



# Meningkatkan Kualitas Hidup Remaja melalui Terapi Komplementer: Pendekatan Holistik untuk Kesehatan Remaja

## Improving Adolescent Quality of Life through Complementary Therapies: A Holistic Approach to Adolescent Health

Dewi Sartika Siagian<sup>1,\*</sup>, Wahyu Margi Sidoretno<sup>2</sup>, Rini Hariani Ratih<sup>3</sup>, Ratih Ayuningtyas<sup>4</sup>

Published online: 2 Desember 2024

### ABSTRAK

Terapi komplementer menjadi semakin populer di kalangan remaja sebagai cara untuk mengelola berbagai masalah kesehatan. Persepsi remaja tentang penggunaan pengobatan komplementer dan alternatif (CAM) juga telah dieksplorasi dalam studi kualitatif, mengungkapkan bahwa banyak remaja memandang CAM sebagai cara untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Tujuan Pengabdian ini adalah untuk menambah pengetahuan dan keterampilan remaja tentang terapi komplementer pada remaja. Metode dalam pengabdian ini adalah ceramah tentang terapi komplementer pada remaja dan pelatihan pembuatan jamu kunyit asam. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini adalah diketahui bahwa 79,62 % peserta memiliki nilai posttest dengan kategori baik. Kesimpulan: Berdasarkan hasil penyuluhan tentang komplementer remaja, mayoritas remaja memiliki pengetahuan baik.

Kata kunci: komplementer, remaja, jamu

**Abstract:** Complementary therapies are becoming increasingly popular among adolescents as a way to manage a variety of health problems. Adolescents' perceptions of the use of complementary and alternative medicine (CAM) have also been explored in qualitative studies, revealing that many adolescents view CAM as a way to maintain overall health and well-being. The purpose of this Community Service is to increase adolescents' knowledge and skills about complementary therapies in adolescents. The methods in this community service are lectures on complementary therapies in adolescents and training in making turmeric and tamarind herbal medicine. The results of this community service are that 79.62% of participants have a posttest score in the good category. Conclusion: Based on the results of counseling on adolescent complementary, the majority of adolescents have good knowledge.

Keywords: Complementary, Teenagers, Herbal medicine

### PENDAHULUAN

Terapi komplementer menjadi semakin populer di kalangan remaja sebagai cara untuk mengelola berbagai masalah kesehatan. Studi telah menunjukkan bahwa remaja dengan penyakit radang usus, gangguan hiperaktif defisit perhatian, dan asma sering menggunakan terapi komplementer seperti probiotik, suplemen herbal, dan akupunktur (Day et al., 2004a; Luberto et al., 2012; Pilar et al., 2017). Persepsi remaja tentang penggunaan pengobatan komplementer dan

alternatif (CAM) juga telah dieksplorasi dalam studi kualitatif, mengungkapkan bahwa banyak remaja memandang CAM sebagai cara untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan (Patterson et al., 2009). (Niken Bayu Argaheni, Nurhidayah Amir et al., 2023)

<sup>1-4</sup> Universitas Abdurrah

\*) *corresponding author*

Dewi Sartika Siagian  
Jl. Riau Ujung NO. 73 Pekanbaru, 28291, Indonesia

Email: dewi.sartika.siagian@univrab.ac.id

Terapi CAM dapat digunakan untuk mengelola berbagai masalah kesehatan pada remaja, termasuk penyakit saraf, gangguan muskuloskeletal, dan masalah kesehatan mental. Sebuah studi di Korea menemukan bahwa banyak remaja dengan penyakit saraf menggunakan terapi CAM bersamaan dengan pengobatan Barat (Jeong et al., 2012). Selain itu, terapi CAM seperti mindfulness, yoga, akupunktur, dan aromaterapi telah terbukti efektif dalam mengelola stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya pada remaja. (Niken Bayu Argaheni, Nurhidayah Amir et al., 2023)

