

MENGURANGI KELUHAN DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DENGAN MINUMAN HERBAL

1. Zeny Fatmawati, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Husada Jombang, Email : zenyjoe123@gmail.com
2. Elis Fatmawati, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Husada Jombang, Email : elis.emi.farida@gmail.com
3. Baroroh Barir, Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes ICMe Jombang : Email : barorohbarir5@gmail.com
4. Inayatul Aini, Program Studi D4 Kebidanan, STIKes ICMe Jombang, Email : inayad4icme@gmail.com
5. Dhita Yuniar Kristianingrum, Program Studi D3 Kebidanan, STIKes ICMe Jombang, Email : dhita.criestd@gmail.com
Email Korespondensi : zenyjoe123@gmail.com

ABSTRAK

Anemia remaja terjadi karena kurangnya asupan zat besi dan penyerapan yang tidak adekuat, factor inhibitor penyerapan mineral zat besi yaitu tannin dan oksalat, kehilangan darah secara siklik akibat menstruasi, terjadinya peningkatan sel darah merah yang berlangsung pada masa remaja. Salah satu terapi komplementer yang dapat diaplikasikan untuk mengatasi permasalahan ini adalah dengan mengkonsumsi serai kurma secara teratur. Serai mengandung antioksidan yang terdapat dalam senyawa sitronelal dan geraniol yang berfungsi sebagai meringankan rasa nyeri saat menstruasi. Kurma mengandung zat besi yang dapat diserap oleh usus dan di bawa oleh darah untuk hemopoiesis atau proses pembentukan darah, air kelapa muda (*Cocos Nucifera L*) mengandung asam folat yang membantu pembentukan inti sel darah merah pada proses pembentukan darah. Berdasarkan analisa tersebut tim dosen kebidanan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai bagian dari tri darma perguruan tinggi dengan tema “Mengurangi Keluhan Disminore Pada Remaja Putri Dengan Minuman Herbal” dengan tujuan menambah pengetahuan dan pemahaman remaja tentang menstruasi, dampak dan solusinya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, brainstorming dan tanya jawab serta melakukan pemeriksaan hemoglobin serta pembagian jus remakuda. Hasil kegiatan ini remaja memahami tentang definisi, proses terjadinya haid, gangguan haid, dampaknya dan penatalaksanaannya, sebelum di berikan edukasi dilakukan pemeriksaan hemoglobin dan setelah dilakukan edukasi dilakukan pemeriksaan hemoglobin

Kata Kunci : Disminore, Minuman Herbal

1. PENDAHULUAN

Remaja putri berisiko terjadi penurunan kadar hemoglobin, menstruasi adalah suatu fase peluruhan dari nekrosis endometrium yang terjadi sebagai akibat tidak dibuahnya ovum, salah satu dampak menstruasi pada remaja mengakibatkan terjadinya penurunan kadar hemoglobin dan dismenore. Tingginya kejadian anemia pada remaja putri disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan karbohidrat, asupan lemak, asupan protein, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Dismenore yang terjadi saat menstruasi sebagai adanya sekresi prostaglandin 10 kali lipat menyebabkan terjadinya dismenore yaitu rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen (Mahmut J, Betty Y.S., 2017).

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Nyeri dismenore berhubungan dengan prostaglandin endometrial dan leukotrien. Proses ovulasi memberikan respons peningkatan produksi progesterone dan asam lemak terjadi peningkatan fosfolipid membran sel. Asam arakidonat dan asam lemak omega-7 dilepaskan memulai suatu aliran mekanisme prostaglandin dan leukotriene dalam uterus, sehingga terjadi termediasinya respons inflamasi dan tegang saat menstruasi (Kurniati I, 2019).

Serei mengandung antioksidan yang terdapat dalam senyawa Sitronelal dan Geraniol yang berfungsi sebagai menurunkan rasa nyeri saat menstruasi serei juga dapat sebagai antidepresan, yaitu menekan dan menghilangkan depresi atau stress sehingga mampu menimbulkan rasa rileks baik badan maupun pikiran. Serei memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, anti inflamasi, antioksidan, dan antidepresan. Serei membuat tubuh menjadi rileks akan merangsang hormone enkefalin, serotonin, dan endorphin. Enkef lain yang dikenal sebagai hormone yang membuat rasa nyaman / hormone kebahagiaan dianggap dapat menimbulkan hambatan perisinaptik dan hambatan pada serabut tipe C dan dela A dimana mereka bersinal di komudorsalis (Puji H, Sumiyati, 2016). Proses inhibisi dengan memblok reseptor nyeri, sehingga nyeri tidak dikirim ke korteks selebri dan selanjutnya akan menurunkan persepsi nyeri. Kurma mengandung zat besi yang dapat diserap oleh usus dan di bawa oleh darah untuk hemopoiesis atau proses pembentukan darah. Air kelapa muda (Cocos Nucifera L) mengandung asam folat yang membantu pembentukkan inti sel darah merah pada proses pembentukan darah (Miftachul J, 2018).

