

**EDUKASI KESEHATAN DAN MANFAAT OBAT HERBAL DALAM  
MENGATASI MENSTRUASI BAGI REMAJA PUTRI**  
HEALTH EDUCATION AND THE BENEFITS OF HERBAL MEDICINE IN  
OVERCOMING MENSTRUATION FOR ADOLESCENT WOMEN

*Ani Kristiyani\*, Aloysia Yossy Kurniawaty, Sarah Puspita Admaja, Yosua Adi Kristariyanto, Shintia Claudia Atiameru, Tabita Rahmavika, Syalomita Chornelia Lahope, Lilya Cecillia Arunde, Naomi Azazya Tatambihe, Angelina Ecclesia Zangga Kulla, Lusiana Cindy Putri Laka, Renald Umbu Deta Dapawando*

*Program Sudi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Kristen Immanuel  
YogyakartaInstitusi, Jl. Solo Km. 11,1 Yogyakarta, 55571, Tlp (0274) 2850857  
e-mail: [ani.kristiyani@ukrimuniversity.ac.id](mailto:ani.kristiyani@ukrimuniversity.ac.id) / 087838481655*

**ABSTRAK**

**Abstrak:** *Premenstrual syndrome (PMS) mencakup beragam gejala fisik dan psikologis sehingga menyebabkan banyak remaja putri tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya. Terdapat beberapa bukti yang mendukung kemanjuran melalui intervensi pengobatan herbal dalam mengendalikan sindrom pramenstruasi dan gangguan disforik pramenstruasi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan informasi kepada remaja putri mengenai menstruasi dan manfaat obat herbal dalam membantu mengatasi menstruasi melalui penyuluhan. Metode penyuluhan melalui konseling dan pembagian materi edukasi menggunakan media cetak berupa brosur. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang tunjukkan dari hasil pre-test (sebelum) edukasi rata-rata memiliki nilai 79,5 dan nilai post-test (sesudah) edukasi memiliki nilai rata-rata 91,6, peningkatan ini sebesar 12,1%. Kesimpulan dan saran: Penyuluhan melalui konseling dan pembagian materi melalui media brosur merupakan cara efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja putri mengenai menstruasi dan pengetahuan mengenai manfaat herbal untuk mengatasi menstruasi dan perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan target sasaran yang lebih banyak lagi.*

**Kata kunci:** *Edukasi, Herbal, Sindrom pramenstruasi (PMS)*

**Abstract:** *Premenstrual syndrome (PMS) includes a variety of physical and psychological symptoms that cause many young women to be unable to carry out their usual activities. There is some evidence supporting the efficacy of herbal medicine interventions in controlling premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. This community service aims to inform young women about menstruation and the benefits of herbal medicine in helping overcome menstruation through counselling. The counselling method is through counselling and the distribution of educational materials using printed media in the form of brochures. The community service results show an increase in knowledge, which shows that the pre-test (before) education results have an average value of 79.5, and the post-test score (after) education has an average value of 91.6; this increase is 12,1%. Conclusions and suggestions: Counseling through counselling and distributing materials through brochures is an effective way to increase young women's health knowledge about menstruation and to learn about the benefits of herbs to treat menstruation and needs to be carried out continuously with more targets.*

**Keywords:** *Education, Herbs, Premenstrual Syndrome (PMS)*

## **PENDAHULUAN**

Beberapa wanita yang mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) memiliki gejala yang sangat buruk pada hari-hari sebelum menstruasi sehingga mereka tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya. (IQWiG, 2017). *Premenstrual syndrome* (PMS) mencakup beragam gejala fisik dan psikologis (Khalessi et al., 2019). Gejala inti dari PMS adalah kecemasan dan depresi (Jang et al., 2014). WHO menyerukan kepada negara-negara untuk memperkuat langkah-langkah dalam mencegah konsekuensi kesehatan yang merugikan akibat menstruasi. Menyediakan informasi yang memadai dan mempromosikan kesehatan menstruasi adalah yang paling penting (WHO, 2022).

Tidak ada pengobatan tunggal yang diakui secara universal efektif dalam mengatasi PMS dan banyak pasien sering beralih ke pendekatan terapeutik di luar pengobatan konvensional (Dante & Facchinetti, 2011). Obat herbal yang memiliki efek untuk mengatasi PMS antara lain jahe dan kunyit. Jahe dan kunyit sangat mudah ditemukan di masyarakat, bahkan ke dua herbal tersebut sering digunakan sebagai bumbu masakan. Jahe (*Zingiber officinale*) memiliki efektifitas sebagai antiinflamasi serta mengurangi rasa nyeri

