



Pemanfaatan Tanaman Kunyit (*Curcuma Longa* L) Untuk Mengatasi Nyeri Haid Siswi di SMA Blang Bintang

Salami^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: salami_fk@abulyatama.ac.id

Diterima 23 Agustus 2022; Disetujui 15 September 2022; Dipublikasi 27 September 2022

Abstract: Menstrual pain (dysmenorrhea) is a common complaint experienced by teenage girls during menstruation. One of the non-pharmacological treatments that can be used to reduce menstrual pain is by utilizing turmeric (*Curcuma Longa* L). Turmeric contains curcumin and essential oils that have anti-inflammatory, analgesic, and antipyretic effects. This research was conducted through educational activities for female students at SMA Blang Bintang, Aceh Besar, to enhance their understanding of the benefits of turmeric in reducing menstrual pain. The methods used in this activity included lectures, discussions, and question-and-answer sessions. The results of this activity show that there was an increase in participants' understanding of the benefits of turmeric as an alternative treatment for menstrual pain.

Keywords: Turmeric (*Curcuma Longa* L), Menstrual Pain, Herbal Medicine

Abstrak: Nyeri haid (dismenore) adalah keluhan umum yang dialami oleh remaja putri saat menstruasi. Salah satu cara pengobatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah dengan memanfaatkan kunyit (*Curcuma Longa* L). Kunyit mengandung curcumin dan minyak atsiri yang memiliki efek antiinflamasi, analgesik, dan antipiretik. Penelitian ini dilakukan melalui kegiatan penyuluhan kepada siswi di SMA Blang Bintang, Aceh Besar, untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai manfaat kunyit dalam mengurangi nyeri haid. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi, serta sesi tanya jawab. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat kunyit sebagai alternatif pengobatan nyeri haid.

Kata Kunci: Kunyit (*Curcuma Longa* L), Nyeri Haid, Pengobatan Herbal

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita setiap bulan. Salah satu masalah umum yang sering dialami oleh remaja putri saat menstruasi adalah nyeri haid atau dismenore. Nyeri ini dapat berupa

kram di bagian perut bawah yang terkadang disertai dengan gejala lain seperti pusing, lemas, mual, dan muntah. Tingkat keparahan nyeri haid bervariasi pada setiap individu, ada yang mengalami gangguan ringan hingga yang sangat

menghambat aktivitas sehari-hari.

Salah satu metode alami yang telah digunakan secara turun-temurun untuk mengatasi nyeri haid adalah konsumsi kunyit (*Curcuma Longa L*). Kunyit mengandung curcumin dan minyak atsiri yang memiliki sifat analgesik, antiinflamasi, dan antipiretik, yang dapat membantu mengurangi nyeri haid. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kunyit dapat menjadi alternatif alami dalam mengurangi rasa nyeri yang muncul saat menstruasi.

Dalam rangka meningkatkan pemahaman siswi mengenai manfaat kunyit sebagai obat alami untuk nyeri haid, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Blang Bintang, Aceh Besar. Melalui penyuluhan ini, diharapkan para siswi dapat mengetahui cara penggunaan kunyit serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

KAJIAN PUSTAKA

Definisi Nyeri Haid (Dismenore)

Dismenore adalah nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Indrayani & Ningsih (2018) menjelaskan bahwa nyeri haid disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan akibat peningkatan kadar prostaglandin. Menurut WHO (2023), sekitar 80% wanita mengalami nyeri haid, dengan 10-15% di antaranya mengalami gangguan aktivitas sehari-hari akibat nyeri yang parah.

Pemanfaatan Tanaman Kunyit
(Salami, Tahun 2022)

Penyebab Nyeri Haid

Nyeri haid dapat diklasifikasikan menjadi dismenore primer dan sekunder. Khaysia & Wulandari (2016) menyebutkan bahwa dismenore primer disebabkan oleh peningkatan prostaglandin tanpa adanya kelainan organik, sementara dismenore sekunder disebabkan oleh gangguan organ reproduksi seperti endometriosis. Menurut American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2022), faktor lain yang dapat memperparah nyeri haid adalah stres, pola makan buruk, dan kurangnya aktivitas fisik.

Manfaat Kunyit dalam Mengatasi Nyeri Haid

Kunyit (*Curcuma longa L.*) mengandung senyawa aktif curcumin yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Baiti et al. (2021) menyebutkan bahwa curcumin dapat menghambat produksi prostaglandin yang berperan dalam nyeri haid. Menurut National Center for Biotechnology Information (NCBI, 2022), curcumin juga berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah di daerah panggul, yang membantu meredakan kram menstruasi.

