

**MINUMAN SEHAT DARI  
BUNGA *BOUGAINVILLEA* SEBAGAI UPAYA MENGATASI  
*DYSMENORRHEA* UNTUK PEREMPUAN**

**Muhammad Khafidh Rio Irwansyah<sup>1</sup>, Tri Utami Setya<sup>2</sup>, Syaiful Abidin<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>S1 Ilmu Keperawatan Stikes Muhammadiyah Kudus

Email: [rio.ngeng@std.stikesmuhkudus.ac.id](mailto:rio.ngeng@std.stikesmuhkudus.ac.id)

<sup>2</sup>D3 Kebidanan Stikes Muhammadiyah Kudus

Email: [utami@std.stikesmuhkudus.ac.id](mailto:utami@std.stikesmuhkudus.ac.id)

<sup>3</sup>S1 Ilmu Keperawatan Stikes Muhammadiyah Kudus

Email: [syabid@std.stikesmuhkudus.ac.id](mailto:syabid@std.stikesmuhkudus.ac.id)

**Abstract**

*In the modern life almost everyone want a perfect life in physicaly and spiritually. One of the things that be considered for women is a reproductive health because in every month has menstruate. Menstruate bleeding is the result of complex interactions involving the hormone system with organs, namely hipotalamus, hipofise, ovarium, uterus, and other factor outside reproductive organs. (Sarwono, 2010) Most of women who are menstruating definitely feel lower abdominal pain or in medical terms is called dysmenorrheal. In the village hadiwarno most of the women having menstrual cycles also experience dysmenorrheal and they are use the drug manufacturers to cope pain disorder but the drug can cause side effects if consumed in the long term. Therefore, the proper handling to resolve the problem is needed. One of right ways is creating a healthy drink from bougainvillea flowers. Production healthy drink from bougainvillea flowers is the best. Alternative in decreasing the risk dysmenorrhea, so when menstruate they can work without any pain, moreover creating a healthy drink also able to increase income communities with home industries.*

**Keywords:** *women, dysmenorrhea, menstruate*

**1. PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan yang serba modern ini hampir setiap orang menginginkan kehidupan yang sempurna baik secara lahir maupun secara batin. Cukup kebutuhan duniawinya dan sehat raganya. Ada sebuah pepatah “*Sehat Itu Mahal Harganya*”. Oleh karena itu banyak cara yang ditempuh oleh masyarakat untuk memperoleh penyembuhan terutama pada perempuan yang setiap bulannya mengalami menstruasi.

Perdarahan haid merupakan hasil interaksi kompleks yang melibatkan sistem hormon dengan organ tubuh, yaitu hipotalamus, hipofise, ovarium dan uterus serta faktor lain diluar organ reproduksi. (Sarwono, 2010).

Sebagian besar perempuan yang sedang menstruasi disertai dengan nyeri yaitu nyeri perut bagian bawah atau dalam istilah medisnya disebut *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* adalah nyeri pada saat menstruasi, biasanya disertai

dengan kram dan terpusat diperut bagian bawah. Hal itu terjadi karena terdapat peningkatan kadar prostaglandin di endometrium saat terjadi perubahan dari fase proliferasi ke fase sekresi.

Perempuan yang mengalami *dysmenorrhea* didapatkan kadar prostaglandin yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami *dymenorrhea*. Peningkatan tersebut terjadi dalam 48 jam pertama sejalan dengan awal muncul dan besarnya intensitas keluhan nyeri menstruasi.

Demikian pula yang dialami oleh sebagian besar perempuan yang ada di desa Hadiwarno yang dapat mengganggu aktifitas masyarakat di desa tersebut. *Dysmenorrhea* menyebabkan perempuan yang mengalaminya merasa tidak nyaman dan mengganggu psikologisnya sehingga mereka mudah marah,

labil dan sensitif. Jika hal tersebut dibiarkan akan mengakibatkan penurunan produktifitas, kualitas hidup serta dapat berdampak buruk dalam kesehatan reproduksinya.

