

UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGOBATAN DISMENORHOE PRIMER DENGAN PEMANFAATAN EVIDENCE BASED HERBAL

Alis Nur Diana ^{*1}, Lelly Aprilia Vidayati², Selvia Nurul Qomari³

^{1,2}Universitas Noor Huda Mustofa

³Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Universitas Noor Huda Mustofa

*e-mail: alisnurdiana11@gmail.com

Received : Jul 27, 2025

Final Revision: Oct 15, 2025

Available Online : Oct 30, 2025

Abstract

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common gynecological complaint in women and is not a symptom or disease. The pain typically involves cramps in the lower abdomen that may radiate to the back. Increased prostaglandin F2 alpha is the cause of dysmenorrhea, which causes increased myometrial tone and excessive uterine contractions. Myometrial contractions reduce blood flow, resulting in myometrial ischemia, which causes pain (Anurogo, 2017).

To treat and prevent primary dysmenorrhea, traditional herbal remedies can be used. One example is the consumption of Dayak onion preparations. Dayak onion is native to Central Kalimantan and originated in tropical America. It is empirically believed to be effective in treating various ailments such as wounds, jaundice, coughs, abdominal pain, dysentery, bloody diarrhea, intestinal pore inflammation, breast cancer, colon cancer, ulcers, and induced vomiting. The community service activity was carried out by providing education/counseling on the benefits of Dayak garlic to 60 adolescent girls in Demangan Village, Bangkalan, complete with pre- and post-test knowledge assessments. The results showed an increase in the adolescent mothers' knowledge about preventing and treating dysmenorrhea using herbal ingredients.

Keywords: prevention, primary dysmenorrhea, herbal

Abstrak

Dismenore atau nyeri haid adalah keluhan ginekologi yang umum terjadi wanita dan bukan suatu gejala atau penyakit. Rasa sakit biasanya melibatkan kram di perut bagian bawah yang mungkin menjalar ke belakang. Adanya peningkatan prostaglandin F2 alpha merupakan penyebab dari dismenorhoe hal ini menyebabkan peningkatan tonus miometrium dan uterus berkontraksi berlebihan. Kontraksi myometrium mengurangi aliran darah, mengakibatkan iskemia miometrium, yang menyebabkan nyeri (Anurogo, 2017)

Untuk mengatasi dan mencegah kejadian dismenore primer dapat menggunakan obat tradisional herbal. Diantaranya konsumsi sediaan bawang Dayak. Bawang merah Dayak merupakan tanaman asli Kalimantan Tengah, berasal dari daerah tropis Amerika, dan secara empiris diyakini efektif dalam mengobati berbagai penyakit seperti luka, penyakit kuning, batuk, sakit perut, disentri, diare berdarah, radang pori-pori usus, kanker payudara, kanker usus besar, bisul, dan menginduksi muntah.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui pemberian edukasi/penyuluhan mengenai manfaat bawang putih dayak kepada 60 remaja putri di Kelurahan Demangan Bangkalan, dilengkapi dengan penilaian pretest dan posttest pengetahuan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang pencegahan dan pengobatan dismenorhea dengan pemanfaatan bahan herbal.

Kata Kunci: pencegahan, dismenorhoe primer, herbal

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi peralihan dari anak menuju dewasa yang diikuti oleh adanya perubahan fisik maupun non fisik serta cenderung merasa bukan lagi anak-anak tetapi belum mampu bertanggungjawab terhadap diri sendiri dan masyarakat terutama dalam nilai-nilai lama dan memperoleh nilai-nilai baru dalam mencapai kedewasaan¹. Pada periode ini remaja sering mengalami berbagai masalah seperti masalah dalam menstruasi. Pada saat menstruasi terkadang ada permasalahan yang sering dirasakan oleh remaja perempuan diantaranya adalah nyeri haid/dismenore. Prevalensi dismenore sangat bervariasi di berbagai daerah di Indonesia, mulai dari 41,5% di Sumatera Selatan hingga 93% di Lampung.

Dismenore atau nyeri haid adalah keluhan ginekologi yang umum terjadi wanita. Rasa sakit biasanya melibatkan kram di perut bagian bawah yang mungkin menjalar ke belakang. Penyebab dari dismenore adalah peningkatan prostaglandin F₂ alpha. Peningkatan prostaglandin setelah penurunan progesteron menyebabkan peningkatan tonus miometrium dan uterus berkontraksi berlebihan. Kontraksi miometrium mengurangi aliran darah, mengakibatkan iskemia miometrium, yang menyebabkan nyeri (Anurogo, 2017).

