

PENGARUH EDUKASI PEMBERIAN EKSTRA TEMULAWAK TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 GADING REJO

Sugiarto¹, Shinta Aulia², Mohammad Lazim³, Nabila Marthatilova⁴, Septia Cahyani⁵, Alifio Devano⁶, Putri Puspita Sari⁷, Fatimatu Zahro⁸, Galih Hermawati⁹, Intan Vazera¹⁰, Cici Dhea Fentinia¹¹

¹⁻¹¹Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu Lampung

Email: sugiartoners@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a health problem that is often experienced by teenage girls and has an impact on learning activities and quality of life. Temulawak (Curcuma xanthorrhiza) is known to contain curcumin which is anti-inflammatory and is believed to be able to reduce menstrual pain. This service activity aims to provide education and training about the utilization of temulawak as a natural alternative to the reduction of dysmenorrhea pain in SMPN 2 Gading Rejo students. The methods used include counseling, demonstration, discussion, and evaluation through pre-test and post-test on 30 respondents. The results showed a significant increase in knowledge, for example the understanding of the benefits of temulawak increased from 36% to 96%, and awareness of the risk of excessive use of chemical drugs increased from 56% to 88%. Conclusion: education on the use of temulawak is proven to increase the knowledge and awareness of adolescents in the treatment of dysmenorrhea naturally and safely.

Keywords: dysmenorrhea, temulawak, health education, teenage girls.

ABSTRAK

Dismenore merupakan masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri dan berdampak pada aktivitas belajar serta kualitas hidup. Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) diketahui mengandung kurkumin yang bersifat antiinflamasi dan diyakini mampu menurunkan nyeri haid. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan edukasi dan pelatihan tentang pemanfaatan temulawak sebagai alternatif alami penurunan nyeri dismenore pada siswi SMPN 2 Gading Rejo. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan, demonstrasi, diskusi, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test pada 30 responden. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan, misalnya pemahaman tentang manfaat temulawak meningkat dari 36% menjadi 96%, dan kesadaran risiko penggunaan obat kimia berlebihan meningkat dari 56% menjadi 88%. Kesimpulan: edukasi penggunaan temulawak terbukti meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja dalam penanganan dismenore secara alami dan aman.

Kata Kunci: dismenore, temulawak, edukasi kesehatan, remaja putri

Article history

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagiarism checker no 234

Prefix DOI:

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri, ditandai dengan rasa nyeri saat menstruasi akibat peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan (Manuaba, 2019). Kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri perut, kram, mual, pusing hingga gangguan aktivitas belajar. Dismenore primer biasanya terjadi tanpa adanya kelainan organik, dan dialami

oleh lebih dari 70% remaja di seluruh dunia (WHO, 2018).

Data World Health Organization (2018) menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 10 remaja mengalami dismenore yang mengganggu aktivitas sekolah dan kualitas hidup. Di Indonesia, Prevalensi dismenore mencapai 64,25%, dengan 54,89% merupakan dismenore primer dan sisanya merupakan dismenore sekunder (Kemenkes RI, 2020). Tingginya kejadian ini menuntut perhatian serius, terutama karena dismenore secara langsung dapat menurunkan konsentrasi belajar, prestasi akademik, dan aktivitas sosial remaja putri di sekolah.

Remaja umumnya menangani dismenore dengan obat analgesik seperti parasetamol atau ibuprofen karena dianggap cepat mengurangi nyeri. Namun, penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan efek samping seperti iritasi lambung, gangguan ginjal, dan ketergantungan obat (Proverawati & Misaroh, 2014). Oleh karena itu, penanganan non-farmakologis seperti pemanfaatan tanaman herbal menjadi pilihan alternatif yang aman dan dapat digunakan dalam jangka panjang.

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) adalah tanaman herbal yang banyak digunakan di Indonesia dan mengandung kurkumin serta xanthorrhizol yang memiliki efek antiinflamasi, antinyeri, dan antioksidan. Kurkumin diketahui mampu menghambat sintesis prostaglandin melalui jalur siklooksigenase, sehingga dapat membantu menurunkan intensitas nyeri menstruasi (Ardiansyah, 2021). Efektivitas tanaman ini juga didukung penelitian Lestari (2022) yang menjelaskan bahwa konsumsi temulawak secara teratur dapat mengurangi nyeri haid dan memperbaiki kenyamanan selama menstruasi.