2. METODE PELAKSANAAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan edukasi kepada remaja putri untuk memahami fisiologi haid, dampak dan solusinya. Pengabdian masyarakat dengan materi mengurangi keluhan disminore pada remja putri dengan minuman herbal dilaksanakan pada tanggal 28-30 September 2021 dimulai pukul 09.00-12.00 WIB dengan jumlah tim 5 orang. Jumlah siswi di SMPN 1 Tembelang sebanyak 60 orang. Metode yang dilaksanakan pada kegiatan ini adalah edukasi tentang fisiologi haid dengan solusinya, dan diharapkan siswi akan paham dan mengerti bagaimana terjadinya dan solusi pada nyeri haid. Setelah dilakukan penyuluhan tentang anemia dan nyeri haid dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab dengan peserta dan pemeriksaan hemoglogin serta pemberian minuman jus remakuda sebanyak 60 remaja putri. Metode ini adalah salah satu cara untuk

mengatasi masalah yang disepakati bersama dengan pendekatan survei yaitu pengumpulan data dan wawancara

3. HASIL

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan, didapatkan beberapa data sebagai berikut :

a. Usia pada remaja putri

Tabel 1. Distribusi frekuensi kejadian usia pada remaja putri

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	13 Tahun	43	72
2.	14 Tahun	17	28
	Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar siswi berusia 13 tahun berjumlah 43 siswa (72 %).

b. Kejadian disminore pada remaja putri

Tabel 2. Distribusi frekuensi kejadian disminore pada remaja putri

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Disminore	23	38
2.	Tidak Disminore	37	62
	Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa siswi mengalami disminore berjumlah 23 siswa (38 %).

c. Kejadian anemia pada remaja putri

Tabel 3. Distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Anemia ringan	16	26
2.	Tidak Anemia	44	74
	Jumlah	60	100

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa sebagian besar siswi mengalami anemia ringan berjumlah 16 siswa (26 %).



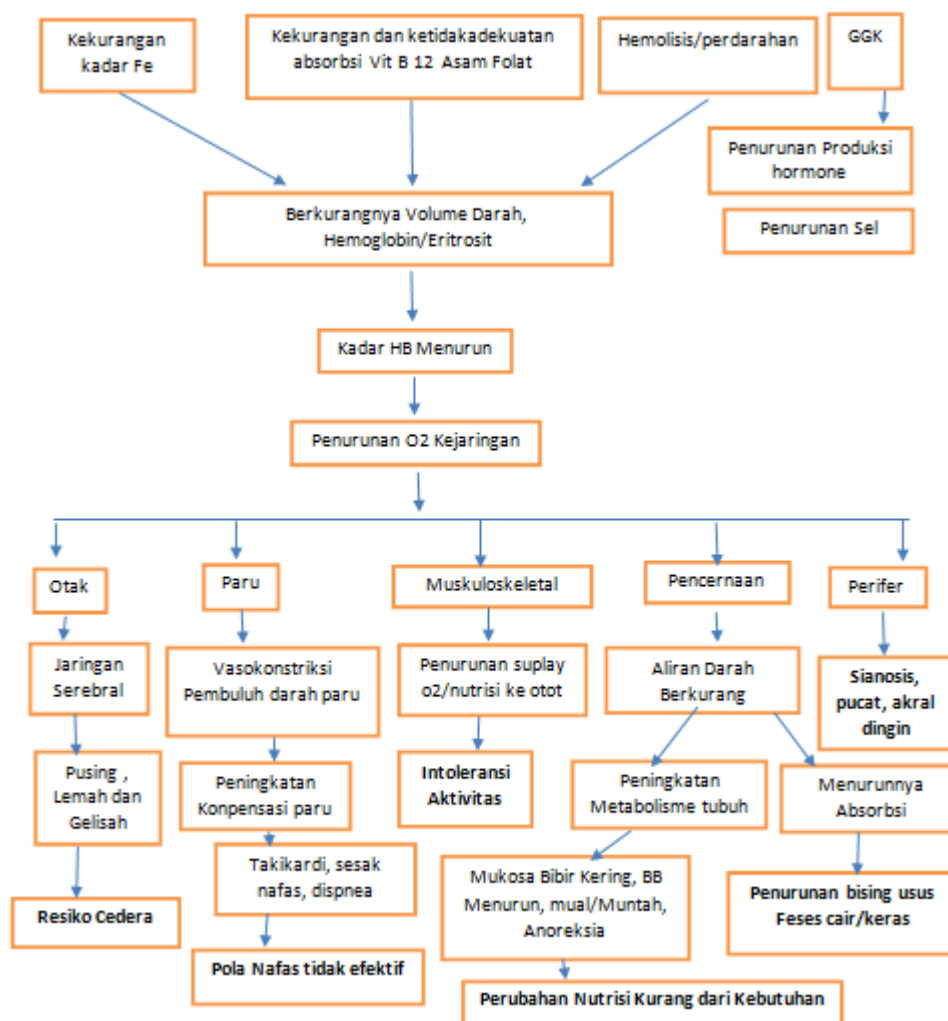
Gambar 1. Foto Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat

4. PEMBAHASAN

Haemoglobin

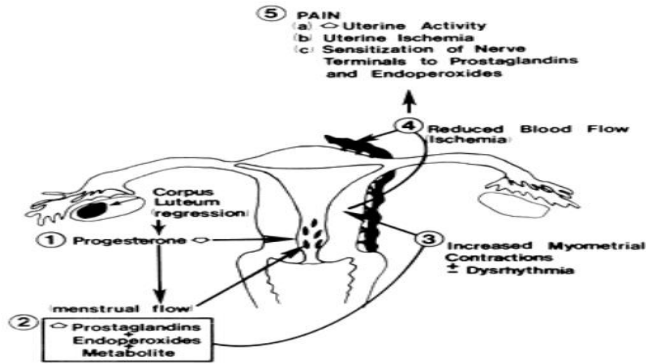
Haemoglobin adalah molekul protein yang mengangkut sel darah merah sebagai media transportasi O₂, Haemoglobin dibentuk dalam sel darah merah pada sumsum tulang belakang, dan kegagalan pembentukan haemoglobin dapat disebabkan karena kekurangan protein (Miftachul J, 2018). Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal (Sofia M, 2019). Anemia merupakan dampak masalah gizi pada remaja putri Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, karena kekurangan konsumsi atau gangguan absorpsi. Zat gizi tersebut adalah besi, protein, vitamin B12 yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis hem di dalam molekul hemoglobin, vitamin C, zinc yang mempengaruhi absorpsi besi dan vitamin E yang mempengaruhi stabilitas membran sel darah merah. Volume darah yang keluar selama periode menstruasi normal jumlahnya darah yang keluar berkisar antara 25 sampai 60 ml. Pengeluaran besi dari jaringan melalui kulit, saluran pencernaan, atau urine, berjumlah 1 mg setiap harinya. Sedangkan pengeluaran darah selama menstruasi menunjukkan kehilangan simpanan zat besi secara cepat sesuai dengan banyaknya darah yang keluar (Puji H, Sumiyati, 2016).

Pathway anemia



Gambar 2. Pathway Anemia

Dismenorea



Gambar 3. Mekanisme Dismenore

Dismenore merupakan rasa nyeri atau rasa tidak nyaman yang terjadi pada abdomen saat menstruasi sebagai akibat sekresi prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi uterus dan pada kadar berlebihan mengaktifasi usus besar. Peningkatan prostaglandin (PG) F₂-alfa yang merupakan suatu cyclooxygenase (COX-2) yang dapat menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi pada myometrium sehingga menyebabkan iskemia dan nyeri saat menstruasi, Dismenore ada dua penyebab yaitu karena ketidak seimbangan hormon dan psikologis. Wanita dengan dismenore berat mempunyai kadar prostaglandin yang tinggi selama masa siklus haid, konsentrasi tinggi ini terjadi selama 2 hari dari fase menstruasi (Isy R . Dewi M, 2018).