Untuk mengatasi dan mencegah kejadian dismenore primer dapat menggunakan obat tradisional herbal. Diantaranya konsumsi sediaan bawang Dayak. Bawang dayak yang secara tradisional digunakan sebagai obat, hingga saat ini belum ada terlihat efektivitasnya dalam mengurangi dismenore primer pada remaja putri. Bawang merah Dayak merupakan tanaman asli Kalimantan Tengah, berasal dari daerah tropis Amerika, dan secara empiris diyakini efektif dalam mengobati berbagai penyakit seperti luka, penyakit kuning, batuk, sakit perut, disentri, diare berdarah, radang pori-pori usus, kanker payudara, kanker usus besar, bisul, dan menginduksi muntah (Muti'ah, 2020).

Bawang Dayak secara tradisional digunakan sebagai obat yang dapat mengurangi dismenore primer pada remaja putri. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Prayitno (2018) menunjukkan bahwa bawang dayak dimanfaatkan sebagai obat tradisional oleh masyarakat. Senyawa kimia terkandung dalam bawang dayak antara lain 15 senyawa yang diketahui secara struktural dari flavonoid dan naphthoquinones menunjukkan ekstrak aktivitas sebagai anti-inflamasi, antidiabetes, antikanker, antidiabetik, dan agen antimikroba. Penelitian Alves et al dikutip dalam Sirhi (2017) menunjukkan hal itu Bawang dayak juga telah digunakan untuk mengobati berbagai penyakit seperti pereda nyeri dan menstruasi tidak teratur.

2. METODE

Metode pelaksanaan ini merupakan acuan agar pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan sistematis, terstruktur dan terarah. Setelah proses observasi lapangan dan identifikasi permasalahan dilakukan maka akan dilaksanakan metode pelaksanaan solusi. Selanjutnya solusi yang sudah direncanakan akan ditawarkan pada mitra. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini ada beberapa tahapan yaitu:

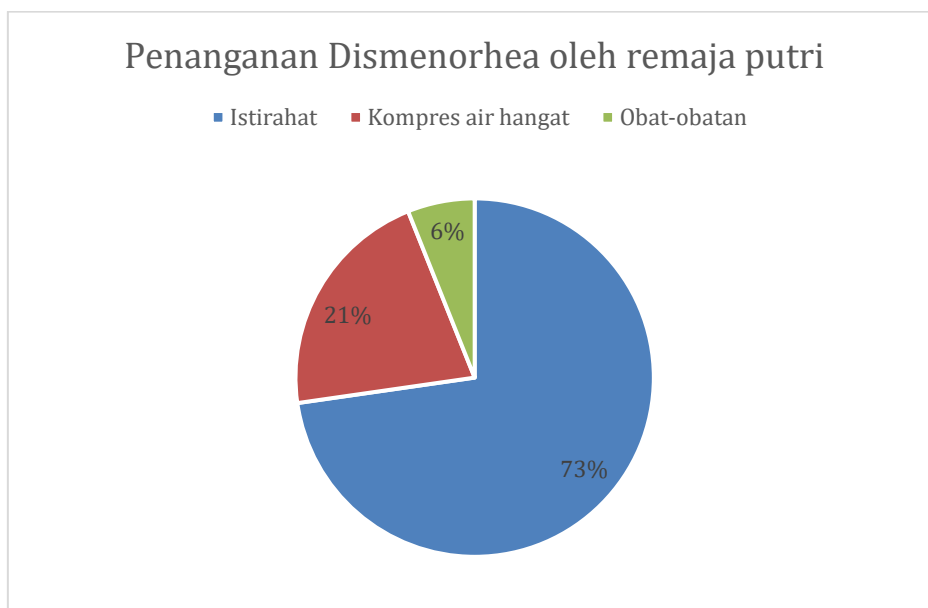
1. Observasi lapangan : dilaksanakan langsung ke polindes demangan saat posyandu lansia, menemui bidan pemegang wilayah serta kader untuk menentukan permasalahan, materi pengabdian masyarakat dan waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat.
2. Perizinan mitra dilakukan dengan bidan polindes demangan bangkalan
3. Koordinasi terkait teknik sosialisasi materi yang sesuai dengan permasalahan dilapangan
4. Pelaksanaan pengabdian masyarakat:

- Mengumpulkan ibu yang memiliki remaja putri yang ada di wilayah Kelurahan Demangan sejumlah 60.
 - Melakukan pre tes tentang apa yang diketahui ibu tentang cara menangani nyeri haid pada remaja
 - Melakukan penyuluhan kepada Ibu yang memiliki remaja tentang penanganan disminore primer pada remaja.
 - Melakukan pelatihan pembuatan sediaan bawang merah Dayak setelah penyuluhan.
5. Evaluasi: dilakukan sesaat setelah penyuluhan dengan memberikan kuesioner]

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum kegiatan dimulai maka dilakukan koordinasi dengan *stake holder* untuk kegiatan yang dilakukan. Setelah semua perizinan diperoleh maka lakukan koordinasi dengan bidan setempat untuk mengumpulkan ibu-ibu di Kelurahan Demangan yang mempunyai anak remaja putri. Kegiatan dilakukan pada tanggal 17 Juli 2025. Kegiatan diawali dengan pretest untuk menggali informasi mengenai penanganan dismenorhea yang biasa dilakukan oleh ibu maupun remaja putrinya.