Peran temulawak dalam kesehatan reproduksi menjadi semakin menarik karena tanaman ini mudah ditemukan, murah, aman dikonsumsi, serta sesuai dengan kearifan lokal masyarakat Indonesia. Namun, masih banyak remaja putri yang belum memahami manfaat tanaman herbal tersebut dan lebih memilih obat instan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi berbasis herbal agar remaja dapat memiliki pilihan yang lebih aman dalam mengatasi dismenore.

Metode edukasi melalui penyuluhan dan demonstrasi terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta, terutama pada usia remaja yang lebih mudah menyerap pembelajaran melalui praktik langsung dan interaksi aktif (Tomayahu & Setyaningrum, 2023). Melalui pendekatan tersebut, diharapkan remaja tidak hanya memahami manfaat temulawak secara teori, tetapi juga mampu mempraktikkan cara pengolahannya secara mandiri di rumah.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMPN 2 Gading Rejo, masih banyak siswi yang mengalami dismenore namun belum mengetahui cara penanganan yang tepat selain menggunakan obat pereda nyeri. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Pemanfaatan Temulawak terhadap Pengetahuan Remaja Putri dalam Menangani Dismenore di SMPN 2 Gading Rejo Tahun 2025.”

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan pengetahuan remaja mengenai penggunaan tanaman herbal dalam penanganan masalah kesehatan reproduksi serta mendukung upaya pendidikan kesehatan sekolah yang berkelanjutan dan ramah remaja.

Pelaksanaan penyuluhan mengenai penggunaan ekstrak temulawak sebagai metode alami untuk meredakan dismenore pada remaja putri menunjukkan hasil yang positif. Program edukasi ini terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, serta ketertarikan peserta dalam menerapkan cara penanganan nyeri menstruasi yang lebih sehat. Hal tersebut tampak dari perbandingan nilai pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terkait pengertian dismenore, penyebab, dampak, serta pilihan penanganan non-farmakologis yang aman untuk dilakukan. Peningkatan ini menegaskan bahwa penyuluhan yang bersifat interaktif, dipadukan dengan demonstrasi pembuatan minuman herbal temulawak dan pemanfaatan media edukatif seperti leaflet, slide, merupakan strategi efektif dalam

menyampaikan informasi kepada remaja. Keterlibatan peserta secara langsung selama kegiatan, baik dalam praktik pembuatan minuman herbal maupun diskusi pengalaman pribadi mengenai dismenore, turut memperkuat proses pembelajaran sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat.

Manfaat temulawak dalam mengurangi nyeri juga didukung oleh berbagai penelitian. Studi Kuntorini mengungkapkan bahwa masyarakat Jawa dan Banjar telah lama memanfaatkan temulawak untuk memperlancar peredaran darah dan haid. Penelitian Devaraj et al. menunjukkan bahwa ekstrak temulawak pada dosis 100-400 mg/kg BB memiliki efek analgesik melalui uji formalin induced pain. Penelitian Al-Tahan turut menyatakan bahwa kurkumin—senyawa aktif pada temulawak—bersifat antinyeri dan antiinflamasi setelah diuji pada hewan. Temuan-temuan tersebut menguatkan pentingnya memberikan edukasi mengenai temulawak sebagai alternatif terapi alami yang aman dan mudah diakses, terutama sebagai pilihan yang lebih baik dibandingkan penggunaan analgesik jangka panjang tanpa pengawasan medis. Ditinjau dari aspek epidemiologi, data WHO (2015) menegaskan bahwa dismenore merupakan masalah yang banyak dialami perempuan di seluruh dunia, yaitu sekitar 50-90%, dengan 11-15% di antaranya merasakan nyeri berat. Remaja merupakan kelompok yang paling rentan. Di Inggris, 10% remaja dilaporkan absen sekolah 1-3 hari setiap bulan akibat nyeri haid. Di Amerika Serikat, prevalensi dismenore pada remaja usia 12-17 tahun mencapai 59,7%. Sementara itu, di Indonesia dismenore dialami oleh 55% perempuan usia reproduktif, dengan 15% mengalami hambatan aktivitas. Penelitian Proverawati dan Misaroh mencatat 72,89% remaja mengalami dismenore primer, sedangkan studi Novia menunjukkan bahwa 46,7% remaja merasakan nyeri ringan, 30% nyeri sedang, dan 23,3% nyeri berat. Data tersebut menunjukkan bahwa dismenore bukan sekadar keluhan ringan, tetapi kondisi yang dapat menurunkan kualitas hidup dan produktivitas.