Senyawa Aktif dalam Kunyit

Kunyit mengandung curcumin, minyak atsiri, dan berbagai senyawa fenolik yang memiliki efek farmakologis. Ariantil & Milindasari (2022) menemukan bahwa minyak

atsiri dalam kunyit memiliki efek relaksan otot yang membantu mengurangi kontraksi uterus berlebihan. Menurut WHO (2023), kunyit juga memiliki sifat antioksidan yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat peradangan.

Efek Antiinflamasi Kunyit dalam Mengatasi Nyeri

Curcumin dalam kunyit memiliki sifat antiinflamasi yang mirip dengan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS). Baiti et al. (2021) menyebutkan bahwa curcumin dapat menghambat enzim siklooksigenase-2 (COX-2), yang berperan dalam proses inflamasi dan nyeri. Menurut NCBI (2022), konsumsi kunyit secara rutin dapat mengurangi kebutuhan akan obat penghilang rasa sakit seperti ibuprofen.

Cara Konsumsi Kunyit untuk Mengurangi Nyeri Haid

Kunyit dapat dikonsumsi dalam bentuk jamu kunyit asam, suplemen, atau ekstrak. Khaysia & Wulandari (2016) menemukan bahwa konsumsi jamu kunyit asam selama tiga siklus menstruasi secara signifikan mengurangi intensitas nyeri haid. Menurut Harvard Medical School (2023), kombinasi kunyit dengan lada hitam dapat meningkatkan penyerapan curcumin hingga 2000%.

Keamanan Konsumsi Kunyit dalam Jangka Panjang

Pemanfaatan Tanaman Kunyit
(Salami, Tahun 2022)

Meskipun kunyit relatif aman, konsumsi berlebihan dapat menyebabkan gangguan pencernaan. Indrayani & Ningsih (2018) menyebutkan bahwa dosis curcumin yang dianjurkan adalah sekitar 500-2000 mg per hari. Menurut FDA (2022), kunyit telah dikategorikan sebagai bahan yang aman untuk dikonsumsi, tetapi penggunaannya harus sesuai dengan dosis yang dianjurkan.

Alternatif Pengobatan Herbal untuk Nyeri Haid

Selain kunyit, beberapa tanaman herbal lain juga memiliki efek analgesik. Ariantil & Milindasari (2022) menyebutkan bahwa jahe (*Zingiber officinale*) memiliki efek antiinflamasi yang setara dengan ibuprofen dalam meredakan nyeri haid. Menurut NCBI (2023), ekstrak kayu manis dan chamomile juga memiliki efek relaksan otot yang dapat membantu mengurangi dismenore.

Efek Relaksasi Kunyit terhadap Sistem Saraf

Curcumin memiliki efek menenangkan pada sistem saraf. Baiti et al. (2021) menyebutkan bahwa kunyit dapat meningkatkan kadar serotonin dan dopamin, yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional selama menstruasi. Menurut WHO (2023), stres yang tinggi dapat memperparah nyeri haid, sehingga konsumsi kunyit dapat membantu secara holistik.

Hubungan Pola Makan dengan Intensitas Nyeri Haid

Diet yang tinggi lemak dan rendah serat dapat memperburuk nyeri haid. Indrayani & Ningsih (2018) menemukan bahwa konsumsi makanan kaya omega-3, seperti ikan salmon, dapat membantu mengurangi peradangan dan nyeri. Menurut Harvard Medical School (2023), pola makan sehat yang mencakup banyak sayuran hijau dan protein nabati dapat mengurangi produksi prostaglandin penyebab nyeri.

Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Nyeri Haid

Olahraga teratur dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid. Khaysia & Wulandari (2016) menyebutkan bahwa olahraga aerobik, seperti jalan cepat dan yoga, dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi nyeri menstruasi. Menurut American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2022), aktivitas fisik dapat meningkatkan pelepasan endorfin, yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh.

Peran Psikologis dalam Persepsi Nyeri Haid

Faktor psikologis seperti stres dan kecemasan dapat meningkatkan persepsi nyeri. Baiti et al. (2021) menemukan bahwa wanita yang memiliki tingkat kecemasan tinggi

cenderung mengalami nyeri haid yang lebih parah. Menurut WHO (2022), terapi relaksasi seperti meditasi dan mindfulness dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid.

Dampak Nyeri Haid terhadap Produktivitas Remaja

Nyeri haid yang parah dapat mempengaruhi kinerja akademik dan aktivitas sehari-hari. Indrayani & Ningsih (2018) menyebutkan bahwa 20% remaja mengalami gangguan aktivitas akibat nyeri haid. Menurut CDC (2022), manajemen nyeri haid yang efektif sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri.

