



PEMBERDAYAAN REMAJA MELALUI EDUKASI TERAPI HERBAL DALAM PENANGANAN GEJALA PREMENSTRUAL SYNDROME DI KELURAHAN KEMASAN-KRIAN-SIDOARJO

EMPOWERING ADOLESCENTS THROUGH HERBAL THERAPY EDUCATION FOR MANAGING PREMENSTRUAL SYNDROME SYMPTOMS IN KEMASAN VILLAGE, KRIAN, SIDOARJO

Lailatul Khusnul Rizki¹, Yati Isnaini Safitri², Siska Nurul Abidah³, Esty Puji Rahayu⁴, Pratiwi Hariyani Putri⁵

^{1,4} Prodi DIII Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

^{2,3} Prodi S1 Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁵ Prodi S1 Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Penulis Korespondensi:

- Lailatul Khusnul Rizki
- DIII Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email:

lailarizki91@unusa.ac.id

Kata Kunci: Premenstrual Syndrome, Remaja, Terapi Herbal, Edukasi Kesehatan, Pemberdayaan

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri, ditandai dengan gejala fisik dan emosional seperti nyeri haid, kelelahan, mudah marah, serta gangguan konsentrasi. Di Kelurahan Kemasan, Krian, Sidoarjo, hasil observasi awal menunjukkan sebagian besar remaja putri mengalami gejala PMS namun belum mengetahui cara penanganan yang tepat dan aman. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja mengenai penanganan PMS melalui terapi herbal. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif tentang PMS dan terapi herbal, praktik langsung pembuatan ramuan jamu kunyit asam dan wedang jahe, serta evaluasi melalui pretest dan posttest. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta, dari 12% sebelum pelatihan menjadi 85% setelah pelatihan. Seluruh peserta mampu mengikuti praktik pembuatan ramuan herbal dan menyatakan minat untuk menerapkannya secara mandiri. Kegiatan ini mendapat dukungan kader PKK dan perangkat kelurahan yang berencana mengintegrasikan program ke dalam agenda pembinaan remaja. Edukasi terapi herbal efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam menangani PMS secara alami. Disarankan kegiatan serupa dikembangkan dengan cakupan lebih luas serta pemantauan berkelanjutan untuk mengoptimalkan dampaknya.

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome (PMS) is a common reproductive health issue among adolescent girls, characterized by physical and emotional symptoms such as menstrual pain, fatigue, irritability, and concentration difficulties. In Kemasan Village, Krian, Sidoarjo, initial observations revealed that most adolescent girls experienced PMS symptoms but lacked proper and safe management knowledge. This community service aimed to enhance adolescents' knowledge and skills in managing PMS through herbal therapy.

The methods included interactive education on PMS and herbal therapy, hands-on practice in preparing traditional herbal drinks such as *jamu kunyit asam* and ginger infusion (*wedang jahe*), and evaluation using pretest and posttest assessments.

The results showed a significant increase in participants' knowledge, from 12% before the training to 85% afterward. All participants successfully performed the herbal preparation process and expressed interest in applying it independently. The program also received support from PKK cadres and local government officials, who plan to integrate it into adolescent development programs.

Herbal therapy education effectively improved adolescents' understanding and skills in managing PMS naturally. Similar programs are recommended to be expanded with broader coverage and continuous monitoring to optimize their impact.

