

ES KRIM JAHE PEREDA DISMENOREA SEBAGAI USAHA PROSPEKTIF BERBASIS KESEHATAN DI DESA PURBATUA

¹Normayanti Rambe, ²Lisna Khairani Nasution, ³ Elvi Suryani

¹Institut Kesehatan Helvetia Pekanbaru

^{2,3}STIKes Darmais Padangsidimpuan

(normayantirambe89@gmail.com, Elvisuryani141@gmail.com,
lisnakhairaninasution.09@gmail.com : 082364980185)

ABSTRAK

Dismenorea dapat diobati dengan NSAID dan pil kontrasepsi kombinasi. Pengobatan farmakologi dapat menyebabkan ketergantungan dan penumpukan zat dalam organ. Berdasarkan permasalahan tersebut, melalui Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) bidang Kewirausahaan dan Ekonomi Kesehatan dibuat usaha pangan berbasis kesehatan untuk mengurangi dismenorea. Produk pangan ini berupa es krim jahe. Berdasarkan penelitian salah satu tanaman yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenorea adalah jahe. Jahe mengandung beberapa zat aktif diantaranya gingerol yang dapat menekan *prostaglandin* (stimulan kontraksi uterus), *alpha-linolenic acid* yang merupakan anti perdarahan di luar haid, dan *capsaicin* yang dapat menghambat keluarnya enzim *siklooksigenase* (pengatur sintesis prostaglandin). Kegiatan yang dilaksanakan adalah sosialisasi dan demonstrasi tentang potensi dan pemanfaatan tumbuhan obat yang ada pada lingkungan masyarakat di Desa Purbatua. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat. Produksi eskrim jahe ini memiliki peluang yang besar untuk bersaing dikarenakan masih sedikitnya produk serupa yang beredar di pasaran, serta jaringan yang dimiliki produsen cukup luas untuk memasarkan eskrim jahe diantaranya Bidan Praktik Mandiri, Rumah Sakit, Puskesmas, dan Pertokoan yang dapat menjadi mitra kerja. Produsen membidik para wanita yang notabene eskrim jahe dapat menjadi makanan ringan yang bisa dikonsumsi sehari-hari. Produsen yang merupakan tenaga kesehatan memiliki koneksi yang luas untuk mendistribusikan sehingga peluang eskrim jahe sangat besar untuk menjadi usaha yang berkelanjutan.

Kata Kunci : Es Krim Jahe, Dismenorea , Usaha Prospektif

ABSTRACT

Dysmenorrhea can be treated with NSAIDs and the combined contraceptive pill. Pharmacological treatment can cause dependence and accumulation of substances in the organs. Based on these problems, through the Student Creativity Program (PKM) in Entrepreneurship and Health Economics, a health-based food business was created to reduce dysmenorrhea. This food product is ginger ice cream. Based on research, one of the plants that can be used to minimize dysmenorrhea is ginger. Ginger contains several active substances including gingerol which can suppress prostaglandin (stimulant of uterine contraction), alpha-linolenic acid which is an anti-bleeding outside menstruation, and capsaicin which can inhibit the release of the enzyme cyclooxygenase (regulator of prostaglandin synthesis). The activities carried out were socialization and demonstration of the potential and utilization of medicinal plants in the community environment in Purbatua Village. The results of this activity showed an increase in community knowledge. The production of ginger ice cream has a great opportunity to compete because there are still few similar products on the market, and the producer's network is extensive enough to market ginger ice cream including Independent Practitioner Midwives, Hospitals, Health Centers, and Shops that can become partners. The producers are targeting women for whom ginger ice cream can be a snack that can be consumed daily. Producers who are health workers have extensive connections to distribute so the opportunity for ginger ice cream is very large to become a sustainable business.

Keywords: Ginger Ice Cream, Dysmenorrhea, Prospective Business

1. PENDAHULUAN

Setiap bulan wanita yang berusia 12 – 49 tahun (WUS), tidak sedang hamil dan belum menopause pada umumnya mengalami menstruasi. Pada saat menstruasi yang dialami banyak wanita adalah rasa tidak nyaman atau nyeri yang hebat dan sifatnya sangat subyektif (Uliyah, 2009). Di Indonesia angka kejadian dismenorea sekitar 55%. Prevalensi nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Pada umumnya hal ini tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Proverawati, 2009). Dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Sedangkan yang dimaksud dengan dismenorea pada topik ini adalah nyeri haid berat sampai menyebabkan perempuan tersebut datang berobat ke dokter atau mengobati dirinya sendiri dengan obat anti nyeri (Anwar, 2011). Klasifikasi dismenorea meliputi dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea dapat diobati dengan NSAID dan pil kontrasepsi kombinasi. Pengobatan farmakologi dapat menyebabkan ketergantungan dan penumpukan zat dalam organ. Berdasarkan permasalahan tersebut, melalui Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) bidang Kewirausahaan dan Ekonomi Kesehatan dibuat usaha pangan berbasis kesehatan untuk mengurangi dismenorea. Produk pangan ini berupa es krim jahe. Berdasarkan penelitian salah satu tanaman yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenorea adalah jahe. Jahe mengandung beberapa zat aktif diantaranya gingerol yang dapat menekan *prostaglandin* (stimulan kontraksi uterus), *alpha-linolenic acid* yang merupakan anti perdarahan di luar haid, dan *capsaicin* yang dapat menghambat keluarnya enzim *siklooksigenase* (pengatur sintesis prostaglandin). Produksi eskrim jahe

