



Journal of Human And Education

Volume 5, No. 1, Tahun 2025, pp 107-111

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Edukasi Dan *Workshop* Pembuatan Simplisia Dan Infusa Dari Herbal Jahe Dan Kunyit Sebagai Alternatif Pereda Nyeri Haid Pada Siswa SMA Setia Darma Pekanbaru

Deri Islami¹, Brilian Dini Ma Iballa², Subardi Bali³, Wahyu Ramadhan⁴, Denia Pratiwi⁵

Universitas Abdurrab

Email: deri.islami@univrab.ac.id

Abstrak

Indonesia adalah negara tropis yang dikenal dengan berbagai sumber daya alam hayatnya. Indonesia memiliki lebih 80.000 spesies atau jenis tumbuhan dan baru sebagian kecil yang dipahami oleh masyarakat yang memiliki manfaat dan kegunaan. Tumbuhan merupakan sumber signifikan dari obat-obatan yang digunakan dalam pengobatan berbagai kategori penyakit manusia. Agar dapat bertahan lama bahan alam bisa dibuat simplisia terlebih dahulu sebelum dikonsumsi. Pada pengabdian ini mengangkat tema "Edukasi Teknik Pembuatan Simplisia Yang Baik Serta *Workshop* Pembuatan Sediaan Infusa dari herbal Jahe dan Kunyit sebagai alternatif Pereda nyeri Haid pada Siswa SMA Setia Darma Pekanbaru". Selain edukasi pembuatan simplisia, pada pengabdian ini pengabdian juga akan melakukan pelatihan pembuatan sediaan infusa dari bahan alam yang bisa diaplikasikan untuk pembuatan minuman herbal alami dalam peningkatan kesehatan. Pengabdian ini dilakukan kepada siswa SMA agar memberikan informasi tentang pemanfaatan bahan alam bagi kesehatan.

Kata Kunci: *Simplisia, Infusa, Jahe, Kunyit, Nyeri Haid*

Abstract

Indonesia is a tropical country known for its various natural resources. Indonesia has more than 80,000 species or types of plants and only a small part is understood by the community that has benefits and uses. Plants are a significant source of medicines used in the treatment of various categories of human diseases. In order to last long, natural ingredients can be made into simplicia first before being consumed. This community service raises the theme "Education on Good Simplicia Making Techniques and Workshop on Making Infusion Preparations from Natural Ingredients for Setia Darma Pekanbaru High School Students". In addition to education on making simplicia, in this community service, the community service will also conduct training on making infusion preparations from natural ingredients that can be applied to make natural herbal drinks to improve health. This community service is carried out for high school students to provide information about the use of natural ingredients for health.

Keywords: *Herbal, Infusion, Ginger, Turmeric, Menstrual Pain*

PENDAHULUAN

Menstruasi, yang lebih dikenal dengan istilah haid atau datang bulan, merupakan sebuah proses fisiologis yang terjadi secara periodik pada perempuan. Proses ini dipengaruhi oleh hormon reproduksi dan berlangsung dari masa *menarche* hingga *menopause* (Syafudin, 2011). Berbagai kelainan atau gangguan yang terkait dengan menstruasi meliputi *premenstrual tension* (ketegangan sebelum haid), *mastodinia* (nyeri pada payudara), *mittelschmerz* (nyeri saat ovulasi), dan *dysmenorrhea* (nyeri saat menstruasi). Di antara semua kelainan tersebut, nyeri haid atau *dysmenorrhea* adalah alasan utama bagi banyak perempuan muda untuk mencari konsultasi dan perawatan medis (Prawirohardjo, 2010).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri akibat dismenorea primer. Beberapa di antaranya termasuk penggunaan kompres hangat, konsumsi obat analgetik, berolahraga secara teratur, akupunktur, serta mengonsumsi obat herbal yang telah terbukti khasiatnya. Saat ini, obat herbal semakin menjadi alternatif utama bagi remaja perempuan yang ingin meredakan nyeri tanpa menghadapi efek samping (Novia dan Puspitasari, 2008). Jahe dan kunyit yang dimanfaatkan dlm alternative anti nyeri.