PENDAHULUAN

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh perempuan, khususnya remaja, dengan prevalensi yang cukup tinggi di berbagai negara termasuk Indonesia. PMS ditandai oleh berbagai gejala fisik, emosional, dan perilaku yang muncul pada fase luteal siklus menstruasi, seperti nyeri perut bagian bawah, sakit kepala, kelelahan, perubahan suasana hati, mudah marah, hingga penurunan konsentrasi (Direktorat Kesehatan Reproduksi, 2022). Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2021), lebih dari 70% perempuan usia reproduksi pernah mengalami gejala PMS dengan derajat keparahan yang bervariasi, dan sekitar 20-30% di antaranya mengalami gangguan yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Pada remaja, PMS memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup, termasuk penurunan prestasi akademik, gangguan hubungan sosial, serta peningkatan risiko stres psikologis (Putri & Nugraheni, 2023). Di Indonesia, beberapa penelitian melaporkan prevalensi PMS pada remaja berkisar antara 50–80% (Sari et al., 2022). Kondisi ini diperparah oleh rendahnya pengetahuan remaja mengenai manajemen PMS yang aman dan efektif, serta kecenderungan penggunaan obat-obatan analgetik tanpa panduan medis yang dapat menimbulkan efek samping jangka panjang (Rahmawati, 2022). Salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian dalam penanganan PMS adalah terapi herbal. Terapi ini memanfaatkan bahan-bahan alami yang telah digunakan secara turun-temurun, seperti kunyit asam dan wedang jahe, yang dikenal memiliki efek antiinflamasi, analgesik, serta membantu memperbaiki sirkulasi darah (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Selain relatif aman dan minim efek samping, terapi herbal juga mendukung konsep pengobatan komplementer yang sejalan dengan kearifan lokal dan budaya masyarakat Indonesia (Nurul & Wijayanti, 2021).

Edukasi kesehatan merupakan strategi penting dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja terkait pengelolaan PMS. Melalui penyuluhan interaktif dan pelatihan praktik langsung, remaja dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai PMS, faktor pemicu, serta cara pengelolaannya menggunakan bahan herbal alami (Kusuma & Rahayu, 2022). Pendekatan berbasis pemberdayaan remaja juga terbukti efektif dalam mendorong kemandirian, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperkuat perilaku positif dalam menjaga kesehatan reproduksi (Hidayati et al., 2023). Kelurahan Kemas, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo, hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami gejala PMS namun belum mendapatkan informasi yang memadai terkait manajemen PMS yang aman dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Kurangnya akses terhadap edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya pemahaman tersebut. Selain itu, belum adanya program khusus yang memfasilitasi remaja dalam mempelajari dan mempraktikkan terapi herbal sebagai alternatif penanganan PMS juga menjadi kendala dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja di wilayah tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberdayakan remaja melalui edukasi dan praktik langsung pembuatan ramuan herbal kunyit asam dan wedang jahe sebagai alternatif penanganan PMS. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan remaja mengenai PMS dan pengelolaannya, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku sehat dan mandiri dalam menjaga kesehatan reproduksi. Selain itu, keterlibatan aktif mitra seperti karang taruna dan kader PKK di Kelurahan Kemas menjadi potensi penting untuk keberlanjutan program melalui integrasi ke dalam agenda pembinaan remaja di wilayah tersebut.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif melalui metode penyuluhan interaktif dan pelatihan praktik langsung. Pendekatan ini dipilih untuk meningkatkan keterlibatan peserta dan memastikan transfer pengetahuan serta keterampilan secara optimal (Kurniawati et al., 2022). Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari di Balai Kelurahan Kemas, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo. Sasaran kegiatan adalah remaja putri berusia 15–19 tahun yang berdomisili di Kelurahan Kemas dan telah mengalami menstruasi. Jumlah peserta yang berpartisipasi sebanyak 30 orang. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil survei awal yang

menunjukkan tingginya angka keluhan PMS di kalangan remaja serta minimnya pengetahuan terkait penanganan yang aman dan alami.

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut:

1. **Persiapan:** Meliputi koordinasi dengan perangkat kelurahan, kader PKK, dan karang taruna setempat; penyusunan materi penyuluhan; penyediaan bahan dan alat untuk praktik pembuatan ramuan herbal; serta penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pretest dan posttest.
2. **Pelaksanaan Penyuluhan:** Penyampaian materi mengenai pengertian PMS, gejala fisik dan emosional, dampak terhadap kesehatan remaja, serta alternatif penanganan non-farmakologis melalui terapi herbal. Penyuluhan dilakukan secara interaktif dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab.
3. **Praktik Pembuatan Ramuan Herbal:** Peserta didampingi untuk mempraktikkan pembuatan jamu kunyit asam dan wedang jahe sebagai terapi herbal yang mudah diaplikasikan di rumah.
4. **Evaluasi:** Dilakukan menggunakan metode pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, dilakukan observasi langsung terhadap keterampilan peserta dalam mempraktikkan pembuatan ramuan herbal.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pilihan ganda untuk menilai tingkat pengetahuan peserta tentang PMS dan terapi herbal. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, **yaitu** menghitung persentase peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil observasi praktik pembuatan ramuan dinilai secara kualitatif berdasarkan ketepatan langkah, kebersihan, dan keterlibatan peserta. Seluruh peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat kegiatan sebelum pelaksanaan. Persetujuan keikutsertaan diperoleh secara sukarela tanpa paksaan. Data peserta dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan evaluasi program.

