

Upaya Pengurangan Nyeri Dismenore Pada Remaja Dengan Pemanfaatan Olahan Tanaman Herbal Rosella

Muflih Muflih¹, Rizky Erwanto²

^{1,2} *Progam Studi S1 Ilmu Keperawatan & Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Respati Yogyakarta*
muflih1986@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu faktor utama yang menjadi keluhan remaja adalah nyeri menstruasi atau disebut juga dengan dismenore. Masalah ini membutuhkan penanganan yang serius karena dapat mengganggu aktivitas remaja dan bis berakibat lanjut pada masalah kesehatan reproduksi. Perlu adanya strategi-strategi agar tidak terjadi permasalahan kesehatan reproduksi lebih lanjut akibat dismenore. Salah satu strateginya adalah dengan memanfaatkan tanaman herbal rosella yang dapat diolah menjadi teh herbal. Tujuan penelitian adalah terjadinya peningkatan pengetahuan melalui upaya kegiatan penyuluhan dan informasi terkait dismenore dan pemanfaatan herbal menjadi teh herbal. Peningkatan ketrampilan yang berbasis pemberdayaan masyarakat melalui pembuatan teh herbal dari tanaman herbal rosella sebagai salah satu alternatif penurunan nyeri dismenore. Metode kegiatan yang dilakukan adalah pendidikan kesehatan dan demonstrasi pembuatan teh herbal bersama-sama remaja. Tahapan kegiatan adalah sosialisasi, identifikasi kader remaja dan pendidikan kesehatan serta pelatihan pembuatan teh herbal rosella. Hasil kegiatan n didapatkan bahwa nilai evaluasi yang dilakukan selama kegiatan sudah masuk kategori baik (90 %) yang dimana beberapa point yang diharapkan atau ditargetkan sudah tercapai. Pemuda-Pemudi Padukuhan Tonggalan mampu memahami, mau menanam & memelihara rosella. Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat efektif meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja.

Kata Kunci : *Dismenore, Pendidikan Kesehatan, Teh herbal, Rosella.*

1. PENDAHULUAN

Haid atau disebut juga dengan menstruasi adalah proses kompleks yang mencakup sistem reproduktif dan endokrin. Masalah menstruasi dianggap sebagai hal yang kehadirannya dapat mengganggu manakala timbul rasa nyeri (Price, 2001). Hampir seluruh perempuan di dunia pernah merasakan nyeri haid dengan berbagai tingkatan, mulai dari sekadar pegal-pegal di seputaran panggul dan sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya.

Permasalahan dismenore akibat PMS cenderung kurang mendapatkan perhatian yang serius di kalangan remaja. Hal ini disebabkan karena persepsi yang menganggap bahwa masalah reproduksi tabu untuk didiskusikan dan harus diselesaikan secara individu. Apabila masalah ini dibiarkan, maka dalam jangka panjang akan berakibat pada masalah gangguan kesehatan reproduksi yang lebih serius seperti, kista ovarii, penurunan kesuburan, dan keganasan.

Intervensi masalah kesehatan reproduksi remaja yang didominasi oleh masalah nyeri haid (dismenore), dapat dilakukan dengan cara memberikan edukasi kesehatan dan demonstrasi intervensi keperawatan sederhana berupa terapi herbal untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan penanganan secara mandiri.

2. METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode memberikan pendidikan kesehatan terkait dengan konsep dan penanganan nyeri haid (dismenore). Metode ini sesuai dengan tujuannya yakni memberikan peningkatan pengetahuan sehingga memiliki persepsi yang positif terkait gangguan kesehatan reproduksi remaja.

Kegiatan lanjutan dari pendidikan kesehatan adalah demonstrasi intervensi keperawatan sederhana pembuatan teh herbal sebagai upaya penanganan kesehatan masalah gangguan kesehatan reproduksi. Metode penanganan ini sesuai dengan situasi dan sumber daya disekitar lingkungan. Terapi herbal dapat dilakukan secara mandiri dengan menggunakan tanaman rosella (*Hibiscus sabdariffa*).

Lokasi kegiatan dilaksanakan di desa Wedomartani, Depok, Sleman, DIY. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2017. Remaja di desa Wedomartani, Depok, Sleman, DIY.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada tanggal 27 Juli 2017 didapatkan jumlah remaja yang hadir di penyuluhan adalah 29 orang. Semua alat yang disediakan sudah disiapkan sesuai kebutuhan seperti contoh tanaman rosella dalam penanganan gangguan kesehatan reproduksi dismenore. Semua remaja aktif dalam menerima penyuluhan. Antusias remaja Tonggalan juga cukup aktif untuk datang mendengarkan penyuluhan tentang pemahaman dan penanganan gangguan kesehatan reproduksi dismenore. Pada tanggal 29 Juli 2017, remaja yang ikut saat penyuluhan kesehatan perkumpulan remaja sebanyak 15 orang. Waktu penyuluhan disesuaikan dengan jadwal kegiatan perkumpulan remaja dan kehadiran remaja yaitu jam 19.30 WIB. Hal ini sesuai dengan yang ada pada rencana, karena waktu dan tempatnya sesuai. Penyuluhan kesehatan berjalan lancar karena remajanya sudah mengikuti kegiatan dengan baik dan memiliki inisiatif untuk bertanya tentang dismenore.