Didesa Hadiwarno ada sekitar 83% wanita yang mengalami gangguan haid tersebut, untuk itu perlu dilakukan penanganan yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut. Salah satu cara yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan memanfaatkan sumber daya alam dari bunga bougainvillea yang dijadikan alternatif untuk mengatasi dysmenorrhea sehingga dapat memaksimalkan potensi masyarakatnya.

Bunga bougainvillea bentuknya kecil-kecil menyerupai terompet, berkelopak tiga dan setiap bunga mempunyai satu daun pelindung yang lebar, sehingga ketiga bunga tersebut berbentuk satu sekuntum bunga dan warna daun pelindung bermacam-macam tergantung jenisnya (merah, jingga, ungu, putih atau kuning) bunga bougainvillea yang indah terdapat kandungan zat kimia yang sangat bermanfaat yaitu betanidin, saponin, polifenol, isobetanidin, 6-o-P-saphoroside, dan 6-o-rhamnosysophoroside dengan efek farmakologisnya yaitu melancarkan peredaran darah sehingga dapat dimanfaatkan dalam bidang kesehatan. Kami menciptakan satu karya inovatif dari pemanfaatan bunga bougainvillea yang sehat dan menyehatkan yaitu "BOVIHELLI" (*Bougainvillea Healthy Life*), Produksi minuman sehat dari bunga Bougainvillea untuk perempuan yang mengalami nyeri saat menstruasi sebagai upaya mengurangi *dysmenorrhea* di desa Hadiwarno.

Berdasarkan pengamatan kami di Desa Hadiwarno, desa tersebut sangat potensial untuk dijadikan produksi minuman sehat dari bunga bougainvillea karena disana banyak terdapat bunga tersebut yang bisa dimanfaatkan untuk pembuatan minuman sehat "BOVIHELLI". Bunga yang sangat mempesona karena warnanya yang cerah dan menarik serta perawatannya yang mudah menjadikan banyak perempuan tertarik untuk memeliharanya, namun tidak dimanfaatkan secara maksimal, keindahannya hanya dijadikan hiasan oleh para perempuan yang menyukainya. Desa tersebut didominasi oleh ibu-ibu rumah

tangga. Waktu senggang yang ada belum bisa dimanfaatkan untuk kegiatan-kegiatan yang bermanfaat dan menghasilkan. Karena aktifitas yang mereka jalankan hanya berputar pada kegiatan-kegiatan rumah tangga yang menjadi rutinitas hariannya.

Pembuatan minuman sehat dari bunga bougainvillea di desa tersebut sangat efektif sekali untuk mengatasi *dysmenorrhea* bagi para perempuan yang mengalaminya sehingga dapat mengoptimalkan kinerja para perempuan untuk tetap bersinergi ketika menstruasi. Selain itu dengan diadakannya pelatihan pembuatan minuman sehat dari bunga bougainvillea diharapkan juga mampu memberikan kegiatan positif bagi ibu-ibu rumah tangga dengan memanfaatkan kekayaan alam yang tersedia.

Desa Hadiwarno letaknya sangat strategis karena berada didekat lintas kota Kudus dengan luas wilayah sekitar 259.005 Ha terletak di ketinggian rata-rata 14 m dari permukaan laut, dengan batas wilayah desa sebelah utara yaitu Desa Hadipolo, sebelah selatan yaitu Desa Kesambi, sebelah timur yaitu Desa Sadang, sebelah barat yaitu Desa Golan Tepus dan bunga bougainvillea dapat tumbuh subur didesa tersebut dengan diadakannya Program Desa Binaan Berbasis Kesehatan dengan menciptakan minuman sehat "BOVIHELLI". Kami juga akan membantu dalam mempublikasikan dan mempromosikan minuman sehat tersebut melalui situs WEB, Social Media, Jurnal Ilmiah Stikes Muhammadiyah Kudus dan Majalah Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Kudus agar dapat menarik masyarakat luar untuk menggunakan dan mengkonsumsi minuman sehat yang dihasilkan oleh para ibu-ibu rumah tangga di desa Hadiwarno sebagai cara untuk mengatasi *dysmenorrhea*.

