Edukasi Konsumsi Tisane untuk Mengurangi Nyeri Haid Remaja Putri

Evi Susiyanti[1], Desi Andri Anita[2]
[1, 2)] Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan
e-mail: evisusiyanti789@gmail.com

Abstrak
Dismenore merupakan keluhan kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar, kenyamanan fisik, serta kualitas hidup. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman remaja putri tentang penatalaksanaan nyeri haid secara nonfarmakologis melalui edukasi dan pendampingan konsumsi tisane kombinasi jeruk nipis, kunyit, jahe, dan serai. Kegiatan dilaksanakan pada 37 remaja putri usia 10-18 tahun di Kelurahan Purutrejo, Kecamatan Purworejo, Kota Pasuruan. Metode kegiatan meliputi pendidikan kesehatan, demonstrasi penggunaan tisane, pendampingan konsumsi selama tiga hari sejak hari pertama menstruasi, serta evaluasi intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale. Hasil kegiatan menunjukkan adanya pergeseran intensitas nyeri ke kategori lebih ringan. Sebelum pendampingan, responden mengalami nyeri sedang sebanyak 26 orang (70,3%) dan nyeri berat sebanyak 11 orang (29,7%). Setelah pendampingan, terdapat 6 orang (16,2%) dengan nyeri ringan, 29 orang (78,4%) nyeri sedang, dan 2 orang (5,4%) nyeri berat. Edukasi dan pendampingan konsumsi tisane dapat menjadi strategi promotif-preventif berbasis komunitas untuk membantu remaja putri mengelola dismenore secara aman, alami, dan mudah diterapkan.

Kata kunci: Nyeri Haid; Remaja putri; Tisane

Abstract
Dysmenorrhea is a common reproductive health complaint among adolescent girls and may interfere with learning activities, physical comfort, and quality of life. This community service activity aimed to improve adolescent girls' understanding of non-pharmacological menstrual pain management through education and mentoring on the consumption of a tisane made from lime, turmeric, ginger, and lemongrass. The activity involved 37 adolescent girls aged 10-18 years in Purutrejo Village, Purworejo District, Pasuruan City. The methods consisted of health education, demonstration of tisane use, three-day consumption mentoring starting from the first day of menstruation, and pain intensity evaluation using the Numeric Rating Scale. The results showed a shift toward lower pain intensity categories. Before mentoring, 26 respondents (70.3%) experienced moderate pain and 11 respondents (29.7%) experienced severe pain. After mentoring, 6 respondents (16.2%) reported mild pain, 29 respondents (78.4%) reported moderate pain, and 2 respondents (5.4%) reported severe pain. Education and mentoring on tisane consumption can be used as a community-based promotive-preventive strategy to help adolescent girls manage dysmenorrhea safely, naturally, and practically.

Keywords: *Dysmenorrhea; Adolescent girls; Tisane*

PENDAHULUAN

Nyeri haid atau dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami remaja putri. Keluhan ini ditandai dengan rasa kram atau nyeri pada perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi, dan sering disertai gejala lain seperti lemas, mual, sakit kepala, serta gangguan aktivitas sehari-hari. Pada remaja, nyeri haid bukan hanya persoalan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi konsentrasi belajar, kehadiran dalam kegiatan sekolah, interaksi sosial, dan kenyamanan psikologis (Elsera et al., 2022; Solihah et al., 2023).

Secara fisiologis, dismenore primer berkaitan dengan peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan. Kontraksi yang kuat menyebabkan vasokonstriksi, iskemia jaringan, dan stimulasi reseptor nyeri sehingga muncul rasa kram dengan intensitas bervariasi (Afriani, 2024; Safriana & Mulyani, 2023). Kondisi ini membutuhkan perhatian karena sebagian remaja memilih mengonsumsi obat pereda nyeri secara mandiri tanpa pemahaman memadai

mengenai dosis, keamanan, maupun kontraindikasi. Oleh sebab itu, diperlukan edukasi kesehatan reproduksi yang tidak hanya menjelaskan mekanisme nyeri haid, tetapi juga mengenalkan pilihan penatalaksanaan nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan (Safitri et al., 2021).

