

Edukasi Penyakit *Disminore*, DAGUSIBU, dan Pelatihan Pembuatan Produk Minuman untuk Penanganan *Disminore*

**M. Ramadhan Saputro^{1*}, Reza Pratama², Nita Selifiana³, Kania Fajarwati²,
Aulia Nurfazri¹, Ivan Andriansyah²**

¹Program Studi D3 Farmasi, Universitas Bhakti Kencana

Jalan Soekarno-Hatta No. 754, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia

²Program Studi S1 Farmasi, Universitas Bhakti Kencana

Jalan Soekarno-Hatta No. 754, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Bhakti Kencana

Jalan Soekarno-Hatta No. 754, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis korespondensi : m.ramadhan@bku.ac.id

Dikirim : 8 November 2025

Direvisi : 6 Maret 2026

Diterima : 7 Maret 2026

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMK Bhakti Kencana Cileunyi, Kabupaten Bandung, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai edukasi penyakit dismenore dan pengelolaan obat melalui program DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang obat dengan benar). Selain itu, kegiatan ini juga memberikan pelatihan pembuatan minuman herbal berbahan jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) dan kayu manis (*Cinnamomum burmannii*) sebagai alternatif penanganan nyeri haid secara alami. Metode kegiatan dilakukan dalam dua tahap, yaitu penyuluhan interaktif menggunakan media presentasi dan diskusi kelompok, serta pelatihan praktik pembuatan produk minuman herbal yang meliputi proses pembuatan simplisia, penimbangan, pengemasan, dan penyeduhan. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 86 menjadi 99,67, menandakan bahwa kegiatan edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Peserta juga mampu mempraktikkan pembuatan produk secara lebih efektif, efisien, dan berkualitas. Kegiatan ini berkontribusi terhadap peningkatan literasi kesehatan masyarakat serta pemanfaatan tanaman herbal sebagai solusi alami yang aman dan mudah diterapkan.

Kata kunci: DAGUSIBU, dismenore, jahe merah, kayu manis

Abstract: This community service activity was conducted at SMK Bhakti Kencana Cileunyi, Bandung Regency, with the aim of improving participants' knowledge and skills regarding dysmenorrhea education and the proper use of medicines through the DAGUSIBU program (Get, Use, Store, and Dispose of Medicines Properly). In addition, the program provided training on preparing herbal beverages using red ginger (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) and cinnamon (*Cinnamomum burmannii*) as natural alternatives for menstrual pain management. The activity was carried out in two stages: (1) interactive health education through presentations and group discussions, and (2) hands-on training on herbal drink preparation, including the processes of making simplicia, weighing, packaging, and brewing. Evaluation was conducted using pre-test and post-test instruments to measure participants' knowledge

improvement. The results showed an increase in the average score from 86 to 99.67, indicating that the educational activities were effective in enhancing participants' understanding. Moreover, participants successfully practiced product preparation more effectively and efficiently, producing high-quality results. This program contributes to improving public health literacy and encourages the utilization of local herbal plants as safe, accessible, and sustainable natural remedies.

Keywords: *cinnamon, DAGUSIBU, dysmenorrhea, red ginger*

1. Pendahuluan

Kesehatan masyarakat tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan layanan medis, tetapi juga oleh pengetahuan serta perilaku sehari-hari dalam mengelola kesehatan, termasuk penggunaan obat dan pemanfaatan tanaman herbal (Notoatmodjo, 2012). Dua isu yang sering muncul di masyarakat adalah rendahnya pemahaman terkait penggunaan obat yang benar dan masih tingginya angka keluhan *dismenore* (nyeri haid) pada remaja maupun wanita usia subur (Kemenkes RI, 2021).

Masalah pertama berkaitan dengan penggunaan obat. Banyak masyarakat yang masih mendapatkan obat dari sumber yang tidak tepat, menyimpannya di tempat yang salah, hingga membuang obat sembarangan yang dapat mencemari lingkungan (Wahyunita dkk., 2023). Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi mengenai DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang obat dengan benar) yang merupakan program nasional Ikatan Apoteker Indonesia untuk meningkatkan kesadaran penggunaan obat secara rasional dan bertanggung jawab.

