

PEMBERIAN PERMEN KULIT MANGGIS KEPADA MAHASISWI UMPRI SEBAGAI UPAYA PENURUNAN NYERI DISMENOIRE

Dzul Istiqomah Hasyim¹, Azizati Salmas Marsiami²

¹Program Studi Profesi Bidan (Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu)

²Program Studi DIII Kebidanan (Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu)

Email : dzulistiwa10@umpri.ac.id

Abstrak : Pemberian Permen Kulit Manggis Kepada Mahasiswi Umpri Sebagai Upaya Penurunan Nyeri Dismenore. Angka kejadian dismenore primer pada perempuan di dunia sangat besar yaitu 67-90%. Sebuah penelitian di Indonesia menyebutkan bahwa dismenore primer dialami 54,89% perempuan usia reproduksi dan 50% lebih responden mengalami keterbatasan aktivitas dan 17% tidak dapat bersekolah ataupun bekerja. Berdasarkan hasil penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat didapatkan hasil ada pengaruh pemberian permen kulit manggis terhadap penurunan derajat dismenore primer. Maka dari itu dilakukan pengaplikasian kepada mahasiswa UMPRI untuk memberikan permen kulit manggis sebagai upaya menurunkan nyeri dismenore.

Kata Kunci : permen kulit manggis, dismenore

Pendahuluan

Dewasa ini kejadian dismenore primer semakin meningkat khususnya pada perempuan muda (15-25 tahun) yaitu sebesar 67% - 90% (Azagew et al., 2020). Sebuah studi *cross-sectional* di Eropa menyebutkan 600 perempuan berusia 19 tahun yang mengalami dismenore primer sebesar 72%. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%. Sedangkan prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian dismenore di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Ju et al., 2014).

Diagnosis dan pengobatan yang cepat sangat penting karena dismenore primer berdampak negatif pada kualitas hidup selama menstruasi, suasana hati, kualitas tidur, dan sering menjadi alasan absen dari sekolah atau kerja. Ada berbagai metode pengobatan medis dan non-medis untuk mengurangi atau menghilangkan masalah ini. Penggunaan kontrasepsi oral, obat antiinflamasi nonsteroid, obat-obatan herbal, pijat, dan modifikasi gaya hidup adalah strategi pengobatan untuk mengurangi nyeri dismenore primer. Namun, sekitar 10% perempuan yang terkena dismenore primer tidak dapat menerima efek samping pada fungsi hati, ginjal dan pencernaan dari obat pereda nyeri. Perangkat hormonal memiliki sisi efek seperti mual dan retensi air (Azagew et al., 2020). Berdasarkan survei yang dilakukan pada mahasiswa yang mengalami dismenore primer di Universitas Muhammadiyah Pringsewu (UMPRI) tahun 2022, lebih dari 50% menggunakan obat penghilang nyeri seperti ibuprofen, asam mefenamat dan parasetamol serta tidak pernah ke dokter.

Dalam tinjauan sistematis studi eksperimen ditemukan pengaruh rendahnya antioksidan pada tubuh perempuan yang mengalami dismenore primer. Selain itu, dalam penelitian lain menyebutkan bahwa perempuan dengan dismenore primer memiliki kadar vitamin E (-tokoferol) dan vitamin C yang lebih rendah daripada yang tidak mengalami dismenore. Antioksidan vitamin E bekerja di membran sementara vitamin C bekerja di media air ekstraseluler dan intraseluler (Biswas, 2016). Makanan yang mengandung kadar magnesium yang tinggi juga dapat mengurangi keparahan dismenore dengan mengurangi sintesis prostaglandin dan mengurangi kejang otot dan mikrovaskular. Diet tinggi serat dapat meningkatkan globulin pengikat hormon seks, sehingga mengurangi sintesis prostaglandin, yang merupakan faktor penyebab utama dismenore (Ju et al., 2014). Dari beberapa

penelitian dapat disimpulkan bahwa untuk mengatasi kejadian dismenore primer pada perempuan yaitu dengan memberikan asupan yang dapat menurunkan hormon prostaglandin seperti tinggi magnesium, tinggi antioksidan seperti vitamin E dan vitamin C sehingga dapat menekan stress oksidatif (Szmidi et al., 2020).

Salah satu produk herbal dan alami tanpa efek samping adalah kulit manggis. Kulit manggis merupakan bagian dari buah manggis kaya antioksidan untuk mencegah stress oksidatif tetapi kurang dimanfaatkan oleh manusia. Kandungan pada kulit manggis mengandung banyak antioksidan yang tinggi dengan aktivitas yang kuat, selain itu juga disebutkan bahwa manggis memiliki kandungan berbagai jenis vitamin maupun mineral yang penting bagi tubuh seperti *Fe*, Serat, *Calcium*, Vitamin C, Vitamin E, *Kalium*, Vitamin B2, Protein, *Katecin/tannin*, *Fosforus*, *Na*, Vitamin B1, *Niasin* dan magnesium (Rohman et al., 2019).