yang setara dengan obat asam mefenamat (NSAID) (Chen et al., 2016). Penelitian lain juga melaporkan efek signifikan jahe diamati dalam mengurangi keparahan nyeri dismenorea dibandingkan placebo dan tidak ada perbedaan bermakna antara jahe dengan Nonsteroid (L et al., 2020). Kunyit (*Curcuma longa*) juga dilaporkan memiliki efek mengurangi gejala PMS yang dimediasi oleh modulasi neurotransmitter dan efek anti inflamasi (Khayat et al., 2015). Obat herbal telah menjadi pendekatan terapi pada menstruasi yang menguntungkan baru-baru ini (Jang et al., 2014). Terdapat beberapa bukti mendukung kemanjuran intervensi pengobatan herbal dalam mengendalikan PMS dan gangguan disforik pramenstruasi yang menunjukkan pengurangan gejala 50% atau lebih, serta tidak terdapat efek samping serius yang dilaporkan (Jang et al., 2014). Berawal dari latar belakang pentingnya informasi mengenai menstruasi dan manfaat obat herbal dalam membantu mengatasi menstruasi, maka perlu dilakukan penyuluhan atau edukasi kepada masyarakat mengenai menstruasi dan pemanfaatan obat herbal dalam mengatasi menstruasi.

## METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan oleh dosen bersama mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kristen Immanuel (UKRIM). Khalayak sasaran kegiatan PKM ini yaitu para remaja putri di lingkungan kampus (UKRIM). Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Juni 2022 dengan peserta sejumlah 37 orang.

Strategi yang dilakukan dalam kegiatan PKM ini meliputi: pembagian brosur, konseling, diskusi dan tanya jawab. Brosur yang digunakan untuk media edukasi berisi informasi mengenai menstruasi, gejala, cara mengatasi serta beberapa informasi obat herbal yang dapat digunakan untuk mengatasi gejala menstruasi. Obat herbal yang dimasukkan didalam brosur adalah jahe dan curcuma, dimana bahan-bahan ini sangat mudah didapat dimasyarakat selain itu berdasarkan studi literatur telah terbukti memberikan manfaat dalam mengatasi gangguan menstruasi. Brosur yang dibagikan dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini:



Gambar 1. Brosur Edukasi

Metode Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan secara tatap muka dengan partisipan, dimana alur pelaksanaan diawali dengan meminta persetujuan peserta untuk berpartisipasi dalam kegiatan. Setelah peserta bersedia untuk berpartisipasi, peserta diminta untuk mengisi soal *pre-test* melalui *google form*, setelah mengisi soal *pre-test* selanjutnya peserta diberikan brosur, dimana pada saat membagikan brosur tersebut partisipan didampingi dalam membaca dan memahami isi pesan dari brosur tersebut, serta dilakukan diskusi, konseling dan tanya jawab. Pada akhir kegiatan peserta diberikan soal *post-test*

dimana soal dari *post-test* sama dengan soal *pre-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM melalui edukasi kesehatan tentang menstruasi dan manfaat obat herbal dalam mengatasi mensturasi kepada remaja putri dilingkungan kampus UKRIM dengan rangkaian aktivitas antara lain: pembagian brosur, diskusi, konseling, tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar 2 dibawah ini:

Gambar 2. Foto Kegiatan Edukasi

Keberhasilan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diukur dari tingkat pengetahuan partisipan tentang menstruasi dan pengetahuan partisipan tentang herbal untuk mengatasi menstruasi dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil nilai *pre-test* dan *post-test* selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1 dibawah.

Tabel 1. Hasil evaluasi tingkat pengetahuan tentang menstruasi dan obat herbal untuk menstruasi

Peserta	Pre Edukasi	Post Edukasi
1	100	100
2	80	100
3	100	100
4	90	100
5	90	90
6	70	100
7	80	100
8	90	100
9	100	100
10	90	100
11	80	90
12	80	80
13	100	100
14	80	80
15	70	100
16	70	100
17	80	80
18	80	90
19	60	90
20	70	80
21	80	100
22	80	90
23	90	80
24	70	80
25	80	100
26	70	90
27	60	80
28	70	80
29	60	80
30	70	90
31	60	90
32	80	90
33	70	80
34	80	80
35	90	100
36	100	100
37	70	100
Rata-Rata	79,5	91,6

Dari data tabel 1 diatas, menunjukkan bahwa nilai pengetahuan tentang menstruasi dan pengetahuan tentang herbal untuk mengatasi menstruasi setelah dilakukan edukasi memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum dilakukan edukasi. PMS yang tidak ditangani mengakibatkan gangguan saat aktifitas sehari-hari, retrograd menstruasi, infertilitas (kemandulan), kehamilan ektopik tidak terdeteksi, dan infeksi, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi melalui media WhatsApp juga dapat meningkatkan *self-care dysmenorrhea* (Nugroho et al., 2019). Edukasi yang dilakukan pada kegiatan PKM ini melalui media brosur, karena brosur sebagai media komunikasi yang menarik dan mudah dipahami oleh pembaca, tingkat pemahaman pembaca brosur dapat diukur melalui survei pertanyaan kerap kali digunakan, metode ini cukup efektif untuk dilakukan oleh tenaga medis dalam melakukan edukasi kesehatan (Bester et al., 2016).