Hasil kegiatan penyuluhan ini sesuai dengan penelitian yang menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam menangani dismenore. Setelah mendapatkan edukasi, pemahaman peserta mengenai berbagai teknik penanganan non-obat seperti olahraga, kompres hangat, relaksasi, hidrasi, dan konsumsi minuman temulawak meningkat secara nyata. Sebagian besar peserta juga menjadi lebih sadar akan risiko penggunaan obat pereda nyeri secara berlebihan.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak pada aspek psikososial. Remaja menjadi lebih terbuka membicarakan masalah nyeri menstruasi dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Pembentukan kader remaja sehat memperkuat keberlangsungan informasi karena pengetahuan dapat disebarkan melalui pendekatan edukasi sebaya (peer education). Secara keseluruhan, penyuluhan ini sangat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi, khususnya dalam penatalaksanaan nyeri haid secara alami. Untuk mempertahankan dampaknya, diperlukan edukasi berkelanjutan, penggunaan media pembelajaran yang menarik, serta kerja sama antara sekolah dan puskesmas. Dengan demikian, program ini memberikan kontribusi nyata dalam mendukung upaya promotif dan preventif pada remaja, serta mendorong penerapan metode penanganan dismenore yang aman, mandiri, dan sesuai dengan kearifan lokal.

METODE PENELITIAN

1. Desain penelitian

Kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan ekstrak temulawak sebagai terapi alami untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan pendidikan kesehatan. Program ini diselenggarakan di SMPN 2 Gading Rejo pada periode Maret-April 2025 sebagai bagian dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Peserta penyuluhan adalah siswi kelas VII hingga IX yang berada dalam masa pubertas dan memiliki kemungkinan mengalami dismenore. Tahap persiapan meliputi pembuatan materi penyuluhan, penyusunan leaflet, penyusunan instrumen pre-test dan post-test, serta koordinasi dengan

pihak sekolah sebagai tempat pelaksanaan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui ceramah interaktif, sesi diskusi, serta demonstrasi langsung cara membuat minuman herbal temulawak. Sebelum menerima materi, peserta terlebih dahulu mengisi pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka. Materi yang disampaikan mencakup pubertas, pengertian dan penyebab dismenore, dampaknya terhadap aktivitas remaja, serta berbagai metode penanganan non-farmakologis termasuk penggunaan temulawak sebagai analgesik alami. Setelah materi disampaikan, dilakukan demonstrasi dan praktik pembuatan minuman temulawak, yang kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Peserta juga mengisi post-test sebagai evaluasi peningkatan pengetahuan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbentuk pilihan ganda dan dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Seluruh peserta telah diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan, memberikan persetujuan untuk berpartisipasi, dan dijamin kerahasiaan datanya.

2. Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini ialah siswi remaja putri kelas IX SMPN 2 Gading Rejo, Penentuan subjek, peneliti menentukan beberapa kriteria sebagai berikut: 1) berusia sekitar 13-15 tahun 2) sedang mengalami menstruasi secara aktif 3) pernah merasakan nyeri haid(disminore) 4)bersedia mengikuti seluruh kegiatan penyuluhan dan evaluasi. Total subjek penelitian:30 siswi

3. Metode Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan teknik quisioner tertulis,sebelum penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswi tentang:pengertian diminore,penyebab,gejala,bahaya konsumsi obat berlebihan,manfaat temulawak. Setelah penyuluhan: untuk menilai peningkatan pemahaman setelah intervensi edukasi.Untuk hasil quisioner didapatkan data berupa sebagian siswi menjawab dengan benar.

