

**PEMBERIAN EDUKASI PEMANFAATAN BAHAN ALAM SEBAGAI
PENGobatan DALAM MENGATASI GEJALA DISMENORE**

**PROVISION OF EDUCATION ON THE USE OF NATURAL MATERIALS AS
TREATMENT IN OVERCOMING SYMPTOMS OF DYSMENORRHEA**

Islan Nor*, Hadianor, Raudatul Madina, Firdha Juliyanti¹ Muhammad Reza Naufan¹

Grasella Resiana, Ristiana Ulfah

Prodi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

***Email Corresponding: islannor@umbjm.ac.id*

ABSTRAK

Indonesia memiliki kekayaan sumber daya alam berupa tumbuhan-tumbuhan berkhasiat obat. Namun masih belum banyak tersebar terkait informasi jenis, terkait kearifan lokal, penggunaan dalam ramuan, bagian yang digunakan dan cara penggunaannya. Masyarakat umumnya mengenal obat tradisional Indonesia berupa jamu sedangkan untuk obat herbal terstandar dan fitofarmaka masih terdengar asing di masyarakat. Remaja merupakan fase dalam siklus kehidupan manusia dan merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa sehingga remaja menjadi masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa. Di masa tersebut pada wanita terjadi pengembangan organ-organ reproduksi ditandai dengan menstruasi. Pada saat menstruasi, masalah yang dialami sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Cara untuk meredakan gejala nyeri menstruasi yaitu dengan cara farmakologi seperti penggunaan analgesik dan anti inflamasi, contohnya asam mefenamat, ibuprofen dan lainnya. Namun pengobatan dengan cara farmakologi menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (anemia). Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi dan edukasi terkait obat tradisional Indonesia dan pemanfaatan bahan alam sebagai pengobatan terutama untuk mengatasi gejala dismenore. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian edukasi atau penyuluhan yang dilaksanakan di Panti Asuhan Mu'awanah Banjarmasin pada Sabtu, 18 Juni 2022. Kegiatan yang dilakukan diantaranya adalah pemberian materi, *ice breaking*, *pretest* dan *posttest*. Dari kegiatan ini, didapatkan hasil bahwa sebagian besar peserta masih banyak yang belum mengetahui terkait materi yang disampaikan diantaranya sebanyak 30% tidak mengetahui dan 14% sangat tidak mengetahui. Setelah penyampaian materi 43% peserta mengetahui dan 57% sangat mengetahui informasi tentang pemanfaatan bahan alam dalam mengatasi gejala dismenore. Kesimpulannya, kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan terkait obat tradisional Indonesia dalam pengobatan terutama mengatasi gejala nyeri haid (dismenore).

Kata kunci : obat tradisional indonesia, dismenore.

ABSTRACT

Indonesia has a wealth of natural resources in the form of medicinal plants. However, there is still not much information regarding types related to local wisdom, used ingredients, parts used, and how to use them. Generally, people are familiar with traditional Indonesian medicines in the form of jamu, while obat herbal terstandar and fitofarmaka still sound foreign to the community. Adolescence is a phase in the human life cycle and is a transition period from childhood to adulthood, so youth is a transitional period between childhood and adulthood. During this period, women experience the development of the reproductive organs, marked by menstruation. At the time of menstruation, the problem experienced by most women is discomfort or intense pain. The way to relieve symptoms of menstrual pain is by pharmacological methods such as using analgesics and anti-inflammatories, for example, mefenamic acid, ibuprofen, and others. However, treatment with pharmacology causes side effects such as stomach upset and decreased blood pressure (anemia). This activity aims to provide information and education related to Indonesian traditional medicine and the use of natural materials as a treatment, especially to treat symptoms of dysmenorrhea. The method used in this activity was providing education or counseling, carried out at the Mu'awanah Banjarmasin Orphanage on Saturday, June 18, 2022. The activities included providing material, ice breaking, pretest, and posttest. This activity found that most participants still did not know about the material presented, including 30% who did not know and 14% who did not know. After delivering the material, 43% of the participants learned, and 57% knew the information about using natural materials to deal with dysmenorrhea symptoms. In conclusion, this activity increased knowledge related to Indonesian traditional medicine in treatment, especially overcoming symptoms of menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords : *Indonesian traditional medicine, Dysmenorrhea*