Oleh karena itu, pembagian leaflet dan kontrak waktu untuk melanjutkan penkes di sela-sela rapat remaja. Nilai evaluasi yang dilakukan selama kegiatan sudah masuk kategori baik (90%) yang dimana beberapa point yang diharapkan atau ditargetkan sudah tercapai. Pemuda-Pemudi Padukuhan Tonggalan mampu memahami penggunaan rosella dalam penanganan gangguan kesehatan reproduksi dismenore. Pemuda-Pemudi Padukuhan Tonggalan mau menanam rosella sebagai upaya penanganan gangguan kesehatan reproduksi dismenore. Pemuda-Pemudi Padukuhan Tonggalan mau memelihara rosella sebagai upaya penanganan gangguan kesehatan reproduksi dismenore. Tampak tingkat partisipasi remaja untuk penanaman rosella yang tinggi. Remaja mampu memelihara rosella yang dilihat dari hasil wawancara, ketua pemuda mengatakan akan mencoba membudidayakan tanaman rosella sebagai upaya penanganan gangguan kesehatan reproduksi dismenore.

Masalah nyeri haid (dismenore) itu bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam organ panggul (Prakoso, 2008). Nyeri yang terasa di bawah perut itu biasanya terjadi pada hari pertama dan kedua pengeluaran darah. Derajat nyeri berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak. Sementara Okaparasta (2003) menyatakan sebagai nyeri haid yang hebat sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari (Okaparasta, 2003).

Penyebab dismenore akibat dari PMS diduga karena adanya faktor hormonal yaitu terjadi karena tidak sempurnanya proses ovulasi yang diakibatkan tidak seimbangnya hormon. Bisa saja penyebab ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron atau dapat juga disebabkan karena estrogen dominan yang berlebih yang berasal dari luar tubuh. Adapula yang mengatakan sesuai penelitian yang ditemukan, PMS disebabkan estrogen dan hormon menstruasi yang berinteraksi dengan serotonin. PMS juga dihubungkan dengan adanya asupan vitamin B, kalsium dan juga magnesium. Gejala PMS akan muncul satu atau dua minggu sebelum anda mengalami menstruasi.

Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang bukan disebabkan oleh adanya kelainan pada panggul sekitarnya. Biasanya nyeri terasa 24 jam sebelum menstruasi dan berakhir 24-36 jam setelah menstruasi berhenti. Dismenore ini terjadi sekitar 2 atau 3 tahun setelah menstruasi pertama dan mencapai klimaksnya pada saat perempuan berusia 15-25 tahun. Setelah itu, rasa nyeri akan menurun seiring bertambahnya usia dan menghilang dengan sendirinya setelah perempuan melahirkan. Meskipun sakit, dismenore tidak membahayakan sistem reproduksi wanita, tidak juga menyebabkan gangguan kesuburan (Affandi, 2009). Sedangkan dismenore sekunder dikaitkan dengan penyakit gangguan pada organ pelvik, seperti endometriosis, penyakit radang pelvis organik, stenosis serviks, neoplasma ovaarium atau uterus dan polip uterus serta penggunaan IUD (Bobak, 2004).

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50 persen perempuan di setiap negara mengalaminya. Angka kejadian (prevalensi) nyeri haid berkisar 45-95% (Amerika, Nopember 2006) di kalangan wanita usia produktif. Di Swedia angka persentasenya sekitar 72 persen. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan mencapai 55 persen perempuan usia produktif tersiksa oleh nyeri selama haid (Prakoso, 2008).

Penelitian Samsul et al., (1997) melaporkan bahwa 10% pekerja wanita dengan dismenore mengalami kesakitan yang serius akibat dismenore dan tidak sekolah atau bekerja. Menurut Harahap (2001), hasil angket yang diberikan kepada peserta pelatihan pada pekerja remaja yang mengalami nyeri haid 58,18%. Gambaran tersebut sangat jelas menunjukkan adanya remaja yang mengalami beberapa gejala yang terkait dengan kesehatan reproduksi.

Khasiat rosella antara lain untuk menurunkan hipertensi, diabetes mellitus (Khosravi, et al. 2009; Idris, 2012), asam urat, memperbaiki metabolisme tubuh, melangsingkan Tubuh,

menghambat sel kanker, mencegah sariawan dan panas dalam, menambah vitalitas, meredakan batuk, mencegah flu, antioksidan (Yang, et al., (2012), antihipertensi (Ardhiani, 2009; Sumirat & Wijayanto, 2012), antikanker, antidepresi, antibiotik, aprodisiak, diuretik (peluruh kencing), sedatif, tonik, dan menurunkan absorpsi alkohol (Rezki, 2011).