Hasil identifikasi awal di wilayah Kelurahan Purutrejo, Kecamatan Purworejo, Kota Pasuruan menunjukkan bahwa remaja putri yang berkunjung ke TPMB Ny. Tutut mengeluhkan nyeri menstruasi. Sebagian remaja menyampaikan kebiasaan mengonsumsi obat pereda nyeri yang dijual bebas berdasarkan pengalaman sebelumnya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pendidikan kesehatan, demonstrasi, dan pendampingan praktik penatalaksanaan nyeri haid berbasis bahan alami.

Tisane merupakan minuman herbal tanpa daun teh yang dibuat melalui proses penyeduhan atau infusa bahan tumbuhan. Kombinasi jeruk nipis, kunyit, jahe, dan serai memiliki potensi sebagai minuman komplementer karena mengandung senyawa bioaktif yang bersifat antiinflamasi, analgesik, antioksidan, dan antispasmodik. Jahe mengandung gingerol dan shogaol yang dapat membantu menekan mediator inflamasi; kunyit mengandung kurkumin yang berperan dalam menghambat proses inflamasi; serai mengandung sitral yang memiliki efek relaksasi otot; sedangkan jeruk nipis kaya vitamin C dan flavonoid yang mendukung efek antioksidan (Bingan, 2021; Fitri & Pamungkasih, 2022; Fransiska et al., 2023; Harahap et al., 2024; Sambo et al., 2024).

Beberapa kegiatan dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi herbal seperti jahe merah, kunyit asam, rebusan jahe sereh, serta minuman herbal kombinasi dapat membantu menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri (Afrioza & Srimulyati, 2022; Fatmawati & Muliawati, 2023; Fatmawati et al., 2022; Kuminah et al., 2023). Namun, remaja masih membutuhkan pendampingan agar mampu menerapkan terapi komplementer secara tepat, rasional, dan tidak menggantikan konsultasi tenaga kesehatan ketika terdapat gejala bahaya. Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengelola nyeri haid melalui edukasi dan pendampingan konsumsi tisane jeruk nipis, kunyit, jahe, dan serai di Kelurahan Purutrejo, Kecamatan Purworejo, Kota Pasuruan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan pendidikan masyarakat, demonstrasi, dan pendampingan konsumsi tisane. Sasaran kegiatan adalah 37 remaja putri usia 10-18 tahun di Kelurahan Purutrejo, Kecamatan Purworejo, Kota Pasuruan, yang mengalami nyeri haid dan bersedia mengikuti kegiatan. Kegiatan dilaksanakan dengan memanfaatkan hasil identifikasi kebutuhan di Kelurahan Purutrejo, Kecamatan Purworejo, Kota Pasuruan sebagai dasar penyusunan materi edukasi.

Tahapan kegiatan meliputi: (1) persiapan, yaitu koordinasi dengan mitra, penyusunan materi edukasi tentang dismenore dan terapi komplementer, serta persiapan lembar observasi Numeric Rating Scale; (2) pelaksanaan edukasi, yaitu penyampaian materi mengenai pengertian nyeri haid, penyebab, tanda bahaya, penatalaksanaan nonfarmakologis, serta prinsip penggunaan tisane secara aman; (3) demonstrasi, yaitu penjelasan cara konsumsi tisane kombinasi jeruk nipis, kunyit, jahe, dan serai; (4) pendampingan, yaitu pemantauan konsumsi tisane dua kali sehari selama tiga hari sejak hari pertama menstruasi; dan (5) evaluasi, yaitu pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah pendampingan.

Instrumen evaluasi yang digunakan adalah Numeric Rating Scale dengan kategori 0 tidak nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat, dan 10 nyeri sangat berat. Data hasil kegiatan disajikan secara deskriptif dalam tabel distribusi frekuensi. Untuk melihat perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pendampingan, dilakukan evaluasi statistik menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal. Kegiatan dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika, yaitu persetujuan partisipasi, kerahasiaan identitas, dan anjuran agar peserta berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami nyeri sangat berat, perdarahan berlebihan, demam, atau keluhan lain yang mengarah pada gangguan reproduksi.

