



## OPTIMALISASI EDUKASI PENANGANAN NYERI DISMENOIRE MELALUI KOMBINASI MADU DAN VITAMIN C BAGI REMAJA PUTRI

Cynthia Puspariny\*

Universitas Muhammadiyah Pringsewu

---

### Article Info

#### Article History:

Received : January 31, 2025

Revised : February 19, 2025

Accepted : February 19, 2025

---

#### Keywords:

Dysmenorrhea

Honey

Vitamin C

Teenage girls

### ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri haid yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. World Health Organization (WHO), rata-rata insidensi dismenore pada wanita muda berkisar antara 16,8% hingga 81%. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan penanganan nyeri dismenore melalui kombinasi madu dan vitamin C sebagai alternatif alami. Kegiatan ini dilaksanakan di Taman Baca Al-Qur'an (TPA) Al-Barokah, Jaga Baya II, Bandar Lampung, dengan melibatkan 18 remaja putri. Metode yang digunakan mencakup edukasi interaktif, diskusi, serta pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai penanganan nyeri dismenore sebesar 37,17% setelah diberikan edukasi dari 45,5% menjadi 82,67%. Kesimpulannya, edukasi mengenai kombinasi madu dan vitamin C efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri terhadap alternatif alami dalam menangani nyeri dismenore. Saran edukasi dapat diperluas dengan melibatkan tenaga medis atau ahli gizi guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

### ABSTRACT

Dysmenorrhea is a menstrual pain that is commonly experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. World Health Organization (WHO), the average incidence of dysmenorrhea in young women ranges from 16.8% to 81%. This community service aims to optimize the treatment of dysmenorrhea pain through a combination of honey and vitamin C as a natural alternative. This activity was carried out at the Al-Barokah Al-Qur'an Reading Park (TPA), Jaga Baya II, Bandar Lampung, involving 18 young women. The methods used include interactive education, discussions, and pre-test and post-test to measure participants' understanding. The results of the activity showed an increase in understanding of dysmenorrhea pain management by 37.17% after being educated from 45.5% to 82.67%. In conclusion, education about the combination of honey and vitamin C is effective in increasing adolescent girls' understanding of natural alternatives in managing dysmenorrhea pain. Educational advice can be expanded to involve medical personnel or nutritionists to provide a more comprehensive understanding

---

\*Corresponding Author: ([cynthiabrv85@gmail.com](mailto:cynthiabrv85@gmail.com))

## PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan kondisi umum yang dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, baik dalam lingkungan sekolah maupun kehidupan sosial. Dismenore dibagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer terjadi tanpa adanya kelainan organik pada sistem reproduksi, sedangkan dismenore sekunder biasanya berkaitan dengan gangguan patologis seperti endometriosis atau fibroid uterus. (Herawati, 2017)

Sekitar 10-15% wanita mengeluh tentang rasa sakit yang parah, yang mengakibatkan dampak negatif pada aktivitas sehari-hari mereka dan ketidakhadiran dari sekolah dan tempat kerja. Prevalensi dismenore secara keseluruhan berkisar antara 50% dan 90% pada berbagai populasi dan dianggap sebagai salah satu masalah utama dalam kesehatan wanita. Patut dicatat bahwa Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebut gangguan tersebut sebagai penyebab utama nyeri panggul kronis (Ju et al., 2014) Menurut penelitian, prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 64,25%, dengan 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Bustamam, N., 2021). Di beberapa daerah, seperti Makassar, angka kejadian dismenore pada remaja putri bahkan mencapai 93,8%. (Larasati dan Atalas, 2016) Tingginya angka kejadian ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan yang signifikan dan membutuhkan perhatian khusus dalam penanganannya.

Penelitian terhadap wanita yang mengalami dismenorea dan mencari pengobatan kemungkinan memiliki responden yang mengalami dismenorea lebih parah, karena 84,1% wanita melaporkan bahwa dismenorea terjadi pada setiap periode menstruasi dan 55,2% mencari pengobatan. Ada banyak cara untuk mengatasi dismenore, termasuk terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya relaksasi, distraksi, akupunktur, bekam, aromaterapi, hipnoterapi, dan lain sebagainya. Terapi nonfarmakologi dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi efek samping terapi farmakologi. (Rukmala, 2016) Salah satu pengobatan nonfarmakologis adalah penggunaan madu murni. Madu dapat digunakan dalam berbagai pengobatan modern karena memiliki efek terapeutik, yaitu viskositas tinggi, pH rendah, antioksidan, antiinflamasi dan mineral. Madu mengandung zat atau senyawa yang dikandung madu dan diketahui madu memiliki 181 jenis zat atau senyawa. Komposisi kimia madu 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%), dan fenitoin (0,20%). (%). (%). (%), total asam (0,57%), nitrogen (0,041%), pH (3,91°C) dan mineral (0,169%). Madu juga mengandung banyak enzim (amilase, diastase, investase, katalase, peroksidase, lipase) yang memperlancar reaksi kimia berbagai metabolisme dalam tubuh, serta mengandung flavonoid yang baik untuk kesehatan tubuh. Kandungan flavonoid dalam madu mampu menangkal radikal bebas dan dapat berperan sebagai anti inflamasi, selain itu flavonoid ini mampu menghambat enzim oksidatif dan enzim siklooksigenase yang berpengaruh pada penurunan sintesa prostaglandin, sehingga intensitas nyeri haid akan berkurang bahkan bisa menurun. (Yuslianti, 2018). Selain itu, madu mengandung senyawa antioksidan enzimatik, seperti glukosa oksidase dan katalase, serta senyawa non-enzimatik seperti asam askorbat, flavonoid, dan fenol (Aulia, I. A. N., & Handayani, 2022)

