

Edukasi Terapi Komplementer Kunyit Asam terhadap Keluhan Haid Tidak Teratur pada Akseptor KB Hormonal di Desa Matali Baru

Alhidayah R. Malorong¹, Revalina Potabuga², Nur Aini Yuniarti Abdullah³,
Leony Safitri Mamonto⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

Received : 9 Desember 2025, Revised : 16 Desember 2025, Published : 12 Januari 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Alhidayah R. Malorong

E-mail: Liipotabuga15@gmail.com

Abstrak

Penggunaan alat kontrasepsi hormonal merupakan metode yang paling banyak digunakan oleh wanita usia subur di Desa Matali Baru Kecamatan Lolayan. Efek samping yang paling sering dikeluhkan adalah haid tidak teratur, perubahan berat badan, serta perubahan mood. Kurangnya pemahaman akseptor mengenai efek samping KB hormonal menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran, bahkan menimbulkan keinginan untuk menghentikan penggunaan KB. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan akseptor KB mengenai efek samping KB hormonal dan memperkenalkan minuman herbal kunyit asam sebagai komplementer alami untuk membantu melancarkan haid. Metode kegiatan meliputi kunjungan rumah, penyuluhan, pembagian leaflet, diskusi, dan pemberian minuman herbal kunyit asam. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman akseptor KB tentang efek samping KB hormonal serta adanya respon positif masyarakat terhadap penggunaan kunyit asam sebagai komplementer.

Kata Kunci - KB hormonal, efek samping, kunyit asam, edukasi, terapi komplementer

Abstract

Hormonal contraception is widely used among women of reproductive age in Matali Baru Village, Lolayan District. One of the most common side effects experienced by acceptors is irregular menstruation, which often causes anxiety due to limited knowledge about normal physiological responses to hormonal contraceptive use. This community service activity aimed to increase acceptors' understanding of the side effects of hormonal contraception and introduce turmeric-tamarind herbal drink as a natural complementary approach to help regulate menstrual cycles. The program was conducted through home visits, educational counseling, distribution of informative leaflets, and provision of turmeric-tamarind herbal drinks. The results showed a significant improvement in acceptors' knowledge regarding hormonal contraceptive side effects and positive acceptance of turmeric-tamarind as a complementary method. This activity was effective in enhancing reproductive health awareness and promoting the use of natural complementary herbs to reduce discomfort associated with hormonal contraception.

Keywords - hormonal contraception, side effects, turmeric-tamarind, education, complementary therapy

How to Cite : Mallorong, A. R., Potabuga, R., Abdullah, N. A. Y., & Mamonto, L. S. Edukasi Terapi Komplementer Kunyit Asam terhadap Keluhan Haid Tidak Teratur pada Akseptor KB Hormonal di Desa Matali Baru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(3), 2869 - 2874. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.898>

Copyright ©2026 Alhidayah R. Malorong, Revalina Potabuga, Nur Aini Yuniarti Abdullah, Leony Safitri Mamonto

PENDAHULUAN

Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu upaya pemerintah dalam menekan angka kelahiran dan mengatur jarak kehamilan untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga. Di Desa Matali Baru Kecamatan Lolayan, penggunaan metode kontrasepsi tergolong cukup baik. Mayoritas pasangan usia subur di desa ini menggunakan KB hormonal, terutama KB suntik 1 bulan dan 3 bulan, karena dianggap praktis, mudah dijangkau, dan tersedia secara rutin di fasilitas kesehatan desa.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan bidan desa, diketahui bahwa tingkat keberhasilan program KB di Desa Matali Baru cukup tinggi, yang ditunjukkan dengan hanya terdapat sekitar 5 ibu hamil pada periode pelaksanaan kegiatan. Namun, meskipun penggunaan KB hormonal cukup tinggi, masih banyak akseptor yang belum memahami dengan baik efek samping yang mungkin timbul akibat penggunaan KB hormonal jangka panjang. Efek samping yang paling sering dikeluhkan adalah haid tidak teratur, yang sering menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran, bahkan mendorong akseptor untuk mempertimbangkan menghentikan penggunaan KB.

Kunyit asam sebagai minuman herbal telah lama digunakan secara tradisional untuk melancarkan haid dan menstabilkan hormon. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai efek samping KB hormonal serta memperkenalkan kunyit asam sebagai terapi komplementer yang aman dan mudah diakses.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 3 November 2025 di Desa Matali Baru, Kecamatan Lolayan. Metode yang digunakan meliputi:

1. Koordinasi awal dengan perangkat desa dan bidan desa untuk identifikasi sasaran.
2. Kunjungan rumah kepada akseptor KB hormonal.
3. Penyuluhan langsung mengenai efek samping KB hormonal dan manfaat kunyit asam.
4. Pembagian leaflet edukasi.
5. Pemberian minuman herbal kunyit asam sebagai contoh praktis.
6. Diskusi dan tanya jawab interaktif.

