

Volume 5 Nomor 2, September 2023, Halaman 210 - 219.

Pemberdayaan Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur Dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi Dengan Pemanfaatan Tanaman Herbal Daun Pepaya

Siska Nurul Abidah¹⁾, Esty Puji Rahayu²⁾, Lailatul Khusnul Rizki³⁾, Yati Isnaini Safitri⁴⁾, Mustika Chasanatusy Syarifah⁵⁾

^{1,4}Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

^{2,3}Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁵Prodi S1 Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran,
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email: siskanurul@unusa.ac.id¹, esty@unusa.ac.id², lailarizki91@unusa.ac.id³,
Yati@unusa.ac.id⁴, mustika4n6@unusa.ac.id⁴

Abstrak

Remaja maupun wanita usia subur saat menstruasi kebanyakan mengalami nyeri menstruasi. Masalah ini jika tidak segera di tangani akan mengganggu aktivitas dan berlanjut pada masalah kesehatan reproduksi lainnya. Sehingga perlu strategi dalam penanganan masalah tersebut salah satunya menggunakan terapi herbal yaitu menggunakan daun pepaya. Masalah prioritas mitra saat ini masih banyak remaja putri yang mengeluh nyeri menstruasi, masih rendahnya pengetahuan remaja putri akan pemanfaatan tanaman herbal daun pepaya untuk mengurangi nyeri menstruasi dan penyuluhan kesehatan secara aplikatif tentang alternative mengurangi nyeri menstruasi sama sekali belum pernah dilakukan Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adanya peningkatan pengetahuan melalui upaya kegiatan pemberian edukasi tentang pemanfaatan tanaman herbal daun pepaya untuk mengurangi nyeri dismenorea. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 1 bulan dengan peserta remaja putri dan wanita usia subur di Komunitas Wepose Wonokromo Surabaya sebanyak 28 orang. Kegiatan ini dengan cara memberikan Pendidikan Kesehatan menggunakan media power point, LCD dan leaflet tentang penanganan dismenorea menggunakan daun pepaya dengan metode ceramah dan tanya jawab. Pengukuran tingkat pengetahuan dengan cara melakukan pre test sebelum pemberian edukasi selanjutnya setelah pemberian edukasi dilakukan post test. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan tingkat pengetahuan saat pre test didapatkan skor 32,1% sedangkan saat post test tingkat pengetahuannya meningkat menjadi 89,3%. Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri dan wanita usia subur dalam melakukan penanganan nyeri dismenorea dengan menggunakan tanaman herbal salah satunya menggunakan daun pepaya. Sehingga diharapkan remaja dan wanita usia subur dapat secara mandiri mengatasi nyeri menstruasi dengan minim efek samping.

Keywords: Nyeri Menstruasi, Daun Pepaya, Remaja.

Abstract

Adolescents and women of childbearing age during menstruation mostly experience menstrual pain. If this problem is not treated immediately, it will

interfere with activities and lead to other reproductive health problems. So a strategy is needed in dealing with this problem, one of which is using herbal therapy, namely using papaya leaves. The purpose of this community service activity is to increase knowledge through efforts to provide education about the use of papaya leaf herbal plants to reduce dysmenorrhea pain.

Community service activities were carried out for 1 month with 28 young women and women of childbearing age participating in the Wepose Wonokromo Surabaya Community. This activity is carried out by providing health education using power point media, LCD and leaflets on the management of dysmenorrhea using papaya leaves using the lecture and question and answer method. Measuring the level of knowledge by conducting a pre test before giving education, then after giving education, a post test is carried out.

The results of this community service activity obtained that the level of knowledge during the pre test obtained a score of 32.1% while during the post test the level of knowledge increased to 89.3%. The conclusion of this community service activity is that there is an increase in the knowledge of young women and women of childbearing age in treating dysmenorrhea pain by using herbal plants, one of which is using papaya leaves.

