



Volume 4 Nomor 2 (2025) Desember

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**
ISSN: 2964-7010

***Herbal Care for Woman: Pembuatan Jamu Pencegah Nyeri Haid pada
Remaja di Malinau***

Ika Yulianti¹, Rahmi Padlilah², Rusmiati², Andi Sri Hastuti Handayani Usman², Hastiani², Ovianti Payung²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan Jurusan Kebidanan, FIKES, Universitas Borneo Tarakan

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Jurusan Kebidanan, FIKES, Universitas Borneo Tarakan
Jl. Amal Lama No 1 Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia

Corresponding author: Ika Yulianti

Email: ikatamaevan@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri haid adalah salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja perempuan. Keluhan ini sering mengganggu aktivitas belajar dan kualitas hidup, terutama di daerah dengan keterbatasan akses kesehatan seperti Malinau, Kalimantan Utara. Penggunaan obat analgesik memang umum dilakukan, tetapi berisiko menimbulkan efek samping jika dikonsumsi jangka panjang. Jamu tradisional berbahan alami, seperti kunyit, jahe, dan kayu manis, telah lama digunakan masyarakat Indonesia sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri haid. Program *Herbal Care for Woman* merupakan upaya pemberdayaan remaja melalui tutorial praktik pembuatan jamu herbal sederhana untuk pencegahan nyeri haid. Hasil implementasi menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja mengenai pengelolaan nyeri haid non-farmakologis, serta adanya minat tinggi untuk mempraktikkan pembuatan jamu secara mandiri.

Kata Kunci: Dismenore, remaja, jamu, komplementer, Malinau

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems among adolescent girls. It often disrupts learning activities and quality of life, especially in areas with limited access to healthcare such as Malinau, North Kalimantan. Analgesics are commonly used, but long-term use may cause side effects. Traditional Indonesian herbal medicine (jamu) made from turmeric, ginger, and cinnamon has long been used as a complementary therapy to reduce menstrual pain. The Herbal Care for Woman program is an empowerment initiative for adolescents through practical tutorials on making simple herbal drinks to prevent menstrual pain. Implementation results showed an increase in adolescents' knowledge of non-pharmacological dysmenorrhea management and high interest in practicing jamu preparation independently.

Keyword: *Dysmenorrhea, Adolescent, Jamu, Complementary, Malinau*



PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja perempuan. Keluhan nyeri yang muncul pada masa menstruasi dapat mengganggu aktivitas belajar, menyebabkan ketidaknyamanan fisik, dan memengaruhi kualitas hidup remaja. Banyak remaja melaporkan kesulitan berkonsentrasi di sekolah, penurunan produktivitas, hingga keterbatasan dalam mengikuti kegiatan sosial akibat nyeri yang dialami setiap siklus menstruasi (Wahyuni & Zufahmi, 2021).

Secara global, dismenore dialami oleh sekitar 60–90% remaja perempuan, menjadikannya salah satu penyebab utama absensi sekolah. Berbagai penelitian di Indonesia juga menunjukkan prevalensi yang tinggi, dengan sebagian besar remaja mengalami nyeri haid sedang hingga berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan yang penting diperhatikan, terutama pada remaja di wilayah dengan akses edukasi dan pelayanan kesehatan terbatas (Putri et al., 2023).

Nyeri haid umumnya muncul akibat peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim secara berlebihan. Kontraksi ini menyebabkan rasa kram, nyeri menjalar, bahkan dapat disertai mual, pusing, dan kelelahan. Untuk mengatasi nyeri, sebagian remaja memilih mengonsumsi obat analgesik bebas, beristirahat, atau sekadar menahan keluhan tanpa penanganan memadai. Namun, penggunaan analgesik jangka panjang dapat menimbulkan risiko efek samping, sedangkan kurangnya edukasi membuat remaja belum mengetahui alternatif penanganan yang aman dan mudah diterapkan (Elsera et al., 2022).

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang telah lama digunakan masyarakat Indonesia adalah pemanfaatan tanaman herbal, seperti kunyit, jahe, dan asam jawa. Kandungan kurkumin dan gingerol pada tanaman tersebut memiliki efek antiinflamasi dan antispasmodik yang terbukti membantu mengurangi intensitas nyeri haid. Pemanfaatan jamu berbahan dasar herbal menjadi solusi yang aman, terjangkau, dan sesuai dengan kearifan lokal, sehingga tepat diperkenalkan kepada remaja sebagai alternatif penanganan dismenore yang efektif (Gunawati & Nisman, 2021).