Masyarakat didesa tersebut juga akan mendapatkan pelatihan khusus tentang cara menggunakan WEB dan Social Media agar mereka dapat melanjutkan promosinya melalui internet secara mandiri. Diharapkan mampu mengatasi *dysmenorrhea* yang dialami oleh sebagian besar perempuan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan reproduksi perempuan di desa tersebut. Dengan demikian melalui program ini dapat memberikan

pengetahuan, penghasilan dan utamanya yaitu sebagai peningkatan kesehatan reproduksi perempuan di desa Hadiwarno.

## 2. Metodologi

Sasaran program ini adalah perempuan di desa Hadiwarno terutama para ibu yang tergabung dalam kelompok pengajian di dua lokasi yaitu di RW 2 dan di masjid Baitul Muttaqien yang jumlah seluruhnya sekitar 500 orang.

Metode Pelaksanaan PHBD ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu:

### A. Tahap Sosialisasi Program

Pada tahap ini, diadakan sosialisasi tentang program hibah bina desa yang berbasis kesehatan dengan memanfaatkan sumber daya alam dari bunga bougainvillea yang dapat bermanfaat untuk mengatasi dysmenorrhea saat menstruasi. Pengolahan bunga tersebut yaitu dengan dijadikan minuman sehat "BOVIHELLI". Selain itu, akan dipaparkan pula tentang pendayagunaan minuman sehat menjadi produk yang bernilai jual tinggi. Masyarakat diharapkan dapat mengatasi dysmenorrhea yang mereka alami menggunakan minuman sehat dan alami dari bunga bougainvillea. Selain itu mereka juga dapat menyebarkan ilmu kreatif tersebut pada daerah disekitarnya.

### B. Tahap Penyuluhan

Pada tahap ini kami akan memberikan penyuluhan kesehatan dan promosi kesehatan reproduksi perempuan sebagai cara pertama untuk memberikan pengetahuan mengenai organ-organ vitalnya serta cara menjaganya. Sehingga perempuan di desa tersebut sehat mental dan fisiknya sehingga dapat diperoleh kesejahteraan sosial secara utuh pada semua hal yang berhubungan dengan sistem dan fungsi serta bebas dari penyakit dan kecacatan. Dan pada tahap selanjutnya akan membuka wawasan mereka untuk menjaga kesehatan alat reproduksinya dan lebih selektif dalam memilih dan mengatasi permasalahan yang muncul pada alat reproduksinya. Dengan "BOVIHELLI" produk tepat dan bermanfaat yang bisa

dimaksimalkan dalam segi kesehatan reproduksi masyarakat di desa Hadiwarno.

### C. Tahap pelatihan pembuatan

Dilakukan praktek langsung tentang teknik pembuatan minuman sehat "BOVIHELLI" yang benar. Kegiatan ini diadakan secara terpusat di Balai Desa Hadiwarno dan dimasjid Baitul Muttaqien.

Hal-hal yang perlu dipersiapkan antara lain yaitu:

1. Alat-alat produksi dan alat-alat penunjang.
2. Bahan yang digunakan yaitu bunga bougainvillea dan gula pasir.
3. Handout mengenai hasil pembuatan minuman sehat "BOVIHELLI" yang terdiri dari judul, tujuan, alat dan bahan, cara pembuatan, penjelasan mengenai bunga bougainvillea menjadi minuman sehat, kelebihan dan manfaat produk "BOVIHELLI", dan hal-hal lain yang perlu diperhatikan. Handout di sajikan dalam bentuk contoh produk jadi dan film dokumenter tentang proses pembuatan produk. Sehingga melalui Handout yang disajikan diharapkan para peserta pelatihan dapat lebih cepat memahami semua materi yang kami sampaikan.
4. Pelaksanaan pembuatan minuman sehat dari bunga bougainvillea. Melakukan publikasi melalui banner yang dipasang di desa dan menyebar brosur di tempat-tempat strategis. Selain itu dari pihak desa menyampaikan surat pemberitahuan tentang pelatihan tersebut.

