

**PELATIHAN PEMBUATAN SERBUK TEMULAWAK UNTUK PENANGANAN
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI KELURAHAN GENDING KEBOMAS
GRESIK****Munisah¹, Aidha Rachmawati², Alfu Lailah³, Hilda Indriani⁴****^{1,2}Dosen Prodi DIII Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Gresik.****^{3,4}Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Gresik.****Email : munisahkistriyono@umg.ac.id****ABSTRAK**

Kelurahan Gending adalah wilayah yang terletak di Jalan Veteran Madya Gending Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. Kelurahan Gending merupakan kelurahan yang padat penduduknya termasuk remaja putrinya. Pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan pelatihan, yang mana kami melatih remaja putri di Kelurahan Gending dalam pembuatan serbuk temulawak yang akan digunakan remaja putri untuk menanggulangi keluhan dismenoreanya disaat menstruasi. Kegiatan tersebut kami selenggarakan pada Hari Rabu tanggal 07 April 2021 yang diikuti 20 orang. Dimana dalam kegiatan ini kami membagikan ilmu kepada remaja putri yang adadi Kelurahan Gending tentang kesehatan reproduksi dan pembuatan serbuk temulawak. Kegiatan tersebut untuk menambah pengetahuan bagi remaja putri untuk menanggulangi keluhan yang dirasakan hampir setiap bulannya yaitu dismenorea dengan mengkonsumsi temulawak buatan sendiri. Dengan adanya pelatihan pembuatan serbuk temulawak ini harapan kami remaja putri Kelurahan Gending bisa mengerti bagaimana cara menangani keluhan yang dirasakan saat terjadidismenorea, dengan cara mengkonsumsi serbuk temulawak yang diseduh dan diminum.

Kata Kunci : Pengabdian, Pembuatan Temulawak, Dismenorea.

1. PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 12-14 tahun. Remaja yang sudah menstruasi, sering mengalami gangguan terkait dengan menstruasi. Siklus menstruasi akan menimbulkan rasa tidak nyaman seperti sakit kepala, pegal – pegal di kakidan di pinggang untuk beberapa jam, kram perut, dan sakit perut yang dikenal sebagai dismenorea.

Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya. Kejadian dismenorea pada perempuan Indonesia sebanyak 90%. Angka kejadian dismenorea primer di Indonesia sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita dismenorea sekunder. Insiden dismenorea pada remaja putri dilaporkan sekitar 92 %. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran.

Dismenorea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga, dan relaksasi serta meminum minuman temulawak. Untuk mempermudah penanganan dismenore dengan mengkonsumsi serbuk temulawak, maka remaja putri kita ajarkan pembuatan serbuk temulawak, supaya saat menjelang menstruasi bisa langsung dikonsumsi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kami lakukan dalam rangka memberikan pembelajaran atau edukasi dan meningkatkan pengetahuan serta pemahaman kepada remaja putri dalam penanganan keluhan yang dialami setiap bulannya serta mengetahui kesehatan reproduksi remaja putri di Kelurahan Gending. Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode dengan pendekatan 3 (tiga) tahapan, yaitu sosialisasi program pencegahan dan edukasi, pembuatan serbuk temulawak serta pembagian temulawak siap seduh. Untuk mewujudkan rencana yang sudah kita sepakati, langkah-langkah yang kami laksanakan sebagai berikut:

a. Tahap observasi

Pada tahap ini merupakan tahap awal dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu menganalisa permasalahan yang ada di masyarakat Kelurahan Gending dalam menanggulangi keluhan para remaja putri. Pengabdian juga melakukan wawancara kepada remaja putri yang menjadi target dan pengabdian juga menilai kondisi sekitar lingkungan Kelurahan Gending.

b. Tahap Persiapan Program

Pada tahap ini pengabdian melakukan penyusunan jadwal yang disepakati dengan Kelurahan Gending dan Ketua PKK Kelurahan Gending terutama remaja putri yang akan kita beri edukasi. Anggota pengabdian

mempersiapkan segala keperluan yang dibutuhkan demi kelancaran dalam pengabdian tersebut putri yang menjadi target dan pengabdian juga menilai kondisi sekitar lingkungan Kelurahan Gending.

