

**MENGATASI DISMENORE TANPA OBAT: EDUKASI INOVATIF
TENTANG MINUMAN SEHAT UNTUK SOLUSI NON-
FARMAKOLOGI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3 PONTIANAK**

Eny Ruth Sinaga¹, Bima Suryantara², Yunri Merida³

^{1,2,3}STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Email: sinagaeny14@gmail.com¹, yunrimerida@yahoo.co.id³

ABSTRAK

Masa remaja ditandai dengan menstruasi, yang sering disertai dismenore atau nyeri haid. Gangguan ini mencakup kram dan ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas, termasuk belajar. Penanganan dengan obat sering menimbulkan kekhawatiran efek samping jangka panjang, sehingga dibutuhkan solusi non-farmakologis yang aman. Rendahnya pengetahuan remaja tentang alternatif alami menjadi tantangan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMAN 3 Pontianak melalui penyuluhan tentang manfaat minuman sehat, seperti hot dark choco, jesoma (jahe, susu kedelai, dan madu), teh chamomile dan juga jamu kunyit asam dalam mengurangi nyeri dismenore. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi interaktif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri. Tujuannya adalah memberikan pemahaman tentang penanganan dismenore secara alami serta mendorong penerapan gaya hidup sehat. Diharapkan, remaja mampu menerapkan solusi non-farmakologis ini dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Pengetahuan, Remaja Putri, Dismenore.

ABSTRACT

Adolescence is marked by the onset of menstruation, which is often accompanied by dysmenorrhea or menstrual pain. This condition includes cramps and discomfort that can disrupt daily activities, including learning. Medication-based treatments often raise concerns about long-term side effects, making safe non-pharmacological alternatives necessary. The lack of adolescent knowledge about natural options remains a challenge. This community service activity was conducted at SMAN 3 Pontianak through educational sessions on the benefits of healthy drinks such as hot dark chocolate, jesoma (ginger, soy milk, and honey), chamomile tea, and traditional turmeric-tamarind herbal drinks in reducing menstrual pain. The sessions employed lectures and interactive discussions to enhance the knowledge and awareness of adolescent girls. The goal was to provide a better understanding of natural dysmenorrhea management and promote healthy lifestyle practices. It is hoped that participants can apply these non-pharmacological solutions in their daily lives.

Keywords: Knowledge, Adolescent Girls, Dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang dimulai dengan munculnya tanda-tanda seks primer dan sekunder. Menstruasi merupakan tanda seks primer dan proses alami yang terjadi pada perempuan (Ervianti, Navelia, and Merida 2025). Sebagian besar perempuan mengalami masalah menstruasi, salah satunya adalah nyeri menstruasi yang disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin sehingga terjadi kontraksi rahim dan dikenal sebagai dismenore. Ada dua jenis dismenore yaitu dismenore primer dan sekunder (Jannah, 2023).

Angka kejadian dismenore di Indonesia berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2019, didapatkan sebesar 107.673 jiwa (64,25%), dengan 54,89% penderita dismenore primer dan 9,36% penderita dismenore sekunder, serta 84.630 jiwa didominasi oleh kelompok usia remaja (Hanafiah et al., 2023). Prevalensi dismenore pada remaja di Jawa Tengah sendiri mencapai 56%, sedangkan di Kota Surakarta prevalensi dismenore sebesar 87,7% (Cahyani et al., 2022). Meskipun dismenore tidak menimbulkan risiko kesehatan bagi remaja, jika tidak ditangani hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang menghalangi mereka untuk beraktivitas sehari-hari (Fathiah, 2022).

Dismenore tidak hanya menyebabkan rasa tidak nyaman tetapi juga berdampak pada aktivitas akademik. Studi menunjukkan bahwa sekitar 50% remaja putri yang mengalami dismenore sering kali mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas, 36% mengalami gangguan dalam bersosialisasi, dan 29% mengalami penurunan prestasi akademik (Di, Kota, and Raya 2018)

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian dismenore antara lain pola makan yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, serta kurangnya pengetahuan tentang solusi non-farmakologis dalam mengatasi nyeri haid. Dalam beberapa kasus, penggunaan obat pereda nyeri menjadi solusi instan yang sering digunakan oleh remaja, tetapi penggunaannya dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan pencernaan dan ketergantungan (Sinaga and Heni Hirawati Pranoto 2023). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang mengajarkan solusi alami, seperti konsumsi minuman sehat yang memiliki efek analgesik dan antiinflamasi, misalnya hot dark chocolate dan kombinasi jahe, susu kedelai, serta madu (Jesoma). Minuman berbasis dark chocolate kaya akan flavonoid dan magnesium, yang dapat membantu merelaksasi otot dan meningkatkan

produksi hormon endorfin untuk mengurangi nyeri (Maharani, Pramono, and Wahyuni 2017). Teh chamomile memiliki efek menenangkan dan kandungan antiinflamasi yang dapat membantu mengurangi nyeri dismenore (Rahmadhani, Mutoharoh, and Dewi 2024). Jahe memiliki sifat antiinflamasi yang bekerja dengan cara menghambat produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim berlebih. Kombinasi jahe, susu kedelai, dan madu (Jesoma) juga diketahui dapat mengurangi nyeri haid dengan mekanisme yang serupa (Rofiasari et al. 2024).