Masalah kedua adalah *dismenore*. Lebih dari 50% perempuan usia reproduktif mengalami nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Fathiyyah dkk., 2024). Terapi farmakologis seperti obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) memang efektif, tetapi dapat menimbulkan efek samping bila digunakan jangka panjang (Anggraini dkk., 2024; Arfania dkk., 2023). Oleh karena itu, dibutuhkan alternatif terapi yang lebih aman dan mudah diperoleh. Salah satu tanaman herbal yang potensial adalah jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*). Kandungan senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri haid (Ahnafani dkk., 2024; Srikandi dkk., 2020).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan DAGUSIBU dan pembuatan teh seduh jahe merah dan kayu manis untuk penanganan *dismenore*, diharapkan masyarakat memperoleh dua manfaat sekaligus, yaitu meningkatnya pemahaman dalam mengelola obat dengan benar serta mengenal dan mampu memanfaatkan tanaman herbal lokal

sebagai solusi alami untuk mengatasi nyeri haid (Ariantini & Solehah, 2024). Kegiatan ini sekaligus menjadi bentuk integrasi edukasi kesehatan modern dan tradisional dalam upaya promotif dan preventif demi meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Kemenkes RI, 2020).

Kegiatan pengabdian bertujuan melakukan edukasi penyakit *disminore* sekaligus DAGUSIBU dan pelatihan pembuatan minuman untuk penanganan *dismenore* ini dirancang untuk menjawab dua aspek penting: pertama, memberikan edukasi kesehatan yang komprehensif terkait pengelolaan obat, dan kedua, membekali masyarakat dengan keterampilan praktis dalam membuat teh seduh antidismenore secara mandiri. Edukasi akan dilakukan secara interaktif melalui ceramah dan diskusi kelompok, sementara sesi pelatihan akan melibatkan demonstrasi dan praktik langsung menggunakan bahan tanaman lokal.

Sasaran kegiatan ini adalah siswa SMK Bhakti Kencana Cileunyi. Dengan pendekatan yang partisipatif, kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, tetapi juga mendorong tumbuhnya kesadaran kolektif dalam menjaga kesehatan reproduksi secara alami.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMK Bhakti Kencana, Kabupaten Bandung, dengan metode pelaksanaan yang terdiri dari dua tahapan utama. Tahap pertama adalah edukasi mengenai *dismenore* dan DAGUSIBU yang dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, yang menekankan keterlibatan aktif peserta. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif yang didukung media audiovisual berupa presentasi PowerPoint guna meningkatkan efektivitas penyampaian informasi. Materi yang diberikan mencakup aspek konseptual dan praktis terkait *dismenore* serta pengelolaan obat sesuai prinsip DAGUSIBU, yang kemudian dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pemberian *pre-test* sebelum penyuluhan dan *post-test* setelah kegiatan sebagai upaya mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Tahap kedua berupa pelatihan pembuatan minuman untuk penanganan *dismenore*, yang meliputi demonstrasi pembuatan simplisia, proses penimbangan dan pembungkusan bahan, teknik penyeduhan, serta praktik langsung oleh peserta agar mereka memiliki keterampilan dalam mengolah minuman herbal secara mandiri.

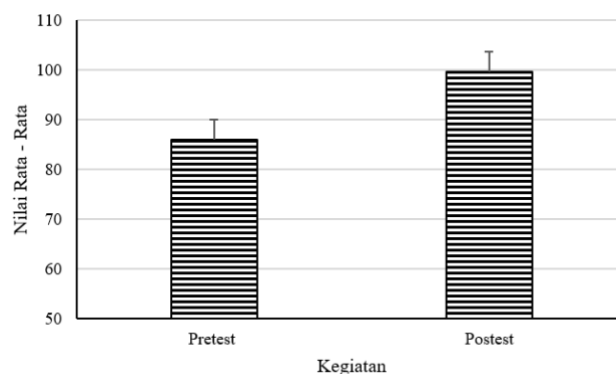
3. Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di SMK Bhakti Kencana Cileunyi, Kecamatan Cileunyi, Kabupaten Bandung. Audiens pada kegiatan ini sebanyak 30 orang dari jurusan farmasi. Tahap awal kegiatan ini melakukan observasi kepada mitra sebagai informasi awal dan melakukan studi literatur bahwa penyakit yang sering dialami saat usia remaja yaitu *disminore*. Selanjutnya dilakukan perjanjian kerjasama kepada pihak mitra dalam hal ini merupakan Kepada Sekolah SMK Bhakti Kencana Cileunyi.

Kegiatan pertama dilakukan dengan memberikan edukasi penyakit *disminore* dan DAGUSIBU seperti pada Gambar 1. Melalui edukasi ini diharapkan memberikan proses pembelajaran terencana, edukasi kesehatan membantu audiens memahami tentang kesehatan serta cara mengontrolnya melalui tindakan promotif dan preventif. Metode penyuluhan ini juga mampu meningkatkan pengetahuan audiens (Saputro dkk., 2024). Namun sebelum dilakukan edukasi sebelumnya audiens melakukan kegiatan *pre-test* sebanyak 10 soal sebagai bagian tolok ukur pengetahuan audiens. Sesudah kegiatan edukasi audiens dilakukan kembali pengukuran pengetahuan dengan kegiatan *post-test*. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* diperlihatkan dalam Gambar 2. Hasil menunjukan terjadi peningkatan nilai rata-rata dari semula (*pre-test*) 86 menjadi 99,67 (*post-test*). Hal ini menunjukan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan efektif dan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta kegiatan.



