



## **INTERVENSI PEMBERIAN MADU KALIANDRA UNTUK MENURUNKAN DISMENOREA**

**Triana Indrayani\*, Anna Maisaroh, Retno Widowati**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

\*[trianaindrayani@civitas.unas.ac.id](mailto:trianaindrayani@civitas.unas.ac.id)

### **ABSTRAK**

Nyeri haid merupakan salah satu faktor ketidaknyamanan yang terjadi ketika menstruasi dan berdampak terjadinya kesulitan tidur, sensitive, limitasi aktivitas dan menarik diri dari kegiatan sosial akademik. Saat ini, terdapat kecenderungan penggunaan herbal dan pengobatan alternatif untuk mengatasi nyeri haid salah satunya mengonsumsi madu murni kaliandra. pengabdian masyarakat: Untuk mengetahui efektifitas pemberian madu murni kaliandra terhadap intensitas nyeri haid pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, metode intervensi yang digunakan yaitu memberikan madu kaliandra sebanyak 25 ml, dikonsumsi selama 2 hari saat haid dan dilakukan observasi pada hari ke 2, 3 jam setelah minum madu. penghitungan data menggunakan Uji Independent Sample t-Test dengan p value  $0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan rata-rata penurunan nyeri haid pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dan kelompok intervensi yang diberikan madu murni kaliandra. Pemberian madu murni kaliandra efektif untuk menurunkan intensitas dismenorea pada remaja putri.

Kata kunci: dismenorea; madu kaliandra; remaja

## ***INTERVENTION OF GIVING KALIANDRA HONEY TO REDUCE DISMENOREA***

### ***ABSTRACT***

*Menstrual pain is a factor of discomfort that occurs during menstruation and results in difficulty sleeping, sensitivity, limitation of activities and withdrawal from academic social activities. Currently, there is a tendency to use herbal and alternative treatments to treat menstrual pain, one of which is consuming pure calliandra honey. Purpose of community service: To determine the effectiveness of giving pure calliandra honey on the intensity of menstrual pain in the intervention group and the control group. The intervention method used was giving 25 ml of calliandra honey, consumed for 2 days during menstruation and observations were made on the 2nd day, 3 hours after drinking the honey. Results of community service: data calculation using the Independent Sample t-Test with a p value of  $0.000 < 0.05$ , which means that there is an average difference in the decrease in menstrual pain in the control group which was not given treatment and the intervention group which was given pure calliandra honey. Administration of pure calliandra honey is effective in reducing intensity Menstrual pain in teenage girls.*

Keywords: *adolescents; kaliandra honey; menstrual pain*

## **PENDAHULUAN**

Nyeri haid/dismenore adalah nyeri yang dirasakan selama siklus haid yang berpusat pada perut bagian bawah (Drabble et al., 2021), diperkirakan sekitar 25-97% dari pengalaman setiap wanita. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018 didapatkan 50% wanita di dunia mengalami dismenore berat (Wulanda et al., 2020). Angka kejadian dismenore di Amerika mencapai 60% yang terjadi pada perempuan usia reproduksi. Sekitar 10% - 15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah, dan kehidupan keluarga (Pratiwi & Karnasih, 2010). Dismenore atau nyeri haid dirasakan selama siklus haid yang menjadi salah satu dari gejala-gejala ginekologi yang paling sering, bahkan meskipun wanita dengan dismenore cenderung untuk mendapatkan dismenore secara periodik (Harianja & Septyani, 2021).

Kejadian dismenore merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulannya pada wanita. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya, sehingga dampak bagi penderita nyeri haid yang akan terjadi yaitu remaja memilih menarik diri dari kegiatan sosial akademik, olahraga, kesulitan tidur, sensitif dan limitasi aktivitas karena ketidaknyamanan yang dirasakan (Apriyani et al., 2022). Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Ifaldi et al., 2022). Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%. Pada tahun 2015 berpenduduk 33.774.141 jiwa dengan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 5.632.143 jiwa. Sedangkan yang mengalami di.867 jiwa (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2015). Boyolali merupakan daerah yang terletak di kota Jawa Tengah (Silaban et al., 2019).