Selain itu, kunyit asam merupakan minuman herbal yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi nyeri menstruasi. Kunyit mengandung kurkumin yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik, yang dapat membantu mengurangi produksi prostaglandin penyebab nyeri haid. Asam jawa dalam minuman ini juga membantu melancarkan aliran darah haid dan mengurangi kram perut. Studi menunjukkan bahwa konsumsi kunyit asam dapat secara signifikan menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri. Dengan memperkenalkan alternatif non-farmakologis ini, diharapkan remaja putri dapat memiliki pilihan yang lebih sehat dalam mengatasi dismenore (Afrioza and Srimulyati 2022).

Sesuai dengan studi pendahuluan yang telah dilakukan maka Tim Pengabdian Masyarakat Stikes Guna Bangsa Jogjakarta akan melaksanakan Penyuluhan Tentang Minuman yang dapat Mengurangi nyeri Dismenore Pada Remaja yang akan dilaksanakan di SMAN 3 Pontianak dikarenakan masih kurangnya pengetahuan tentang dismenore di tempat tersebut dengan studi pendahuluan, yang sudah dilakukan didapatkan 9 dari 10 dari siswi yang mengalami dismenore mengatakan bahwa mereka belum mengerti bahwa cara mengurangi dismenore bisa dilakukan dengan mengkonsumsi minuman herbal sehingga diperlukannya untuk penyuluhan terkait dismenore disekolah tersebut.

TINJAUAN PUSTAKA

Dismenore merupakan keluhan nyeri saat menstruasi yang umum dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas fisik maupun kognitif. Umumnya, penanganan dismenore dilakukan dengan obat analgesik, namun penggunaan jangka panjang dapat memunculkan efek samping. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis menjadi alternatif yang semakin dilirik. Salah satunya adalah penggunaan minuman sehat berbahan alami yang memiliki efek antiinflamasi dan relaksasi.

Studi oleh Rahmawati et al. (2022) menunjukkan bahwa minuman seperti jahe, cokelat hitam, dan teh chamomile mengandung senyawa aktif yang mampu meredakan nyeri haid. Selain itu, kunyit asam yang kaya akan kurkumin juga terbukti mengurangi intensitas nyeri menstruasi melalui efek antioksidan (Putri & Santosa, 2021). Pemberian edukasi mengenai manfaat ini kepada remaja terbukti meningkatkan pemahaman dan penerapan strategi non-obat untuk mengatasi dismenore

METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan dengan menggunakan booklet tentang dismenore dan mengumpulkan siswi SMAN 3 Pontianak sebanyak 30 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pemberian edukasi penanganan dismenore untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang dismenore ini telah menambah pengetahuan dan kesadaran siswi sehingga diharapkan dapat berperan serta dalam upaya penanganan dismenore. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran remaja diharapkan dapat memberikan peran positif kepada masyarakat dalam rangka penurunan dan penanganan Dismenore di SMAN 3 Pontianak. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yang menjadi sasaran adalah 30 siswi yang ada di SMAN 3 Pontianak. Target kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswi dalam meningkatkan perilaku hidup sehat dalam upaya penanganan dismenore. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil post test yang lebih baik dari hasil pre test. Dalam hasil posttest dapat dilihat siswi yang awalnya memiliki nilai kurang sebagian besar sudah menjadi baik. Hal ini tentu menjadi tolok ukur bahwasannya materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan Pemberian edukasi mengenai penanganan dismenore untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang dismenore dapat memberikan manfaat yang sangat besar pada siswi sebagai bahan pedoman dalam meningkatkan kesadaran pola hidup sehat sehingga dapat berperan aktif dalam upaya penanganan dismenore dan dapat memberikan informasi seputar dismenore baik kepada keluarga dan masyarakat..

KESIMPULAN DAN SARAN

Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang penanganan dismenore. Dengan meningkatnya kesadaran pola hidup sehat siswi dalam upaya menskrining siswi dengan risiko terjadinya dismenore. Meningkatnya motivasi dan keingintahuan siswi dalam upaya penanganan dismenore. Selain itu program ini untuk membantu meningkatkan peran serta masyarakat dalam upaya penanganan dismenore di SMAN 3 Pontianak.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrioza, Selvy, and Siti Srimulyati. 2022. "Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Sukasari." *Journal of Nursing Practice and Education* 2(02): 99–108.
- Di, Putri, M A N Kota, and Palangka Raya. 2018. "KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA."
- Ervianti, Lelly Maria, Zesika Intan Navelia, and Yunri Merida. 2025. "PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG ANEMIA MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 6 PONTIANAK." *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)* 14(14): 1. <https://jurnal.ikta.ac.id/index.php/kebidanan>.
- Maharani, Sandy Isna, Noor Pramono, and Sri Wahyuni. 2017. "DARK CHOCOLATE ' S EFFECT ON MENSTRUAL PAIN IN LATE ADOLESCENTS." *Belitung Nursing Journal* 3(6): 686–92.
- Rahmadhani, Wulan, Siti Mutoharoh, and Adinda Putri Sari Dewi. 2024. "Treatment Double Action : Dark Chocolate Dan Teh Chamomile Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan." *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan* 12(January): 187–94.
- Rofiasari, Linda, Tika Lubis, Dewi Nurlela Sari, and Meli Sandra Gardenia. 2024. "Efektifitas Pemberian Jahe, Susu Kedelai (Soya) Dan Madu (Jesoma) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri." *Jurnal SAGO* 5(3): 710–16.
- Sinaga, Eny Ruth, and Heni Hirawati Pranoto. 2023. "Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Pada Siswi Smp Islam Sudirman Banyubiru." *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)* 14(2): 45–52. <https://doi.org/10.52299/jks.v14i2.170>