### D. Tahap Manajemen Organisasi Masyarakat (MOM)

Pada tahap manajemen organisasi masyarakat, tindakan yang kami lakukan berupa:

1. Memberikan penjelasan struktur tim pengelola yang tertata dengan benar.
2. Penyusunan tata tertib pelaksanaan program guna meningkatkan kedisiplinan masyarakat.
3. Mekanisme pengambilan keputusan bersama guna transparansi program.
4. Bagaimana menjadi Pimpinan Tim Pengelola yang berkualitas dan mampu menjalankan organisasinya dengan efektif.

Dengan adanya pelatihan MOM diharapkan proses pembuatan “BOVIHELLI” oleh Tim Pengelola dari pihak masyarakat benar-benar dapat berlangsung dengan efektif. Hal ini perlu dilakukan demi keberlangsungan program yang berkorolasi, mengingat pihak panitia tidak akan terus menerus melakukan kontroling. Sehingga nantinya akan tercipta masyarakat yang mandiri dalam melanjutkan program tersebut.

#### **E. Tahap Pelatihan Promosi dan Publikasi Melalui Situs WEB dan Social Media.**

Dalam Tahap ini masyarakat mendapatkan pelatihan tentang proses pembuatan WEB dan cara menggunakan social media guna mempromosikan serta mempublikasikan hasil karya mereka. Dengan demikian pengetahuan masyarakat di bidang Teknologi Informatika bertambah.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Progran hibah bina desa atau (PHBD) merupakan kegiatan yang bertujuan untuk pembinaan masyarakat desa dalam rangka untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat desa secara mandiri. Untuk itulah maka kegiatan pemanfaatan bunga *bougainvillea* menjadi minuman sehat untuk mengatasi *dysmenorrhea* dilaksanakan secara bertahap agar masyarakat memiliki pemahaman dan keyakinan untuk dapat berwirausaha dengan memanfaatkan sumber daya alam yang melimpah.

Dengan terciptanya usaha tersebut di desa Hadiwarno maka masyarakat mendapat peluang untuk berwirausaha menjadi produsen minuman sehat untuk mengatasi *dysmenorrhea* dan masyarakat yang mengalami gangguan *dysmenorrhea* tidak perlu selalu mengkonsumsi obat pabrikan tetapi dapat mengkonsumsi minuman kesehatan ini. Secara umum program ini memberikan dampak positif bagi kesehatan reproduksi perempuan juga menambah penghasilan masyarakat yang menjalankan produksi rumahan dari bunga *bougainvillea*.

Program ini kami laksanakan secara bertahap agar masyarakat benar-benar memahami program ini dan memberikan dukungan untuk keberhasilan program ini.

Adapun proses yang kami laksanakan sampai dengan menghasilkan hasil adalah :

1. Audiensi bersama kepala desa se kecamatan Jekolobersama para jajarannya di kantor kecamatan.

Tahap pertama yang tim lakukan adalah melakukan audiensi dengan para kepala desa. Setelah Tim PHBD Stikes Muhammadiyah Kudus bersama seluruh perangkat desa kecamatan Jekulo kabupaten Kudus berdiskusi menghasilkan hasil untuk tempat diselenggarakannya program bina desa yaitu di desa Hadiwarno Kecamatan Mejobo.

