



Edukasi Pemberian Sari Tebu Ireng Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Megarezky

Mirna Mirna¹, Fadjriah Ohorella², Marliah³

¹*Universitas Megarezky, Indonesia, email: mirnainnajamal@gmail.com

²Universitas Megarezky, Indonesia, email: fadjriahohorella17@gmail.com

³Universitas Megarezky, Indonesia, email: marliahliarocket@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 13 Mei 2024
Diterima: 8 Juni 2024
Diterbitkan: 27 Juli 2024

Keyword:

Dismenore, Remaja Putri, Sari Tebu Ireng

Kata Kunci:

Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Black Sugarcane Juice

Abstract

One of the common problems experienced by teenage girls during menstruation is dysmenorrhea. Dysmenorrhea affects the activities of these teenagers, disrupting their learning activities and reducing their concentration due to the pain experienced. Therefore, black sugarcane juice has been widely used as a herbal or non-pharmacological treatment. Black sugarcane juice contains fatty acids that function as analgesics and anti-inflammatory agents. The purpose of this community service activity is to provide information to all female students at Megarezky University about the use of black sugarcane juice to alleviate dysmenorrhea during menstruation. The counseling was conducted through discussions by gathering the female students of Megarezky University to be educated. This counseling activity was held on January 29, 2024, for all female students who attended the session. The results showed that the students who attended the counseling were very receptive to the education provided, and the session increased their knowledge about the use of black sugarcane juice in managing dysmenorrhea. This community service activity is expected to enhance the students' knowledge about the benefits of black sugarcane juice in reducing dysmenorrhea. Black sugarcane contains fatty acids, and its juice has anti-inflammatory and analgesic effects

Abstrak

Salah satu masalah yang sering dialami remaja putri saat menstruasi adalah dismenore. Dismenore memberikan dampak terhadap aktifitas dari remaja itu sendiri, salah satu dampaknya adalah terganggu aktifitas belajar dan juga mampu menurunkan konsentrasi karena nyeri yang dirasakan, oleh karena itu pemberian tebu ireng telah banyak digunakan untuk pengobatan herbal atau non farmakologi. Sari Tebu ireng mengandung asam lemak yang berfungsi antara lain sebagai analgetik dan anti-inflamasi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah untuk memberi informasi kepada seluruh mahasiswi di Universitas Megarezky tentang pemanfaatan sari tebu ireng untuk mengatasi dismenore pada saat menstruasi. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan cara mengumpulkan mahasiswi Universitas Megarezky untuk diberikan edukasi. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan tanggal 29 Januari 2024 kepada seluruh mahasiswi yang hadir pada saat penyuluhan. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah mahasiswi yang hadir saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan dan penyuluhan ini menambah wawasan mahasiswi tentang pemanfaatan sari tebu ireng dalam mengatasi dismenore. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswi tentang manfaat sari tebu ireng dalam mengurangi dismenore. Tebu ireng mengandung asam lemak, dan airnya memiliki efek anti-inflamasi dan analgesik.



PENDAHULUAN

Pubertas adalah periode transisi yang mencakup keseluruhan peralihan dari masa kanak-kanak ke kematangan seksual. Tanda-tanda pubertas eksternal meliputi perkembangan puting dan payudara, pembesaran areola, munculnya rambut ketiak dan rambut kemaluan, serta pelebaran panggul yang berkembang dengan cepat. Selain itu, diusia 9-16 tahun terjadi perubahan system reproduksi pada perempuan dan akan terjadi menstruasi. (Ulfa, 2011).

Banyak perempuan mengalami masalah saat menstruasi, seperti jumlah darah menstruasi yang terlalu sedikit, menstruasi yang datang terlambat, hingga nyeri perut yang luar biasa. Secara klinis, gangguan tersebut muncul karena siklus menstruasi yang melibatkan hormon penting dalam tubuh, yang sangat rentan mengalami masalah. Salah satu keluhan yang sering dialami perempuan adalah nyeri saat haid, yang dalam istilah medis disebut dismenore. Dismenore adalah rasa sakit yang terjadi selama menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Sadiman, 2017). Dismenore merupakan gejala yang paling sering menyebabkan remaja putri pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Karena gangguan ini bersifat subjektif, tingkat keparahan dan intensitasnya sulit untuk dinilai (Salsabila A, 2020).

Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer biasanya muncul pada masa remaja, sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama, dan tidak disebabkan oleh penyakit tertentu. Gejala utama dari dismenore primer adalah timbulnya nyeri yang dimulai pada awal menstruasi. Nyeri ini biasanya berlangsung kurang dari 72 jam, tetapi kadang bisa lebih lama dari satu hari (Salsabila A, 2020).

Dismenore primer biasanya disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat kuat, yang bertujuan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak lagi dibutuhkan. Nyeri terlokalisasi di bagian bawah perut atau panggul, sering menjalar ke bagian depan paha, kadang-kadang mencapai punggung bawah, dan dapat disertai dengan gejala seperti mual, muntah, diare, penurunan kesadaran, kelelahan, dan nyeri kepala. Dismenore juga melibatkan kompleksitas gejala seperti kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki, serta gejala gastrointestinal dan neurologis seperti kelemahan umum (Dewi R, dkk, 2022).

Dismenore sekunder disebabkan oleh adanya gejala penyakit yang berkaitan dengan organ reproduksi. Dismenore sekunder terjadi sebagai akibat dari kelainan patologis seperti endometriosis, retroversi uterus, adenomiosis, sindrom Asherman, stenosis serviks, fibroid, atau polip endometrium, menunjukkan gejala yang khas yang berkaitan dengan kelainan tersebut. Gejala ini biasanya dimulai 2-3 hari sebelum menstruasi, bisa mereda saat menstruasi dimulai atau berakhir, dan sering kali disertai dengan menoragia (perdarahan menstruasi yang berlebihan) atau dispareunia (nyeri saat berhubungan seksual) (Mufaridah, 2014).

Dismenore juga dipengaruhi oleh faktor usia. Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang mengalami dismenore umumnya berusia antara 15-21 tahun. Pada usia tersebut, terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim, yang menyebabkan peningkatan sekresi prostaglandin dan menimbulkan rasa sakit. Selain itu, pada usia tersebut hormon progesteron dan estrogen masih belum stabil (Widiyanti E, 2016).

Jika dismenorea tidak ditangani, dampaknya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore yang parah pada wanita dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan apapun. Dismenore dilaporkan sebagai penyebab utama ketidakhadiran berulang di kalangan siswa wanita di sekolah. Studi menunjukkan bahwa dismenorea menyebabkan 14% remaja sering absen dari sekolah (Rustam E, 2015).

Pengobatan medis untuk dismenore meliputi penggunaan kontrasepsi oral dan Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAIDs). Kontrasepsi oral bertujuan mengurangi volume darah menstruasi dengan menghambat endometrium dan ovulasi, menghasilkan lingkungan dengan kadar prostaglandin yang rendah. Pil kombinasi yang mengandung estrogen dan progestin efektif meredakan gejala dismenore pada sebagian besar wanita (90%), meskipun penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan efek samping pada sistem tubuh lainnya. NSAIDs seperti ibuprofen, naproksen, dan asam mefenamat diberikan setelah timbulnya nyeri selama 2 hingga 3 hari pertama menstruasi (Misliani A, 2019).

Selain penggunaan kontrasepsi, banyak orang mengatasi rasa nyeri dismenore dengan menggunakan obat analgesik, yang tidak baik untuk kesehatan jangka panjang. Terutama bagi penderita gangguan lambung, pereda nyeri tersebut dapat menyebabkan mual, muntah, dan nyeri di ulu hati. Untuk mengurangi tingkat nyeri dismenore, sebaiknya menggunakan obat tradisional yang memiliki sedikit atau bahkan tidak ada efek samping. Salah satu metode non-farmakologi yang dapat digunakan adalah minuman tebu ireng (Sari H, 2020).

Saat ini, penggunaan tebu ireng telah banyak diterapkan sebagai pengobatan herbal atau nonfarmakologis. Tanaman herbal ini memiliki khasiat tinggi untuk kesehatan tubuh. Misalnya, dapat digunakan untuk mengatasi keluhan nyeri perut, sakit maag, menurunkan demam, dan menjaga kestabilan tubuh (Mufaridah, 2014).