Salah satu lain alternatif alami yang potensial adalah kombinasi madu dan vitamin C. Madu memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik alami yang dapat membantu meredakan nyeri haid. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi madu dapat mengurangi intensitas nyeri menstruasi karena kandungan flavonoid dan antioksidannya yang berperan dalam menghambat produksi prostaglandin penyebab nyeri (Bustamam, N., 2021). Sementara itu, vitamin C berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta memiliki efek antioksidan yang dapat mengurangi stres oksidatif yang menyebabkan peradangan saat menstruasi. (Larasati dan Atalas, 2016) Kombinasi madu dan vitamin C diharapkan dapat menjadi solusi alami dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Mitra dalam hal ini di Taman Baca Al-Qur'an (TPA) Al-Barokah, Jaga Baya II, Bandar Lampung, dengan melibatkan sasaran 25 remaja putri yang telah mengalami haid sebagai peserta, dan hasil wawancara 16 orang (64%) mengalami dismenore. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan ini dilakukan. pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai dismenore serta memberikan edukasi tentang manfaat kombinasi madu dan vitamin C sebagai alternatif alami dalam mengatasi nyeri haid.

## METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan edukatif dan intervensi berbasis alternatif alami dalam penanganan nyeri dismenore. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut; 1) Persiapan Kegiatan: Penyusunan materi edukasi mengenai dismenore, penyebab, dampak, serta alternatif penanganannya dengan kombinasi madu dan vitamin C, koordinasi dengan pengelola Taman Baca Al-Qur'an (TPA) Al-Barokah, Jaga Baya II, Bandar Lampung untuk menentukan waktu dan tempat kegiatan, Persiapan alat dan bahan yang digunakan, seperti madu alami, vitamin C, serta alat bantu presentasi (slide, leaflet, dan video edukasi), penyusunan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta; 2) Pelaksanaan Kegiatan: Penyuluhan dan Edukasi Interaktif peserta diberikan penjelasan mengenai dismenore, faktor penyebabnya, dan dampaknya terhadap kesehatan dan aktivitas sehari-hari, pengenalan manfaat madu dan vitamin C sebagai alternatif alami dalam meredakan nyeri haid berdasarkan penelitian ilmiah, diskusi interaktif dengan peserta mengenai pengalaman mereka dalam menghadapi nyeri haid dan strategi yang biasa digunakan untuk mengatasinya, selanjutnya melakukan demonstrasi Konsumsi Madu dan Vitamin C dengan peserta diberikan contoh cara konsumsi madu dan vitamin C yang tepat untuk membantu meredakan nyeri haid, Sesi Tanya Jawab dan Konsultasi dengan peserta diberikan kesempatan untuk bertanya langsung mengenai materi yang telah disampaikan. 3) Evaluasi dan Monitoring: Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat ini. Evaluasi mencakup: Pre-test dan Post-test dimana peserta sebelum penyuluhan diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mereka tentang dismenore dan penanganannya lalu setelah penyuluhan, peserta mengisi post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman setelah edukasi diberikan dan hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sebesar dari semula yang paham hanya 45% menjadi 82,7% dibandingkan sebelum intervensi dilakukan, refleksi dan umpan balik peserta yaitu peserta diminta untuk memberikan tanggapan mengenai materi yang disampaikan dan sejauh mana mereka merasa terbantu dengan informasi yang diberikannya saran kritik dari peserta dikumpulkan untuk pengembangan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai penanganan nyeri dismenore melalui kombinasi madu dan vitamin C. Kegiatan ini diikuti oleh 18 peserta dari Taman Baca Al-Qur'an (TPA) Al-Barokah, Jaga Baya II, Bandar Lampung. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi dan intervensi.