Adapun alasan diselenggarakannya program ini di desa hadiwarno adalah ; bahan dasar pembuatan *BOVIHELLI* yaitu bunga dari tanaman *Bougainvillea* populasinya sangat melimpah, Jumlah penduduk 4937 orang, yang terdiri dari 2467 orang laki-laki, dan 2470 orang perempuan. Perempuan usia reproduksi yang setiap bulannya mengalami menstruasi akibat dari siklus reproduksi perempuan dan banyak dari mereka yang mengalami menstruasi itu disertai dengan nyeri haid atau *dysmenorrhea*, hal itulah yang dialami oleh 83% perempuan di desa Hadiwarno, dan banyak para ibu-ibu yang tidak mempunyai pekerjaan.

2. Sosialisasi “BOVIHELLI”

Tahap kedua yang tim lakukan adalah melakukan sosialisasi program. Sosialisasi program ini dilaksanakan bukan hanya untuk masyarakat sasaran tetapi juga pada key person di desa tersebut baik pada kepala desa, perangkat desa maupun tokoh masyarakat dan tokoh agama.

Pada awalnya kegiatan ini direncanakan sekali dib alai desa Hadiwarno tetapi untuk mengoptimalkan kegiatan sosialisasi ini, tim akhirnya

memutuskan untuk membagi dalam dua tempat yaitu di alai desa untuk warga RW 2 dan di masjid Baitul Muttaqien untuk ibu-ibu anggota Pimpinan Ranting Aisyiyah (PRA) Hadiwarno. Sosialisasi ini dilaksanakan agar masyarakat mengerti rencana program yang akan dilaksanakan, manfaat program ini bagi masyarakat, dan menjangkau warga yang tertarik dengan program ini. Sosialisasi ini juga sebagai upaya untuk memperkenalkan diri dan usaha mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Hal ini akan memperbesar keberhasilan kegiatan ini.

Sosialisasi program mendapatkan dukungan dari kepala desa dan para perangkat desa yang aktif membantu mendorong masyarakat untuk mengikuti program ini. Tim diterima dengan sangat baik, hingga tim merasa berada di desa sendiri meskipun sebenarnya tidak ada anggota tim yang berasal dari desa ini. Tim merasa aman dan nyaman sehingga dapat melaksanakan program ini dengan gembira.

Kegiatan sosialisasi diikuti dengan penyuluhan untuk menjelaskan kepada sasaran yaitu ibu-ibu kelompok pengajian di desa ini yang terdiri dari dua kelompok yaitu di RW 2 dan di masjid baitul Muttaqim. Tujuan dari sosialisasi ini adalah untuk mengajarkan pada masyarakat terutama para ibu untuk membuat produksi rumahan bagi masyarakat desa Hadiwarno dari pemanfaatan bunga bougainvillea yang banyak tumbuh di desa ini dan belum dimanfaatkan menjadi minuman sehat "*BOVIHELLI*".

Sosialisasi program hibah bina desa ini dilakukan dua kali, yaitu pada pengajian ibu-ibu di RW 2 (dua) dan pada pimpinan ranting aisyiyah Hadiwarno di masjid Baitul Muttaqien yang berjumlah 300 orang.



Gambar 1. Sosialisasi

### 3. Pelatihan Pembuatan "*BOVIHELLI*"

Pada pelatihan ini, ada dua tim pembuatan "*BOVIHELLI*", tim pertama di RW 2 (dua) yang diketuai oleh ibu Min Sutri yang beranggotakan 80 orang dan tim kedua di masjid Baitul Muttaqien diketuai oleh ibu Khamnah yang beranggotakan 100 orang. Pembagian menjadi 2 tim ini dilakukan karena waktu yang disepakati untuk pelaksanaan penyuluhan tidak dapat disatukan, disamping jarak yang cukup jauh yang membuat ibu-ibu bersikeras untuk membagi diri menjadi 2 lokasi.

Masyarakat sangat antusias untuk mengikuti penyuluhan ini terbukti dari perhatian peserta selama penyuluhan dan banyaknya pertanyaan dari audiens terkait



pelaksanaan program ini. Pelatihan ini tidak hanya dihadiri ibu-ibu tetapi beberapa remaja perempuan juga ikut andil dalam tim tersebut.