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki kekayaan sumber daya alam berupa tumbuhan-tumbuhan berkhasiat obat (Basenda, Cahaya and Srikartika, 2018). Masyarakat banyak mengetahui serta menggunakan tumbuhan-tumbuhan berkhasiat obat untuk mengatasi berbagai macam penyakit. Pengetahuan-pengetahuan tumbuhan berkhasiat obat didasarkan pada pengalaman dan pengetahuan serta keterampilan yang diwariskan secara turun-temurun dari setiap generasinya (Sari, 2006). Tumbuhan berkhasiat obat di Indonesia masih belum banyak tersebar terkait informasi jenis, terkait kearifan lokal, penggunaan dalam ramuan, bagian yang digunakan dan cara penggunaannya (Radam *et al.*, 2016).

Kalimantan terkenal dengan pengetahuan pengobatan tradisional menggunakan tumbuhan berkhasiat obat. Setiap daerah memiliki perbedaan pemanfaatan tumbuhan obat

(Amir and Soendjoto, 2018). Masyarakat tradisional di Kalimantan yang tinggal di sekitar hutan masih memanfaatkan hutan di sekitar untuk keberlangsungan hidup salah satunya untuk pengobatan (Noorcahyati and Ningsih, 2010). Hutan di Kalimantan Selatan merupakan hutan tropik sehingga banyak dijumpai berbagai jenis tumbuhan berkhasiat obat yang diantaranya telah dimanfaatkan masyarakat setempat (Radam, Soendjoto and Prihatiningtyas, 2016). Pengobatan tradisional masih eksis digunakan masyarakat tradisional di Kalimantan untuk mengobati beberapa penyakit ringan dan penyakit yang tak kunjung sembuh setelah berobat ke puskesmas (Noorcahyati and Ningsih, 2010). Beberapa tumbuhan yang digunakan sebagai pengobatan di Kalimantan Selatan, seperti daun limpasu untuk sakit perut, buah jengkol untuk mencegah diabetes dan baik untuk kesehatan jantung, langsung dipercaya dapat mengobati kanker, sungkai untuk mengatasi kulit gatal dan terbakar, karatau untuk mengobati bisul dan radang kulit, dan sukun yang dipercaya untuk melancarkan asi. Obat tradisional Indonesia dikelompokkan menjadi jamu, obat herbal terstandar dan fitofarmaka (BPOM, 2004). Masyarakat umumnya mengenal obat tradisional Indonesia berupa jamu sedangkan untuk obat herbal terstandar dan fitofarmaka masih terdengar asing di masyarakat (Pratiwi, Saputri and Nuwarda, 2018).

Remaja merupakan fase dalam siklus kehidupan manusia dan merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa sehingga remaja menjadi masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa. Di masa tersebut terjadi pertumbuhan yang cepat yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis dan pengembangan organ-organ reproduksi. Masa perkembangan reproduksi disebut masa pubertas dan pada remaja wanita ditandai dengan menstruasi (menarche) (Nurfadillah, Sri and Aisyah, 2021). Pada saat menstruasi, masalah yang dialami sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (dismenore). Sebanyak 55% usia produktif mengalami dismenore dan 15% diantaranya menyatakan terhambatnya aktivitas karenanya (Putri, Yunus and Fanani, 2017).