HASIL

Karakteristik peserta kegiatan

Kegiatan diikuti oleh 37 remaja putri. Berdasarkan usia, sebagian besar peserta berada pada rentang 16-18 tahun, yaitu 22 orang (59,5%), sedangkan 15 orang (40,5%) berada pada rentang 13-15 tahun. Tidak terdapat peserta pada rentang usia 10-12 tahun. Karakteristik pendidikan juga menunjukkan pola yang sama, yaitu 22 peserta (59,5%) berada pada jenjang SMA dan 15 peserta (40,5%) pada jenjang SMP. Sumber informasi kesehatan paling banyak berasal dari media sosial atau internet, yaitu 15 peserta (40,5%), diikuti saudara 8 peserta (21,6%), teman 6 peserta (16,2%), tenaga kesehatan 5 peserta (13,5%), dan orang tua 3 peserta (8,1%).

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Usia	10-12 tahun	0	0,0
	13-15 tahun	15	40,5
	16-18 tahun	22	59,5
Pendidikan	SD	0	0,0
	SMP	15	40,5
	SMA	22	59,5
Sumber informasi	Tenaga Kesehatan	5	13,5
	Orang tua	3	8,1
	Saudara	8	21,6
	Teman	6	16,2
	Media sosial/internet	15	40,5

Sumber: Data kegiatan, 2026

Perubahan intensitas nyeri haid

Sebelum edukasi dan pendampingan konsumsi tisane, seluruh peserta mengalami nyeri haid pada kategori sedang hingga berat. Sebanyak 26 peserta (70,3%) mengalami nyeri sedang dan 11 peserta (29,7%) mengalami nyeri berat. Setelah peserta mendapatkan edukasi, demonstrasi, dan pendampingan konsumsi tisane selama tiga hari, terjadi pergeseran intensitas nyeri ke kategori lebih ringan. Peserta dengan nyeri ringan menjadi 6 orang (16,2%), peserta dengan nyeri sedang menjadi 29 orang (78,4%), sedangkan nyeri berat menurun menjadi 2 orang (5,4%).

Tabel 2. Distribusi intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pendampingan

Kategori intensitas nyeri	Sebelum (n)	Sebelum (%)	Sesudah (n)	Sesudah (%)
Tidak nyeri	0	0,0	0	0,0
Nyeri ringan	0	0,0	6	16,2
Nyeri sedang	26	70,3	29	78,4
Nyeri berat	11	29,7	2	5,4
Nyeri sangat berat	0	0,0	0	0,0
Jumlah	37	100	37	100

Sumber : Data Kegiatan, 2026

Hasil evaluasi statistik menunjukkan bahwa data pretest dan posttest tidak berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk, sehingga analisis perubahan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai Z = -5,684 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 atau $p < 0,001$. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dimaknai bahwa terdapat perubahan intensitas nyeri haid yang bermakna setelah kegiatan edukasi dan pendampingan konsumsi tisane.

Tabel 3. Hasil evaluasi perubahan intensitas nyeri

Komponen evaluasi	Hasil
Uji normalitas pretest (Shapiro-Wilk)	Sig. = 0,011
Uji normalitas posttest (Shapiro-Wilk)	Sig. = 0,008
Uji perubahan (Wilcoxon)	Z = -5,684
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000 ($p < 0,001$)
Interpretasi	Terdapat penurunan intensitas nyeri secara bermakna

Sumber : Data Kegiatan, 2026



Gambar 1. Edukasi kesehatan tentang dismenore kepada remaja putri



Gambar 2. Demonstrasi konsumsi tisane jeruk nipis, kunyit, jahe, dan serai

PEMBAHASAN

Perubahan intensitas nyeri setelah pendampingan menunjukkan bahwa kegiatan edukasi tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta, tetapi juga mendorong penerapan tindakan mandiri yang terukur. Remaja putri yang sebelumnya berada pada kategori nyeri sedang dan berat mulai berpindah ke kategori yang lebih ringan setelah mengonsumsi tisane sesuai arahan. Hasil ini penting karena dismenore pada remaja dapat menurunkan produktivitas, konsentrasi belajar, dan partisipasi sosial apabila tidak dikelola dengan baik.