Kunyit, atau *Curcuma longa* L. dari keluarga Zingiberaceae, adalah tanaman herbal yang dikenal memiliki berbagai khasiat untuk kesehatan. Serbuk rimpang kunyit mengandung komponen utama yang terbukti dapat mengurangi komplikasi yang disebabkan oleh penggunaan *Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID) dengan cara menghambat produksi superoksida dan PGE2 (Salsabila, A. Z, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa zat aktif dalam kunyit, yaitu curcumin, dapat memengaruhi metabolisme asam arakidonat. Ini dilakukan dengan cara menghalangi fosforilasi fosfolipase di sitosol, mengurangi ekspresi siklooksigenase-2 (COX-2), dan memblokir aktivasi jalur nyeri (Bahrami, A, 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hesami pada tahun 2021 menemukan bahwa pemberian suplemen kunyit asam sebesar 500 mg selama lima hari dapat efektif menurunkan nyeri saat menstruasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kunyit lebih efektif dibandingkan konsumsi asam mefenamat sebanyak 250 mg (Hesami, 2021).

Jahe telah lama dikenal sebagai suplemen herbal yang banyak digunakan oleh masyarakat untuk meredakan nyeri. Badan Pengawas Obat dan Makanan (FDA) Amerika Serikat melaporkan bahwa jahe dapat berfungsi sebagai pengobatan non-farmakologi yang aman. Berbagai penelitian menunjukkan kandungan jahe yang memiliki sifat anti-inflamasi, berkat kemampuannya menghambat induksi siklooksigenase (COX)-2, NF-kB, dan 5-lipoksigenase (5-LOX). Selain itu, jahe mengandung shogaol yang berperan sebagai analgesik, membantu meredakan nyeri (Daily, J. W. , 2015). Jahe juga efektif dalam mengurangi kram menstruasi, membantu meredakan kejang otot, dan meringankan ketidaknyamanan selama ovulasi serta siklus menstruasi. Beberapa penelitian yang membandingkan jahe dengan plasebo menunjukkan hasil yang menggembirakan, terutama dalam pengobatan disminore primer (H. Pakniat V, 2019).

Salah satu bentuk obat tradisional yang banyak dipakai masyarakat adalah rebusan jamu yang terbuat dari bahan tanaman segar (Sumarni *et al.* , 2019). Meskipun tanaman segar sering digunakan, penting untuk dicatat bahwa bahan ini dapat dengan cepat membusuk jika tidak dimanfaatkan segera. Oleh karena itu, standardisasi bahan obat tradisional sangat penting untuk menjamin reproduktibilitas kualitas farmasi maupun terapeutik. Dalam konteks obat tradisional yang berasal dari tanaman, sediaan simplisia dianggap lebih unggul dibandingkan dengan penggunaan tanaman segar, terutama dalam hal standardisasi kualitas farmasi. Bentuk simplisia memiliki kemampuan untuk menjaga stabilitas bahan aktif dalam tanaman obat, sementara bentuk segar lebih rentan terhadap pembusukan (Adi Parwata, 2016).