Ada beberapa cara untuk meredakan gejala nyeri menstruasi yaitu dengan cara farmakologi seperti penggunaan analgesik dan anti inflamasi, contohnya asam mefenamat, ibuprofen dan lainnya. Namun pengobatan dengan cara farmakologi menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (anemia). Selain terapi farmakologi ada juga terapi non farmakologi seperti penggunaan kompres hangat, olahraga teratur dan mengkonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya (Aritonang, 2019). Namun banyak remaja yang belum mengetahui tumbuhan berkhasiat obat untuk meringankan gejala nyeri haid (dismenore). Beberapa tumbuhan yang digunakan untuk meringankan nyeri haid seperti bunga rosella, serai, daun papaya, dan kunyit putih (Fauziyah and Zuhrotun, 2020).

Berdasarkan permasalahan di atas, masih banyak masyarakat masih minim informasi terkait obat tradisional Indonesia dan informasi penggunaan tumbuhan berkhasiat obat untuk terapi terhadap nyeri haid (dismenore) pada remaja. Karena itu, Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin berperan langsung dalam melakukan pemberian informasi dan edukasi pemanfaatan bahan alam sebagai pengobatan tradisional terutama dalam mengurangi gejala nyeri haid (dismenore) pada remaja putri yang dilakukan di Panti Asuhan Putri Mu'awanah Banjarmasin.

METODE

Kegiatan dilakukan di Panti Asuhan Putri Mu'awanah Banjarmasin pada hari Sabtu, 18 Juni 2022 dengan sasaran adalah remaja putri. Kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan dengan power point menggunakan proyektor. Edukasi diberikan dengan metode penyuluhan terkait informasi pengertian obat, penggolongan obat, penggolongan obat tradisional Indonesia, tumbuhan-tumbuhan berkhasiat obat serta obat tradisional Indonesia dan tumbuhan berkhasiat obat yang dapat meringankan ataupun mengurangi gejala nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Selain penyuluhan, dilakukan penyebaran kuisioner untuk *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan untuk menguji sejauh mana tingkat pengetahuan peserta terhadap materi yang akan disampaikan dan dilakukan *posttest* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta tentang materi yang telah disampaikan yang diharapkan adanya peningkatan pengetahuan peserta.

HASIL

Pengabdian masyarakat tentang “Pemanfaatan Bahan Alam Untuk Pengobatan Tradisional Terutama Kesehatan Kewanitaan” dilaksanakan pada hari Sabtu, 18 Juni 2022 di Panti Asuhan Putri Mu'awanah Banjarmasin, dengan bentuk kegiatan berupa pemberian informasi dan edukasi langsung kepada remaja putri yang dihadiri 21 remaja putri.



Gambar 1. Proses penyampaian materi

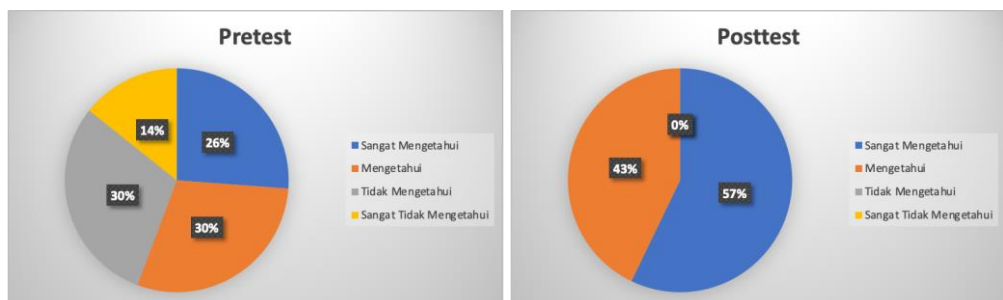


Gambar 2. Ice Breaking



Gambar 3. Penyerahan kenang-kenangan dan foto bersama

Pemberian informasi dan edukasi dilakukan secara interaktif menggunakan perangkat keras berupa laptop, proyektor dan LCD serta Microsoft power point sebagai perangkat lunak untuk media pembelajaran. Sebelum dan sesudah melakukan pemberian informasi dan edukasi, dilakukan *pretest* dan *posttest* dengan membagikan kuisisioner sederhana untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.



