

## PEMBERIAN MINUMAN HERBAL CINNAMOMUM ZEYLANICUM, ZINGIBER OFFICINALE PENURUNAN NYERI DISMENOREA

Rici Gusti Maulani<sup>1</sup>, Eka Fitri Amir<sup>2</sup>, Waode Aulia Ramadhani<sup>3</sup>  
[okerici345@gmail.com](mailto:okerici345@gmail.com)<sup>1</sup>, [ekafitri@univawalbros.ac.id](mailto:ekafitri@univawalbros.ac.id)<sup>2</sup>, [liyawaode02@gmail.com](mailto:liyawaode02@gmail.com)<sup>3</sup>  
Universitas Awal Bros

### ABSTRAK

Menurut World Health Organization (WHO) sebesar 1.769.425 jiwa (90%) mengalami kejadian dismenore dengan angka kejadian 10- 15% di antaranya mengalami dismenore dengan nyeri berat. Lebih dari 50% rata-rata wanita disetiap negara mengalami nyeri pada saat menstruasi (Ramli and Santy, 2017). Di Indonesia, angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% penderita dismenore sekunder (Elvira and Tulkhair, 2018). Dismenore adalah fenomena nyeri di daerah panggul sebelum atau sesudah menstruasi. Dismenore merupakan salah satu masalah yang paling sering terjadi pada wanita usia subur dan mempengaruhi 45% hingga 95% dari mereka. Menurut WHO, 16,8 hingga 81% wanita terkena dismenore. Penelitian ini dilakukan di Distrik Kesehatan Dschang untuk mengetahui prevalensi dismenore dan faktor-faktor terkait di kalangan wanita usia subur. Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini untuk membantu remaja putri dalam mengurangi tingkat nyeri dismenore dapat dilakukan dengan pemberian dengan ramuan herbal yang dibuat dari tanaman. Metode pengabdian ini yaitu menggunakan terapi farmakologis dengan ramuan jahe adalah Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui demo masak, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab. Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan remaja yang mana ketika merasakan dismenore nanti remaja akan mencoba untuk meminum minuman herbal cinnamomum zeylanicum, zingiber officinale. Dari kegiatan ini agar seluruh remaja mendapatkan edukasi kesehatan dan dapat meningkatkan derajat kesehatan reproduksi melalui pemberian minuman herbal cinnamomum zeylanicum, zingiber officinale untuk menurunkan nyeri dismenore.

**Kata Kunci:** Remaja Putri, Disminorea, Kayu Manis, Jahe.

### PENDAHULUAN

Dismenore adalah fenomena nyeri di daerah panggul sebelum atau sesudah menstruasi. Dismenore merupakan salah satu masalah yang paling sering terjadi pada wanita usia subur dan mempengaruhi 45% hingga 95% dari mereka. Menurut WHO, 16,8 hingga 81% wanita terkena dismenore. Penelitian ini dilakukan di Distrik Kesehatan Dschang untuk mengetahui prevalensi dismenore dan faktor-faktor terkait di kalangan wanita usia subur.

Beberapa penelitian menunjukkan angka kejadian dismenore yang cukup tinggi, salah satunya menunjukkan prevalensi sebesar 84,2% di Asia, dengan rincian kejadian di Asia Timur sebanyak 68,7%, di Asia Timur Tengah sebanyak 74,8%, dan 54,0% di Asia Selatan. Sedangkan di Asia Tenggara menunjukkan angka yang berbeda, Malaysia memperkirakan jumlah perempuan yang mengalami dismenorea primer adalah 69, 4% sedangkan di Thailand sebesar 84,2%.<sup>6</sup> Di Indonesia lebih banyak perempuan yang mengalami dismenore tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore. 5 Berdasarkan data departemen kesehatan RI, angka 3 kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.

Adapun di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenorea primer dan 9,36% mengalami dismenorea sekunder (Elvira 2018). Kejadian dismenorea dapat ditangani dengan terapi farmakologis dan terapi non

farmakologis. Penanganan dengan terapi farmakologis salah satunya yaitu dengan pemberian obat golongan Nonsteroid Antiinflamatory Drugs (NSAID) yang dapat meredakan nyeri dengan cara memblokir prostaglandin yang menyebabkan nyeri, namun obat ini hanya dapat mengurangi keluhan nyeri pada 20-25% kasus dan bisa menyebabkan kerugian karena memiliki efek samping yang berbahaya diantaranya yaitu dapat mengiritasi lambung, serangan asma bronchiale, kolik usus, dan resiko kerusakan ginjal (Elvira 2018, Jubaedah 2019).

