

Terapi Komplementer Herbal sebagai Alternatif Solusi Meringankan PMS (*Pre Menstruasi Sindrom*) pada Remaja Putri

Listia Dwi Febriati ^{1*}, Puspito Panggih Rahayu ²

¹ Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta

² Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Universitas Respati Yogyakarta
listiadwi@respati.ac.id

ABSTRAK

Analisis Situasi: Perempuan/wanita memiliki kebutuhan khusus daripada pria, wanita mengalami menstruasi, kehamilan, melahirkan dan menyusui serta menopause. maka wanita memerlukan perawatan yang lebih intensif selama daur kehidupannya. Menstruasi pada perempuan bias mengalami keluhan *Pre Menstruasi Sindrom*. Terapi komplementer herbal merupakan salah satu yang bias digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini dilakukan di Padukuhan Dhuku Desa Jambidan. Berdasarkan informasi beberapa remaja putri, mereka sangat membutuhkan kegiatan remaja putri yang berkaitan dengan pengurangan rasa nyeri menstruasi, karena nyeri menstruasi ini dari 5 remaja putri sangat mengganggu aktifitas. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja putri tentang terapi herbal komplementer dalam mengurangi keluhan Pre Menstrual Syndrome, serta memberikan pembekalan kepada remaja tentang cara membuat jamu kunyit asam untuk mengurangi nyeri tersebut. Metode dalam pelayanan ini adalah penyuluhan dan demonstrasi pembuatan jamu kunyit asam. Hasil: terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, remaja putri juga dapat kembali mendemonstrasikan langkah-langkah pembuatan jamu kunyit asam.

Kata kunci: Komplementer; Herbal, PMS (*Pre Menstrual Syndrome*)

ABSTRACT

Situation Analysis: Women have special needs than men, women experience menstruation, pregnancy, childbirth and breastfeeding as well as menopause. hence women need more intensive care during their life cycle. Menstruation in women can experience Pre Menstrual Syndrome complaints. A complementary herbal therapy is one that can be used to reduce pain. Extension and training activities were carried out in the Village of Dhuku Jambidan. Based on information from several young women, they really need young women activities related to reducing menstrual pain, because menstrual pain from 5 teenage girls is very disturbing activities. The purpose of this service is expected to be able to increase the knowledge of young women about complementary herbal therapies to reduce complaints of Pre Menstrual Syndrome, and to provide provision to adolescents on how to make tamarind turmeric herbs to reduce pain. The method in this service is counseling and demonstration of herbal medicine. Result: there was an increase in knowledge before and after counseling, the young woman could also re-dominate the steps of making tamarind turmeric herbs.

Keywords : Complementary; Herbs, PMS (*Pre Menstrual Syndrome*)

1. PENDAHULUAN

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit. Komplementer adalah bersifat melengkapi, bersifat menyempurnakan. Pengobatan komplementer dilakukan dengan tujuan melengkapi pengobatan medis konvensional dan bersifat rasional yang tidak bertentangan dengan nilai dan hukum kesehatan di Indonesia (Rufaida dkk, 2018). Dengan solusi terapi komplementer diharapkan mampu mengurangi permasalahan-permasalahan *Sindrom Pre Menstruasi* pada remaja putri. Terapi Komplementer merupakan salah satu alternatif solusi yang bisa digunakan untuk mengatasi PMS adapun jenis-jenisnya yaitu aromaterapi, Akupunktur, Pijat, Yoga serta penggunaan bahan herbal.

Sindrom pramenstruasi atau *pre menstruation syndrome* (PMS) merupakan tanda-tanda yang muncul sebelum masa bulanan wanita, biasanya meliputi sakit kepala, kram perut, dan perubahan suasana hati. Gejala PMS biasa muncul pada 1-2 minggu sebelum hari pertama menstruasi setiap bulannya. Munculnya gejala yang melanda fisik dan mental ini belum dapat dipastikan apa penyebabnya, tetapi diperkirakan karena adanya perubahan hormon selama masa menstruasi, yaitu hormon estrogen dan progesteron. Angka kejadian sindrom premenstruasi berkisar 80% persen. Studi epidemiologi menunjukkan kurang lebih 20 persen dari wanita usia reproduksi mengalami gejala PMS sedang sampai berat (Ramadani, 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Febriati (2016), dari 148 responden remaja putri terdapat 102 (68,9%) mengalami dismenorea dan terdapat 91 (61,5%) mengalami dismenorea setiap bulan. Keluhan dismenorea meliputi nyeri pada bagian perut, pusing, nyeri perut menjalar pada bagian paha, kaki kadang memerlukan obat kadang hilang dengan sendirinya (Febriati, 2016).