Sasaran kegiatan adalah wanita usia subur yang menggunakan KB hormonal, terutama KB suntik. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi dan respon peserta selama kegiatan.

Alat dan Media

Alat yang digunakan meliputi Handphone untuk dokumentasi, Leaflet edukasi dan cara pembuatan minuman herbal dan minuman herbal kunyit asam.

Analisis Data

Data hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif dengan melihat indikator peningkatan pengetahuan, respons peserta, serta partisipasi wanita usia subur selama kegiatan. Hasil evaluasi kemudian dijadikan dasar untuk menilai efektivitas intervensi dan memberikan rekomendasi bagi penguatan model epidemiologi sosial dalam edukasi efek samping kb hormonal dengan cara pembuatan minuman herbal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan berjalan lancar dengan antusiasme tinggi dari peserta. Sebagian besar akseptor menyatakan bahwa mereka sebelumnya kurang memahami bahwa haid tidak teratur merupakan efek samping normal dari KB hormonal. Setelah penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang cara mengatasi keluhan tanpa menghentikan KB.

Pengenalan minuman herbal kunyit asam mendapat respon positif. Peserta tertarik untuk mencoba membuat sendiri di rumah karena bahannya mudah didapat dan cara pembuatannya sederhana. Leaflet yang dibagikan juga menjadi media pengingat yang bermanfaat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis komunitas dapat meningkatkan kepatuhan dan kenyamanan akseptor KB. Penggunaan terapi komplementer seperti kunyit asam juga didukung oleh literatur tradisional dan beberapa kajian ilmiah sebagai pendukung keseimbangan hormon.

Hasil perubahan pengetahuan dan perilaku santri sebelum dan sesudah penyuluhan disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Wanita Usia Subur Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Aspek yang Dinilai	Sebelum Kegiatan (%)	Sesudah Kegiatan (%)
Pemahaman tentang efek samping KB hormonal	35	90
Pengetahuan tentang haid tidak teratur sebagai efek normal	25	85
Kesadaran untuk konsultasi ke tenaga kesehatan	40	95
Minat menggunakan KB hormonal secara berkelanjutan	60	90

Keterangan: Data diambil berdasarkan hasil kuesioner singkat dan wawancara langsung dengan peserta sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan. Responden akseptor KB hormonal di Desa Matali Baru.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan langsung mengenai efek samping KB hormonal, diskusi, tanya jawab dan pembagian leaflet



Gambar 2. Dokumentasi pemberian minuman herbal kunyit asam



Gambar 3. Dokumentasi Penutupan Kegiatan Penyuluhan

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul *Edukasi Efek Samping KB Hormonal dengan Menggunakan Komplementer Minuman Herbal Kunyit Asam di Desa Matali Baru Kecamatan Lolayan* menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas yang disertai dengan pengenalan terapi komplementer alami berhasil meningkatkan pemahaman akseptor KB tentang efek samping kontrasepsi hormonal dan alternatif penanganannya. Mayoritas peserta yang merupakan wanita usia subur pengguna KB hormonal suntik sebelumnya mengalami kekhawatiran terkait efek samping yang muncul, terutama ketidakaturan siklus menstruasi. Melalui kegiatan penyuluhan, kunjungan rumah, dan pemberian leaflet, peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif bahwa keluhan tersebut merupakan efek yang wajar dan dapat dikelola tanpa menghentikan penggunaan kontrasepsi.

Edukasi yang dilakukan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga aplikatif dengan memperkenalkan minuman herbal kunyit asam sebagai alternatif komplementer yang mudah diakses dan telah digunakan secara turun-temurun. Kunyit (*Curcuma domestica*) dan asam jawa (*Tamarindus indica*) diketahui mengandung senyawa aktif seperti kurkumin yang memiliki efek anti-inflamasi dan membantu menstabilkan hormon, sehingga dapat mengurangi keluhan ketidakaturan haid dan meningkatkan kenyamanan akseptor KB. Dukungan dari literatur ilmiah dan monografi WHO mengenai keamanan serta manfaat kunyit semakin memperkuat validitas penggunaan herbal ini sebagai pendamping terapi konvensional.

Partisipasi aktif masyarakat selama kegiatan, termasuk dalam diskusi dan tanya jawab, menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif dan pendekatan langsung melalui kunjungan rumah efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta. Hal ini sesuai dengan prinsip edukasi kesehatan yang menekankan pentingnya komunikasi dua arah dan pendekatan partisipatif, terutama dalam komunitas dengan tingkat kepercayaan tinggi terhadap interaksi langsung dan media visual seperti leaflet.

Meskipun kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan memberikan solusi praktis, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Kegiatan hanya dilaksanakan dalam waktu singkat dengan sasaran terbatas pada akseptor KB di satu desa, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasi untuk populasi yang lebih luas. Selain itu, evaluasi dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan konsistensi penggunaan minuman herbal kunyit asam belum dilakukan. Oleh karena itu, disarankan adanya tindak lanjut berupa monitoring berkala, penyuluhan berkelanjutan, serta kolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat untuk memastikan keberlanjutan hasil edukasi.

