioksidan
  - b. Meredakan Nyeri Haid
  - c. Menurunkan Berat Badan
  - d. Mencerahkan Kulit
2. Pengertian Dismenorea



Gambar 3 : Leaflet Penyuluhan Tentang Manfaat Kunyit Asam

## Diskusi

Penelitian yang dilakukan (Firdaos, 2021) tentang manfaat jamu Asam Jawa menunjukkan hasil yang signifikan dengan hasil penelitiannya, dimana menunjukkan manfaat salah satu tanaman yang terkenal di Indonesia khususnya kunyit yang dapat dibuat sebagai bumbu masakan dan jamu yang banyak manfaatnya.

Asam adalah buah yang memiliki kadar antioksidan tinggi dan akan bertambah kadar antioksidannya apabila dipadukan dengan rempah lain yang sudah dilakukan uji coba oleh (Marsaid., 2017) dengan penelitiannya tentang rempah-rempah yang dikelola sebagai antioksidan selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh evrianasari tentang buah asam Jawa memiliki agen aktif alami yaitu anthocyanin sebagai antiinflamasi, Tannins, Saponins, Sesquiterpenes, Alkaloid, dan Phlobotamins yang akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga dapat mempengaruhi otak untuk bias

mengurangi kontraksi uterus dan sebagai agen analgetika ( Evrianasari, 2021).

Dari penelitian terhadap manusia yang mengkonsumsi ekstrak kunyit sebanyak 8000 mg setiap hari selama 3 bulan berturut-turut, tidak ada efek samping keracunan yang ditemukan. Jamu kunyit sebaiknya tidak diminum secara berlebihan dan terus menerus karena dikhawatirkan dapat menimbulkan beberapa efek samping seperti sakit perut, sesak, ruam pada kulit, dan kulit bengkak (A. anindita, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian Musrasid tentang efektivitas minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada siswi di SMA negeri 3 gorontalo enunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid saat dengan  $p\text{-value } 0,000 < (0,05)$ , dimana penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada siswa SMA Negeri 3 Gorontalo Utara.

Dari konseling dan kuesioner yang dilakukan oleh siswa kelas VII sebanyak 50 orang di pondok Pesanten Al-Barokah setelah diberikan penyuluhan di dapatkan 35 orang menjawab benar atau sudah memahami manfaat dari jamu kunyit asam dan dari pertanyaan sikap yang diberikan terdapat 40 siswa yang bersikap positif yang artinya siswa mau mencoba membuat meminum jamu kunyit asam pada saat nyeri dismenorea

## **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan penyuluhan ini adalah program pengabdian pada masyarakat dalam bidang kesehatan khususnya pada siswa kelas VII. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tiga tahap, tahapan pertama yaitu tahap persiapan meliputi : persiapan rencana yang akan dilakukan pada saat penyuluhan, tahapan kedua yaitu tahap kegiatan meliputi: Pemaparan materi dan konseling tentang manfaat kunyit asam untuk mengatasi nyeri dismenorea dan tahap ketiga yaitu tahap Evaluasi meliputi : Kegiatan penyuluhan yang diberikan pada siswa Kelas VII Madrasah Aliyah yang berada di Pondok Pesantren Al Barokah mengenai manfaat kunyit asam untuk mengatasi nyeri dismenorea. Diharapkan penyuluhan ini dapat meningkatkan keingintahuan masyarakat khususnya siswa remaja untuk mengatasi nyeri dismenorea, sehingga siswa mulai paham cara mengatasi nyeri dismenorea dengan khasiat jamu kunyit asam. Sehingga membangunkan kesadaran siswa untuk menerapkan hidup sehat dengan teknik meminum minuman jamu kunyit asam yang dapat mengurangi rasa nyeri dismenorea.

