



Program Doktor Ilmu Farmasi
Fakultas Farmasi
Universitas Gadjah Mada

“CERDAS MENJAGA REPRODUKSI, KREATIF MENGOLAH KUNYIT LATTE”

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Rahmat A.Hi Wahid 25/562958/SFA/00404

Framesti Frisma Sriarumtias 25/562886/SFA/00403

Ika Trisharyanti Dian Kusumowati 25/562525/SFA/00402

Rosa Adelina 25/562960/SFA/00405

Sri Suprpti 25/563049/SFA/00406

Dosen Pembimbing :

apt. Puguh Indrasetiawan, S.Farm., M.Sc., Ph.D.

Dr. apt. Soni Siswanto, M.Biomed.

Dr. apt. Adhyatmika, M.Biotech.

Kelompok 8

Pengabdian Kepada Masyarakat

Program Doktor Ilmu Farmasi

Universitas Gadjah Mada

2025

DAFTAR ISI

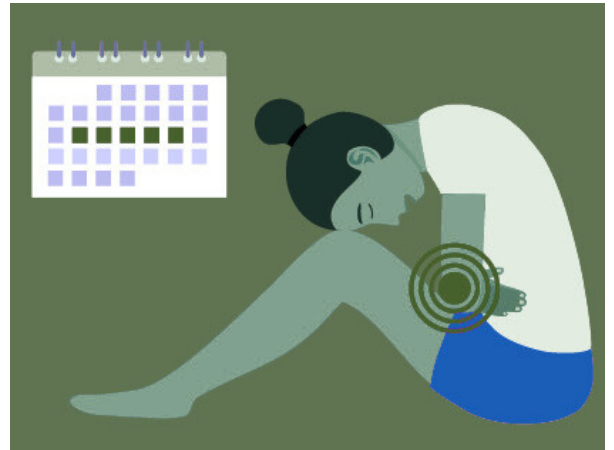
Daftar Isi	02
Pendahuluan	03
Apa Itu Kesehatan Reproduksi	04
Mengenal dismenoreia (nyeri haid)	05
Mitos & Fakta Dismenoreia	06
Herbal untuk Nyeri Haid: Jahe & Kunyit	10
Daftar Pustaka	14



PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting dalam kehidupan perempuan, termasuk santri mahasiswi yang menjalani aktivitas padat di pesantren dan kampus.

Namun, pembahasan tentang kesehatan reproduksi sering dianggap tabu, padahal pemahaman yang benar sangat dibutuhkan agar setiap perempuan dapat menjaga tubuhnya dengan baik.



Melalui kegiatan “Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Pembuatan Produk Kunyit Latte”, diharapkan para santri lebih memahami tubuhnya, mampu mengelola nyeri haid (*dismenorea*) secara alami, dan mengembangkan kemandirian melalui produk minuman herbal sehat.

APA ITU KESEHATAN REPRODUKSI?



Kesehatan reproduksi adalah kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial dalam segala hal yang berhubungan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi.

Artinya, kesehatan reproduksi bukan hanya tentang organ kewanitaan, tetapi juga:

- Menjaga kebersihan organ intim,
- Mengatur pola makan dan istirahat,
- Mengelola stres,
- Serta memahami tanda-tanda siklus menstruasi.



MENGENAL ***DISMENOREA*** (NYERI HAID)

Dismenorea adalah nyeri perut bagian bawah yang muncul sebelum atau saat menstruasi.

Ada dua jenis:

1. *Dismenorea* primer: tidak disebabkan penyakit tertentu, biasanya karena peningkatan hormon prostaglandin.
2. *Dismenorea* sekunder: disebabkan kelainan organ reproduksi, misalnya endometriosis atau kista.

💬 Gejala umum:

Nyeri perut bawah menjalar ke pinggang/punggung

Mual, pusing, lemas

Perut terasa kram dan kaku



MITOS & FAKTA ***DISMENOREA***

 Mitos	 Fakta
Nyeri haid itu wajar dan tidak perlu diobati	Nyeri hebat yang mengganggu aktivitas perlu diperiksa oleh tenaga medis
<i>Dismenorea</i> hanya dialami perempuan belum menikah	Bisa dialami semua perempuan usia reproduktif
Air es memperparah nyeri haid	Tidak terbukti secara ilmiah
Olahraga saat haid berbahaya	Olahraga ringan justru membantu mengurangi nyeri
Nyeri haid tanda tidak subur	Tidak selalu benar, tergantung penyebabnya
Mengonsumsi obat pereda nyeri saat haid bisa membuat ketagihan.	Obat anti-nyeri seperti ibuprofen atau asam mefenamat aman bila digunakan sesuai dosis dan anjuran dokter. Obat ini tidak menyebabkan ketergantungan.