Selain penggunaan obat-obatan sintetik, metode swamedikasi juga dapat dilakukan dengan memanfaatkan obat tradisional. Swamedikasi adalah cara seseorang mengatasi berbagai keluhan kesehatan dengan menggunakan obat-obatan sederhana yang dapat dibeli secara bebas di apotek atau toko obat, tanpa melalui nasihat dokter. Swamedikasi dapat dilakukan untuk keluhan dan kondisi penyakit yang ringan dan umum yang sering dialami masyarakat, seperti demam, nyeri, pusing, batuk, influenza, sakit maag, diare, serta keluhan pada penyakit kulit (Sriana A, 2004). Indonesia dikenal sebagai salah satu negara dengan tingkat pemakaian obat tradisional yang tinggi. Salah satu faktor yang mendorong tingginya penggunaan obat tradisional di Indonesia adalah keyakinan bahwa obat-obat tersebut aman untuk dikonsumsi, karena berasal dari sumber alami, yaitu tumbuh-tumbuhan. (Chiba *et al.*, 2014). Berdasarkan formularium ramuan obat tradisional Indonesia, terdapat teknik perebusan yang dapat digunakan untuk menyiapkan obat tradisional, yaitu infusa (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Metode infusa dipilih karena pengaplikasiannya secara umum mendekati metode pengaplikasian pada pengobatan tradisional. Hal ini karena obat-obat tradisional yang disajikan dalam bentuk infusa lebih mudah dikonsumsi oleh masyarakat. Oleh sebab itu dalam pengabdian ini tim pengabdian akan melakukan pengabdian di SMA Setia Darma Pekanbaru dengan tema edukasi dan workshop pembuatan simplisia dan infusa dari herbal jahe dan kunyit sebagai alternatif pereda nyeri haid pada siswa.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk Edukasi atau penyampaian materi tentang Teknik Pembuatan simplisia herbal serta dilanjutkan dengan pelaksanaan Workshop pembuatan infusa dari herbal Kunyit dan Jahe. Kegiatan Pengabdian dilaksanakan di SMA Setia Darma Pekanbaru pada hari Selasa tanggal 5 november 2024. Adapun metode Metode yang digunakan dalam pengabdian ini berupa A) Pemberian ceramah dan edukasi tentang Teknik pembuatan simplisia yang baik serta pelatihan, B) Workshop pembuatan sediaan infusa dari herbal kunyit dan Jahe, C) Diskusi terkait materi dan workshop yang diberikan kepada siswa-siswi D) Pelaksanaan Quiz diakhir kegiatan pengabdian. hal ini bertujuan untuk mengevaluasi kegiatan yang dilakukan serta memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan seputar materi yang telah diberikan selama sesi ceramah dan diskusi sebelumnya. Alat ukur ketercapaian kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya respon yang baik dari siswa serta danya

peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan.

HASIL

1. Tahapan Persiapan

Tahap awal yang dilakukan ialah Tahap persiapan. Pada tahap ini Tim Pengabdian melakukan persiapan seperti; melakukan research tentang pembuatan simplisia dan pembuatan infusa dari bahan khususnya yang bermanfaat dalam mengatasi nyeri pada haid, melakukan persiapan bahan dan alat pendukung berupa media peraga sebagai media penyuluhan dalam workshop pembuatan infusa, menentukan waktu pelaksanaan dan durasi kegiatan pengabdian bersama-sama tim pelaksana, menentukan dan mempersiapkan materi dan bahan kajian yang akan disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dan melakukan simulasi pemberian materi dan pelaksanaan workshop yang akan disampaikan.

2. Kegiatan Pengabdian

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan di SMA SETIA DARMA Pekanbaru. Adapun Alamat dari SMA ini Jl. M. Yamin No.67, Padang Bulan, Kec. Senapelan, Kota Pekanbaru, Riau 28155. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah Siswa siswi dari XII SMA SETIA DARMA Pekanbaru. Adapun jumlah peserta kegiatan pengabdian ini berjumlah sekitar 25 siswa. Tingkat pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya pembuatan hebal simplisia dan sediaan infusa dari tanaman herbal masih sangat rendah, hal ini dibuktikan dengan pada saat pembukaan kegiatan ini Tim Pengabdian mendapatkan beberapa pertanyaan dari siswa dan siswi terkait apa itu simplisia dan infusa. Sasaran Program Kegiatan pengabdian ini memiliki manfaat agar memberikan informasi tentang pemanfaatan bahan alam bagi kesehatan khususnya dalam pemanfaatan bahan alam kunyit dan jahe sebagai alternative Pereda nyeri Haid. Pada saat penyampaian materi peserta sangat antusias dalam mendengarkan materi dan dalam menerapkan kegiatan sosialisasi.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang pembuatan simplisia herbal yang baik.