ini memiliki peluang yang besar untuk bersaing dikarenakan masih sedikitnya produk serupa yang beredar di pasaran, serta jaringan yang dimiliki produsen cukup luas untuk memasarkan eskrim jahe diantaranya Bidan Praktik Mandiri, dan Pertokoan yang dapat menjadi mitra kerja. Produsen membidik para wanita yang notabene eskrim jahe dapat menjadi makanan ringan yang bisa dikonsumsi sehari-hari. Produsen yang merupakan tenaga kesehatan memiliki koneksi yang luas untuk mendistribusikan sehingga peluang eskrim jahe sangat besar untuk menjadi usaha yang berkelanjutan.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini berupa Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan dua tahapan, yaitu tahap pertama persiapan yang meliputi orientasi lapangan dan pelaksanaan kegiatan. Orientasi lapangan ini terkait perizinan kegiatan, lokasi pelaksanaan dan jumlah peserta. Survei dan orientasi lapangan dilakukan 1 bulan sebelum pelaksanaan untuk menentukan lokasi dan waktu PKM. Perwakilan langsung menuju Kantor Desa Purbatua Pijorkoling (PK) Kecamatan Padangsidempuan Tenggara dengan membawa surat orientasi lapangan dari hasil diskusi ditetapkan jadwal dan tempat kegiatan untuk pelaksanaan PKM. Setelah didapati kesepakatan pihak kantor Desa Purbatua Pijorkoling (PK) Kecamatan Padangsidempuan Tenggara menyampaikan undangan kepada peserta seluruh perwakilan dusun yang terdapat di Desa Purbatua Pijorkoling (PK) Kecamatan Padangsidempuan Tenggara. Selanjutnya dilakukan persiapan alat dan bahan yang diperlukan untuk sosialisasi pembuatan Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif.

Rencana pelaksanaan program kewirausahaan pembuatan Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai

Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan meliputi rencana bentuk kemasan es krim jahe, Program kreatifitas mahasiswa ini berawal dari meningkatnya keluhan para perempuan yang saat menstruasi mengalami dismenorea baik yang dialami para remaja maupun perempuan dewasa pada saat menstruasi, selanjutnya tim melakukan wawancara dengan masyarakat Kantor Desa Purbatua Pijorkoling (PK) Kecamatan Padangsidempuan Tenggara dan didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami dismenorea saat hari pertama dan kedua haid. Dismenorea yang remaja alami telah mengganggu rutinitas harian. Sebagian besar responden mengatakan telah melakukan berbagai cara untuk mengurangi dismenorea. Mulai dari tidur sampai mengonsumsi obat anti nyeri. Jika solusi yang dilakukan adalah tidur, maka secara tidak langsung dapat mengganggu aktivitas yang seharusnya dikerjakan. Sedangkan bila mengonsumsi obat anti nyeri dikhawatirkan akan terjadi ketergantungan dan mempunyai efek jangka panjang yang kurang menguntungkan bagi tubuh. bisa menjaga kebersihannya sampai ditangan konsumen, pemasaran produk es krim jahe, persiapan pangsa pasar dalam penjualan es krim jahe dan melanjutkan usaha ini hingga berkembang dengan pesat mengingat peluang yang besar pada produk ini.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan dan FGD (*Forum Group Discussion*) yaitu ceramah, diskusi, dan tanya jawab tentang Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan Untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta maka dibuat kuesioner dan disebarkan kepada peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan berisi hasil-hasil temuan pengabdian dan

pembahasannya secara ilmiah. Kegiatan PKM peningkatan kesehatan dan ekonomi keluarga melalui Pembuatan Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 13 Oktober 2024 di Aula Kantor Desa Hasil kegiatan PKM di Desa Purbatua Pijorkoling (PK) Kecamatan Padangsidempuan Tenggara pada masyarakat memberikan tanggapan yang positif. Peserta berjumlah 36 orang dari berbagai dusun dan kelompok tani yang terdapat di desa tersebut. Kegiatan ini juga dihadiri Kepala Desa Bapak dan Kepala Dusun, Ketua BPD, Ketua RT, Ketua Pokja dan Perwakilan Dasa Wisma.

Dari hasil kuesioner yang diedarkan sebelum dan sesudah kegiatan PKM menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang tanaman obat keluarga memiliki pengetahuan kategori baik tentang definisi

Pada tahapan pelaksanaan program “Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan” sebagai upaya meningkatkan jiwa kewirausahaan bagi mahasiswa melalui berbagai tahap, yaitu:

1. Tahapan Produksi/ Pembuatan Produk

Pada tahap ini kami memproduksi Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan sebanyak 600 cup/ bulan dalam setiap produksi. Proses pembuatan sesuai dengan proses pembuatan es krim jahe di atas.