Hasil analisis situasi menunjukkan 72% ibu yang mempunyai remaja putri menangani disminore putrinya dengan istirahat, 21% dengan kompres air hangat dan 6% dengan obat-obatan baik herbal maupun non herbal.



Sumber : Data Primer, 2025

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian edukasi mengenai penanganan dismenorhea primer pada remaja putri dan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan sediaan bawang merah Dayak untuk penanganan dismenorhea, Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat membantu masyarakat untuk memahami pentingnya penanganan dismenorhoe sejak dini untuk kesehatan reproduksi remaja. Indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah tercapainya pemahaman bersama terkait pencegahan kejadian dismenorhoe pada remaja yakni audien berhasil menjawab kuis yang telah disiapkan. Dari kegiatan penyuluhan dan pelatihan yang telah dilakukan, ibu bisa lebih paham bagaimana mengatasi nyeri disminorea tanpa menggunakan obat-obatan kimia yakni dengan memberikan obat herbal. Dengan ketrampilan

yang diperoleh harapannya ibu dapat menerapkan kepada putrinya atau saudaranya dalam upaya mengatasi disminorhea.

Nilai	Mean	Standar Deviasi	Z	Sig. (p-value)
Pretest	53,2	7,72	-4,379	0,000
Posttest	89,2	7,57		

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai p -value (Wilcoxon) = 0,000 yang artinya terdapat perbedaan signifikan rata-rata nilai pengetahuan antara pretest dan posttest ibu-ibu PKK Kelurahan Demangan tentang penanganan dismenorhea pada remaja putri

Penggunaan terapi herbal Bawang Dayak merupakan alternatif terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan skala nyeri dismenorhea. Hal ini sesuai dengan penelitian nusyafa 2016 yang hasilnya sebagian besar skala nyeri haid menurun setelah diintervensi teh bawang Dayak. Sejalan dengan hasil penelitian peneliti yatu Rahma dan Diana 2023 yang menyatakan hasil yang signifikan dalam hal penurunan skala nyeri haid. Cara kerja dari bawang Dayak sendiri yaitu adanya senyawa flavonoid serta senyawa naftokuinon dan senyawanya turunannya, seperti lecanacin, eleutherin, eleutherol, eleutherinol, eleutherinon, eleuthoside B, dan eleutherinoside A. Selain itu, umbi bawang dayak juga mengandung metabolit sekunder polifenol seperti oksiresveratrol (Septiana, 2019). Kandungan seperti flavonoid, alkaloid, steroid, dan terpenoid, yang dapat bertindak sebagai analgesic mengurangi nyeri (saktiwati dan parti, 2021).

Bawang Dayak dapat disajikan dalam berbagai bentuk sediaan manisan, serbuk, minuman instan/ teh, Konsumsi dalam bentuk segar dan praktis bisa diminum kapan saja. Sayangnya, sumber utama a herbal yakni bawang Dayak susah didapatkan secara langsung, namun bisa dipesan secara online.



Gambar 1. Teh bawang Dayak



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

4. KESIMPULAN

Dari hasil pre test menunjukkan 72% ibu yang mempunyai remaja putri menangani disminore putrinya dengan istirahat, 21% dengan kompres air hangat dan 6% dengan obat-obatan baik herbal maupun non herbal. Maka dilakukan penyuluhan penanganan disminorhoe dengan herbal. Berdasarkan hasil kuesioner ditemukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu-ibu di Kelurahan Demangan tentang cara penanganan dismenorhea pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- [Anurogo. (2017). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Dewi, Ni Luh Yuning Junianan. (2019). Derajat Disminorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan* Vol 12 No. 2.
- Muti'ah, Roihatul. (2020). Kajian Efek Ekstrak Umbi Bawang Dayak (*Eleutherine palmifolia* (L.) Merr) sebagai Antikanker. *J. Islamic Pharm* Vol 5 No. 2.
- Raharjo R, dan Diana, Nur Alis. 2023. The Administration Of Dayak Onion Infusion Effectively Reduces Primary Dysmenorrhea. *International Journal of nursing and midwifery Science*. Volume 8
- Saktiawati, dan Parti. 2021. The Herbal Bawang Dayak (*Eleutherine Bulbosa Mill*) terhadap penurunan Kolesterol Pasien Hiperkolesterolemia Di Puskesmas Nuha. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 11, nomor 02.
- Septiana. *Pengaruh pemberian Infusa Umbi Bwang Dayak (Eleutherine Bulbosa Mill)*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. 2019.]