**Tabel 1.** hasil pre-test dan post-test

No	Indikator Pemahaman	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Peningkatan (%)
1	Mengetahui definisi dan jenis dismenore	55%	90%	35%
2	Memahami penyebab dan faktor risiko dismenore	50%	85%	35%
3	Mengetahui efek negatif dismenore pada aktivitas	60%	88%	28%
4	Mengetahui manfaat madu dalam meredakan nyeri haid	40%	80%	40%
5	Memahami peran vitamin C dalam mengurangi nyeri haid	38%	78%	40%
6	Mengetahui cara konsumsi madu dan vitamin C untuk dismenore	30%	75%	45%
<b>Rata-rata</b>	<b>Peningkatan pemahaman keseluruhan</b>	<b>45,5%</b>	<b>82,67%</b>	<b>37,17%</b>

Dari tabel 1, terlihat bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi, dengan rata-rata peningkatan sebesar **37,17%**. Setelah diberikan edukasi mengenai dismenore, faktor penyebabnya, serta manfaat kombinasi madu dan vitamin C, pemahaman peserta meningkat secara

signifikan. Sebelum edukasi, mayoritas peserta kurang memahami bahwa dismenore bisa diatasi dengan metode alami seperti konsumsi madu dan vitamin C. Setelah edukasi, pemahaman peserta meningkat, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bustamam yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai penanganan nyeri haid secara alami (Bustamam et al., 2023)

Madu telah diketahui memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik alami yang dapat membantu mengurangi nyeri haid. Kandungan flavonoid dalam madu dapat menghambat produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus dan nyeri haid (Larasati dan Atalas, 2016). Hasil penelitian bahwa mengkonsumsi madu akasia dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada responden. Madu akasia memiliki kandungan berupa analgetik dan anti inflamasi sehingga dapat meringankan nyeri pada menstruasi (Putri et al., 2023).

Walaupun vitamin C telah ditemukan di hampir semua jenis madu, dan konsentrasi serta kapasitas antioksidannya bergantung pada pemrosesan dan penyimpanan madu serta pada tumbuhannya asal usulnya. Berbagai konsentrasi Vit C telah ditemukan dalam berbagai sampel madu, di mana konsentrasi Vit C berkisar antara 0,34 hingga 75,9 mg/100 g madu (Koedoeboen et al., 2024) Vitamin C berperan sebagai antioksidan yang dapat mengurangi stres oksidatif dan inflamasi pada tubuh, termasuk pada jaringan uterus saat menstruasi. Penelitian menyebutkan bahwa konsumsi vitamin C yang cukup dapat membantu menyeimbangkan kadar hormon dan mengurangi nyeri haid. Kombinasi madu dan vitamin C diyakini dapat memberikan efek sinergis dalam mengurangi nyeri dismenore secara alami dan aman dibandingkan dengan obat analgesik yang berpotensi menimbulkan efek samping (Sari & Listiarini, 2021).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat dengan tema “Optimalisasi Penanganan Nyeri Dismenore Melalui Kombinasi Madu dan Vitamin C bagi Remaja Putri” telah berhasil meningkatkan pemahaman peserta terkait dismenore dan metode penanganannya secara alami. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pemahaman peserta sebesar 37,17% setelah diberikan edukasi dan intervensi.

Kombinasi madu dan vitamin C terbukti memiliki potensi sebagai alternatif alami dalam meredakan nyeri haid. Madu dengan sifat antiinflamasi dan analgesiknya dapat menghambat produksi prostaglandin penyebab nyeri, sementara vitamin C berperan sebagai antioksidan yang membantu mengurangi stres oksidatif dan inflamasi pada jaringan uterus.

Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi dan intervensi berbasis konsumsi madu dan vitamin C dapat menjadi metode alternatif dalam menangani nyeri haid. Oleh karena itu, penulis direkomendasikan agar dapat dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengukur efektivitas konsumsi madu dan vitamin C secara kuantitatif menggunakan skala nyeri, memperluas cakupan edukasi dengan melibatkan lebih banyak remaja putri, misalnya di lingkungan sekolah atau komunitas remaja lainnya dan menggabungkan metode intervensi lain, seperti olahraga ringan (yoga atau peregangan) yang telah terbukti dapat membantu mengurangi nyeri dismenore.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak TPA Al-Barokah yang bersedia sebagai mitra.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, I. A. N., & Handayani, D. (2022). Keanekaragaman Cendawan dari Cairan Eco enzyme dengan Sumber Bahan Organik Berbagai Jenis Kulit Jeruk. *Jurnal Serambi Biologi*, 7(1), 114-119.
- Bustamam, N., et al. (2021). Pengaruh Madu terhadap Tingkat Nyeri Dismenore dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 39-46.
- Bustamam, N., Fauziah, C., & Bahar, M. (2023). 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/10.58185/jkr.v12i1.6>
- Herawati, T. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di

SMK Negeri 1 Palembang. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 10(1), 61–68.

Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36, 104–113. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxt009>

Koedoeboen et all. (2024). Pengaruh Pemberian Madu Hutan, Kurma Ajwa dan Gel Bioplacenton terhadap Proses Penyembuhan Luka pada Mencit. *FAKUMI MEDICAL JOURNAL*, 04(06), 447–456.

Larasati dan Atalas. (2016). Hubungan Antara Asupan Vitamin C dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 157–164.

Putri, H. E., Arlym, L. T., & Widowat, R. (2023). PENGARUH KONSUMSI MADU AKASIA TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA. *Jurnal Menara Medika*, 5(2), 159–165.

Rukmala, S. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam dan Aromaterapi Melati Terhadap Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Fisioterapi Semester Ii di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*.

Sari & Listiarini. (2021). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Mandala*, 5(1), 1–10.

Yuslianti. (2018). *Pengantar Radikal Bebas Dan Antioksidan*. Deepublish.