Sumber: Dokumentasi pengabdian pembuatan simplisia dan infusa

Kegiatan pertama adalah pemaparan materi terkait dengan memberikan materi serta pelaksanaan workshop Edukasi Pembuatan Simplisia. Diharapkan setelah materi ini diberikan Pemberian materi ini bertujuan agar dapat bertahan lama bahan alam bisa dibuat simplisia terlebih dahulu sebelum dikonsumsi. Untuk obat tradisional dari tanaman, bentuk sediaan simplisia dianggap lebih baik dibandingkan dengan bentuk tanaman segar dalam hal standarisasi kualitas farmasetik. Bentuk simplisia dapat menjaga stabilitas bahan aktif di dalam tanaman obat dibandingkan dalam bentuk segar yang mudah membusuk (Adi Parwata, 2016). Kegiatan Pengabdian ini dibuka langsung Perwakilan kepala sekolah bidang kurikulum, Ibu Mulyani S.Pd yang menjelaskan tentang kegiatan pengabdian ini. Ketua dalam kegiatan pengabdian ini yang menjelaskan mengenai tujuan, manfaat dan rangkaian kegiatan pengabdian Edukasi Pembuatan Simplisia dan Sediaan Infusa Dari Tanaman Herbal Jahe Dan Kunyit Sebagai Alternatif Pereda Nyeri Haid Pada Siswa

Kegiatan kedua adalah Pelatihan atau workshop pembuatan sediaan infusa dari tanaman herbal jahe dan kunyit sebagai alternatif pereda nyeri haid. Agar dapat menghasilkan efek yang diharapkan, bahan alam yang digunakan sebagai pengobatan harus melewati proses ekstraksi agar dapat menarik senyawa aktif dalam tanaman tersebut. Salah satu metodenya adalah Infusa. infusa merupakan sediaan cair yang disiapkan dengan mengekstraksi simplisia nabati dengan air bersuhu 90°C selama 15 menit (Khafidhoh, *et al.*, 2015). Sediaan infusa lebih aplikatif digunakan pada masyarakat dan lebih mendekati cara pembuatan obat tradisional yang dilakukan dengan cara perebusan, selain itu adanya proses pemanasan pada infusa yang dapat meningkatkan kemampuan pelarut untuk mengekstraksi senyawa-senyawa yang tidak larut di dalam suhu kamar

sehingga penarikan senyawa lebih maksimal (Samudra, *et al.*, 2022) Kegiatan workshop ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa siswi dalam pembuatan sediaan infusa yang baik dan dapat dikonsumsi langsung. Hal ini dikarenakan kurangnya tingkat pengetahuan siswa siswi SMA Setia Darma Pekanbaru tentang Teknik pembuatan infusa yang baik. Dalam kegiatan workshop ini, tim pengabdian memilih beberapa siswa untuk langsung melakukan pembuatan infusa dengan alat dan bahan yang sudah disediakan.



Gambar 2 Pelaksanaan Workshop pembuatan infusa dari herbal jahe dan Kunyit

Sumber: Dokumentasi pengabdian pembuatan simplisia dan infusa

Kegiatan keempat dilanjutkan dengan diskusi dan kuis serta sesi tanya jawab yang dapat dijadikan sebagai evaluasi kegiatan yang dilaksanakan. Pada sesi ini siswa siswi diberikan kesempatan untuk memberikan pertanyaan terkait tentang pembuatan simplisia dan sediaan infusa dari herbal jahe dan kunyit. Pada diskusi respon para santri sangat baik yang terlihat dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan kepada pemateri. Hal tersebut menunjukkan hasil refleksi/bentuk keingintahuan siswa terhadap materi yang telah disampaikan dapat menimbulkan dampak positif bagi siswa. Kemudian dilanjutkan dengan kuis untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta setelah mendapatkan materi penyuluhan dan pelatihan. Berdasarkan hasil kuis bahwasanya menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang Pentingnya mengetahui Teknik pembuatan simplisia yang baik serta memahami cara pembuatan sediaan infusa agar bisa dikonsumsi dengan baik dan aman sehingga bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari sebagai alternatif pengobatan secara alami. Selain itu, sebagai tim pengabdian memberikan hadiah kecil untuk yang aktif dan bertanya dalam kegiatan diskusi dan quiz ini.