Jamu dan obat-obatan herbal merupakan jenis pengobatan alternatif yang sudah digunakan oleh masyarakat Indonesia dari generasi ke generasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada 2010 lalu, sebanyak 55.3% orang Indonesia mengkonsumsi Jamu untuk menjaga kesehatan (Jonosewojo, 2013). Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan definisi pengobatan komplementer tradisional-alternatif adalah pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan dan efektifitas yang tinggi berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik tapi belum diterima dalam kedokteran konvensional. Dalam penyelenggaraannya harus sinergi dan terintegrasi dengan pelayanan pengobatan konvensional dengan tenaga pelaksanaannya dokter, doktergigi dan tenaga kesehatan lainnya yang memiliki pendidikan dalam bidang pengobatan komplementer tradisional-alternatif. Jenis pengobatan komplementer tradisional-alternatif yang dapat diselenggarakan secara sinergi dan terintegrasi harus ditetapkan oleh Menteri Kesehatan setelah melalui pengkajian (Ditjen BUK Kemenkes RI, 2010).

2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan yang sangat mendasar yang selalu dialami remaja putri di Padukuhan Dhuku Desa Jambidan yaitu keluhan pre menstruasi seperti sakit kepala, kram perut, dan perubahan suasana hati. Remaja putri di Padukuhan Dhuku Desa Jambidan berharap mendapatkan informasi pengurangan rasa nyeri yang tepat karena hal ini menjadi rutinitas yang harus mereka rasakan setiap bulannya.

Berdasarkan hasil wawancara dari 10 remaja putri di Dusun Jambidan mereka mengatakan hampir setiap bulan mengalami keluhan menstruasi seperti nyeri perut bagian bawah, kepala pusing dan dari 5 responden mengatakan keluhan nyeri perut yang harus membutuhkan istirahat serta pengobatan. Dari hal tersebut, pengabdian mempunyai keinginan untuk memberikan informasi dan pelatihan mengenai terapi komplementer sebagai alternatif solusi meringankan *Pre Mestruasi Sindrom* pada Remaja Putri Khususnya di Desa Jambidan.

Adapun Tujuan Pengabdian ini yaitu memberikan pengetahuan kepada remaja putri tentang komplementer herbal dan memberikan pelatihan berupa cara pembuatan jamu kunir asem sebagai salah satu cara mengurangi nyeri menstruasi.

3. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu dengan cara memberikan penyuluhan kepada remaja putri dengan materi komplementer terapi dengan Materi “Herbal untuk meringankan PMS” pada tanggal 5 Oktober 2020. Pertemuan ke 2 dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2020 pukul 15.00 sampai dengan selesai dengan materi Daya Tahan Tubuh Meningkatkan dengan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga” dan demonstrasi pembuatan jamu herbal. Kegiatan ini diikuti oleh 23 remaja putri.

4. PEMBAHASAN

Penyuluhan pada tanggal 5 Oktober pukul 13.00 – 15.00, diikuti oleh 23 remaja. Materi yang diberikan yaitu “Herbal untuk meringankan PMS”. Berdasarkan hasil pre test sebagian remaja belum mengetahui tentang terapi komplementer untuk mengurangi keluhan Pre Menstruasi Sindrom (PMS). Respon peserta pada saat diskusi hari pertama sangat baik.

Pelatihan ke dua dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2020 jam 15.00 – 17.00 WIB dengan narasumber apt. Indrawati Kurnia Setyani, M. Pharm.Sci dengan materi Daya Tahan Tubuh Meningkatkan dengan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dan Pembuatan Jamu Segar dengan Baik dan Benar. Kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan waktu yang direncanakan. Pada pertemuan ke dua peserta diberikan demonstrasi pembuatan jamu kunir asem. Setelah materi diberikan dibuka sesi Tanya jawab peserta. Peserta sangat antusias bertanya tentang pembuatan jamu kunyit asem hal ini dikarenakan bahan yang dibutuhkan sangat sederhana, mudah untuk mendapatkannya seperti yang kita ketahui bahwa manfaat dari jamu kunyit asem salah satunya adalah membantu mengurangi rasa sakit dan keluhan haid. Selain itu yang sangat menarik bagi kaum remaja adalah jamu kunir asem ini bisa mengurangi bau badan. Berikut table hasil Pretest dan Post Test:

TABEL 1 Pre Test

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
a. Baik (75% - 100%)	7	30.4
b. Cukup (56% - 74%)	4	17.4
c. Kurang (<=55%)	12	52.2
Total	23	100.0

TABEL 2 Post Test

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
a. Baik (75% - 100%)	9	39.1
b. Cukup (56% - 74%)	13	56.5
c. Kurang (<=55%)	1	4.3
Total	23	100.0

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa sebelum pemberian materi komplementer jamu herbal pengetahuan remaja masih banyak dalam kategori kurang yaitu 52.2%. setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan pengetahuan remaja meningkat dengan kategori cukup 56.5%. Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengamatan terhadap objek tertentu. Pengamatan terjadi melalui panca indra manusia, yakni

indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia melalui mata dan telinga, yaitu melalui proses melihat dan mendengar kenyataan, selain itu juga melalui pengalaman dan proses belajar dalam pendidikan formal maupun non formal (Notoatmodjo, 2011). Mubarak (2011), pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2017 tentang pelayanan kesehatan tradisional integrasi pasal 1 ayat 1 Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi adalah suatu bentuk pelayanan kesehatan yang mengombinasikan pelayanan kesehatan konvensional dengan pelayanan kesehatan tradisional komplementer, baik bersifat sebagai pelengkap maupun pengganti dalam keadaan tertentu. Peraturan Menteri Kesehatan RI, No. : 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan. Pasal 3 Pengobatan komplementer – alternatif yang dilakukan sebagai upaya pelayanan yang berkesinambungan mulai dari peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan atau pemulihan kesehatan (rehabilitatif).