Keyword: Menstrual Pain, Papaya Leaves, Adolescents

DOI: <https://doi.org/10.31943/abdi.v5i2.120>

A. Pendahuluan

Nyeri menstruasi merupakan masalah saat menstruasi yang banyak di keluhkan oleh remaja putri maupun wanita usia subur yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kejadian dismenorea di Indonesia yaitu sebanyak 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Aya, 2019). Dismenorea tidak disebabkan oleh gangguan pada fisik melainkan produksi hormone prostaglandin yang berlebihan sehingga mengakibatkan uterus mengalami hiperaktivitas sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi (Fortier, M.A., Krishnaswamy, K., Danyod, 2012). Dismenorea yang dialami oleh remaja maupun wanita usia subur dapat menimbulkan dampak pada aktivitas serta pada remaja dapat mengganggu proses belajarnya disekolah (Al-Matouq S, Al-Mutairi H, Al-Mutairi O, 2019). Dampak lain yang ditimbulkan saat nyeri menstruasi adalah dapat menurunkan motivasi belajar, menurunkan konsentrasi sehingga dapat menurunkan prestasi belajar (Sumirah Budi Pertami, 2020). Dismenorea bukan disebut sebagai penyakit, tetapi jika dibiarkan dalam waktu yang lama maka akan mengakibatkan gangguan kesehatan reproduksi yang serius seperti keganasan, kesuburan menurun dan kista ovarium (Larasati T, 2016).

Berdasarkan masalah tersebut, dismenorea tidak boleh di anggap sepele dan harus segera di berikan solusiantisipasi saat datang menstruasi, salah satunya menggunakan penanganan non farmakologi yang minim efek samping yaitu menggunakan tanaman herbal salah satunya menggunakan daun pepaya untuk menurunkan nyeri menstruasi. Daun pepaya mempunyai kandungan banyak senyawa yaitu flavonoid, enzim papain, tannin, saponin, alkaloid, glikosida dan terpenoid (A'yun, Q., 2015). Flavonoid dan enzim papain adalah salah satu senyawa yang dimiliki oleh daun pepaya yang mempunyai aktivitas antiinflamasi sehingga dapat melindungi membran lipid dari kerusakan dan menghambat enzim cyclooxygenase I yang merupakan jalur pertama sintesis mediator nyeri seperti prostaglandin yang mengakibatkan penurunan nyeri menstruasi (Mikaili, P., Sharifi, M., Sarahroodi, S., 2016). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Abidah dkk tahun 2017 mengatakan bahwa pemberian ekstrak daun pepaya (*carica papaya l.*) secara bermakna dapat menurunkan nyeri menstruasi dan kadar prostaglandin pada dismenore primer (Abidah et al., 2017).

Permasalahan nyeri menstruasi masih cenderung kurang mendapatkan perhatian yang serius di kalangan remaja dan wanita usia subur. Hal ini karena masih ada persepsi yang menganggap bahwa masalah seperti reproduksi masih tabu untuk didiskusikan dan harus diselesaikan secara individu. Permasalahan prioritas mitra saat ini masih banyak remaja putri yang mengeluh nyeri menstruasi, masih rendahnya pengetahuan remaja putri tentang nyeri menstruasi, masih rendahnya pengetahuan remaja putri akan pemanfaatan tanaman herbal untuk mengurangi nyeri menstruasi dan penyuluhan kesehatan secara aplikatif tentang alternatif mengurangi nyeri menstruasi sama sekali belum pernah dilakukan. Oleh sebab itu intervensi masalah pada kesehatan reproduksi yang didominasi masalah nyeri saat menstruasi yang diperlukan salah satunya peran dari petugas kesehatan dengan melakukan pemberian edukasi kesehatan dan demonstrasi intervensi sederhana kepada remaja putri dan wanita usia subur berupa terapi herbal untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan penanganan secara mandiri yang aman dan tidak menimbulkan efek samping yang banyak sebagai terapi tambahan atau alternatif untuk mengatasi nyeri menstruasi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberdayakan remaja

putri dan wanita usia subur dalam mengatasi keluhan nyeri menstruasi dengan meningkatkan pemahaman dan kemampuan penanganan secara mandiri menggunakan tanaman herbal yang minim efek samping.

B. Metode

1. Lokasi dan waktu kegiatan pengabdian masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Komunitas Wepose wonokromo selama 1 bulan

2. Sasaran Peserta

Remaja putri dan wanita usia subur

3. Tahapan Pelaksanaan

Langkah yang dilaksanakan untuk merealisasikan solusi diantaranya dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu:

Tahap pertama : Melakukan persiapan, dengan melakukan sosialisasi terlebih dahulu kemudian perijinan selanjutnya FGD kepada ketua Wepose Wonokromo untuk menyusun kegiatan.