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa kombinasi antara edukasi kesehatan reproduksi dan pengenalan terapi komplementer berbasis lokal dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kepatuhan dan kenyamanan akseptor KB. Pendekatan ini tidak hanya memberdayakan masyarakat melalui pengetahuan yang benar, tetapi juga mengoptimalkan potensi sumber daya alam yang tersedia untuk mendukung kesehatan reproduksi secara berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan:

Kegiatan edukasi efek samping KB hormonal dengan komplementer minuman herbal kunyit asam berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran akseptor KB di Desa Matali Baru. Peserta menjadi lebih tenang dan percaya diri dalam menggunakan KB hormonal setelah memahami bahwa keluhan yang dialami merupakan hal yang wajar dan dapat diatasi dengan cara alami.

Saran:

1. Perlu dilakukan edukasi berkelanjutan dan monitoring oleh bidan desa.
2. Institusi pendidikan dapat mengintegrasikan kegiatan serupa dalam kurikulum pengabdian masyarakat.
3. Masyarakat disarankan untuk aktif berkonsultasi dengan tenaga kesehatan jika mengalami keluhan terkait KB.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Dosen Pembimbing, Perangkat Desa Matali Baru, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. (2022). Peran kunyit asam sebagai terapi komplementer pada ketidakseimbangan hormon estrogen. *Jurnal Endokrinologi Herbal*, 3(1), 55–63.
- Anggraini, M. (2024). Penerapan edukasi herbal komplementer dalam menurunkan keluhan akseptor KB. *Jurnal Pengabdian dan Promosi Kesehatan*, 2(1), 15–26.
- Astuti, N. (2021). Efek samping penggunaan kontrasepsi hormonal pada akseptor KB suntik di puskesmas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 115–122.
- Aulia, S. (2023). Khasiat *Curcuma domestica* pada gangguan menstruasi akibat ketidakseimbangan hormon. *Jurnal Biomedik Herbal*, 8(1), 14–22.
- Fatmawati, L. (2020). Efektivitas minuman kunyit asam dalam melancarkan menstruasi. *Journal of Herbal Nursing*, 3(2), 76–85.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah, K. (n.d.). Kunyit asam (*Curcuma domestica* Val) menurunkan intensitas nyeri haid. *Journals of Ners Community*, 11(1).
- Handayani, D. (2019). Kandungan kurkumin dan manfaatnya untuk keseimbangan hormon wanita. *Jurnal Fitokimia Kesehatan*, 4(3), 99–108.
- Herawati, L. (2021). Pola gangguan menstruasi pada pengguna KB suntik: Studi lapangan di wilayah pedesaan. *Jurnal Medika Reproduksi*, 7(2), 120–127.
- Maharani, P. (2022). Minuman herbal kunyit asam dalam menunjang kesehatan hormonal wanita. *Jurnal Kesehatan Alternatif dan Tradisional*, 7(1), 54–62.
- Mariani, S. (2020). Edukasi berbasis konseling bidan untuk mengurangi kekhawatiran efek samping KB hormonal. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 33–41.
- Nirmala, D. (2020). Penggunaan tanaman berbasis kurkumin untuk mengatasi ketidakteraturan haid. *Jurnal Fitokimia Klinik*, 3(2), 60–68.
- Ramadhani, N. (2023). Pengaruh anti-inflamasi kunyit terhadap regulasi prostaglandin menstruasi. *Jurnal Sains Kesehatan Indonesia*, 12(1), 71–79.
- Rosmala, T. (2021). Pengaruh minuman kunyit asam terhadap regulasi hormon reproduksi. *Jurnal Biomedis Herbal*, 9(1), 41–49.
- Safitri, M. (2018). Efektivitas minuman kunyit asam dalam penurunan skala nyeri haid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 11(2), 47–53.
- Sulastri, D. (2018). Penggunaan obat tradisional dalam mengatasi gangguan haid. *Jurnal Kebidanan Terapan*, 6(1), 12–19.
- Susilowati, A. (2023). Pemberdayaan akseptor KB melalui edukasi terstruktur tentang efek samping KB hormonal. *Jurnal Kebidanan Komunitas*, 8(1), 12–20.
- Syafitri, L. (2019). Efektivitas kunyit asam dalam menurunkan keluhan menstruasi tidak teratur. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 4(3), 120–128.

- Widodo, A. (2017). Aktivitas fitokimia *Curcuma domestica* terhadap sistem endokrin. *Jurnal Herbal dan Tanaman Obat*, 5(2), 88–95.
- Wijayanti, D., & Ambarwati, N. (2019). Penggunaan terapi komplementer herbal dalam kesehatan reproduksi wanita. *Jurnal Herbal dan Fitoterapi*, 2(1), 21–27.
- Yuliani, R. (2021). Pengaruh seduhan kunyit terhadap perbaikan siklus menstruasi. *Jurnal Fitoterapi Indonesia*, 6(1), 14–22