Efek penurunan nyeri dapat dijelaskan melalui potensi sinergis bahan tisane. Jahe memiliki kandungan gingerol dan shogaol yang banyak dikaitkan dengan efek antiinflamasi dan analgesik. Kunyit mengandung kurkumin yang berperan dalam modulasi inflamasi. Serai memiliki minyak atsiri dengan kandungan sitral yang dapat memberikan efek antispasmodik, sedangkan jeruk nipis mengandung vitamin C dan flavonoid yang mendukung aktivitas antioksidan. Kombinasi bahan tersebut berpotensi membantu meredakan kontraksi uterus dan ketegangan otot yang menjadi sumber nyeri pada dismenore primer (Bingan, 2021; Fransiska et al., 2023; Harahap et al., 2024; Sambo et al., 2024).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan beberapa temuan sebelumnya. Pemberian minuman jahe merah dilaporkan berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri (Bingan, 2021; Kuminah et al., 2023). Minuman kunyit asam juga dilaporkan efektif menurunkan nyeri dismenore (Afrioza & Srimulyati, 2022; Ridwan et al., 2024). Selain itu, rebusan jahe sereh kurma yang dipublikasikan pada Jurnal Kesehatan Madani Medika juga dilaporkan dapat menurunkan derajat nyeri dismenore, sehingga mendukung penggunaan bahan herbal sebagai pendekatan komplementer yang relevan bagi remaja putri (Fatmawati & Muliawati, 2023).

Aspek pengabdian masyarakat yang menonjol dalam kegiatan ini adalah pemberdayaan remaja putri. Peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mendapatkan demonstrasi, pendampingan, serta evaluasi terhadap kondisi nyeri yang dialami. Keterlibatan aktif peserta membantu membangun kesadaran bahwa nyeri haid perlu dikelola secara rasional. Remaja juga diarahkan untuk tidak menggunakan obat bebas secara sembarangan dan tetap mengenali tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang bermakna, kegiatan ini memiliki keterbatasan. Evaluasi dilakukan pada satu kelompok sasaran dan belum membandingkan dengan kelompok kontrol. Tingkat kepatuhan konsumsi juga masih bergantung pada laporan peserta dan pendampingan jarak jauh. Oleh karena itu, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan durasi pendampingan lebih panjang, pelibatan orang tua atau kader kesehatan

remaja, serta pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi agar dampak promotif kegiatan dapat dinilai lebih komprehensif.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi dan pendampingan konsumsi tisane jeruk nipis, kunyit, jahe, dan serai pada remaja putri di Kelurahan Purutrejo, Kecamatan Purworejo, Kota Pasuruan menunjukkan hasil positif dalam membantu pengelolaan nyeri haid. Sebelum kegiatan, peserta mengalami nyeri sedang dan berat, sedangkan setelah pendampingan terdapat pergeseran ke kategori nyeri yang lebih ringan dan penurunan proporsi nyeri berat. Edukasi berbasis komunitas yang disertai demonstrasi dan pendampingan praktik dapat menjadi strategi promotif-preventif yang aplikatif untuk meningkatkan kemampuan remaja putri dalam mengelola dismenore secara aman dan mandiri.