Gambar 3. Diskusi dan Kuis bersama

Sumber: Dokumentasi pengabdian pembuatan simplisia dan infusa

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan kepada siswa siswi SMA Setia Darma Pekanbaru. Sasaran pengabdian ini adalah siswa siswi Kelas XII. Kegiatan ini diawali dengan pemberian materi tentang Teknik pembuatan simplisia yang baik. Setelah itu diberikan pelatihan / workshop pembuatan sediaan infusa dari herbal jahe dan kunyit sebagai alternatif Pereda nyeri. Setelah pemberian materi

dilanjutkan dengan sesi diskusi dan kuis. Hasil dari pengabdian ini telah memberikan pemahaman mengenai Teknik pembuatan simplisia yang baik serta mampu membuat sediaan infusa yang dapat dikonsumsi dengan aman untuk pengobatan herbal sehari-hari. Pada kegiatan ini para peserta yang hadir sangat antusias dalam mendengarkan penjelasan dan aktif bertanya terkait materi yang diberikan. Dengan Adanya kegiatan pengabdian ini dapat mendukung terwujudnya salah satu metoda swamedikasi yaitu dengan menggunakan herbal sebagai pengobatan alternative yang aman dan alami.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Parwata, I. M. O. (2016). Obat Tradisional. In Universitas Udayana. Bali: Jurusan Kimia Universitas Udayana
- Bahrami, A., Zarban, A., Rezapour, H., Agha Amini Fashami, A., & Ferns, G. A. (2021). Effects of curcumin on menstrual pattern, premenstrual syndrome, and dysmenorrhea: A triple-blind, placebo-controlled clinical trial. *Phytotherapy Research*, 35(12), 6954-6962.
- Chiba, T., Sato, Y., Nakanishi, T., Yokotani, K., Suzuki, S., Umegaki, K. 2014. Inappropriate Usage of Dietary Supplements In patients by Miscommunication with Physicians in Japan. *Nutrients*. 6(12): 5392-5404
- Daily, J. W., Zhang, X., Kim, D. S., & Park, S. (2015). Efficacy of ginger for alleviating the symptoms of primary dysmenorrhea: a systematic review and metaanalysis of randomized clinical trials. *Pain Medicine*, 16(12),2243-2255
- Hesami, S., Nooshabadi, M. R., Yousefi, M., Lalooha, F., & Haghghian, H. K. (2021). Randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial studying the effects of Turmeric in combination with mefenamic acid in patients with primary dysmenorrhoea. *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*, 50(4), 101840.
- H. Pakniat, V. Chegini¹, F. Ranjkesh, and M. A. Hosseini.(2019). Comparison of the effect of vitamin E, vitamin D and ginger on the severity of primary dysmenorrhea: A singleblind clinical trial, *Obstetrics and Gynecology Science*, vol. 62, no. 6,
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Formularium Ramuan obat Tradisional Indonesia. HK.01.07/M Kementerian Kesehatan RI. 462-468.
- Khafidhoh, Z., Dewi, S. S., dan Iswara, A. 2015. Efektivitas Infusa Kulit Jeruk Purut (*Citrus hystrix* DC.) Terhadap Pertumbuhan *Candida albicans* Penyebab Sariawan Secara In Vitro. *The 2nd Univeristy Research Coloquium*. ISSN 2407-9189
- Prawirohardjo. S. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Edisi Ketiga. Cetakan Keenam. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Novia dan Puspitasari. (2008). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Dismenor Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*. 4(3);96-103
- Rahnama et al. (2012). *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 12:92
- Salsabila, A. Z. (2022). Review Artikel: Efek Farmakologi Minuman Kunyit (*Curcuma Domestica*) Asam Dan Jahe (*Zingiber Officinale*) Sebagai Pereda Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Di Indonesia. *Farmaka*, 20(3)
- Samudra, A. G., Ramadhani, N., Fitriani, D., & Putri, D. (2022, December). Perbandingan Metode Ekstraksi Maserasi Dan Sokletasi Terhadap Kadar Fenolik Total Ekstrak Etanol *Sargassum* sp. Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (Vol. 1, No. 1).
- Sumarni, W., Sudarmin, S., & Sumarti, S. S. (2019). The Scientification of Jamu: A study of Indonesian's Traditional Medicine. *Journal of Physics: Conference Series*, 1321(3). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1321/3/032057>
- Sriana A. (2004). *Kembali Sehat dengan Obat*. Pustaka Populer Obor, Jakarta
- Syarifudin, dkk. 2011. *Himpunan Penyuluhan kesehatan pada remaja, Keluarga, Lansia, & Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media.
- Tjay, Tan Hoan Rahardja. (2010). *Obat-obat Penting*. PT. Elex Media Komputindo. Jakarta