Tahap kedua : Pelaksanaan, dilakukan dengan memberikan materi tentang teori menstruasi dan upaya mengatasi nyeri menstruasi dengan pemanfaatan tanaman herbal.

Tahap ketiga adalah Evaluasi, dilaksanakan dengan memberikan evaluasi dan penilaian peningkatan pengetahuan dan kemampuan remaja putri dan wanita usia subur sebelum dan sesudah kegiatan dengan menggunakan kuesioner.

4. Monitoring dan Evaluasi

Program monitoring dan evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan kemampuan remaja putri dan Wanita usia subur akan pemanfaatan terapi alternatif yaitu tanaman herbal yaitu menggunakan daun pepaya untuk menurunkan nyeri menstruasi serta untuk mengetahui adanya kesulitan atau hambatan dalam kegiatan ini.

C. Hasil dan Pembahasan

Berikut kami sampaikan hasil pengabdian ini. Pertama - tama akan ditampilkan hasil pre test dan post test perubahan pengetahuan remaja putri dan wanita usia subur dalam mengatasi nyeri menstruasi dengan pemanfaatan tanaman herbal

Tabel 1. Hasil Pre test dan Post Test

Pre Test				Post Test			
Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
N	%	N	%	N	%	N	%
9	32,1	19	67,9	25	89,3	3	10,7

Berdasarkan tabel 1, hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan tingkat pengetahuan remaja putri dan wanita usia subur dalam mengatasi nyeri menstruasi dengan pemanfaatan tanaman herbal saat *pre test* dari 28 orang sebagian besar (67,9%) mempunyai pengetahuan kurang. Sedangkan saat *post test* tingkat tingkat pengetahuan remaja putri dan wanita usia subur dalam mengatasi nyeri menstruasi dengan pemanfaatan tanaman herbal dari 28 orang hampir seluruhnya 89,3% mempunyai pengetahuan baik.



Gambar 1. Pemberian Edukasi

Pada Gambar 1 diatas merupakan pelaksanaan pemberian edukasi oleh pemateri tentang manfaat tanaman herbal daun pepaya serta macam cara mengolahnya yang khasiatnya dapat mengurangi nyeri menstruasi. Pada pelaksanaan kegiatan ini peserta sangat antusias dan kegiatan berjalan dengan lancar. Selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab setelah diberikan edukasi.



Gambar 2. Pengisian Kuesioner Saat Post test

Pada gambar 2 di atas menunjukkan post test setelah pengisian kuesioner dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada pemberdayaan remaja putri dan wanita usia subur dalam mengatasi nyeri menstruasi dengan pemanfaatan tanaman herbal terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dalam mengatasi keluhan saat nyeri dismenorea dengan memanfaatkan tanaman herbal yaitu menggunakan daun pepaya.

Tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan setiap orang mempunyai tingkat yang berbeda, biasanya di tandai dengan nyeri pada daerah perut atau pada pinggul dan berpusat pada perut bagian bawah, mual dan muntah, diare, kepala pusing dan sampai pingsan (Shanbhag, D., et al, 2012). Remaja putri maupun wanita usia subur yang mengalami dismenorea primer salah satunya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin dan leukotrin oleh endometrium yang menyebabkan hypertonus myometrium dan vasokonstriksi pada myometrium sehingga terjadi iskemia dan menimbulkan nyeri menstruasi (Bottcher B, Laterza RM, Wildt L, 2014). Nyeri menstruasi yang di rasakan oleh remaja putri maupun wanita usia subur dapat menimbulkan dampak yang dapat mengganggu kegiatan maupun aktivitas sehari-hari, kehadiran sekolah dan keterbatasan dalam kegiatan social (Dilek C.P, Nevin C.B, 2014). Sehingga untuk mengatasi keluhan tersebut perlu dilakukan pengobatan salah satunya menggunakan terapi alternatif. Sudah banyak terapi alternatif yang digunakan untuk mengatasi nyeri menstruasi ada

yang menggunakan pijatan seperti acupressure yang efektif menurunkan nyeri menstruasi (Anggasari et al., 2022), selain itu juga bisa menggunakan relaksasi, pemanasan dan minuman herbal. Pada kegiatan pengabdian yang dilakukan saat ini menggunakan terapi alternatif yaitu menggunakan tanaman herbal. Tanaman herbal saat ini semakin diminati dan bisa diterima secara luas karena obat herbal diolah dari bahan tanaman atau bagian tanaman yang memiliki khasiat Kesehatan (Kristin, E, N. dan Murtie, 2012).