4. Analisis data

Analisis data dilakukan setelah seluruh data dari kuesioner pre-test, post-test, observasi, dan dokumentasi terkumpul. Peneliti membandingkan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan serta demonstrasi temulawak. Selain itu, observasi perilaku dan respon peserta selama kegiatan juga dianalisis untuk melihat perkembangan keterlibatan dan pemahaman mereka. Pada dasarnya proses analisis data sudah dilakukan sejak peneliti memasuki tempat penelitian, mulai dari pengamatan awal, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi hasil akhir.

HASIL PENELITIAN

Proses pengumpulan data dilakukan saat kegiatan penyuluhan di SMPN 2 Gading Rejo pada tanggal 5 November 2025. Kegiatan diikuti oleh 30 siswi kelas IX yang seluruhnya pernah mengalami nyeri menstruasi. Berdasarkan hasil pre-test, diperoleh data bahwa sebagian besar siswi masih memiliki pengetahuan rendah mengenai dismenore dan penanganan alami seperti penggunaan temulawak. Banyak siswi mengaku lebih sering mengonsumsi obat penghilang nyeri kimia tanpa memahami risiko efek sampingnya.Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi, peneliti melakukan pengukuran kembali melalui post-test untuk mengetahui adanya peningkatan pemahaman. Selain kuesioner, peneliti juga melakukan observasi langsung terhadap antusiasme, keterlibatan dalam diskusi, serta kemampuan siswa mengikuti demonstrasi pembuatan minuman temulawak.

1. Analisis data

Analisis data dilakukan setelah seluruh data dari kuesioner pre-test, post-test, observasi, dan dokumentasi terkumpul. Peneliti membandingkan pengetahuan peserta sebelum dan

sesudah diberikan penyuluhan serta demonstrasi temulawak. Selain itu, observasi perilaku dan respon peserta selama kegiatan juga dianalisis untuk melihat perkembangan keterlibatan dan pemahaman mereka. Pada dasarnya proses analisis data sudah dilakukan sejak peneliti memasuki tempat penelitian, mulai dari pengamatan awal, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi hasil akhir.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Siswa tentang penanganan Disminore Menggunakan Temulawak (n=30)

Indikator Pengetahuan	Pre- Test (%)	Post-Test (%)	Keterangan
Pengetahuan pengertuian disminore	58%	92%	Terjadi Peningkatan
Memahami Penyebab disminore	52%	88%	Terjadi Peningkatan
Mengetahui resiko penggunaan obat kimia berlebih	56%	88%	Pemahaman meningkat
Mengetahui manfaat temulawak	36%	96%	Peningkatan signifikan
Memahami cara membuat ramuan temulawak	40%	90%	Peserta mampu Mempraktikan di rumah
Mengetahui olahraga dapat menurunkan nyeri	72%	100%	Semua peserta memahami

Berdasarkan tabel hasil penelitian yang menunjukkan perbandingan nilai pre-test dan post-test pengetahuan siswi mengenai penanganan dismenore menggunakan temulawak, terlihat bahwa terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan dan demonstrasi pembuatan minuman temulawak.

Sebelum diberikan penyuluhan (pre-test), sebagian besar siswi belum memahami secara menyeluruh informasi mengenai dismenore. Hal ini terlihat dari rendahnya nilai pada beberapa indikator, terutama pada aspek pemahaman manfaat temulawak sebagai alternatif terapi alami yang hanya mencapai 36%. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta masih terbatas dalam mengetahui pilihan penanganan selain obat analgesik konvensional.

Setelah diberikan intervensi (post-test), terjadi peningkatan skor pada seluruh indikator. Pemahaman mengenai manfaat temulawak meningkat menjadi 96%, yang menunjukkan bahwa materi penyuluhan dapat diterima dengan baik oleh peserta. Selain itu, peningkatan juga terjadi pada pengetahuan terkait risiko penggunaan obat penghilang nyeri berlebih, yang awalnya hanya 56% menjadi 88% setelah kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berhasil

menanamkan kesadaran mengenai dampak negatif penggunaan obat kimia jangka panjang, serta pentingnya penggunaan herbal sebagai alternatif yang aman.