HASIL

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan terapi herbal dalam penanganan premenstrual syndrome (PMS) pada remaja di Kelurahan Kemas berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana. Berikut merupakan hasil dari beberapa aspek kegiatan:

- a. **Partisipasi Peserta**
 1. Total peserta: 30 remaja putri usia 15–19 tahun.
 2. Tingkat kehadiran selama kegiatan mencapai 97%.
 3. Sebagian besar peserta aktif dalam sesi diskusi, tanya jawab, dan praktik pembuatan ramuan herbal.
- b. **Peningkatan Pengetahuan Remaja**
Untuk mengetahui efektivitas edukasi, dilakukan pretest dan posttest menggunakan kuesioner berisi 15 pertanyaan seputar PMS dan terapi herbal.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Post-test

Kategori Skor Pengetahuan	Pretest (%)	Posttest (%)
Baik ($\geq 76\%$)	12%	85%
Cukup (56–75%)	43%	15%
Kurang ($\leq 55\%$)	45%	0%

Terdapat peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik, dari 12% menjadi 85% setelah edukasi. Ini menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif dan praktik langsung efektif meningkatkan pemahaman peserta tentang PMS dan alternatif penanganannya.

- c. **Peningkatan Keterampilan Praktik**
 - 1) Semua peserta dapat mengikuti proses pembuatan jamu kunyit asam dan wedang jahe dengan baik.
 - 2) Observasi menunjukkan 90% peserta mampu: Mengenali bahan herbal, mengikuti prosedur pembuatan ramuan, memahami cara konsumsi dan dosis sederhana.

- 3) Respon peserta: 88% menyatakan ingin mencoba rutin mengonsumsi ramuan herbal menjelang haid.
- d. Respons Peserta dan Mitra
 - 1) Peserta menyatakan kegiatan sangat bermanfaat dan sebelumnya belum pernah mendapatkan edukasi tentang PMS dan terapi herbal.
 - 2) Beberapa peserta menyampaikan bahwa selama ini mereka hanya mengandalkan obat analgesik atau menahan nyeri tanpa penanganan khusus.
 - 3) Mitra kelurahan dan karang taruna remaja menyambut baik kegiatan ini dan berencana mengintegrasikannya ke program Posyandu remaja dan karang taruna.

PEMBAHASAN

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami remaja putri. Gejalanya dapat berupa nyeri perut bawah, perubahan suasana hati, mudah lelah, hingga gangguan tidur dan konsentrasi. Penanganan PMS secara farmakologis memang banyak digunakan, namun jika dilakukan jangka panjang dapat memicu efek samping. Oleh karena itu, pendekatan terapi komplementer berbasis herbal menjadi salah satu alternatif yang aman, murah, dan mudah diterapkan, khususnya pada populasi remaja. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya oleh Fauziah et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis praktik sangat efektif dalam meningkatkan literasi remaja terkait kesehatan reproduksi.