Bahan tanaman yang digunakan untuk pengobatan dapat dijadikan sebagai minuman fungsional. Minuman fungsional adalah minuman yang mengandung satu atau lebih komponen pangan yang memiliki fungsi fisiologis tertentu diluar fungsi dasarnya jika berdasarkan kajian ilmiah, dan minuman ini terbukti tidak membahayakan serta memberikan manfaat kesehatan (BPOM 2011).

Dismenore dapat didefinisikan sebagai sensasi yang parah, nyeri dan seperti kram di perut bagian bawah selama menstruasi. Ini dapat dikategorikan menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak disertai kelainan panggul, dan biasanya timbul segera setelah menarche. Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan patologi penyebab. Untuk menjelaskan etiologi dismenore primer, teori yang paling diterima adalah kelebihan produksi prostaglandin di endometrium selama siklus ovulasi. Prostaglandin merangsang kontraksi miometrium dan vasokonstriksi lokal yang menyebabkan keluarnya cairan menstruasi dari rongga rahim. Namun, dismenore sekunder dapat disebabkan oleh kelainan seperti endometriosis, penyakit radang panggul, perlengketan intrauterin, atau stenosis serviks. Terdapat variasi yang luas dalam perkiraan dismenore dari penelitian di seluruh dunia.

Dalam beberapa tahun terakhir, obat herbal banyak digunakan untuk mengobati dismenore primer. Dalam pengobatan tradisional Tiongkok, dismenore terjadi akibat stagnasi kelembapan dingin di dinding rahim yang disebabkan oleh asupan minuman dingin atau paparan air hujan dan rendam. Darah menggumpal pada saat invasi dingin, menyebabkan jaminan rahim tidak lancar, yaitu stagnasi, yang menyebabkan rasa sakit. Oleh karena itu, prinsip terapi dismenore harus fokus pada menghangatkan meridian, menghilangkan rasa dingin, dan menghilangkan kelembapan.

Bahan tanaman yang dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri diantaranya yaitu jahe dan kayu manis. Jahe bersifat menghangatkan tubuh, sebagai analgesik, antirematik dan anti-inflamasi. Senyawa gingerol dan shogaol yang terdapat dalam jahe efektif mengurangi rasa sakit, sebagai anti-inflamasi dengan menghambat kerja enzim dalam siklus cyclooxygenase (COX) dan lipooxygenase sehingga dapat menghambat dilepaskannya prostaglandin penyebab inflamasi dan menghambat kontraksi uterus yang dapat menyebabkan nyeri menstruasi (Rehman et al. 2013).

Adapun kayu manis yang juga merupakan salah satu obat herbal dapat memberikan banyak manfaat untuk kesehatan diantaranya yaitu sebagai antimikroba, antispasmodik, analgesik, antiseptik, anti-inflamasi, antioksidan dan lain sebagainya. Beberapa bahan kimia yang terkandung dalam kayu manis diantaranya minyak atsiri, eugenol, sinamaldehyde, safrole, tanin, dan kalsium oksalat. Komponen utama minyak atsiri dari batang kayu manis adalah cinnamaldehyde (55-57%) dan eugenol (5-18%). Berdasarkan penelitian menyebutkan bahwa cinnamaldehyde memiliki efek antispasmodik, sedangkan eugenol dapat mencegah biosintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan (Jaafarpour et al. 2015).

Kayu manis ( *Cinnamomum zeylanicum* ), dan jahe ( *Zingiber officinale* ) semuanya menghangatkan badan menghilangkan dingin dan menghilangkan kelembapan. Kayu manis, jahe digunakan untuk mengobati berbagai gangguan inflamasi dan penyakit kronis,

seperti nyeri haid. Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa jahe dapat digunakan untuk meredakan nyeri pada wanita penderita dismenore.

## **METODE PENELITIAN**

Kelompok sasaran dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) adalah para siswi SMP di NAM ISLAMIC BOARDING SCHOOL Kota Batam. Dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini yakni melakukan pendekatan dengan pihak sekolah, kemudian berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk mengatur jadwal untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) selanjutnya dengan tahap :

### **a. Tahap Persiapan**

Rencana kegiatan yang akan dilakukan yaitu melakukan pertemuan sekaligus membuat janji dengan pihak sekolah untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM).