Gambar 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk memberikan informasi dan edukasi tentang pemanfaatan bahan alam berupa tumbuhan untuk pengobatan terutama pengobatan untuk mengatasi gejala nyeri haid (dismenore). Informasi yang diberikan berupa pengenalan dan pengertian obat beserta golongannya. Penggolongan obat tradisional Indonesia diantaranya jamu, obat herbal terstandar dan fitofarmaka beserta pengertian, contohnya dan ketepatan

dalam penggunaan obat tradisional. Contoh bahan alam yang digunakan sebagai obat. Materi tentang remaja, haid, nyeri haid dan pengobatannya menggunakan obat tradisional serta obat dari bahan alam. Metode yang digunakan berupa KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) dan sosialisasi efektif untuk berbagi ilmu pengetahuan agar peserta dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat dalam kehidupan sehari-hari (Siska Mayang Sari, Ennimay and Tengku, 2019).

Penggolongan obat tradisional disampaikan berdasarkan penggolongan obat tradisional yang diatur dalam Keputusan Kepala BPOM RI No. HK. 00.05.4.2411 Tentang Ketentuan Pokok Pengelompokan dan Penandaan Obat Bahan Alam Indonesia. Dalam keputusan tersebut, berdasarkan cara pembuatan serta jenis klaim penggunaan dan tingkat pembuktian khasiat, obat bahan alam Indonesia dikelompokkan menjadi Jamu, Obat Herbal Terstandar dan Fitofarmaka (Pratiwi, Saputri and Nuwarda, 2018). Penyampaian contoh diberikan berdasarkan produk-produk yang telah dijual di pasaran. Materi terkait bahan alam yang digunakan sebagai obat diberikan beberapa contoh tumbuhan yang berkhasiat obat, diantaranya Limpasu, Jengkol, Langsung, Sungkai, Karatau dan Sukun. Informasi yang disampaikan berupa informasi terkait tumbuhan, kandungan kimia dan pemanfaatannya dalam pengobatan. Informasi terkait dikutip dari buku "Tumbuhan Berkhasiat Obat Etnis Asli Kalimantan" yang ditulis oleh Noorcahyati, S.Hut (Noorcahyati, 2012).

Contoh-contoh jamu, obat herbal terstandar dan fitofarmaka yang digunakan untuk mengobati atau mengurangi gejala nyeri haid (dismenore) juga disampaikan begitu pula terkait ramuan-ramuan dari bahan alam. Tumbuhan berkhasiat yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore diantaranya adalah jahe, rosella, papaya, serai, kunyit putih dan temulawak yang dijelaskan bersama dengan dosis dan cara penggunaan serta kandungan senyawa aktifnya yang diduga beraktivitas dalam mengatasi dismenore (Fauziyah and Zuhrotun, 2020). Pemberian informasi dan edukasi dilakukan secara interaktif yang ditunjukkan dengan adanya sesi tanya jawab dimana peserta memberikan pertanyaan yang kemudian dijawab oleh pemateri.

Disela-sela pemberian materi dilakukan *ice breaking*. *Ice breaking* merupakan peralihan situasi dari yang membosankan, membuat mengantuk, menjenuhkan dan tegang menjadi rileks, bersemangat, tidak membuat mengantuk, serta ada perhatian dan rasa senang untuk mendengarkan atau melihat orang yang berbicara di depan kelas (Marzatifa, Inayatillah and Agustina, 2021).

Sebelum dan sesudah pemberian materi dilakukan *pretest* dan *posttest*. Pemberian metode *pretest* dan *posttest* dijadikan pengatur kemajuan belajar (*Advance Organizations*) bermanfaat sebagai jembatan penghubung antara apa yang sedang dipelajari dengan apa yang akan dipelajari, sehingga peserta akan lebih mampu memahami bahan belajar secara mudah.