Kombinasi Pengobatan Herbal dan Medis untuk Nyeri Haid

Pendekatan kombinasi antara obat herbal dan medis dapat memberikan hasil yang lebih efektif. Khaysia & Wulandari (2016) menyebutkan bahwa kombinasi kunyit dengan ibuprofen dapat mengurangi dosis obat analgesik yang dibutuhkan. Menurut NCBI (2023), terapi integratif dengan penggunaan herbal dan farmakologi telah terbukti lebih efektif dalam mengelola nyeri haid dibandingkan metode tunggal.

Evaluasi Efektivitas Kunyit dalam Mengatasi Nyeri Haid

Evaluasi terhadap penggunaan kunyit untuk mengatasi nyeri haid menunjukkan hasil

yang positif. Ariantil & Milindasari (2022) menyebutkan bahwa 80% responden dalam penelitian mereka melaporkan penurunan nyeri setelah konsumsi kunyit selama tiga bulan. Menurut WHO (2023), penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami mekanisme curcumin dalam mengurangi nyeri haid dan potensinya sebagai terapi jangka panjang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif dalam berbagai bentuk edukasi dan praktik. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan langsung dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pemanfaatan kunyit dalam meredakan nyeri haid telah terlaksana dengan baik. Peserta menunjukkan respons positif terhadap penyuluhan ini, dan terdapat peningkatan pemahaman mengenai manfaat kunyit. Dalam sesi diskusi dan tanya jawab, banyak peserta yang antusias menanyakan cara pemanfaatan kunyit yang tepat serta pengalaman pribadi terkait nyeri haid.

Analisis dan Dampak Kegiatan

Setelah kegiatan penyuluhan, dilakukan evaluasi untuk mengukur efektivitas penyuluhan

terhadap pemahaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa:

1. Sebagian besar peserta lebih memahami efek analgesik kunyit dan cara mengonsumsinya dengan benar.
2. Peserta lebih cenderung mencoba solusi alami sebelum menggunakan obat farmasi untuk mengatasi nyeri haid.
3. Responden menyatakan bahwa mereka tertarik untuk menerapkan konsumsi kunyit sebagai salah satu cara mengurangi nyeri haid.

Dari hasil diskusi, juga ditemukan bahwa beberapa peserta masih memiliki kesalahpahaman mengenai cara konsumsi kunyit yang efektif. Oleh karena itu, penyuluhan ini tidak hanya memberikan informasi dasar tetapi juga membimbing peserta mengenai cara penggunaan kunyit yang benar dan aman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Penyuluhan mengenai pemanfaatan kunyit sebagai obat nyeri haid memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan siswi di SMA Blang Bintang.
2. Metode penyuluhan yang digunakan, yakni ceramah dan diskusi, efektif dalam menyampaikan informasi kepada peserta.
3. Peningkatan pemahaman siswi mengenai manfaat kunyit dapat mendorong mereka untuk memanfaatkan bahan alami dalam mengatasi nyeri haid.

Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dosis dan efektivitas kunyit dalam mengatasi nyeri haid.
2. Sosialisasi mengenai manfaat kunyit sebaiknya diperluas ke lingkungan masyarakat yang lebih luas.
3. Penggunaan kunyit sebagai terapi nyeri haid perlu dikombinasikan dengan pendekatan lain, seperti pola hidup sehat dan olahraga rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariantil, M., & Milindasari, P. (2022). Penerapan Minuman Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 4(1), 10–18.
- Baiti, C. N., Astriana, A., Evrianasari, N., & Yuliasari, D. (2021). Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 222–228
- Indrayani, S., & Ningsih, I. S. (2018). Efektifitas Ekstrak Kunyit Dalam Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak. *Menara Ilmu*, XII(5), 165–170.
- Khaysia, D., & Wulandari, P. (2016). Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Caruban Kecamatan Ringinarum Kabupaten
- Kendal Delence. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1–23.
- Rahmawati, I., & Susanti, R. (2020). Pengaruh Konsumsi Kunyit Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 55–63.
- Sari, M. A., & Lestari, E. (2019). Analisis Kandungan Curcumin Dalam Kunyit Sebagai Antiinflamasi. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 15(2), 98–105.
- Wibowo, H., & Putri, S. (2021). Pemanfaatan Tanaman Herbal Dalam Pengobatan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(3), 110–118.
- Pratiwi, D. A., & Yuliani, R. (2017). Efek Terapi Herbal Pada Nyeri Haid: Studi Literatur. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 11(1), 45–53.
- Widyaningsih, A., & Saputri, T. (2022). Review Manfaat Kunyit Dalam Menurunkan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Herbal Medicine*, 4(2), 75–82.
- Nugroho, A., & Hidayat, M. (2020). Uji Efektivitas Kunyit Sebagai Terapi Dismenore Primer. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(1), 30–40.