## **Ucapan Terimakasih**

Terima kasih kepada pihak-pihak yang terkait dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, sehingga terselenggaranya pengabdian ini dengan baik, terkhusus saya ucapkan terima kasih kepada bapak pembina pondok pesanteran Al-Barokah, bapak Rektor Universitas Dharmas Indonesia, Ibu Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Dharmas Indonesia, mahasiswa kebidanan angkatan XI Universitas Dharmas Indonesia. Atas kerjasama yang baik sehingga selesainya kegiatan pengabdian ini.

## Daftar Referensi

- A. anindita. (2010). *Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Disminorea Primer Pada Remaja Putri di Kotamadya Surakarta:Surakarta*  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=manfaat+jamu+kunyit+asam+untuk+desminore&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1655903821938&u=%23p%3DOuQoWesLBjgJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=manfaat+jamu+kunyit+asam+untuk+desminore&btnG=#d=gs_qabs&t=1655903821938&u=%23p%3DOuQoWesLBjgJ)
- A. Wulandari, Rodiani, R. S. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (Curcuma longa linn) dalam Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Majority*, 7(2).  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=manfaat+jamu+kunyit+asam+untuk+desminore&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1655903812090&u=%23p%3DPqCmX0fcBqIJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=manfaat+jamu+kunyit+asam+untuk+desminore&btnG=#d=gs_qabs&t=1655903812090&u=%23p%3DPqCmX0fcBqIJ)
- C. Baiti, A. Astriana, N. Evrianasari, D. Y. (2021). Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 222–228.  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=manfaat+jamu+kunyit+asam+untuk+desminore&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1655903847606&u=%23p%3DlzLKuYL\\_1V0J](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=manfaat+jamu+kunyit+asam+untuk+desminore&btnG=#d=gs_qabs&t=1655903847606&u=%23p%3DlzLKuYL_1V0J)
- D. Rosa. (2016). Manfaat Konsumsi Produk Kunyit Asam Pramenstruasi Untuk Menangani Nyeri Haid (Desminore Primer) Pada Mahasiswi FK UKI Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan*.  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=manfaat+jamu+kunyit+asam+untuk+desminore&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1655903830778&u=%23p%3D1h2oaHALFS0j](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=manfaat+jamu+kunyit+asam+untuk+desminore&btnG=#d=gs_qabs&t=1655903830778&u=%23p%3D1h2oaHALFS0j)
- Gustina. (2022). EdukasibKunyit Asam Pereda Dismenorea. *Jurnal Abdimas Kesehatan*,4(2).  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=manfaat+jamu+kunyit+asam+untuk+desminore&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1655903794743&u=%23p%3DgG-GCwobCH4J](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=manfaat+jamu+kunyit+asam+untuk+desminore&btnG=#d=gs_qabs&t=1655903794743&u=%23p%3DgG-GCwobCH4J)
- Marsaid, M., Nurjayanti, D., & Rimbaga, Y. A. (2017). Efektifitas Pemberian Ekstrak Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri. In *Global Health Science (Ghs)* (Vol. 2, Issue 2).  
<http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/81>
- N. Firdaos. (2021). Terapi Minuman Kunyit Asam Jawa Pada Intensitas Nyeri Dismenore: Suka Bumi. *Jurnal Kebidanan*.  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=manfaat+jamu+kunyit+asam+untuk+desminore&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1655903839482&u=%23p%3DthbVZVKLeogJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=manfaat+jamu+kunyit+asam+untuk+desminore&btnG=#d=gs_qabs&t=1655903839482&u=%23p%3DthbVZVKLeogJ)
- R. Liotohe, K. K. A. D. (2019). Pengetahuan dan Sikap Putri Tentang Manfaat Ramuan Kunyit Asam Dengan Kejadian Desminorea di SMP Advent 2 Sario Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan: Manado*  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=manfaat+jamu+kunyit+asam+untuk+desminore&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1655903794743&u=%23p%3DgG-GCwobCH4J](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=manfaat+jamu+kunyit+asam+untuk+desminore&btnG=#d=gs_qabs&t=1655903794743&u=%23p%3DgG-GCwobCH4J)