Tingkat pengetahuan para remaja putri yang setelah mengikuti kegiatan PKM melalui edukasi mengenai menstruasi dan pemanfaatan obat herbal untuk mengatasi menstruasi menunjukkan peningkatan. Hal

tersebut menunjukkan efektivitas dari hasil edukasi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Edukasi kepada masyarakat merupakan cara efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat dan akan optimal jika dilaksanakann secara rutin dan berkelanjutan dengan target sasaran yang lebih banyak lagi (Kristiyani & Admaja, 2021)

Pemberdayaan kesehatan kepada masyarakat merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperuntukan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan yang memiliki tujuan untuk hidup sehat dengan mempengaruhi perilaku secara individu ataupun kelompok. Untuk mencapai pesan atau materi penyuluhan kesehatan dapat dilakukan dengan Bahasa yang mudah dimengerti. Media merupakan salah satu sarana yang penting dalam menyampaikan pesan (Prasetya et al., 2018). Salah satu media yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah media cetak berupa brosur.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam memberikan edukasi tentang menstruasi dan pengetahuan partisipan tentang herbal untuk mengatasi menstruasi

telah terlaksana sesuai dengan yang diharapkan.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Setelah dilakukan PKM melalui edukasi mengenai menstruasi dan pengetahuan tentang herbal untuk mengatasi menstruasi, peserta dapat mengalami peningkatan pengetahuan ditunjukkan dari hasil *pre-test* (sebelum) edukasi rata-rata memiliki nilai 79,5 dan nilai *post-test* (sesudah) edukasi memiliki nilai rata-rata 91,6, terjadi peningkatan nilai tingkat pengetahuan sebesar 12,1. Edukasi ini merupakan cara efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja putri mengenai menstruasi dan pengetahuan mengenai manfaat herbal untuk mengatasi menstruasi dan perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan target sasaran yang lebih banyak.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada remaja putri yang tinggal disekitar kampus Universitas Kristen Immanuel, LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) UKRIM serta K-24 Klik yang memberikan dukungan financial pada kegiatan pengabdian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bester, N., Di Vito-Smith, M., McGarry, T., Riffkin, M., Kaehler, S., Pilot, R., & Bwire, R. (2016). The Effectiveness of an Educational Brochure as a Risk Minimization Activity to Communicate Important Rare Adverse Events to Health-Care Professionals. *Advances in Therapy*, 33(2), 167–177. <https://doi.org/10.1007/S12325-016-0284-Y>
- Chen, C. X., Barrett, B., & Kwekkeboom, K. L. (2016). Efficacy of Oral Ginger (*Zingiber officinale*) for Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine : ECAM*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/6295737>
- Dante, G., & Facchinetti, F. (2011). Herbal treatments for alleviating premenstrual symptoms: a systematic review. *Http://Dx.Doi.Org/10.3109/0167482X.2010.538102*, 32(1), 42–51. <https://doi.org/10.3109/0167482X.2010.538102>
- IQWiG. (2017). *Premenstrual syndrome: Treatment for PMS*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/N>

- BK279264/
- Jang, S. H., Kim, D. I., & Choi, M. S. (2014). Effects and treatment methods of acupuncture and herbal medicine for premenstrual syndrome/premenstrual dysphoric disorder: systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 14. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-11>
- Khalesi, Z. B., Beiranvand, S. P., & Bokaie, M. (2019). Efficacy of Chamomile in the Treatment of Premenstrual Syndrome: A Systematic Review. *Journal of Pharmacopuncture*, 22(4), 204. <https://doi.org/10.3831/KPI.2019.22.028>
- Khayat, S., Fanaei, H., Kheirkhah, M., Moghadam, Z. B., Kasaeian, A., & Javadimehr, M. (2015). Curcumin attenuates severity of premenstrual syndrome symptoms: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 23(3), 318–324. <https://doi.org/10.1016/J.CTIM.2015.04.001>
- Kristiyani, A., & Admaja, S. P. (2021). Edukasi Pengenalan Obat Kepada Siswa Sekolah Dasar. *J.Abdimas: Community Health*, 2(1), 28–34. <https://doi.org/10.30590/JACH.V2N1.P28-34.2021>
- L, C., X, L., M, L., & K, Y. (2020). *The effectiveness of ginger for the treatment of dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis | Colloquium Abstracts*. <https://abstracts.cochrane.org/2020-abstracts/effectiveness-ginger-treatment-dysmenorrhea-systematic-review-and-meta-analysis>
- Nugroho, N., Hartati, I., Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, P., & Sawah Lebar Kota Bengkulu, P. (2019). PENGARUH EDUKASI MENSTRUASI MELALUI WHATSAPP TERHADAP SELF CARE DISMENORE PADA REMAJA PUTRI SMA DI KOTA BENGKULU. *Journal of Nursing and Public Health*, 7(1), 88–93. <https://doi.org/10.37676/JNPH.V7I1.793>
- Prasetya, E. P., Abdulrahman, & Rahmalia Fatihah. (2018). *PEMBERDAYAAN MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN, PENDIDIKAN DAN*

*KREATIFITAS | Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat.*  
<http://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/ABDIDOS/article/view/69>

WHO. (2022). *Education and provisions for adequate menstrual hygiene*

*management at school can prevent adverse health consequences.*  
<https://www.who.int/europe/news/item/27-05-2022-education-and-provisions-for-adequate-menstrual-hygiene-management-at-school-can-prevent-adverse-health-consequences>