c. Tahap Persiapan Program

Pada tahap ini pengabdian melakukan penyusunan jadwal yang disepakati dengan Kelurahan Gending dan Ketua PKK Kelurahan Gending terutama remaja putri yang akan kita beri edukasi. Anggota pengabdian mempersiapkan segala keperluan yang dibutuhkan demi kelancaran dalam pengabdian tersebut

d. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Inti

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan meliputi:

- Koordinasi antara pengabdian dan mahasiswa
- Persiapan alat dan bahan yang akan dipakai edukasi remaja: temulawak, jeruk nipis, gula pasir, wajan, kompor, saringan, blender, pengaduk, dll
- Persiapan tempat dan alat yang akan dipakai misalkan LCD, layar, mikropon
- Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan pembukaan yang dilakukan oleh Ibu Lurah Gending, kemudian edukasi berupa pemberian penyuluhan berupa pemberian materi tentang dismenorea dan penanganannya, kemudian cara pembuatan serbuk temulawak untuk penanganan, tanya jawab seputar materi yang diberikan pengabdian, pembagian souvenir dan serbuk temulawak siap seduh pada setiap remaja putri yang hadir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam rangka memberikan pengetahuan dan keterampilan pada remaja putri di Kelurahan Gending dalam upaya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan upaya penanggulangan keluhan yang dirasakan remaja putri setiap menstruasi yaitu dismenorea. Dalam upaya tersebut pengabdian memberikan materi berupa pengertian dari dismenore, gejala, penyebabnya, serta cara penanganan dismenorea terutama dengan temulawak, bagaimana temulawak bisa mengurangi nyeri menstruasi, kandungan yang ada dalam temulawak, berapa banyak yang harus dikonsumsi dan kapan harus dikonsumsi, serta pengabdian juga mengajarkan pada remaja putri dalam pembuatan serbuk temulawak, supaya remaja putri bisa membuat sendiri serbuk temulawak yang dibutuhkan.

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh Lurah Kelurahan Gending beserta Ketua PKK Kelurahan Gending. Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini pengabdian berjumlah 2 (dua) orang dosen dari Prodi Kebidanan dibantu oleh 2 (dua) mahasiswa semester 6 Prodi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik dan serta dihadiri oleh 20 remaja putri.

Dengan diadakan pendidikan kesehatan reproduksi dan pelatihan pembuatan serbuk temulawak, membuat masyarakat Kelurahan Gending umumnya dan remaja putri khususnya bisa menjaga kesehatan reproduksinya dengan mengonsumsi temulawak. Kegiatan pengabmas digambarkan di Gambar. 1.



Gambar 1. Foto-Foto Pelaksanaan Pelatihan Pengabdian Masyarakat

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang kami lakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan dan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri untuk menjaga kesehatan reproduksinya. Hasil pengabdian masyarakat ini bisa juga dijadikan keterampilan yang bisa menambah penghasilan dengan membuat serbuk temulawak lebih banyak untuk dikonsumsi dan dijual kepada konsumen.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani. 2013 . Panduan Kesehatan Perempuan.Solo: As-Sallam Group
- Anurogo. 2015. Cara Jitu Mengelola Nyeri Haid. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.
- Arnot, Z. 2016. The Effect of Curcuma Zingiberacea Against Primary Disminore Pain For Girls. Indian Journal Of Medical Research ISSN 2349 5340
- Keumalahayati, Khaira. N, Fazdria. 2018. Pengaruh Pemberian Jahe dan Temulawak Terhadap Nyeri haid (Dysmenorea). Poltekes Kemenkes Aceh: JKEP Vol. 3 No.1
- Litbang Pertanian. 2019. Tanaman Obat. Kementerian Pertanian. Jakarta: Litbang Tanaman Rempah Dan Obat.
- Rusdi, E. 2013. Tanaman Rempah dan Fitofarmaka. Bandar Lampung: Lembaga Penelitian Universitas Lampung.
- Samran dan Fatimah, C. 2018. Pembuatan Sediaan Temulawak dan Minuman Sehat Bentuk Serbuk Instan Kering. Medan: Fak. Farmasi, Univ. Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan Sumatra Utara.
- Suharmiati. 2006. Ramuan Tradisional. Cetakan Pertama. Jakarta: Penebar Swadaya