Sereh



Gambar 4. Sereh

Sereh dikenal dengan istilah *Lemongrass* memiliki bau yang kuat seperti lemon, Di Indonesia, terdapat dua jenis tanaman serai, yaitu sereh dapur (*Cymbopogon citratus*) Serai mengandung antioksidan yang terdapat dalam senyawa sitronelal dan geraniol. Efek dari antioksi dan dalam biosintesis prostaglandin, dimana prostaglandin berperan dalam menimbulkan sensasi rasa nyeri, maka antioksidan mempunyai peranan dalam mengurangi rasa nyeri haid. Kandungan zat antimikrobanya juga mampu mengurangi mikroba jahat didalam tubuh dan memperbaiki sel-sel pencernaan yang rusak. Prostaglandin adalah produk dari metabolisme asam arakidonat, yang merupakan asam lemak tidak jenuh yang banyak terdapat dalam membran fosfolipid. Pelepasan asam arakidonat dari membran fosfolipid ini akan memicu sintesis prostaglandin. Pelepasan asam arakidonat dari membran fosfolipid terjadi melalui reaksi enzimatik oleh enzim fosfolipase A₂, antioksidan dapat menghambat pelepasan asam arakidonat dengan mekanismenya dalam menghambat protein kinase C, yang dapat mempengaruhi aktifitas dari enzim fosfolipase A₂. Adanya penghambatan

terhadap *sintesis asam arakidonat* akan mengurangi produksi *prostaglandin*. Mekanisme efek antioksidan dalam *biosintesis prostaglandin*, berperan dalam menimbulkan sensasi rasa nyeri, antioksidan mempunyai peranan dalam mengurangi rasa nyeri haid. Serai mengandung antioksidan yang terdapat dalam senyawa *Sitronelal* dan *Geraniol*. Senyawa kandungan serai (*Cymbopogon citratus*), dalam Yuliningtyas.2019 disebutkan bahwa tanaman serai memiliki aroma yang khas, aromanya yg kuat, dan bisa juga untuk pengobatan herbal. Setelah dilakukan uji pada tanaman serai mengandung senyawa aktif diantaranya adalah senyawa Alkaloid, senyawa Flavanioid, Saponin, Kuinon, dan Tanin yang berkhasiat sebagai antibakteri, antioksidan, pereda nyeri, meredakan nyeri sendi, menurunkan nyeri asam lambung, dan sebagai aromaterapi karena aromanya yang khas dan segar (Kurniati I, 2019).

Kurma



Gambar 5. Kurma

Buah kurma kalium asam salisilat, gula, vitamin A, thiamin, riboflavin, niasin, karatenoid, fosfor, serat pangan, lemak tak jenuh, serta zat besi kaya dengan protein, serat gula, vitamin A dan C, serta mineral kalsium, sodium, dan potassium. Kandungan protein di dalam kurma sebesar 1,8-2,0%; serat sebanyak 2,0-4,0%; dan gula sebesar 50-70% glukosa. Selain mengandung energi gula yang kaya, kurma juga mengandung garam alkalin yang mampu menambah keasaman darah yang berfungsi untuk mengimbangi pengaruh makanan karbohidrat berlebih. Kurma memiliki berbagai macam kandungan nutrisi seperti: kalium asam salisilat, gula, vitamin A, thiamin, riboflavin, niasin, karatenoid, fosfor, serat pangan, lemak tak jenuh, serta zat besi. Manfaat kurma bagi kesehatan antara lain seperti anti diabetes, anti mikroba, anti inflamasi, anti oksidan, anti hiperlipidemik, mencegah anemia, kandungan zat besi dalam kurma mampu membantu pembentukan hemoglobin yang dapat mengangkut oksigen lebih besar sehingga membantu mempercepat metabolisme dalam sel. Sari kurma adalah minuman herbal yang bersal dari buah kurma yang mengandung protein, lemak, mineral, zat besi dan zat asam. Buah kurma sangat kaya akan serat dan sumber kalium yang sangat baik sekali. Dalam 5 butir buah kurma \pm mengandung zat 115 kalori dan zat besi 1,2 mg yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia (RD Rahayu, 2017).