Di beberapa literatur disebutkan penggunaan dosis kulit manggis untuk penanganan dismenore adalah sebesar 500 – 750 mg dengan variasi pemberian 2 kali per hari, 3 kali per hari, dan 4 kali per hari, dan dengan bentuk sediaan berupa serbuk atau kapsul. Bentuk sediaan lain yang lebih sederhana dan lebih diterima masyarakat seperti dalam bentuk permen belum banyak ditemukan di beberapa studi literature. Pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti secara nasional pada remaja di beberapa provinsi untuk mengetahui bentuk olahan kulit manggis yang lebih disukai remaja putri adalah bentuk sediaan permen. Karena kandungan kulit manggis yang bermanfaat untuk menurunkan hormon prostaglandin serta tinggi antioksidan maka tim pkm ingin memberikan upaya pengobatan dismenore dengan memberikan obat herbal yang masih berlandaskan dengan hadis dan al-quraan yaitu dengan pemberian permen kulit manggis terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Pringsewu (UMPRI).

Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan secara langsung dengan mengumpulkan mahasiswi umpri yang berada di asrama putri milik umpri berjumlah 30 mahasiswi yang sudah dipilih berdasarkan kategori sering mengalami nyeri dismenor primer setiap menstruasi. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

1. Kegiatan Pre-test, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap mahasiswi terhadap nyeri dismenore yang mereka rasakan dan bagaimana cara mereka mengatasinya. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan google form sehingga memudahkan responden untuk mengisi beberapa pertanyaan pada saat pre-test. Link formulir yang sudah dirancang sebelumnya, kemudian dibagikan oleh tim pengabdian ke grup WhatsApp pengabdian.
2. Pengukuran skala nyeri dismenor yang selama ini dirasakan oleh mahasiswi asrama putri umpri untuk menentukan derajat keparahan dismenor yang bisa diatasi dengan cara non farmakologi golongan herbal.
3. Penyampaian materi tentang dismenor dan cara mengatasinya dengan salah satunya mengkonsumsi permen kulit manggis yang dibuat sendiri oleh tim pengabdian. Materi disampaikan oleh ketua tim pengabdian sebagai pemateri utama dengan metode grup diskusi dan alat promos kesehatan berupa leaflet dan power point. Selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab).
4. Kegiatan post-test, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap materi yang telah disampaikan. Kegiatan ini dilakukan dengan membagikan post-test yang telah dibuat dengan menggunakan google form ke grup whatsapp pengabdian.
5. Pemberian permen kulit manggis untuk 30 mahasiswi asrama umpri sebanyak 10pcs setiap mahasiswi. Permen kulit manggis dikonsumsi sebanyak 3x1 selama dismenor hari ke 1-3.
6. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan promosi kesehatan dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku mahasiswi asrama umpri dalam mengatasi dismenor dengan mengkonsumsi permen kulit manggis. Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian.

Hasil Dan Pembahasan

Karakteristik responden pengabdian tersaji dalam tabel berikut :

Tabel 1 Karakteristik Subjek Pengabdian

Karakteristik	Kelompok	
	Perlakuan (n=19)	Kontrol (n=19)
Umur		
Mean (SD)	19,1 (6,5)	19,8 (6.5)
Median	20	20
Rentang	16-23	16-22
Tinggi Badan (cm)	153,5± 4.9	154,5± 5.9
Berat Badan (kg)	54,7± 8,3	53,7± 8,1
BMI (kg/m ²)	1.4 ± 2.1	21.0 ± 3.4

Dalam Al-Qur'an surat Al-Imran ayat 104, Allah berfirman:

“Harusnya ada sekelompok orang di antara kamu yang menyerukan kebaikan, memerintahkan orang-orang baik dan mencegah orang-orang jahat. Merekalah orang-orang yang beruntung.”

Sabda Allah di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan yaitu mengajak sesama untuk mengatasi dismenore yang mengganggu aktivitasnya, dan Rasulullah juga mengingatkan kita untuk selalu berusaha meringankan rasa sakit yang kita derita. Rasulullah saw bersabda:

“Sesungguhnya Allah Ta’ala tidak menurunkan suatu penyakit, melainkan Allah juga menurunkan obat, baik obat yang telah diketahui manusia maupun yang belum diketahuinya, kecuali kematian” (HR. Al-Hakim).

Sesuai dengan pedoman hidup manusia, Al-Qur'an dan Al-Hadits mendukung penelitian tentang jus kulit manggis yang mempunyai manfaat langsung dalam mengurangi dismenore dan manfaat tidak langsung yaitu menjaga kesehatan tubuh dalam jangka waktu lama karena mengandung 5 kali lipat. vitamin C dari jeruk dan 8 kali lipat vitamin E dari wortel. Dari penelitian tersebut, jus kulit manggis juga merupakan salah satu bentuk ibadah karena memenuhi tugas menemukan obat yang belum diketahui.