SARAN

Bidan dan tenaga kesehatan di pelayanan primer disarankan mengintegrasikan edukasi penatalaksanaan dismenore nonfarmakologis dalam konseling kesehatan reproduksi remaja, termasuk demonstrasi konsumsi tisane secara aman dan rasional. Remaja putri disarankan mencatat siklus menstruasi, intensitas nyeri, dan respons setelah melakukan terapi komplementer, serta segera berkonsultasi apabila mengalami nyeri sangat berat, perdarahan berlebihan, demam, keputihan tidak normal, atau keluhan yang menetap. Kegiatan pengabdian selanjutnya dapat melibatkan sekolah, kader kesehatan remaja, dan orang tua agar edukasi kesehatan menstruasi lebih berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan, Lurah Purutrejo, serta remaja putri di Kelurahan Purutrejo, Kecamatan Purworejo, Kota Pasuruan, yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Afriani, D. (2024). Kesehatan reproduksi: Dismenorea (nyeri haid). Penerbit Nem.

Afrioza, S., & Srimulyati, S. (2022). Pengaruh minuman kunyit asam untuk mengatasi nyeri haid pada remaja di Desa Sukasari. Journal of Nursing Practice and Education, 2(2), 99-108.

Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas air rebusan jahe merah terhadap intensitas nyeri haid. Jurnal Kesehatan Manarang, 7(1).

Elsera, C., Hamranani, S. S. T., & Kusumaningrum, S. F. (2022). Nyeri haid dan kecemasan remaja putri. Jurnal Keperawatan, 14(4), 1107-1116.

Fatmawati, E., & Muliawati, D. (2023). Efektivitas rebusan jahe sereh kurma dalam menurunkan derajat nyeri dismenore. Jurnal Kesehatan Madani Medika, 14(2), 230-235.

Fatmawati, Z., Fatmawati, E., Barir, B., Aini, I., & Kristianingrum, D. Y. (2022). Mengurangi keluhan disminore pada remaja putri dengan minuman herbal. Masyarakat Mandiri dan Berdaya, 1(2), 1-8.

Fitri, H. A., & Pamungkasih, C. O. (2022). Pengaruh proses pembuatan tisane 'wedang uwuh' terhadap kandungan polifenol dan aktivitas penangkap radikal bebasnya. Pharmacy: Jurnal Farmasi Indonesia, 19(1), 108-121.

Fransiska, A. N., Hilmi, I. L., & Salman, S. (2023). Pengaruh konsumsi minuman jahe (Zingiber officinale) saat dismenore pada kalangan remaja. Journal of Pharmaceutical and Sciences, 6(1), 183-187. https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v6i1.9

Harahap, H. P., Nurrahmaton, N., Zuiatna, D., & Br. AP, N. (2024). Instant powder of lemongrass (Cymbopogon citratus) on dysmenorrhea intensity in adolescent. Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan, 7(2), 103-110. https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v7i2.3173

Kuminah, K., Noorma, N., & Imamah, I. N. (2023). Pengaruh pemberian seduhan jahe merah terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. Aspiration of Health Journal, 1(2), 314-325. https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.111

Ridwan, M., Fibrila, F., & Herlina, H. (2024). Pengaruh konsumsi jamu kunyit asam terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri. Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu, 3(1), 2465-2474.

Safitri, N., Sofiyanti, I., Apriliani, N., Mumpuni, G. A., Paramitha, T. O., & Lestari, E. A. (2021). Penatalaksanaan nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri haid dengan akupresure pada remaja. Seminar Nasional Kebidanan, 51-57.

Safriana, R. E., & Mulyani, E. (2023). Literatur review: Efektivitas jahe dan kunyit untuk menurunkan dismenore pada remaja. Indonesian Journal of Midwifery Today, 2(25), 14-19.

Sambo, M., Madu, Y. G., Sampe, A., Reski, E., & Rombon, F. M. M. (2024). Efektivitas aromaterapi jeruk nipis terhadap dismenore pada remaja putri. Jurnal Keperawatan Florence Nightingale, 7(1), 48-53. https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.139

Solihah, R., Litasari, R., Nurherliyany, M., Purwati, A. E., & Aripiani, R. A. (2023). Literature review: Efektivitas senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 11(2), 144-153. https://doi.org/10.55500/jikr.v11i2.232