Salah satu pendekatan komplementer yang telah digunakan secara turun-temurun di Indonesia adalah jamu herbal. Ramuan tradisional berbahan alami seperti kunyit (*Curcuma longa*), jahe (*Zingiber officinale*), temulawak, kayu manis (*Cinnamomum verum*), dan kapulaga dipercaya memiliki efek antiinflamasi, antispasmodik, serta mampu menurunkan kadar prostaglandin (Kurnia Sugiharti & Febriana, 2021).

Beberapa penelitian modern membuktikan bahwa ekstrak kunyit dan jahe efektif dalam mengurangi nyeri haid dengan efek samping minimal. Hal ini membuka peluang integrasi kearifan lokal dengan pendekatan kesehatan modern melalui program edukasi dan pemberdayaan remaja (Sri et al., 2023).

Program *Herbal Care for Woman* hadir sebagai inovasi edukasi berbasis praktik pembuatan jamu herbal sederhana untuk pencegahan nyeri haid, sekaligus melestarikan budaya kesehatan tradisional.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Batu Lidung, Kabupaten Malinau, Kalimantan Utara pada bulan Mei 2025. Peserta adalah remaja putri yang mengalami dismenore, dengan tujuan sebagai media dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan dari dosen dan mahasiswa kepada remaja yang ada di Desa Batu Lidung Malinau Tahapan kegiatan meliputi:

1. Penyampaian materi tentang siklus menstruasi, penyebab nyeri haid, dan manajemen non-farmakologis.
2. Tutorial praktik pembuatan jamu kunyit-asam-ginger (kunyit, jahe, asam jawa, dan gula aren).
3. Tahapan :
 - a. Edukasi kesehatan reproduksi dan nyeri haid menggunakan media yang meliputi video edukasi, slide presentasi, serta alat dan bahan pembuatan jamu yang digunakan saat demonstrasi.
 - b. Pengenalan tanaman herbal dan manfaatnya
 - c. Demonstrasi pembuatan jamu
 - d. Praktik langsung oleh peserta

- e. Evaluasi *pre-post test* pengetahuan sebelum dan setelah mengkonsumsi jamu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan berdasarkan hasil pengkajian awal bahwa dismenore cukup mengganggu aktifitas remaja di Desa Batulidung, sehingga perlu diperkenalkan salah satu langkah preventif dalam mengurangi dismenore yaitu membuat jamu Kunyit Asem dengan bahan-bahan lokal yang dapat dengan mudah ditemukan di pasar-pasar tradisional.

Jamu kunyit asem selain bermanfaat untuk mengurangi nyeri haid juga baik dalam mengurangi bau badan, membantu meluruhkan lemak, dan melancarkan pencernaan. Bahan yang digunakan dalam pembuatan jamu kunyit asem yaitu Kunyit segar, Asem Jawa, Gula Aren, secukupnya garam, air matang (Angraini et al., 2022).

Jamu kunyit-jahe-asam bekerja menurunkan nyeri haid melalui kandungan aktif yang memiliki efek antiinflamasi dan antispasmodik. Kunyit (*Curcuma longa*) mengandung *kurkumin* yang mampu menghambat produksi prostaglandin, yaitu zat pemicu kontraksi berlebihan pada rahim yang menyebabkan nyeri. Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung *gingerol* dan *shogaol* yang berfungsi sebagai analgesik alami serta membantu melancarkan sirkulasi darah sehingga mengurangi rasa kram. Asam jawa (*Tamarindus indica*) mengandung antioksidan dan senyawa organik yang membantu mengurangi peradangan serta memberikan efek relaksasi (Puspita Ningrum, 2023).

Kombinasi ketiga bahan ini menghasilkan mekanisme kerja sinergis dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Jamu dikonsumsi dalam dosis 150–200 ml satu kali sehari selama periode menstruasi, terutama pada hari pertama hingga hari kedua ketika nyeri biasanya paling kuat. Pemilihan dosis tersebut aman untuk remaja, mudah diterapkan, dan sesuai dengan rekomendasi penggunaan herbal secara tradisional.