Air Kelapa Muda



Gambar 6. Air kelapa muda

Kelapa (*Cocos nucifera* L.) adalah salah satu tumbuhan yang banyak manfaatnya, khususnya daerah tropis seperti Indonesia. Selain mudah ditemukan, kelapa juga cukup digemari masyarakat. Bagian tumbuhan ini yang banyak kegunaannya adalah air kelapa. Air kelapa diproduksi dalam buah kelapa yang berumur 5 bulan atau lebih, berupa cairan jernih, steril, dan manis rasanya. Air kelapa muda juga mengandung beberapa kandungan gizi yang membantu proses hematopoiesis. Air kelapa muda mengandung Asam folat yang diperlukan dalam berbagai jenis reaksi biokimia. Asam folat diperlukan untuk pembentukan sel darah merah dan pendewasaannya dalam sumsum tulang. Air kelapa memiliki khasiat dan nilai gizi yang baik. Banyak sekali manfaat, air kelapa kaya akan kalium yang dapat memulihkan stamina dengan segera. Selain mineral, air kelapa juga mengandung gula (bervariasi antara 1,7 sampai 2,6 persen) dan protein (0,07-0,55 persen). Karena komposisi gizi yang demikian itu, air kelapa berpotensi dijadikan bahan baku produk pangan Air kelapa muda yang kaya akan kandungan kalsium, kalium, elektrolit, klorida dan magnesium mampu meredakan nyeri dan mampu meningkatkan kontraksi uterus (Kurniati I, 2019).

Penanganan disminore yang sangat mudah adalah dengan pemberian ramuan herbal, seperti kunyit, asam jawa, serih, kurma, air kelapa muda, jeruk nipis dan lain – lain (P., 2020). Bahan tersebut mampu membantu memperlancar peredaran darah menstruasi, mencegah adanya sumbatan – sumbatan aliran darah, sebagai zat anti inflamasi serta anti bakteri, sehingga mampu mengurangi keluhan disminore saat menstruasi dan berfungsi sebagai pengganti obat farmakologi seperti asam mefenamat (Arintina R, 2020)

5. KESIMPULAN

Dari pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan tema mengurangi keluhan disminore pada remaja putri dengan minuman herbal, para siswi paham dan mengerti semua pemaparan tim pengusul ditandai dengan pada saat tanya jawab para siswi menjawab semua pertanyaan yang diajukan. Dengan harapan para siswi mampu mengatasi secara mandiri dan menggunakan pengobatan non farmakologi untuk mengatasi keluhan disminore saat menstruasi

6. SARAN

- a. Diharapkan siswi mencari dan selalu menambah informasi berkenaan dengan upaya penanganan disminore supaya dapat mandiri menangani keluhan nyeri saat menstruasi.

- b. Bagi orang tua dan guru selalu menambah pengetahuan seputar penanganan disminore pada remaja, dan harapannya pihak sekolah bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam memberikan konseling kepada siswi khususnya tentang penanganan mandiri disminore.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arintina R, A. N. D. N. (2020). Peningkatan Kadar Haemoglobin Remaja putri dengan Pemberian Kudapan Berbasis Tepung Tempe . *Jurnal Riset Gizi*, 1(8), 53–60.
- Isy R . Dewi M, M. N. (2018). Manfaat minuman serai (Cymbogopo Citrus) dalam menurunkan intensitas Dismenore. *Jurnal SMART*, 1(5), 37–46.
- Kurniati I, S. T. (2019). Pemberian Jus Kurlapa dalam peningkatan kadar haemoglobin pada remaja putri yang anemia di MA- Mu'A'A wanahogan Ilir . *Jurnal Poltekes Palembang*, 1(14), 13–17.
- Mahmut J, Betty Y.S., E. Y. (2017). Faktor resiko Yang berhubungan dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 3(8), 358–368.
- Miftachul J, M. P. (2018). Peningkatan Kadar HB ibu hamil dengan jus kurma dan kacang hijaudi kota Pekalongan Placentium. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 2(6), 1–6.
- P., B. (2020). Efektifitas buah jeruk Nipid (Citrus Aurantipolia) dan Jeruk Lemon (Citrus Medica) terhadap Peningkatan kadar Haemoglobin pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 1(8), 57–67.
- Puji H, Sumiyati, F. N. . (2016). *Pengaruh Pemberian Air Perasan Wortel terhadap berbagai tingkat nyeri Dismenore pada Mahasiswa.*
- RD Rahayu . (2017). Efektifitas Penambahan Sari Kurma dalam Pemenuhan Gizi Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Wedi Kabupaten Klaten . *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional.*, 2(2).
- Sofia M, V. (2019). Pengaruh Pemberian Sari Kurma terhadap peningkatan Kadar Haemoglobin pada Remaja Putri yang mengalami Anemia. *Media Informasi*, 2(15), 160–164