Pemberian metode ini juga akan menuntun peserta kepada tahap-tahap kognitif dalam memahami materi dengan baik pada proses pemberian informasi dan edukasi (Effendy, 2016). Ada 10 pertanyaan yang sama yang diberikan pada saat *pretest* dan *posttest* yang juga digunakan sebagai evaluasi keberhasilan pemberian informasi dan edukasi. Diantaranya pertanyaannya adalah : Obat bebas ditandai dengan logo lingkaran hijau dengan tepi hitam; Obat bebas terbatas ditandai dengan logo lingkaran biru dengan tepi hitam; Obat keras ditandai dengan logo lingkaran warna merah bergaris tepi hitam dengan tulisan huruf K di dalamnya; Jamu ditandai dengan logo lingkaran tepi hijau dengan gambar ranting daun di dalamnya; Fitofarmaka ditandai dengan lingkaran garis tepi hijau dan gambar stilisasi jari jari daun yang membentuk bintang; Pembagian remaja terbagi menjadi 3 kelompok; Haid atau menstruasi adalah pendarahan rahim yang sifatnya normal yang datangnya teratur tiap bulan; Saat haid merasakan Kram atau nyeri di perut bagian bawah yang bisa menyebar sampai ke punggung bawah dan paha bagian dalam; Nyeri haid muncul 1–2 hari sebelum menstruasi atau di awal-awal menstruasi; Nyeri berkurang seiring bertambahnya hari menstruasi. Dari kuisioner yang dibagikan kepada 21 remaja putri panti asuhan putri Mu’awanah, sangat mengetahui dan mengetahui menginterpretasikan bahwa peserta mengetahui dan mengerti materi yang disampaikan sedangkan tidak mengetahui dan sangat tidak mengetahui menginterpretasikan bahwa peserta tidak mengetahui dan tidak mengerti materi yang disampaikan. Dari hasil *pretest* disimpulkan ada beberapa peserta yang tidak mengetahui dan tidak mengerti terkait materi yang akan disampaikan. Sebanyak 30% peserta tidak mengetahui dan 14% peserta sangat tidak mengetahui beberapa kuisioner sebelum dilakukan penyuluhan. Hasil *posttest* menunjukkan semua peserta mengerti dan mengetahui materi yang telah disampaikan. Sebanyak 43% peserta menjadi mengetahui dan 57% peserta mengetahui setelah dilakukannya penyuluhan. Hal tersebut menunjukkan terjadinya transfer ilmu dari proses pemberian informasi dan edukasi tentang pemanfaatan bahan alam berupa tumbuhan untuk pengobatan terutama pengobatan untuk mengatasi gejala nyeri haid (dismenore)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian berupa pemberian informasi dan edukasi dengan metode penyuluhan tentang pemanfaatan bahan alam berupa tumbuhan untuk pengobatan terutama pengobatan untuk mengatasi gejala nyeri haid (dismenore) di Panti Asuhan Mu’awanah Banjarmasin mampu meningkatkan pengetahuan terkait obat tradisional Indonesia dan sumber daya alam yang digunakan dalam pengobatan terutama dalam mengatasi gejala nyeri haid (dismenore). Hal tersebut dapat dilihat dari antusiasme peserta terhadap materi yang disampaikan serta dari hasil evaluasi pemberian materi berupa kuisioner *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir and Soendjoto, M. A. (2018) 'Tumbuhan yang Dimanfaatkan sebagai Obat oleh Masyarakat Dayak Bakumpai yang Tinggal di Tepian Sungai Karau, Desa Muara Plantau, Kabupaten Barito Timur, Kalimantan Tengah, Indonesia', *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah*, 3(1), pp. 127–132.