Gambar 2. Pelatihan Bovihelli

#### 4. Pelatihan MOM

Terbentuknya manajemen organisasi masyarakat bertujuan untuk melanjutkan keberlangsungan program yang berkolorasi mengingat pihak panitia tidak bisa terus menerus mengontrol. Sehingga tercipta masyarakat yang mandiri dalam melanjutkan program tersebut.



Gambar 3. Organisasi Masyarakat

#### 5. Evaluasi Hasil

Setelah semua tahapan selesai panitia melakukan evaluasi hasil dibalai desa hadiwarno bersama seluruh panitia, perangkat desa, organisasi masyarakat, dosen pembimbing, dan warga sekitar balai desa. Dengan menemukan produk-produk baru selain minuman sehat dari bunga *bougainvillea* yaitu ; kripik bunga *bougainvillea* dan jus bunga *bougainvillea*.

Kendala dalam pembuatan minuman kesehatan ini masih adanya bau langu pada makanan ini yang sebenarnya dapat hilang dengan memberikan perisa seperti perisa buah-buahan, tetapi masyarakat masih merasa belum cocok dengan solusi ini. Tim belum menemukan solusi yang tepat agar bisa menghilangkan bau langu pada minuman kesehatan tersebut yang dapat diterima oleh semuanya.

Selain pembuatan minuman "BOVIHELLI", dan pengembangannya dengan pembuatan produk lain, tim juga mengadakan medical check up gratis bagi

semua warga, terutama untuk kaum perempuan baik ibu-ibu maupun remaja. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan diantaranya pemeriksaan tekanan darah untuk screening hipertensi, kadar gula darah untuk screening penyakit diabetes mellitus, pemeriksaan haemoglobin (Hb) untuk screening anemia. Tim juga melakukan penyuluhan kesehatan untuk m



#### 4. SIMPULAN

- a. Masyarakat desa binaan sudah mendapatkan sosialisasi program, penyuluhan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi perempuan.
- b. Masyarakat telah mendapatkan solusi yang tepat dalam mengatasi dysmenorrhea yaitu

dengan membuat minuman sehat dari bunga bougainvillea.

- c. Masyarakat sudah mengerti dan faham tentang manfaat bunga bougainvillea sehingga mereka menggunakan bunga tersebut untuk mengatasi dysmenorrhea.
- d. Terwujudnya usaha baru dalam bidang produksi dan pemasaran yaitu terciptanya minuman sehat "BOVIHELLI" (Bougainvillea Healthy Life) dan mampu menjual kepada konsumen yang lebih luas sehingga dapat memberikan keuntungan dalam aspek pendapatan, pengetahuan, ketrampilan dan kesehatan.
- e. Belum ditemukan cara yang tepat untuk menghilangkan rasa pahit dan getirnya bunga bougainvillea serta pengawet yang tepat agar minuman "BOVIHELLI" bisa tahan sampai beberapa hari.

#### Saran

- a. Perlu adanya kerja sama dengan pihak lain untuk menciptakan produk "BOVIHELLI" tanpa rasa pahit dan getir serta bahan pengawet yang tepat sehingga bisa tahan lebih lama.
- b. Dibutuhkan inovasi terbaru untuk mengolah bunga bougainvillea menjadi produk yang lebih menarik.
- c. Pembuatan kripik bunga bougainvillea membutuhkan mesin pengering agar minyaknya tidak terlalu banyak dan dapat tuntas dengan maksimal sehingga tercipta kripik yang kering dan menarik tanpa minyak dalam kemasan.

#### 5. REFERENSI

- Sarwono, S. W. 2010. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo, Edisi 4. Bina Pustaka. Jakarta-Indonesia  
<https://id.wikipedia.org/wiki/Mejobo>