Salah satu jenis tanaman obat yang sering digunakan yaitu pepaya (*Carica papaya* L.). Dalam klasifikasi tanaman, pepaya termasuk dalam family Caricaceae. Family ini memiliki empat genus, yaitu *Carica*, *Jarilla*, *Jacaranta*, dan *Cylicomorph*. Genus *Carica* memiliki 24 spesies, salah satu diantaranya adalah pepaya. Tanaman dari genus *Carica* banyak diusahakan petani karena buahnya enak dimakan (Siswadi, 2015). Menurut Tarun, dkk tahun 2015 kandungan yang dimiliki daun pepaya, terbukti dapat dimanfaatkan dan berguna bagi manusia sebagai bahan ramuan obat untuk Kesehatan (Tarun Vij, 2015). Daun pepaya memiliki aktivitas sebagai analgesic, antiinflamasi, antipiretik, antiradang, anti bakteri dan antioksidan (Stella O, 2014). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Qurrota dan Ainun pada tahun 2015 dalam analisis fitokimia daun Pepaya (*Carica papaya* L.) didapatkan zat aktif yang terdapat di dalam daun pepaya salah satunya adalah flavonoid (A'yun, Q., 2015). Kandungan vitamin yang dimiliki oleh daun pepaya salah satunya ada vitamin E. Vitamin E dapat menghambat proses kerja enzim siklooksigenase selama posttranslasi berlangsung saat memproduksi prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri nyeri menstruasi (Marlina, 2012). Ekstrak etanol daun pepaya memiliki efek analgetik karena kandungan flavonoid, dimana mekanisme kerjanya akan menghambat kerja enzim siklooksigenase, sehingga asam arakidonat akan mengurangi produksi prostaglandin sehingga mengurangi rasa nyeri (Hasimun, P., Suwendar, 2012).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan berdasarkan pada penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan Abidah dkk tahun 2017 mengatakan bahwa Ekstrak daun pepaya (*Carica papaya* L.) dapat digunakan sebagai obat herbal yang aman dan efektif yang dapat menurunkan dismenore primer (Abidah et al., 2017). Hal ini juga didukung oleh

penelitian yang dilakukan oleh Desy dkk tahun 2020 mengatakan bahwa minuman herbal daun pepaya dapat menurunkan nyeri dismenorea (Desy Aulia Rahmah, Mukti Priastomo, 2020). Hal ini dipertegas juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Antina tahun 2021 mengatakan bahwa rebusan daun pepaya dapat digunakan sebagai penanganan alternatif yang dapat mengurangi keluhan nyeri menstruasi (Antina, 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya remaja putri dan wanita usia subur dalam mengantisipasi dampak yang tidak diinginkan terkait dengan kesehatan reproduksi. Sehingga dengan adanya peningkatan pengetahuan tentang terapi alternatif dalam menurunkan nyeri menstruasi dengan menggunakan tanaman herbal salah satunya menggunakan daun pepaya dapat meningkatkan kemampuan remaja putri dan wanita usia subur dalam melakukan penanganan nyeri menstruasi sehingga dapat mencegah ketidakproduktifitas pada wanita usia subur dan remaja putri saat disekolah maupun dalam kegiatan sehari-hari.

D. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan telah diikuti oleh peserta dengan antusias dan baik. Hasil ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri dan wanita usia subur dalam melakukan penanganan nyeri dismenorea dengan menggunakan tanaman herbal salah satunya menggunakan daun pepaya. Pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan edukasi dan penanganan tambahan yang aman dan minim efek samping saat merasakan nyeri menstruasi. Sehingga selesai kegiatan pengabdian pada masyarakat ini remaja putri dan wanita usia subur dapat secara mandiri menggunakan terapi alternatif untuk mengatasi nyeri menstruasi menggunakan minuman herbal jahe salah satunya menggunakan daun pepaya.