Menurut Prawirohardjo (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore primer adalah alergi, kejiwaan, konstitusi, faktor obstruksi servikalis dan faktor endokrin. Faktor endokrin ini disebabkan karena kontraksi uterus yang berlebihan dan faktor prostaglandin yaitu teori yang menyatakan bahwa nyeri saat menstruasi timbul karena peningkatan produksi prostaglandin saat menstruasi (Meilani et al., 2023). Nyeri perut bagian bawah saat menstruasi atau nyeri panggul juga berhubungan dengan gejala sistemik lainnya seperti kelelahan, sakit kepala, demam, gelisah, sakit perut, dan sinkop (Muliana et al., 2016). Beratnya episode secara individual tersebut dapat menyebabkan pasien mencari pengobatan darurat. Pengobatan nyeri haid yang dapat membantu menangani nyeri haid pada remaja terdapat dua jenis yaitu obat-obatan farmakologi dan non farmakologi. Diantara obat non farmakologi yaitu hipnoterapi (Adzkiya & Rahmayunika Kartika, 2020), akupresur (Indrayani & Antiza, 2021), ekstrak temulawak (Aprilia, 2022), Kunyit asam (Safitri & Gustiana, 2022) dan madu kaliandra (Titin & Silaban, 2019). Madu dapat digunakan dalam berbagai macam pengobatan modern karena memiliki efek terapeutik yaitu memiliki viskositas tinggi, PH rendah, anti oksidan, anti inflamasi, mineral. Madu mengandung zat-zat atau senyawa yang terkandung dalam madu dan diketahui terdapat 181 macam zat atau senyawa dalam madu. Komposisi kimia madu dari hasil ekstraksi terdiri dari air (17,20%), fruktosa (38,20%), dekstrosa (31,30%), maltosa (7,30%), sukrosa (1,30%), glukonat (0,43%), glukonolakton (0,14%), total asam (0,57%), nitrogen (0,041%), PH (3,91C°) dan mineral (0,169%) (Jaya, 2017).

Madu juga mengandung berbagai macam enzim (amylase, diastase, investase, katalase, peroksidase, lipase) yang memperlancar reaksi kimia berbagai metabolisme di dalam tubuh, serta mengandung flavonoid yang baik bagi kesehatan tubuh. Kandungan flavonoid pada madu dapat menangkal radikal bebas dan dapat bekerja sebagai anti inflamasi serta flavonoid ini dapat menghambat enzim oksidatif dan enzim siklooksigenase yang berpengaruh dalam menurunkan sintesis prostaglandin sehingga intensitas nyeri haid juga akan menurun (Yuslianti, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Astarini (2016) menyatakan bahwa pemberian madu sebanyak 25 ml atau 5 sendok makan serta pemantauan selama 3 jam setelah pemberian madu, responden mengalami penurunan rasa nyeri yang telah dibuktikan dengan menggunakan 24 responden yang memiliki tingkat intensitas nyeri dismenore (Munthe, 2020). Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh (Silaban et al., 2019) menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan pada 36 responden yang diberikan perlakuan pemberian madu murni kaliandra mendapatkan hasil yaitu terdapat penurunan nyeri haid pada responden rata-rata penurunan nyeri sebelum diberikan madu murni kaliandra lebih tinggi yaitu  $5,50 \pm 1.94$  dibandingkan pada setelah pemberian madu murni kaliandra didapatkan derajat dismenore turun menjadi  $3,00 \pm 1.74$ .

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Pondok Pesantren Darusy Syahadah dengan metode wawancara singkat didapatkan bahwa dalam 1 bulan terakhir didapatkan 120 siswa mengalami nyeri haid dengan berbagai tingkatan. Ketika nyeri haid datang mereka tidak mengambil tindakan apapun guna menangani nyeri haid, melainkan hanya didiamkan saja dan ditahan, tidak mengkonsumsi obat herbal yang dipercaya untuk meringankan nyeri haid ataupun obat kimia. Hal tersebut mendasari bahwa penulis beserta tim tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pemberian madu murni kaliandra untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri karena kurangnya pengetahuan mengenai penanganan nyeri haid. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Darusy Syahadah, yang mengalami nyeri haid, berusia 16-18 tahun dan tidak memiliki riwayat penyakit terkait dengan organ reproduksi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian madu murni kaliandra terhadap intensitas nyeri haid pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

## **METODE**

Lokasi pengabdian kepada masyarakat berada di dilakukan di Pondok Pesantren Darusy Syahadah yang terletak di Grenjeng, Kedung Lengkong, Simo, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah, dilakukan pada bulan januari sampai february 2022. Alat yang digunakan yaitu kamera, pulpen dan lembar observasi. Cara kerja pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan menyiapkan SOP dan madu yang digunakan untuk intervensi. Kegiatan ini melibatkan 40 responden, 20 sebagai kelompok kontrol dan 20 sebagai kelompok intervensi, intervensi diberikan dengan cara memberikan madu kaliandra sebanyak 25 ml, dikonsumsi selama 2 hari saat haid dan dilakukan observasi pada hari ke 2, 3 jam setelah minum madu. Sebagai tindak lanjut dilakukan evaluasi dengan menggunakan lembar observasi yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal. Selanjutnya pembuatan surat izin kegiatan. Sebelum memulai kegiatan, tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melakukan kunjungan awal ke lokasi tempat kegiatan.

### Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan alat dan bahan yang digunakan. Setelah diberikan penjelasan remaja yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dan diberikan intervensi berupa pemberian madu kaliandra diberikan informed consent.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat

### Tahap Evaluasi

Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai seberapa besar dampak dari hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Evaluasi dilakukan dengan melakukan pengisian lembar observasi. Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat diikuti sebanyak 40 peserta hingga akhir kegiatan. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan tim. Para peserta begitu antusias untuk mencoba madu. Untuk kelompok intervensi sebagai tindak lanjut evaluasi dilakukan evaluasi menggunakan lembar observasi yang digunakan untuk menilai intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan madu.

Dari 20 responden yang telah dilakukan intervensi diketahui bahwa intensitas nyeri haid sebelum konsumsi madu kaliandra pada kelompok intervensi masuk kedalam 4 kategori yaitu nyeri ringan sebanyak (15%), nyeri sedang (60%), nyeri berat (20%), dan remaja yang mengalami nyeri haid berat tak terkontrol sebanyak (5%). Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil nyeri ringan (20%), nyeri sedang (50%), nyeri berat (25%), dan remaja yang mengalami nyeri haid berat tak terkontrol (5%). Intensitas nyeri haid yang dirasakan pada kelompok intervensi setelah diberikan intervensi remaja yang tidak mengalami nyeri (25%), yang mengalami nyeri ringan sebanyak (50%), dan remaja dengan nyeri sedang sebanyak 5%, dan remaja dengan nyeri sedang sebanyak (50%), responden dengan nyeri

berat terkontrol (35%), dan responden yang mengalami nyeri berat tidak terkontrol sebanyak (10%)

Menurut Prawirohardjo (2012) Nyeri haid terjadi karena kontraksi uterus yang berlebihan dan faktor prostaglandin yaitu teori yang menyatakan bahwa nyeri saat menstruasi timbul karena peningkatan produksi prostaglandin saat menstruasi. Nyeri haid sebelum pemberian madu disebabkan adanya peningkatan produksi prostaglandin sehingga menyebabkan hiperaktivitas uterus. Prostaglandin merangsang kontraksi ritmik ringan miometium uterus. Kontraksi ini membantu mengeluarkan darah melalui vagina sebagai darah haid. Kontraksi uterus yang terlalu kuat akibat produksi berlebihan prostaglandin menyebabkan dysmenorrhea yang dialami oleh remaja (Anggraeni et al., 2022).

Nyeri haid yang tidak diberikan penanganan apapun menyebabkan terjadinya peningkatan rasa nyeri dan atau nyeri tetap dan tidak berkurang serta akan menyebabkan ketidaknyaman, emosional, gangguan tidur, menurunnya nilai akademik, berkurangnya aktifitas remaja dan memilih untuk menyendiri (Sumiaty et al., 2022). Upaya dalam menangani nyeri haid dapat dengan menggunakan beberapa alternative, dari pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Namun telah disebutkan sebelumnya diatas bahwa penggunaan obat farmakologis memiliki banyak efek samping. Metode pengobatan non farmakologis yang digunakan untuk penanganan nyeri haid diantaranya adalah konsumsi madu, akupresure, kompres hangat (S.Andarwulan, 2021).