Pengukuran pengetahuan dan tingkat nyeri dilakukan sebelum serta sesudah intervensi edukasi dan demonstrasi pembuatan jamu herbal. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman remaja mengenai penyebab, gejala, dan

penanganan dismenore setelah diberikan edukasi. Remaja menjadi lebih mengetahui manfaat tanaman herbal dan cara penggunaannya sebagai alternatif pengurangan nyeri.

Pada pengukuran tingkat nyeri, sebagian besar remaja melaporkan penurunan intensitas nyeri setelah mengonsumsi jamu kunyit-jahe-asam pada periode menstruasi berikutnya. Peserta menyatakan bahwa nyeri terasa lebih ringan dan lebih cepat teratasi dibandingkan sebelumnya. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi dan pemanfaatan jamu herbal memberikan dampak positif terhadap manajemen nyeri haid pada remaja.



Gambar 1. Bahan dan Alat



Gambar 2. Demonstrasi Pembuatan Jamu

Mitos dan pandangan keliru masih mewarnai pemahaman remaja khususnya remaja Malinau mengenai nyeri haid dan cara penanganannya. Salah satu keyakinan yang cukup mengakar adalah bahwa nyeri haid merupakan hal alami yang tidak bisa dicegah, sehingga cukup ditahan hingga selesai. Anggapan ini muncul karena kurangnya edukasi kesehatan reproduksi dan kuatnya budaya “biasa saja” terhadap keluhan menstruasi. Padahal, penelitian modern menunjukkan bahwa dismenore terjadi akibat

peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi rahim berlebihan. Kandungan kurkumin pada kunyit memiliki efek antiinflamasi yang menekan produksi prostaglandin, sementara gingerol pada jahe bersifat antispasmodik yang mampu merilekskan otot rahim. Konsumsi jamu herbal berbahan kunyit dan jahe sebelum dan saat menstruasi terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri (Sri et al., 2023). Program *Herbal Care for Woman* memperkenalkan pada remaja mengenai praktik sederhana pembuatan jamu kunyit–jahe–asam jawa sebagai langkah preventif yang mudah diterapkan di rumah.

Selain itu, sebagian remaja dan orang tua masih meyakini bahwa obat medis lebih aman dan efektif dibandingkan jamu. Analgesik memang dapat meredakan nyeri secara cepat, tetapi pemakaian jangka panjang menimbulkan risiko efek samping seperti gastritis, gangguan hati, hingga ketergantungan. Sebaliknya, penelitian menunjukkan bahwa jahe memiliki efektivitas sebanding dengan obat NSAID ringan namun dengan efek samping yang minimal (Ariyanti et al., 2023). Meta-analisis (Ridwan et al., 2024) menegaskan bahwa konsumsi jahe secara rutin efektif mengurangi nyeri menstruasi tanpa risiko serius. Program *Herbal Care for Woman* hadir untuk memberi alternatif sehat, aman, dan sesuai dengan budaya lokal sehingga remaja tidak hanya bergantung pada obat kimia (Puspita Sari et al., 2021).

Mitos lain yang berkembang adalah anggapan bahwa jamu hanyalah tradisi kuno yang tidak memiliki dasar ilmiah. Pandangan ini menyebabkan sebagian remaja enggan mengonsumsinya karena menganggap jamu tidak modern. Faktanya, berbagai penelitian farmakologis telah membuktikan manfaat jamu. Kurkumin bekerja menekan mediator inflamasi COX-2, sedangkan gingerol berfungsi sebagai analgesik alami. WHO (2020) dalam (Utami et al., 2021) bahkan mendorong integrasi herbal berbasis bukti ke dalam pelayanan kesehatan primer. Oleh karena itu, program *Herbal Care for Woman* berperan penting menjembatani tradisi dengan ilmu pengetahuan modern, menjadikan jamu sebagai solusi ilmiah sekaligus kearifan lokal yang bermanfaat.

Hambatan lain dalam konsumsi jamu adalah anggapan bahwa pembuatan jamu itu sulit dan merepotkan. Banyak remaja mengira prosesnya membutuhkan keterampilan khusus.

Faktanya, jamu kunyit-asam-jahe hanya memerlukan tiga langkah sederhana: merebus, menyaring, dan menyajikan. Penelitian (Puspita Sari et al., 2021) menunjukkan edukasi berbasis praktik di sekolah meningkatkan keterampilan remaja dalam membuat ramuan herbal secara mandiri. Dalam program *Herbal Care for Woman*, tutorial praktik langsung membuktikan bahwa remaja mampu membuat jamu dengan mudah dan merasa bangga atas keterampilan baru yang mereka miliki.