### **b. Tahap Pelaksanaan**

Mengumpulkan seluruh siswi yang sudah diminta untuk berkumpul kemudian, memberikan penyuluhan terkait tentang pemberian minuman herbal cinnamomum zeylanicum, zingiber officinale dilanjutkan dengan demo masak cara pembuatan minuman tersebut lalu membagikan leaflet sesuai dengan materi Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Kemudian terakhir kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

Pada Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan kurang lebih 1 jam. Selanjutnya, selanjutnya minuman herbal cinnamomum zeylanicum, zingiber officinale tersebut dibagikan kepada para remaja yang telah berkumpul ditempat tersebut.





Gambar 1. Pembinaan Kader Kesehatan Remaja dalam Pembentukan Remaja Sadar Gizi dalam Kesehatan Reproduksi

Saat ini masalah kesehatan remaja sangatlah kompleks karena pada masa remaja berada pada masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, apabila permasalahannya tidak segera ditangani, maka akan berdampak pada masa depan remaja, bahkan pada Kesehatan Reprodukturnya. Pada saat remaja putri mengalami dismenorea rata-rata mereka mengalami nyeri yang hebat. Oleh karena itu diberikan penyuluhan dan demo masak cara membuat minuman *cinnamomum zeylanicum*, *zingiber officinale*.

Remaja putri yang mengalami nyeri haid berat dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari termasuk sekolah, kuliah, dan kerja. Selain itu dismenore juga dapat berpengaruh pada kegiatan social (Ismalia, 2017). Dismenore dapat mengganggu aktivitas wanita dan sering kali mengharuskan penderitanya untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam (Elvira and Tulkhair, 2018).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 21 September 2024, adapun jenis kegiatan yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan dan melakukan demo pembuatan minuman herbal *cinnamomum zeylanicum*, *zingiber officinale*. Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) ini dilakukan di NAM ISLAMIC BOARDING SCHOOL Kota Batam. Hasil evaluasi pada kegiatan ini didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja putri di tentang cara untuk penurunan nyeri dismenorea dengan mengkonsumsi ramuan herbal *cinnamomum zeylanicum*, *zingiber officinale* dan mengetahui cara pembuatan minuman tersebut.

## KESIMPULAN

Penyuluhan dan demo masak yang diberikan adalah bentuk dari penurunan angka nyeri dismenorea pada remaja putri. Disarankan kepada siswi putri di NAM ISLAMIC BOARDING SCHOOL Kota Batam agar dapat melanjutkan untuk konsumsi minuman herbal *cinnamomum zeylanicum*, *zingiber officinale* ketika sedang haid. Dikarenakan bahan tanaman tersebut mudah didapatkan dan kaya akan manfaat untuk kesehatan reproduksi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali BH, Blunden G, Tanira MO, dkk. Beberapa sifat fitokimia, farmakologi dan toksikologi jahe (*Zingiber officinale* Roscoe): review penelitian terbaru. *Toksikol Kimia Makanan* 2008; 46 : 409–420
- Alotaibi M. Pengaruh ekstrak kayu manis pada strip uterus tikus yang diisolasi. *Reproduksi Biol*

- 2016; 16 : 27–33.
- Chen HY, Lin YH, Su IH, dkk. Investigasi obat herbal Tiongkok untuk dismenore primer: implikasi dari database resep nasional di Taiwan. *Melengkapi Ada Med* 2014; 22 : 116–125.
- Cholifah & Alfinda, A.H. 2015. Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan Dengan Kejadian Disminore pada Remaja Putri. *Jourbal Midwiferia*. Vol: 1(1).
- Elvira, M., 2018. Effect of Endorphine Massage to Pain Scale High School In The Disminore Experience. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12 (2), 155.
- Ghina, T., & Widi, R. E. 2020. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Disminore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (jnik)*. Volume 2. Edisi 3.
- Jaafarpour, M. et al. 2015. The Effect of Cinnamon on Menstrual Bleeding and Systemic Symptoms with Primary Dysmenorrhea. Department of Midwifery, Nursing and Midwifery Faculty, Ilam University of Medical Sciences
- Ju H, Jones M, Mishra G. Prevalensi dan faktor risiko dismenore. *Epidemiol Rev* 2014; 36 : 104–113
- Koninckx PR, Ussia A, Adamyan L, dkk. Disminore Primer. *J Obstet Gynaecol Bisa* 2017; 39 : 578–579.
- Surmiasih & Depin, P. 2018. Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Upaya Penanganan Disminorea pada siswi mts al-hidayah tunggul pawenang kecamatan adiluwih kabupaten pringsewu. *Midwifery Journal*. Vol. 3 No. 1