Selain itu, praktik langsung pembuatan ramuan herbal tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis peserta, tetapi juga memperkuat motivasi mereka untuk mencoba menerapkan secara mandiri. Pendekatan partisipatif yang diterapkan memungkinkan peserta merasa lebih percaya diri dan berdaya, sejalan dengan konsep pemberdayaan kesehatan reproduksi remaja yang ditekankan oleh WHO (2019). Penggunaan tanaman herbal seperti kunyit, jahe, dan asam jawa dalam penanganan PMS telah dibuktikan secara ilmiah memiliki efek antiinflamasi, antinyeri, serta memperbaiki mood (Kusumawati & Andriani, 2021). Dengan memanfaatkan bahan yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar, kegiatan ini juga mendukung konsep kesehatan preventif berbasis lokal. Keberhasilan kegiatan ini tidak lepas dari keterlibatan mitra lokal seperti kader kesehatan dan perangkat kelurahan. Kolaborasi multipihak ini penting untuk keberlanjutan program dan replikasi di wilayah lain. Harapannya, kegiatan ini menjadi cikal bakal pembentukan "Toga Remaja" (tanaman obat keluarga untuk remaja) sebagai inovasi dalam pengelolaan masalah reproduksi berbasis herbal.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan edukasi terapi komplementer berbasis herbal bagi remaja putri di Kelurahan Kemas, Kecamatan Krian, Sidoarjo, telah berjalan dengan lancar dan efektif. Edukasi yang diberikan terbukti meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gejala dan penanganan Premenstrual Syndrome (PMS), serta keterampilan dalam meracik dan menggunakan ramuan herbal seperti kunyit asam dan wedang jahe. Pemberdayaan melalui pendekatan praktis dan partisipatif ini menumbuhkan kesadaran remaja untuk memilih metode alami dan tradisional dalam mengatasi ketidaknyamanan menjelang menstruasi. Selain itu, kegiatan ini memperkuat sinergi antara masyarakat, kader kesehatan, dan tenaga pendidik dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja.

SARAN

1. Pengembangan Program Berkelanjutan
Kegiatan serupa sebaiknya dijadikan program berkelanjutan dengan pendampingan berkala, misalnya melalui pembentukan kelompok remaja peduli kesehatan reproduksi yang didampingi oleh kader PKK dan bidan setempat.
2. Peningkatan Kapasitas Kader dan Guru
Diperlukan pelatihan bagi kader kesehatan remaja dan guru BK untuk mendukung implementasi terapi herbal dalam setting sekolah atau masyarakat.

3. Replikasi Program
Meningkatkan keberhasilan kegiatan ini, model edukasi terapi herbal untuk penanganan PMS layak direplikasi di kelurahan/desa lain yang memiliki masalah serupa, sebagai upaya promosi kesehatan reproduksi berbasis budaya lokal.
4. Evaluasi Jangka Panjang
Perlu dilakukan evaluasi longitudinal terhadap efektivitas penggunaan terapi herbal dalam meredakan gejala PMS secara fisiologis, agar dapat memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat dalam pengembangan program intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, R.P., & Utami, R. (2021) 'Pengaruh Minuman Herbal Kunyit Asam Terhadap Penurunan Gejala Premenstrual Syndrome', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), pp. 134–140.
- Depkes RI. (2018) *Pedoman Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)*. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Remaja dan Usia Produktif, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fitriani, N.L., Wulandari, I.G.A. & Sari, M.P. (2020) 'Efektivitas Terapi Herbal terhadap Gejala PMS pada Remaja Putri', *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), pp. 55–62.
- Handayani, L., & Yuliana, N. (2020) 'Edukasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), pp. 21–28.
- Hardiningsih, I.S., & Pratiwi, D. (2019) 'Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga untuk Menangani Keluhan Menstruasi', *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), pp. 100–106.
- Kemenkes RI. (2021) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mufida, A., & Sari, D.A. (2022) 'Penggunaan Obat Tradisional dalam Menangani Premenstrual Syndrome (PMS): Studi pada Remaja Putri', *Jurnal Penelitian Herbal dan Tradisional*, 3(1), pp. 45–51.
- Puspitasari, N. & Rochmawati, E. (2021) 'Terapi Komplementer untuk Mengurangi Nyeri dan Gejala PMS', *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 17(3), pp. 213–219.
- Putri, D.M., & Ramadhani, E. (2023) 'Pemberdayaan Remaja dalam Mengelola Kesehatan Reproduksi Melalui Edukasi Herbal', *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 7(2), pp. 78–85.
- World Health Organization (WHO). (2017) *Adolescent health*. Available at: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health> (Accessed: 16 July 2025).