METODE PELAKSANAAN

Edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2024 yang dihadiri oleh beberapa mahasiswa di Universitas Megarezky. Edukasi tentang bagaimana pemanfaatan sari tebu ireng untuk menurunkan dismenorhea ini disajikan dalam metode presentasi, demonstrasi dan diskusi. Pada tahap presentasi menjelaskan tentang gejala dismenore dan cara mengatasinya, manfaat dari sari tebu ireng terhadap penurunan dismenore. Pada tahap demonstrasi menjelaskan dan memperlihatkan cara pembuatan sari tebu ireng sehingga bisa menjadi minuman sehat yang dapat membantu meredakan nyeri haid. Kemudian di tahapan

diskusi memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berdiskusi dengan pemateri guna mencari tahu apakah peserta sudah memahami penjelasan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi tentang pemberian sari tebu ireng terhadap penurunan dismenorhea pada mahasiswi dilaksanakan pada hari senin, tanggal 29 Januari 2024. Kegiatan ini dimulai pukul 08.00-12.00 WITA di Universitas Megarezky. Acara ini dihadiri oleh dosen yang memberikan penyuluhan serta mahasiswi yang mendapatkan edukasi terkait topik yang dibahas. Pemateri dalam edukasi ini terdiri dari 2 orang dosen dan juga melibatkan 1 orang mahasiswi dari prodi kebidanan untuk membantu selama pelaksanaan penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan ini dimulai dengan memberikan edukasi terkait manfaat pemberian sari tebu ireng dalam mengurangi dismenore pada mahasiswi serta cara pembuatannya. Cara herbal yang di berikan untuk mengurangi rasa nyeri adalah dengan menggunakan tebu ireng. Pemberian tebu ireng ini ternyata sangat berpengaruh untuk mengurangi nyeri yang di rasakan remaja saat menstruasi. Tebu ireng dalam bahasa asing *saccharum officianarum* jenis *violaceum* mengandung senyawa asam lemak yang mana air tebu memiliki efek anti radang dan analgetic.

Setelah seluruh rangkaian penyuluhan telah selesai, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan aspirasi terkait apa yang telah dipaparkan oleh pemateri. Edukasi yang telah diberikan ini sangat bermanfaat bagi mahasiswi sehingga dapat menambah wawasan mereka tentang pemanfaatan sari tebu ireng untuk menurunkan dismenorhea saat menstruasi.



Gambar 1 & 2: Minuman Sari tebu Ireng dan Para Peserta PkM

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada mahasiswi Universitas Megarezky ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswi tentang pemberian sari tebu ireng terhadap penurunan dismenore. Tebu ireng mengandung senyawa asam lemak yang mana air tebu memiliki efek anti radang dan analgetic.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dosen penyelenggara kegiatan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan untuk kelancaran serta kesuksesan kegiatan sehingga kegiatan ini terlaksana sesuai dengan harapan dari dosen dan semua peserta yang terlibat.

DAFTAR RUJUKAN

- Dewi R, Dkk. 2022. *Penatalaksanaan Dismenore Primer Pada Remaja Dengan Pemberian Jus Wortel Dan Air Kelapa Hijau*. Jurnal Kesehatan Reproduksi.
- Misliani A. 2019. *Penanganan Dismenorea Cara Farmakologi dan Non Farmakologi*. Jurnal Citra Keperawatan.
- Mufaridah. 2014. *Pengaruh Pemberian Tebu Ireng Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pakem Saleman Yogyakarta*. Universitas Aisyiah Yogyakarta.
- Rustam E. 2015. *Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) dan cara penanggulangannya*. Jurnal Kesehatan Andalas.
- Salsabil A. 2020. *Pengetahuan, Sikap, Dan Keterampilan Ibu Mengenai Pubertas Pada Remaja Putri Dengan Disabilitas Intelektual Ringan*. JKPP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)
- Sadiman. 2017. *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea*. Jurnal Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang
- Sari H. 2020. *Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Dengan Pemberian Jus Wortel Pada Remaja Putri*. Jurnal Kesehatan Komunitas.
- Ulfa.2011. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Puteri Tentang Tanda-Tanda Pubertas Pada Siswi Kelas V Di Sdn Glundengan 02 Wuluhan Jember*. University of Nahdlatul Ulama Surabaya.
- Widiyanti E. 2016. *Pengaruh Nyeri Haid (Dismenorea) Terhadap Aktivitas Seharian-hari Pada Remaja di SMPN 2 Ponorogo*. Muhammadiyah University Of Ponorogo.