Daftar Pustaka

- A'yun, Q., A. N. . (2015). Analisis Fitokimia Daun Pepaya (*carica papaya L.*) di Balai Penelitian Tanaman Aneka Kacang dan Umbi, Kendalpayak, Malang. *Journal Seminar Nasional Konsevasi Dan Pemanfaatan Sumber Daya Alam*, 21.
- Abidah, S. N., Hadisaputro, S., Runjati, R., Hidayat, S. T., Suwondo, A., &

- Mulyantoro, D. K. (2017). Effect of Carica Papaya L Leaf on Menstrual Pain and Prostaglandin Level in Adolescent With Primary Dysmenorrhea: a True Experiment. *Belitung Nursing Journal*, 3(3), 198–204. <https://doi.org/10.33546/bnj.96>
- Al-Matouq S, Al-Mutairi H, Al-Mutairi O, E. Al. (2019). Dysmenorrhea Among High-School Students And Its Associated Factors In Kuwait. *BMC Pediatr*, 19(1).
- Anggasari, Y., Andriani, R. A. D., Nisa', F., & Rusdi, W. E. M. (2022). Tetap Aktif Saat Menstruasi Dengan Akupresure. *Abdi Wiralodra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 209–219. <https://doi.org/10.31943/abdi.v4i2.67>
- Antina, R. R. (2021). Pengaruh Pemberian Kapsul Ekstrak Sari Carica Papaya Lam terhadap Skala Nyeri Dismenorea. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13(3).
- Aya, A. H. R. L. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Institut Kesehatan Heltevia*.
- Bottcher B, Laterza RM, Wildt L, E. Al. (2014). A First-In-Human Study Of PDC31 (Prostaglandin F 2 A Receptor Inhibitor) In Primary Dysmenorrhea. *Hum Reprod*, 29(11).
- Desy Aulia Rahmah, Mukti Priastomo, L. R. (2020). Pengaruh Pemberian Daun Pepaya (carica Papaya L.) Terhadap Remaja Penderita Dismenorea. *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences*, 3(2).
- Dilek C.P, Nevin C.B, N. K. (2014). Prevalence of Dysmenorrhea In University Students in Turkey: Effect On Daily Activities and Evaluation Of Different Pain Management Methods. *Journal of American Society for Pain Management Nursing*, 15(4).
- Fortier, M.A., Krishnaswamy, K., Danyod, G. (2012). A Postgenomic integrated view of prostaglandin: Implication for other body systems. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 59(1).
- Hasimun, P., Suwendar, G. I. E. (2012). Analgetic Activity of Papaya (Carica Papaya L.) Leaves Extract. *Journal of Procedia Chemistry*, 13.
- Kristin, E, N. dan Murtie, M. (2012). *Dahsyatnya Khasiat Herbal Untuk Hidup. Dunia Sehat*.
- Larasati T, A. F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent. *Majority*, 5(3).
- Marlina. (2012). *Sekilas Tentang Pepaya*. EGC.
- Mikaili, P., Sharifi, M., Sarahroodi, S., & S. (2016). J. Pharmacological review of medicinal trees spontaneous in Iran: A historical and modern study. *Advances in Environmental Biology*, 6(1).
- Shanbhag, D., Shilpa, R., D'Souza, N., Josephine, P., Singh, J., Goud, B, B. R. (2012). Perceptions Regarding Menstruation and Practices during Menstrual Cycles among High School Going Adolescent Girls in Resource Limited Setting arounds Bangalore City, Karnataka, India. *Journal of Collaborative Research on Internal Medicine and Public Health*, 4(7).
- Siswadi. (2015). *Mengenal Tanaman Obat*. PT Intan Sejati.
- Stella O, F. dan W. A. L. (2014). Uji Efek Analgetik Ekstrak Etanol Daun pepaya (carica papaya L) Pada Mencit Putih Jantan (Mus musculus). *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 3(2).

- Sumirah Budi Pertami, B. (2020). Pemberdayaan Remaja Putri Melalui Pembentukan “SASEDY” untuk mengatasi Diysmenorrhea. *Jurnal Idaman*, 4(1).
- Tarun Vij, Y. P. (2015). A review on Medical Properties of Carica Papaya Linn. *Asian Pasific Journal of Tropical Disease*, 5(1).