Jamu merupakan warisan budaya bangsa Indonesia, berupa ramuan bahan tumbuhan obat, sudah digunakan secara turun temurun yang terbukti aman dan mempunyai manfaat bagi kesehatan. Jamu segar adalah jamu yang baru dibuat (segar) dari ramuan bahan tumbuhan obat untuk segera dikonsumsi. Jamu dapat digunakan untuk menjaga kesehatan, kebugaran dan kecantikan serta dapat membantu pemulihan kesehatan dan pencegahan penyakit. Adapun manfaat dari jamu kunir asem untuk mengurangi bau badan, membantu mengurangi nyeri saat menstruasi, membantu melancarkan pencernaan, membantu meluruhkan lemak (Kemenkes RI, 2015).

Pada penyuluhan ini tidak hanya diberikan materi tentang herbal saja namun juga diajari tentang pemilihan rimpang/ akar yang baik sebagai bahan dasar pembuatan jamu kunir asem. Adapun pemilihan rimpang yang baik yaitu harus segar, dinyatakan segar apabila kulit rimpang tampak halus/tidak kisut, kaku dan mengkilat. Utuh artinya rimpang dinyatakan utuh apabila tidak ada patahan dan tidak rusak. Tidak bertunas, penampang melintang cerah, bebas serangga dan hama penyakit. Semua organisme yang dapat dilihat dengan mata tanpa pembesaran. Terakhir tidak busuk artinya tidak ada bagian lunak atau bonyok disebabkan oleh jamur atau bakteri pada rimpang yang masih segar (rim pang busuk berbau tidak enak) (Kemenkes RI, 2015).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil post test Pengetahuan remaja tentang terapi komplementer di Desa Jambidan menjadi baik dan sangat baik sedangkan hasil pre test pengetahuan remaja sebagian besar cukup. Remaja putri mampu mendemonstrasikan cara pembuatan jamu kunir asem.

*UCAPAN TERIMA KASIH

Pada pengabdian ini, pengabdian mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang mendukung kegiatan pengabdian antara lain:

- a. Dukuh Duku Jambidan yang telah memberikan ijin melaksanakan pengabdian tentang “Terapi Komplementer Herbal Sebagai Alternatif Solusi Meringankan Pms (Pre Menstruasi Sindrom) Pada Remaja Putri”, sehingga acara dapat terlaksana dengan lancar.
- b. Remaja putri dukuh Duku yang antusias mengikuti acara pengabdian ini dari awal sampai akhir, semoga ilmu yang didapatkan dapat bermanfaat bagi semua remaja khususnya remaja di dukuh Duku Desa Jambidan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ditjen BUK Kemenkes RI, (2010). PENGOBATAN KOMPLEMENTER TRADISIONAL–ALTERNATIF. <http://www.PENGOBATAN%20KOMPLEMENTER%20TRADISIONAL-%20ALTERNATIF.htm>. Diakses 10 November 2020
- Febriati, L. D. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta Tahun 2015. *Medika Respati*, 13. Diakses Tanggal 1 Maret 2020 dari <http://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/164/158>.
- Jonosewojo, A., (2013). Ketahui Tiga Hal Ini Saat Membeli Obat Herbal. <http://www.mbatamtoday.com>. Diakses 10 Desember 2020
- Kemenkes RI. (2015). *Pembuatan Jamu Segar Yang Baik dan Benar*. Direktorat Jendral Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan Direktorat Bina Produksi dan Distribusi Kefarmasian.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2017 Tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi. [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No.37_ttg_Pelayanan_KesehatanTradisional_Integrasi .pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No.37_ttg_Pelayanan_KesehatanTradisional_Integrasi.pdf) . Diakses tanggal 7 Desember 2020
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2007). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/MENKES/PER/IX/2007 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan. <http://www.lafai.org/lafai-35/files/regulasi/permen/PerMenKes-2007-1109-Penyelenggaraan%20Pengobatan%20Komplementer%20-%20Alternatif.pdf>. Diakses 13 Desember 2020.
- Mubarak. W. I. (2011). *Promosi kesehatan. Jogyakarta* .Graha ilmu.
- Notoatmojo S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta. Rineka Cipta
- Ramadani, M. (2013). Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 21-25. Diakses Tanggal 3 Maret 2020 dari https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=14&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwX16Cs8_3nAhVN63MBHTkvBb4QFjANegQIChAB&url=http%3A%2F%2Fjurnal.fkm.unand.ac.id%2Findex.php%2Fjkma%2Farticle%2Fview%2F103%2F109&usq=A0vVaw2xyXfszI7PkwU9YTD3gMHJ. Diakses 13 Desember 2020
- Rufaida dkk. (2018). Terapi Komplementer. Mojokerto. STIKes Majapahit Mojokerto