Tidak hanya itu, peningkatan skor pada indikator pemahaman bahwa olahraga dapat membantu mengurangi nyeri dari 72% menjadi 100% menunjukkan bahwa peserta mulai memahami bahwa penanganan dismenore tidak hanya berfokus pada obat-obatan atau herbal, tetapi juga memerlukan perubahan gaya hidup sehat.

Peningkatan skor keseluruhan juga didukung oleh hasil observasi selama penyuluhan. Siswi terlihat aktif bertanya dan terlibat dalam demonstrasi pembuatan temulawak. Hal ini memperkuat bahwa metode penyuluhan interaktif, disertai praktik langsung, mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam menerima dan memproses informasi.

Secara keseluruhan, tabel menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Peningkatan skor post-test pada semua kategori menunjukkan bahwa siswi tidak hanya memperoleh informasi baru, tetapi juga memahami pentingnya penanganan dismenore yang aman, alami, dan berbasis kearifan lokal.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan mampu mengubah pemahaman dan perilaku kesehatan pada remaja, terutama jika dilakukan dengan metode interaktif dan relevan dengan kondisi kehidupan peserta.

PEMBAHASAN

Setelah peneliti melakukan kegiatan mulai dari pengkajian melalui pre-test, pemberian intervensi berupa penyuluhan dan demonstrasi pembuatan minuman temulawak, hingga evaluasi melalui post-test, peneliti menemukan beberapa hal yang perlu dibahas terkait pengaruh edukasi pemanfaatan temulawak terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore di SMPN 2 Gading Rejo.

Temuan awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswi belum memahami secara mendalam mengenai mekanisme terjadinya dismenore, dampaknya terhadap kesehatan, maupun risiko penggunaan obat pereda nyeri secara berlebihan. Banyak siswi terbiasa mengatasi nyeri haid dengan obat kimia, tanpa mengetahui adanya alternatif penanganan alami yang aman dan mudah diperoleh, termasuk temulawak. Hal ini selaras dengan penelitian Proverawati & Misaroh (2014) yang menyebutkan bahwa remaja sering memilih analgesik kimia karena dianggap cepat mengatasi nyeri, namun tidak memahami risiko efek sampingnya.

Setelah penyuluhan diberikan, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai peran temulawak sebagai terapi alami. Temulawak diketahui mengandung kurkumin yang bersifat antiinflamasi dan analgesik, sehingga dapat membantu menurunkan nyeri menstruasi melalui penghambatan produksi prostaglandin yang menjadi pemicu utama kontraksi uterus. Hal ini sejalan dengan Amalia dkk (2021) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis herbal dapat meningkatkan minat dan kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan tanaman tradisional sebagai alternatif pengobatan yang aman.

Pada perencanaan intervensi, diharapkan peserta mampu memahami mekanisme terjadinya dismenore, risiko penggunaan analgesik berlebih, serta mampu memilih alternatif penanganan yang tepat dan aman. Kriteria hasil yang diharapkan adalah meningkatnya pengetahuan siswi setelah edukasi, tercapainya perubahan sikap, dan tertanamnya kesadaran bahwa pengobatan alami seperti temulawak dapat menjadi pilihan yang efektif dan minim risiko. Intervensi dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan, demonstrasi penggunaan temulawak, dan diskusi interaktif. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa peserta tidak hanya menerima teori, tetapi juga mampu menerapkan secara praktis di lingkungan rumah.

Tahap implementasi dilakukan sesuai rencana yang telah disusun sebelumnya. Penyuluhan diberikan dengan media audiovisual agar mudah dipahami, dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan temulawak sebagai minuman herbal. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa implementasi ini berhasil meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami konsep penanganan dismenore, termasuk cara meracik temulawak secara benar. Metode ini tergolong efektif karena selain bersifat edukatif, juga praktis, terjangkau, dan dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Hal ini sesuai dengan Tomayahu & Setyaningrum (2023) yang menyatakan bahwa metode pembelajaran interaktif lebih mudah diterima remaja dan berdampak pada peningkatan perubahan perilaku.