MENSTRUASI NORMAL



Siklus teratur



Nyeri yang
wajar



Durasi 3-7 hari

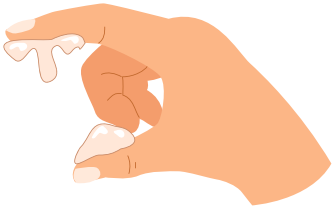


Tidak ada
gumpalan darah
berlebihan



Warna darah
merah terang-
merah tua

KEPUTIHAN TIDAK SEHAT



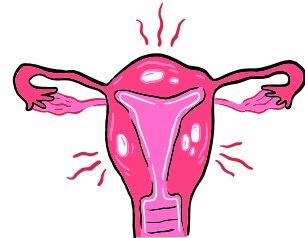
Konsistensi kental atau berbusa



Warna kuning, hijau, abu-abu, atau coklat



Bau Menyengat/Busuk



Gatal, perih, atau nyeri pada area vagina

PENANGANAN UNTUK MENGATASI NYERI HAID



Olahraga ringan



Ramuan tradisional



Kompres hangat



Makanan sehat



Obat-obatan analgesik maupun anti-inflamasi

HERBAL UNTUK NYERI HAID: JAHE & KUNYIT



Jahe (*Zingiber officinale*)

Mengandung gingerol dan shogaol yang bersifat:

- Anti-inflamasi
- Analgesik (peredai nyeri)
- Melancarkan sirkulasi darah

Beberapa penelitian membuktikan jahe dapat mengurangi intensitas nyeri haid hampir setara dengan ibuprofen. selama haid.



HERBAL UNTUK NYERI HAID: JAHE & KUNYIT

🌿 Kunyit (*Curcuma longa*)
Mengandung kurkumin, zat aktif dengan efek:

- Antioksidan dan anti-inflamasi
- Mengurangi kontraksi rahim berlebih
- Menormalkan siklus menstruasi

Kombinasi jahe dan kunyit memberikan efek hangat, relaksasi otot rahim, dan meningkatkan kenyamanan selama haid.



PEMBUATAN PRODUK KUNYIT LATTE

Bahan :

- 1 liter susu full cream atau 1 Liter Krimer (Krimer + Air)
- 1 sdm kunyit bubuk
- 1 batang kayu manis
- 1 ruas jahe
- ½ sdt kayu manis bubuk
- 2 sdm madu murni



Cara Pembuatan:

- ✦ Masukkan susu ke dalam panci, aduk agar susu di bawah permukaan panci tidak lengket, masak kira-kira 1-2 menit. Bila menggunakan susu plant based hindari memasak sampai mendidih, agar teksturnya tetap creamy
- ✦ Masukkan rempah-rempah, masak sekitar 8 menit dengan api sedang kecil sambil diaduk, kecilkan api biarkan lagi selama 2 menit.
- ✦ Matikan api, biarkan dulu supaya uap panasnya hilang dan bumbu dengan susunya lebih menyatu
- ✦ Tambahkan pemanis. Bisa gunakan *raw honey* atau stevia (sesuai selera dan kebutuhan). Saring agar hasilnya lebih kuning merata warnanya.
- ✦ Tuang ke gelas. Boleh kasih sprinkle biar cantik (bubuk kayu manis/kunyit, bunga kering, whipped cream, dll)

PEMBUATAN PRODUK ULTIMATE KUNYIT

Bahan :

- Kunyit
- Serai
- Air panas
- Jeruk nipis



Cara Pembuatan:

- ✦ Geprek kunyit dan serai.
- ✦ Masukkan kunyit dan serai yang sudah digeprek ke dalam gelas berisi air panas.
- ✦ Tunggu hingga airnya agak hangat.
- ✦ Tambahkan perasan jeruk nipis secukupnya.
- ✦ Aduk rata dan minum selagi hangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahnafani, M.A., Nasiroh, Aulia, N., Lestrari, N.L.M., Ngongo, M., Hakim, A.R., 2024, Jahe (*Zingiber officinale*) : Tinjauan Fitokimia, Farmakologi, dan Toksikologi, Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 11, No. 10, Oktober 2024, 1992-1998.
- Fadhilah, H., Rachmani, K., Hajaring, N., 2021, Aktivitas Kunyit (*Curcuma domestica* Val.) Sebagai Antiinflamasi Ditinjau Dari Berbagai Literatur, Edu Masda Journal, Vol 5 No 1 Maret 2021, 100-106.
- Idayanti, T., Umami, S.F., Mulyati, I., Khasanah, R.N., Yaner, N.R., Pastuty, R., et al., 2022, Kesehatan Reproduksi Pada Wanita, Ed. Made Martini, Media Sains Indonesia, Bandung.
- Muharrina, C.R., Yustendi, D., Sarah, S., Herika, L., Ramadhan, F., 2023, Kesehatan Reproduksi, Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan, Volume 5 No 1, 2023, 26-29.
- Rohmah, M.N., 2024, Pemanfaatan dan kandungan kunyit (*Curcuma domestica*) Sebagai Obat Dalam Perspektif Islam, Es-Syajar: Journal of Islamic Integration Science and Technology, Vol. 2 No. 1 (2024): 178 – 186.
- Sa'diah, S., Anwar, E., Jufri, M., Cahyaningsih, U., 2019, Perbandingan Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber officinale* Roscoe. Var. Rubrum), Gingerol dan Shogaol sebagai Anti-Toksoplasma terhadap Parasit Toxoplasma Gondii Secara In-Vitro, Jurnal Jamu Indonesia, 4(3), 93-102.

GET IN TOUCH



+62(274)588688



info@ugm.ac.id



www.ugm.ac.id



Bulaksumur, Caturtunggal, Kec. Depok,
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55281

***“Sehat Itu Ibadah, Alam Pun Menyembuhkan.”
Wanita Sehat, Reproduksi Kuat, Hidup Penuh Manfaat.***