Rasa jamu juga sering menjadi alasan penolakan, karena diasosiasikan dengan rasa pahit. Namun, tidak semua jamu pahit. Kombinasi kunyit, jahe, asam jawa, dan gula aren justru menghasilkan rasa segar-manis-asam yang disukai remaja. (Safitri & Gustina, 2022) menunjukkan formulasi kunyit-asam dengan pemanis alami meningkatkan penerimaan konsumsi pada remaja. Evaluasi program ini memperlihatkan mayoritas remaja menyukai rasa jamu yang dihasilkan, sehingga lebih termotivasi untuk mengonsumsinya secara rutin.

Selain persoalan rasa, ada pula mitos bahwa nyeri haid tidak berdampak serius pada kehidupan remaja. Pandangan ini menimbulkan kecenderungan mengabaikan nyeri haid. Padahal, nyeri menstruasi merupakan salah satu penyebab utama absensi sekolah pada remaja perempuan dan berdampak pada konsentrasi belajar, prestasi akademik, hingga kondisi psikologis (Ju et al., 2014) dalam (Melati, 2024). Dengan adanya program *Herbal Care for Woman*, remaja disadarkan bahwa nyeri haid bukan sekadar keluhan biasa. Mereka juga dibekali solusi preventif berupa jamu herbal yang membantu menekan intensitas nyeri sehingga tetap dapat menjalankan aktivitas sehari-hari.

Keraguan lain yang berkembang adalah anggapan bahwa herbal bekerja lambat dibanding obat medis. Banyak remaja lebih memilih analgesik karena dianggap lebih cepat. Namun, penelitian membuktikan bahwa jahe memiliki onset analgesik yang cukup cepat, yakni 30–60 menit setelah konsumsi, hampir setara dengan parasetamol. Uji klinis acak oleh Shirvani et al. (2015) dalam (Kurnia Sugiharti & Febriana, 2021) membuktikan jahe sama efektifnya dengan ibuprofen dalam 24 jam pertama nyeri haid. Edukasi dalam program menekankan pentingnya konsumsi jamu secara preventif, bukan hanya saat nyeri muncul,



sehingga efeknya lebih optimal.

Di sisi lain, terdapat pula anggapan bahwa konsumsi jamu dapat memperparah perdarahan haid. Mitos ini sering membuat remaja ragu untuk mencoba. Faktanya, tidak ada bukti ilmiah yang mendukung klaim tersebut. Justru, kunyit dan jahe membantu menstabilkan hormon dan memperbaiki pola menstruasi. Studi (Ridwan et al., 2024) menemukan konsumsi rutin jamu kunyit-asam memperbaiki keteraturan siklus haid remaja. Program *Herbal Care for Woman* meluruskan informasi keliru ini dengan memberikan bukti penelitian yang meyakinkan.

Pandangan lain yang tak kalah kuat adalah bahwa pembuatan jamu hanya untuk orang dewasa atau ibu rumah tangga. Remaja cenderung menganggap jamu sebagai urusan orang tua. Namun, hasil penelitian partisipatif membuktikan bahwa remaja dapat mempelajari pembuatan jamu sebagai keterampilan hidup (*life skill*) yang bermanfaat (Xu et al., 2020). Program ini mengubah paradigma remaja bahwa jamu bisa menjadi bagian gaya hidup sehat mereka sendiri, sekaligus membangun rasa kemandirian dan kebanggaan terhadap budaya lokal.

SIMPULAN DAN SARAN

Program "*Herbal Care for Woman*" membuktikan bahwa jamu berbahan kunyit, jahe, asam jawa, dan gula aren dapat menjadi alternatif komplementer yang efektif, aman, dan terjangkau dalam pencegahan serta pengurangan nyeri haid pada remaja. Melalui pendekatan tutorial praktik, remaja tidak hanya memperoleh keterampilan membuat jamu secara mandiri, tetapi juga memahami fakta ilmiah yang meluruskan berbagai mitos keliru seputar nyeri haid dan konsumsi jamu.