Selain itu, penggunaan temulawak sebagai alternatif penanganan dismenore juga dinilai aman, murah, mudah didapat, dan sesuai dengan budaya serta kearifan lokal masyarakat Indonesia. Dibandingkan dengan penggunaan obat kimia yang dapat menimbulkan efek samping jika dikonsumsi dalam jangka panjang, penggunaan temulawak dinilai lebih aman dan minim risiko. Melalui edukasi ini, peserta mulai memahami bahwa penanganan dismenore tidak hanya berfokus pada obat-obatan, tetapi juga dapat dilakukan melalui tanaman herbal, olahraga, perubahan pola makan, dan manajemen stres.

Evaluasi dilakukan setelah intervensi selesai melalui post-test. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan pada seluruh indikator, mulai dari definisi dismenore, penyebab, dampak, hingga cara penanganan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan edukasi tercapai dan semua permasalahan awal yang berkaitan dengan kurangnya pengetahuan mengenai cara penanganan dismenore dapat teratasi. Hal ini menunjukkan bahwa implementasi edukasi temulawak telah dilakukan secara tepat, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

Keberhasilan penelitian ini tidak terlepas dari kerjasama berbagai pihak, seperti guru, sekolah, dan peserta didik yang secara aktif mengikuti kegiatan. Sejalan dengan Arda & Hartaty (2021), keberhasilan asuhan atau intervensi kesehatan sangat bergantung pada kolaborasi antara tenaga pendidik, peserta, dan lingkungan pendukung. Oleh karena itu, kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara rutin sebagai upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja di sekolah.

KESIMPULAN

Asuhan keperawatan atau intervensi edukasi dalam penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswi mengenai penanganan dismenore melalui pemanfaatan temulawak sebagai terapi alami yang aman, murah, dan mudah diterapkan. Penyuluhan dilakukan dalam satu kali pertemuan disertai demonstrasi pembuatan temulawak, kemudian dilakukan evaluasi melalui post-test untuk melihat pengaruh intervensi tersebut.

Pelaksanaan intervensi menunjukkan hasil yang positif. Setelah mengikuti penyuluhan dan demonstrasi, terjadi peningkatan pengetahuan siswi mengenai pengertian dismenore, faktor penyebab, risiko penggunaan obat analgesik berlebih, dan manfaat temulawak dalam membantu menurunkan nyeri haid. Pada tahap evaluasi, diperoleh peningkatan skor pengetahuan secara signifikan, menunjukkan bahwa edukasi mampu memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta. Dengan demikian, tujuan intervensi untuk membantu siswi memahami penanganan dismenore secara alami dapat tercapai.

SARAN

a. Bagi Siswi

Diharapkan siswi dapat menerapkan penanganan dismenore secara mandiri di rumah, termasuk dengan mengolah temulawak sebagai alternatif herbal yang aman sampai keluhan nyeri dapat berkurang secara optimal.

b. Bagi Sekolah

Disarankan agar kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi dilakukan secara berkala sebagai bagian dari program UKS, sehingga pengetahuan siswi terhadap masalah kesehatan remaja dapat terus meningkat.

c. Bagi Tenaga Kesehatan maupun Guru UKS

Diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan bimbingan dan pemantauan terhadap siswi yang memiliki keluhan dismenore agar penggunaan terapi alami seperti temulawak dapat berjalan tepat, aman, dan berkelanjutan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan melakukan monitoring lanjutan, misalnya menilai pengaruh konsumsi temulawak terhadap skala nyeri secara langsung dalam beberapa siklus menstruasi, sehingga efektivitas dapat terlihat lebih objektif dan terukur.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden yang sudah bersedia membantu jalannya penelitian ini hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N., Dewi, S., & Haryanto, B. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja dalam penggunaan herbal sebagai terapi alternatif. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 9(2), 115-122.
- Arda, R., & Hartaty, D. (2021). Asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan integritas jaringan: Konsep dan praktik klinik. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(1), 45-52.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tomayahu, N., & Setyaningrum, R. (2023). Edukasi kesehatan sebagai upaya peningkatan perilaku penanganan dismenore pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 25-31.
- WHO. (2015). *Global Report on Women's Reproductive Health*. World Health Organization