Responden yang diambil untuk pengabdian kepada masyarakat ini adalah mahasiswa UMPRI semester 2,4,6 dan 8 dan dari hasil identitas responden diketahui bahwa setiap responden mempunyai kebiasaan waktu yang berbeda-beda dalam merasakan nyeri dismenorea. Hasil yang diperoleh adalah 60% responden mengalami dismenore pada hari pertama menstruasi, sedangkan 30% responden mengalami dismenore pada hari pertama dan kedua menstruasi, dan hanya 10% yang mengalami dismenore pada hari pertama hingga ketiga menstruasi. Adapun puncak nyeri haid yang dirasakan responden menurut hasil data yang diperoleh terdapat 90% responden mengalami puncak nyeri pada hari pertama haid dan 10% responden mengalami puncak nyeri sebelum hari kedua. haid. Hal ini dikarenakan kondisi fisik dan psikis masing-masing responden berbeda-beda, sehingga kebiasaan responden mengalami nyeri puncak juga berbeda-beda.

Salah satu kandungan xanthone yang terpenting adalah anti inflamasi yang dapat membantu menghambat pelepasan histamin dan sintesis prostaglandin E2 sebagai mediator inflamasi dan penghambat enzim COX-2 yang menyebabkan peradangan, pembengkakan dan nyeri haid (Sahroni, 2012). . Oleh karena itu, hipertonisitas dan vasokonstriksi miometrium dapat dikurangi sehingga tidak terjadi iskemia dan nyeri haid. Hal ini sesuai dengan penelitian Rustam (2017) yang berjudul Efek Anti Inflamasi Ekstrak Etanol Kunyit (*Curcuma Domestica Val*) pada Mencit Putih Strain Wintar.

Dalam kondisi santai tubuh berhenti memproduksi adrenalin dan semua hormon yang dibutuhkan saat kita stres. Karena hormon seks estrogen dan progesteron serta hormon seks adrenalin,



diproduksi dari bahan kimia yang sama. Ketika kita mengurangi stres, kita juga mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut.

Simpulan Dan Saran

Simpulan dari hasil pengabdian ini didapatkan persentase hasil Pretest, 8 responden (40%) mengalami nyeri berat dan 11 responden (60%) mengalami nyeri sedang. Sedangkan hasil Posttest sebagian besar mengalami penurunan nyeri hingga sedang yaitu 7 responden (20%) dan 12 responden (80%) mengalami penurunan nyeri ringan. Diharapkan dapat memanfaatkan permen kulit untuk menurunkan derajat nyeri saat dismenorea sebagai terapi non obat-obatan. Metode lain yang memungkinkan digunakan adalah teknik relaksasi sebelum memutuskan untuk penggunaan obat. Pada intensitas nyeri yang mengharuskan berhenti beraktivitas seharusnya berkonsultasi dengan dokter untuk pemeriksaan dan pengobatan yang adekuat.

Daftar Rujukan

- Azagew, A. W., Kassie, D. G., & Walle, T. A. (2020). *Prevalence of primary dysmenorrhea , its intensity , impact and associated factors among female students ' at Gondar town preparatory school , Northwest Ethiopia.* 1–7.
- Bavil, D. A., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., & Baghban, A. A. (2016). Comparison of lifestyles of women with and without dysmenorrhea. *Electronic Physician*, 8(3), 3592–3597.
- Biswas, S. K. (2016). *Does the Interdependence between Oxidative Stress and Inflammation Explain the Antioxidant Paradox ? 2016*, 17–19.
- Fan, J. (2016). *Exploration of the Analgesic and Antipyretic Effects of Mangosteen Peel Methanol Extract (Garcinia mangostana L) in Male Wistar Rats.* 261–273.
- Ferreira, T. R., & Lopes, L. C. (2016). Analysis of analgesic, antipyretic, and nonsteroidal anti-inflammatory drug use in pediatric prescriptions. *Jornal de Pediatria*, 92(1), 81–87. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2015.04.007>
- Fu, X., Wu, S., & Su, S. (2014). *Plasma metabolic profiling of normal and dysmenorrhea syndrome rats and the effects of. 0209.* <https://doi.org/10.3109/13880209.2013.858269>
- Gondokesumo, M. E., & Sumitro, S. B. (2020). *A Computational Study to Predict Wound Healing Agents from the Peel of the Mangosteen (Garcinia mangostana L .) Extract.* 24(3), 265–276. <https://doi.org/10.7546/ijba.2020.24.3.000607>
- Hung, K. K. C., Graham, C. A., Lo, R. S. L., Leung, Y. K., Leung, L. Y., Man, S. Y., Woo, W. K., Cattermole, G. N., & Rainer, T. H. (2018). Oral paracetamol and/or ibuprofen for treating pain after soft tissue injuries: Single centre double-blind, randomised controlled clinical trial. *PLoS ONE*, 13(2), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192043>