2. Tahap Persiapan Kemasan

Membuat Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan dalam bentuk cup dengan desain kemasan yang menarik.

3. Tahap Persiapan Promosi

Mengenalkan produk Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan kepada masyarakat umum khususnya bagi perempuan saat menstruasi yang mengalami dismenorea berupa brosur mengenai produk Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif

Berbasis Kesehatan, seperti brosur dengan bentuk fleyer.

4. Tahap Persiapan Pangsa Pasar

a. Mengetahui bagaimana daya beli masyarakat terhadap Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan

b. Dalam tinjauan ekonomi, dibagi beberapa daerah pemasaran, berdasarkan konsumen dari beberapa kalangan. Dengan bentuk produk dan harga yang bervariasi sesuai dengan kalangan konsumen masing-masing. Adapun bagian daerah pemasaran tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Perumahan Purbatua
- 2) Pertokoan di wilayah sekitar Desa Purbatua Pijorkoling (PK) Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara
- 3) Serta di BPM sebagai bentuk bonus pasien datang ke bidan

5. Tahap Persiapan Strategi Bisnis

a. Menggunakan sistem penjualan langsung (*direct selling*: produsen langsung menjual produknya kepada konsumen) dalam memasarkan produk Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan dalam bentuk kemasan cup.

b. Menggunakan sistem penjualan konsinyasi yang merupakan cara penjualan dengan cara pemilik menitipkan produk kepada pihak lain untuk dijual dengan harga dan syarat yang telah diatur dalam perjanjian.

Pencapaian Tujuan Program antara lain:

a. Produk

Produk Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan) ini memiliki zat aktif diantaranya gingerol yang dapat menekan prostaglandin (stimulan kontraksi uterus), *alpha-linolenic acid* yang merupakan anti perdarahan di luar haid, dan *capsaicin* yang dapat menghambat keluarnya enzim *siklooksigenase* sebagai pengatur sintesis prostaglandin (Anonim, Buletin APTOI, edisi 17, 2002). Oleh karena itu diproduksi Es Krim Jahe Pereda

Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan ini dengan tujuan sebagai berikut :

- 1) Memperoleh obat dismenorea tanpa efek samping dan praktis dalam mengonsumsinya.
- 2) Membuka peluang usaha bagi mahasiswa dan masyarakat sekitar.
- 3) Menambah daya guna tanaman jahe sebagai bahan baku es krim sehingga meningkatkan perekonomian petani jahe.
- 4) Merintis usaha Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan.
- 5) Memasarkan Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan di kalangan masyarakat dengan harga yang lebih ekonomis dan sesuai standart kualitas agar semua lapisan masyarakat dapat menjangkaunya.

Tahap Pemasaran antara lain:

- 1) Memasarkan Es Krim Jahe Pereda Dismenorea Sebagai Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan dengan menggunakan sistem *direct selling*: produsen langsung menjual produknya kepada konsumen dan penjualan konsinyasi dengan penjualan yang menitipkan produk ke pihak lain untuk dijual.
- 2) Mengadakan gelar produk sekaligus menjual produk ini langsung ke konsumen.
- 3) Untuk di sekitar kampus dan tempat tinggal produsen dilakukan pemasaran secara langsung yaitu melalui brosur, sehingga apabila masyarakat berminat membeli maka dapat menghubungi *contact person* yang ada di brosur yang telah dibagikan, sehingga dapat mempermudah masyarakat untuk menjangkau produk ini.

Dari hasil kuesioner bahan evaluasi baik sebelum dan sesudah penyuluhan dan praktek yang telah dilakukan peserta menyatakan bahwa wawasan pengetahuan dari penyuluhan pembuatan es krim jahe pereda dismenorea sebagai usaha prospektif berbasis kesehatan di Desa Purbatua. Sebagian peserta berminat untuk

menjadikan PKM ini sebagai langkah awal untuk menambah wawasan mereka khususnya mengantisipasi sulitnya ekonomi

3. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM ini secara umum menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta PKM dalam pembuatan es krim jahe pereda dismenorea sebagai usaha prospektif berbasis kesehatan di Desa Purbatua dan manfaatnya bagi keluarga dan masyarakat. PKM ini juga menambah wawasan yang baru bagi peserta akan beberapa potensi beberapa tumbuhan yang dapat dijadikan obat dan jamu. Dari segi manfaat dan peluang yang sangat besar untuk bisa dikembangkan menjadi usaha, karena dalam kegiatan terindikasi menyumbang 95% bagi ekonomi keluarga.



4. REFERENSI

- Anwar, Syaiful, 2011, Manajemen Sumber Daya Manusia, Rosdakarya, Bandung.
- Proverawati, Asfuah S. 2009. Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Supini, E. 2021. 10 Contoh Pelatihan Guru Agar Menjadi Profesional <https://blog.kejarcita.id/10-contoh-pelatihan-guru/>. Diakses Tanggal 29 Maret 2022.
- Uliyah, M. (2008). Praktikum keterampilan dasar praktik klinik: Aplikasi dasar-dasar praktik kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