- Aritonang, R. A. (2019) 'Efektifitas Kapsul Ekstrak Kunyit Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2018', *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 13(1), pp. 79–82. doi: 10.36911/pannmed.v13i1.187.
- Basenda, M. I., Cahaya, N. and Srikartika, V. M. (2018) 'Tinjauan Etnofarmakologi Tumbuhan Obat Pada Etnis Banjar di Kecamatan banjarmasin Timur Kota Banjarmasin', *Indonesia Natural Research Pharmaceutical Journal*, 2(2), pp. 1–10.
- BPOM (2004) 'Keputusan Kepala Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia Nomor HK.00.05.4.2411 Tentang ketentuan Pokok Pengelompokan dan Penandaan Obat Bahan Alam Indonesia', *Badan Pengawas Obat dan Makanan*, pp. 1–4.
- Effendy, I. (2016) 'Pengaruh Pemberian Pre-Test dan Post-Test Terhadap Hasil Belajar Mata Diklat HDW.DEV.100.2.a pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung', *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), pp. 81–88.
- Fauziyah, P. N. and Zuhrotun, A. (2020) 'Review : Tumbuhan Berkhasiat Untuk Mengatasi Dismenorea', *Kartika : Jurnal Ilmiah Farmasi*, 7(2), p. 79. doi: 10.26874/kjif.v7i2.284.
- Marzatifa, L., Inayatillah and Agustina, M. (2021) 'Ice Breaking: Implementasi, Manfaat dan Kendalanya untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa', *Al - Azkiya : Jurnal Ilmiah Pendidikan MI/SD*, 6(2), pp. 162–171. doi: 10.32505/3013.
- Noorcahyati (2012) 'Tumbuhan Berkhasiat Obat Etnis Asli Kalimantan', pp. 1–104.
- Noorcahyati, A. Z. and Ningsih, M. K. (2010) 'Potensi etnobotani Kalimantan sebagai sumber penghasil tumbuhan berkhasiat obat', *Prosiding Hasil-Hasil Riset untuk Mendukung Konservasi yang Bermanfaat dan Pemanfaatan yang Konservatif*, (0542), pp. 27–37.
- Nurfadillah, H., Sri, M. and Aisyah, I. S. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi', *Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia*, 17(1), pp. 247–256.
- Pratiwi, R., Saputri, F. A. and Nuwarda, R. F. (2018) 'Tingkat Pengetahuan Dan Penggunaan Obat Tradisional Di Masyarakat: Studi Pendahuluan Pada Masyarakat Di Desa Hegarmanah, Jatinangor, Sumedang', *Dharmakarya*, 7(2), pp. 97–100. doi: 10.24198/dharmakarya.v7i2.19295.
- Putri, S. A., Yunus, M. and Fanani, E. (2017) 'Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 52 Jakarta', *Preventia : The*

-
- Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), p. 85. doi: 10.17977/um044v2i2p85-92.
- Radam, R. *et al.* (2016) 'Spesies tumbuhan yang dimanfaatkan dalam pengobatan oleh tiga etnis di', in *Seminar Nasional dan Gelar Produk*. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/317539441>.
- Radam, R., Soendjoto, M. A. and Prihatiningtyas, E. (2016) 'PEMANFAATAN TUMBUHAN YANG BERKHASIAT OBAT OLEH MASYARAKAT DI KABUPATEN TANAH BUMBU , KALIMANTAN SELATAN Utilization of Medicinal Plants by Community in Tanah Bumbu Regency , South Kalimantan', *Prosiding Seminar Nasional Lahan Basa*, 2, pp. 486–492.
- Sari, L. O. R. K. (2006) 'Pemanfaatan Obat Tradisional Dengan Pertimbangan Manfaat Keamanannya', *Majalah Ilmu Kefarmasian*, III(1), pp. 1–07.
- Siska Mayang Sari, Ennimay and Tengku, A. R. (2019) 'Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Pada Masyarakat', *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, pp. 1–7. doi: 10.31849/dinamisia.v3i2.2833.