Gambar 1. Edukasi Penyakit *Disminore* dan DAGUSIBU



Gambar 2. Perbandingan hasil hasil *pre-test* dan *post-test*

Kegiatan berikutnya adalah pelatihan pembuatan produk seperti pada Gambar 2. Pelatihan pembuatan produk dimulai dengan mendemonstrasikan cara pembuatan simplisia mulai dari proses pemilihan bahan hingga perajangan. Bahan herbal yang digunakan merupakan jahe merah dan kayu manis. Rasio penimbangan untuk jahe merah dan kayu manis adalah 1:1 untuk produk tersebut. Setelah demonstrasi, audiens diberikan kesempatan untuk mempraktikkan mengolah pembuatan produk minuman tersebut hingga diseduh. Keterampilan peserta akan meningkat ketika mempraktikkan pembuatan produk secara lebih efektif, sehingga mampu menghasilkan produk dengan kualitas yang lebih baik.



Gambar 2. Pelatihan Pembuatan Produk Minuman

Di akhir kegiatan, tim pengabdian dan para peserta melakukan foto bersama seperti diperlihatkan dalam Gambar 3. Para peserta terlihat antusias dan menunjukkan semangat belajar serta keterlibatan aktif dalam kegiatan yang dilaksanakan. Interaksi yang positif antara

peserta dan tim pengabdian memperkuat suasana pembelajaran yang kolaboratif dan menyenangkan.



Gambar 3. Foto Bersama

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan melalui rangkaian edukasi dan pelatihan yang terintegrasi, yang mencakup penyuluhan mengenai penyakit *dismenore* serta pemahaman terkait pengelolaan obat yang benar melalui prinsip DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, dan Buang obat dengan benar). Selain meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan reproduksi dan penggunaan obat yang rasional, kegiatan ini juga memberikan pengalaman praktis melalui pelatihan pembuatan produk minuman herbal sebagai alternatif penanganan *dismenore* berbahan dasar jahe merah dan kayu manis. Peserta tidak hanya memahami manfaat bahan alami tersebut, tetapi juga mampu mempraktikkan proses pembuatannya secara mandiri, mulai dari pengolahan bahan hingga penyajian. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan literasi kesehatan, keterampilan praktis, serta kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara preventif dan alami. Oleh karena itu, kegiatan serupa diharapkan dapat terus dikembangkan dan diperluas jangkauannya agar memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Universitas Bhakti Kencana yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Ahnafani, M.N., 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*, 11(10), 1992-1998. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i10.15945>
- Anggraini, M.A., Lasiaprillianty, I.W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Arfania, M., Friyanto, D., Musfiroh, E.N., Sathi'ah, F.A., Irawan, L., Yuliani, N.D., & Herawati, S.H. (2023). Efek Samping Terhadap Pemakaian Analgetik Golongan Nsaid (Ibu Profen). *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(2), 8065-8075.
- Ariantini, N.S. & Solehah, E.L. (2024). Terapi Non Farmakologi : Efektifitas Konsumsi Minuman Kunyit Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *JKA (Jurnal Kesehatan Arrahma)*, 2(1), 132-141.
- Fathiyyah, N., Kwarto, C.P., Imeldawati, R., Ganisia, A., & Kusumawardani, L.A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore Primer Terhadap Kualitas Hidup Wanita: Tinjauan Pustaka. *Indonesian Journal of Health Science*, 4(6s), 933-940. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v4i6s.1277>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2020). Strategi Nasional Pengelolaan Kesehatan Berbasis Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2021). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. *Rineka Cipta*. Jakarta.
- Saputro, M.R., Sulaeman, A., Winasari, W., Yuliani, R., & Widiyanto, A.P. (2024). Upaya Meningkatkan Pencegahan Stunting dengan PHBS di Desa Haurpanggung Kabupaten Garut. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 5(2), 379-385.
- Srikandi, Humairoh, M., & Sutamihardja, R.T.M. (2020). Kandungan Gingerol Dan Shogaol Dari Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Roscoe) Dengan Metode Maserasi Bertingkat. *al-Kimiya*, 7(2), 75-81.
- Wahyunita, S., Nazarudin, M., & Sidiq, N.M. (2023). Edukasi “DAGUSIBU” (Dapatkan, Gunakan, Simpan dan Buang Obat) dalam meningkatkan kepedulian penggunaan obat secara rasional di masyarakat. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 4(3), 585–591. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v4i3.20555>