Nyeri haid dipengaruhi oleh peningkatan hormon prostaglandin saat menstruasi, maka pada kelompok intervensi diberikan madu murni kaliandra yang mengandung flavonoid dan asam fenolik yang biasanya berperan besar dalam menurunkan produksi prostaglandin, pembawa pesan kimia mirip dengan hormone yang dapat mengontrak rahim dan pada gilirannya memberikan perasaan sakit atau kram. Madu berperan sebagai anti inflamasi, obat penghilang rasa sakit alami yang tinggi antioksidan. Hasil pengabdian masyarakat ini di dukung oleh hasil penelitian Bustamam et al. (2021) tentang Pengaruh Madu Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta menunjukkan bahwa perempuan dengan usia kurang dari 25 tahun memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami dismenore sedang hingga berat dibandingkan perempuan usia 25–34 tahun. Stres secara signifikan juga dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore berat (Bustamam et al., 2021).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa madu kaliandra efektif untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adzkia, M., & Rahmayunika Kartika, I. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Pustaka | Adzkia | REAL in Nursing Journal. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/416>

- Anggraeni, E., Fitriani, R., Naimah, A., Setiana, E. M., Sulaimah, S., Argaheni, N. B., & Purnama, Y. (2022). Kesehatan Reproduksi Wanita. *Global Eksekutif Teknologi*.
- Aprilia, E. N. (2022). Pemberian Ekstrak Temulawak sebagai Terapi Komplementer dalam Menurunkan Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i2.926>
- Apriyani, R., Choirunissa, R., & Widowati, R. (2022). The Effectiveness of Honey Giving Against Dymenorrhea in Adolescent of Women Youth Organization (Karang Taruna) At Andamui Village, Ciwaru, Kuningan Regency, West Java. *International Journal of Multi Science*, 3(02), Article 02.
- Bustamam, N.-, Fauziah, C.-, & Bahar, M.-. (2021). Pengaruh Madu terhadap Tingkat Nyeri Dismenore dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/kespro.v12i1.3914>
- Drabble, S. J., Long, J., Alele, B., & O’Cathain, A. (2021). Constellations of pain: A qualitative study of the complexity of women’s endometriosis-related pain. *British Journal of Pain*, 15(3), 345–356. <https://doi.org/10.1177/2049463720961413>
- Harianja, W., & Septyani, A. (2021). The Effect Of Giving Pure Honey Drink on The Reduction of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Adolescent Private Vocational School. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 1(01), Article 01.
- Indrayani, T., & Antiza, V. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung | *Journal of Community Engagement in Health*. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/160>
- Jaya, F. (2017). *Produk-Produk Lebah Madu dan Hasil Olahannya*. Universitas Brawijaya Press.
- Meilani, M., Pradita, A., Wulandari, R. P., & Abidah, A. N. I. (2023). Terapi Kompres Hangat Dalam Penerapan Respectful Women Care Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Asrama MAN 2 Yogyakarta. *JURNAL ILMIAH OBSGIN : Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan* P-ISSN : 1979-3340 e-ISSN : 2685-7987, 15(1), Article 1. <https://doi.org/10.36089/job.v15i1.1015>
- Muliana, S., Ismansyah, & Wiwin, N. W. (2016). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Samarinda. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1729>
- Munthe, N. B. G. (2020). Administration of Honey Carroll Juice As a Pain Relief of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Women. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.30604/jika.v5i1.828>
- Pratiwi, E. A., & Karnasih, W. (2010). Pengaruh Pemberian Rebusan Temulawak dan Asam Jawa terhadap Keluhan Dismenorea pada Remaja Putri Kelas I di SMA

- Muhammadiyah 3 Yogyakarta [S1\_sarjana, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta].  
<http://lib.unisyogya.ac.id>
- Safitri, S., & Gustiana, G. (2022). Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenorea | safitri | Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK). <http://jak.stikba.ac.id/index.php/jak/article/view/306>
- S.Andarwulan, S. A. (2021). Terapi Komplementer Kebidanan. GUEPEDIA.
- Silaban, T. D. S., Amir, A., & Defrin, D. (2019). Garuda—Garba Rujukan Digital. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1464634>
- Sumiaty, Sakti, P. M., & Hasnawati. (2022). Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer. Penerbit P4I.
- Titin, T., & Silaban, D. S. (2019). Pengaruh Pemberian Madu Murni Kaliandra Terhadap Perubahan Derajat Dismenorhea Dan Kadar Prostaglandin Pada Remaja Putri Di Poltekes Kemenkes Padang Tahun 2019. - ESkripsi Universitas Andalas. <http://scholar.unand.ac.id/49826/>
- Wulanda, C., Luthfi2, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas Senam Dismenore pada Pagi dan Sore Hari terhadap Penanganan Nyeri Haid pada Remaja Putri Saat Haid di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. Jurnal Kesehatan Tambusai, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.31004/jkt.v1i1.1062>
- Yuslianti, E. R. (2018). Pengantar Radikal Bebas dan Antioksidan. Deepublish.