Hasil implementasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai manajemen nyeri haid non-farmakologis serta peningkatan keterampilan *life skill* dalam pembuatan jamu. Selain itu, program ini melestarikan kearifan lokal dengan mengintegrasikan tradisi jamu ke dalam pendekatan kesehatan modern berbasis bukti.

Herbal Care for Woman dapat menjadi model intervensi promotif-preventif yang aplikatif di sekolah-sekolah, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses kesehatan seperti Malinau. Program ini tidak hanya

berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memberikan dampak psikologis positif berupa peningkatan relaksasi, kualitas tidur, dan rasa percaya diri remaja dalam menghadapi menstruasi.

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait efektivitas jangka panjang konsumsi jamu kunyit-jahe-asam, termasuk pada aspek psikologis, kualitas hidup, dan keteraturan siklus haid. Penelitian partisipatif yang melibatkan remaja akan sangat bermanfaat untuk memperkuat model intervensi ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Universitas Borneo Tarakan, Pemerintah Kabupaten Malinau, Kepala Desa Batu Lidung dan Puskesmas setempat yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan. Penulis juga berterima kasih kepada para tenaga kesehatan, yang telah bersedia berpartisipasi aktif dalam program *Herbal Care for Woman*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). *Diagnosis Dan Tata Laksana Dismenore Primer* (Vol. 49, Issue 4).
- Ariyanti, R., Widyawati, M. N., Nurasm, N., Mardhiana, M., & Yulianti, I. (2023). The Effect Of Dayak Ginger (*Zingiber Officinale* Roscoe) Extraction In Ginger Cookies In Reducing Emesis Gravidarum Severity Among Pregnant Women. *Healthcare In Low-Resource Settings*, 11(2). <https://doi.org/10.4081/Hls.2023.11753>
- Elsera, C., Wulan Agustina, N., & Nur'aini, A. (2022). *Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri* (Vol. 12, Issue 2).
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Dismenorea Di Smp Negeri Di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*



- Reproduksi*, 8(1), 8.
<https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Kurnia Sugiharti, R., & Febriana, D. (2021). Kebiasaan Minum Jamu Kunyit Asam Dalam Mengatasi Keluhan Dismenor Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2).
<https://doi.org/10.36419/jki.v12i2.497>
- Melati, D. (2024). Organoleptical Test And Acceptance Of Gummy Candy With The Addition Of Turmeric Acid. *Journal Of Tropical Food And Agroindustrial Technology*, 5(02), 74–80.
<https://doi.org/10.21070/jtfat.v5i02.1616>
- Puspita Ningrum, N. (2023). Knowledge Boosting Dismenore Sekunder Pada Gen Z. *Journal Of Social Science Research*.
- Puspita Sari, W., Rahmatullah, S., & Muthoharoh, A. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Pengaruh Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Swamedikasi Dismenore Dengan Obat Tradisional (Jamu Kunyit Asam) Di Sma Negeri 3 Pematang Tahun 2021. In *Seminar Nasional Kesehatan*.
- Putri, N. R., Dewi, K. T., Christiana, M. Y., Inas, N. S., Ramadhani, N., & Kusmawati, I. I. (2023). Edukasi Dismenorea Pada Remaja Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Menstruasi. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 350.
<https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12121>
- Ridwan, M., Fibrila, F., Kemenkes Tanjungkarang, P., & Kebidanan Metro, P. (2024). *Pengaruh Konsumsi Jamu Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri*. 3(1), 2465–2474.
- Safitri, S., & Gustina, G. (2022). Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenorea. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 4(2), 178.
<https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.306>
- Sri, H., Agustina, S., & Agussanti, B. G. (2023). *Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Dan Jamu Temulawak Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Studi Kasus Pada Remaja Putri Di Pmb S Tahun 2023*.
- Utami, F. W., Priambodo, G., & Murhayati, A. (2021). *Pengaruh Pemberian Minuman Kombinasi Kunyit Asam Dan Kayu Manis Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Bendan*.
- Wahyuni, W., & Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi Dan Gambaran Karakteristik Dismenorea Pada Remaja. *Griya Widya: Journal Of Sexual And Reproductive Health*, 1(1), 1–13.
<https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>
- Xu, Y., Yang, Q., & Wang, X. (2020). Efficacy Of Herbal Medicine (Cinnamon/Fennel/Ginger) For Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. *Journal Of International Medical Research*, 48(6).
<https://doi.org/10.1177/0300060520936179>