Gambar1. Tumbuhan rosella (*Hibiscus sabdariffa*)

Pemanfaatan kelopak bunga Rosella sudah dikenal dan diteliti baik oleh pakar kesehatan modern maupun pakar kesehatan tradisional di berbagai negara di dunia. Kelopak bunga tersebut diketahui mengandung zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh, seperti vitamin C, vitamin A, protein esensial, kalsium, dan 18 jenis asam amino, termasuk arginina dan legnin yang berperan dalam proses peremajaan sel tubuh (Mgaya, 2014).

Secara tradisional, ekstrak kelopak rosella berkhasiat sebagai sedativ (penenang), antibiotik, aprodisiak (meningkatkan gairah seksual), diuretik (melancarkan buang air kecil), pelarut, dan tonik (Chumsri, et al., 2008). Hal ini menunjukkan bahwa rosella juga bermanfaat terhadap penurunan nyeri dismenore, melancarkan peredaran darah, menurunkan demam umum, melancarkan dahak bagi batuk berdahak, dan dapat dimanfaatkan untuk melancarkan buang air besar.

Pemberian ekstrak kelopak rosella yang mengandung 9,6 miligram *anthocyanin* setiap hari selama 4 minggu, mampu menurunkan tekanan darah yang hampir sama dengan pemberian *captopril* 50 mg/hari. Rosella terstandar tersebut dibuat dari 10 gram kelopak kering dan 0,52 liter air (Herrera-Arellano, 2004).

Adanya peningkatan pemahaman remaja terkait masalah nyeri haid diharapkan dapat mengantisipasi dampak lebih lanjut terjadinya komplikasi dan gangguan lain terkait kesehatan reproduksi. Adanya peningkatan kemampuan penanganan masalah tersebut diharapkan remaja dapat mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan sehingga dapat menghindarkan dari ketidakproduktifitas baik bagi remaja yang masih sekolah maupun yang sudah bekerja.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat efektif meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja terkait penanganan dismenore dengan menggunakan tanaman herbal rosella. Tindaklanjut dari kegiatan pengabdian ini adalah menjadi bahan panduan edukasi kesehatan penanganan gangguan kesehatan reproduksi dismenore dengan menggunakan herbal rosella.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiani, D.S. (2009). *Pengaruh Pemberian Seduhan Teh Rosella Merah (Hibiscus Sabdariffa) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan.
- Chumsri, P., Sirichote, A. & Itharat, A. (2008). *Studies on the optimum conditions for the extraction and concentration of roselle (Hibiscus sabdariffa Linn.) extract*. Songklanakarin J. Sci. Technol. 30 (Suppl.1), 133-139, 2008
- Christy, D. (2010). *Gambaran pengobatan hipertensi pada pasien rawat inap di rumah sakit umum pusat dr. Soeradji tirtonegoro klaten*. Skripsi. Tidak dipublikasikan.
- Dinkes Jawa Tengah (2008). *Buku Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah.

- Dinkes Jawa Tengah (2012). *Buku Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah.
- Idris, M. H. Md., et al. (2012). Protective Role Of Hibiscus Sabdariffa Calyx Extract Against Streptozotocin Induced Sperm Damage In Diabetic Rats. *EXCLI Journal* 2012;11:659-669 – ISSN 1611-2156 September 19, 2012
- Khosravi, H. M., et al. (2009). The effects of sour tea (Hibiscus sabdariffa) on hypertension in patients with type II diabetes. *Journal of Human Hypertension* (2009) 23, 48–54
- Mgaya, K.B., Remberg, S.F., Chove, B.E., Wicklund, T. (2014). Physio-Chemical, Mineral Composition And Antioxidant Properties Of Roselle (*Hibiscus Sabdariffa* L.) Extract Blended With Tropical Fruit Juices. *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition, and Development*. Volume 14, No. 3. May 2014.
- Meiner, S. E., & Lueckenotte, A. G. (2006). *Gerontologic Nursing*. St. Louis Missouri: Mosby.
- Rezki, A. (2011). Efektifitas Bunga Rosella Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Di Desa Sunggal Kanan Dusun V Deli Serdang. *Skripsi*. Tidak Dipublikasikan.
- Riskesdas. (2007). *Riset kesehatan dasar 2010*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Sumirat, W. & Wijayanto, K. (2012). Pengaruh Pemanfaatan Teh Bunga Rosela Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal AKP*. Vol. 5 No. 1, 1 Januari – 30 Juni 2012
- Suhartini, R. (den 1 September 2008). Hämtat från www.damandiri.or.id: www.damandiri.or.id/file/RatnaSuhartiniunairbab1.pdf den 20 September 2011
- Yang, L., et al. (2012). Antioxidant capacity of extracts from calyx fruits of roselle (*Hibiscus sabdariffa* L.). *African Journal of Biotechnology* Vol. 11(17), pp. 4063-4068, 28 February, 2012.