Sebuah survei baru menunjukkan secara keseluruhan 52% anak-anak yang dirawat di Rumah Sakit dan Klinik Anak di Minneapolis menggunakan pengobatan komplementer dan alternatif (CAM). (McNamara, 2022) Integrasi berbasis bukti sangat penting dalam menjembatani kesenjangan dalam perawatan kesehatan konvensional yang lebih berfokus pada perawatan simptomatik berdasarkan model diagnosa-pemberian-rujuk. Perhatian yang lebih besar harus diberikan pada edukasi pasien dan penanganan akar penyebab penyakit yang mungkin memiliki asal-usul historis, sosial, gizi, dan lingkungan. (Patwardhan, 2023)

Pendekatan *Traditional, Complementary, and Integrative Medicine* atau TCIM dapat memfasilitasi peralihan dari pendekatan perawatan sakit reaktif ke tindakan pencegahan proaktif, yang mengarah pada hasil kesehatan yang lebih baik dalam jangka panjang. Pengobatan konvensional menunjukkan kemahiran dalam bidang-bidang seperti: dalam diagnostik, perawatan darurat, pembedahan, manajemen infeksi, dan penyembuhan simptomatik melalui obat-obatan farmasi yang ampuh. (Patwardhan, 2023)

Di sisi lain, TCIM membedakan dirinya dengan pendekatan yang berpusat pada orang, yang menekankan pandangan holistik yang mempertimbangkan interaksi pikiran, tubuh, dan lingkungan. Pendekatan ini berfokus pada pembangunan ketahanan alami, kemampuan beradaptasi, dan pengelolaan kondisi kronis yang tidak menular dan psikosomatis. Menggabungkan kekuatan kedua sistem memungkinkan pendekatan perawatan kesehatan yang lebih komprehensif dan personal. (Patwardhan, 2023)

Remaja adalah suatu masa transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa diikuti dengan proses kematangan fungsi alat reproduksi dan disertai dengan fenomena growth spurt. Fenomena growth spurt adalah suatu fenomena yang dialami remaja berupa peningkatan yang cepat terhadap pertumbuhan tinggi dan berat badan. Fenomena growth spurt akan dialami setiap remaja baik laki laki maupun perempuan pada saat masuk pubertas (Amalia, 2021). Saat inilah asupan nutrisi memegang peranan yang sangat penting dan memastikan remaja mendapat asupan nutrisi yang cukup, terkait dengan kesehatan mendatang (Das, Lassi dan Hoodbhoy, 2018). (Niken Bayu Argaheni, Nurhidayah Amir et al., 2023).

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. Remaja

Masa remaja merupakan fase kehidupan yang terbentang di antara keduanya masa kanak-kanak dan dewasa. WHO dan PBB mendefinisikan 'remaja' sebagai setiap orang yang berada di antara usia 10 dan 19 tahun. Masa remaja awal terjadi dari usia 10-14 tahun saat remaja akhir mencakup bagian akhir masa remaja antara usia 15-19 tahun. (Lucas, 2023)

Remaja adalah ilmu yang terkait tentang biologi dan ilmu faal atau dikenal dengan masa perkembangan baik secara fisik, dan ditandai dengan terjadinya mimpi nbasah pada laki-laki dan terjadi mens pada perempuan. Dan pada masa ini remaja disebut dalam masa pubertas. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan kejiwaan menimbulkan kebingungan di

kalangan remaja sehingga masa ini disebut sebagai periode storm and drang. Karena remaja mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari norma sosial di masyarakat (Zulkifli, 2006). (Niken Bayu Argaheni, Nurhidayah Amir et al., 2023)

## B. Pengertian Komplementer

Istilah "obat komplementer" atau "obat alternatif" mengacu pada serangkaian praktik perawatan kesehatan yang luas yang bukan merupakan bagian dari tradisi atau pengobatan konvensional negara itu sendiri dan tidak sepenuhnya terintegrasi ke dalam sistem perawatan kesehatan yang dominan. Mereka digunakan secara bergantian dengan obat tradisional di beberapa negara. (WHO, 2024)

Terapi CAM dapat digunakan untuk mengelola berbagai masalah kesehatan pada remaja, termasuk penyakit saraf, gangguan muskuloskeletal, dan masalah kesehatan mental. Sebuah studi di Korea menemukan bahwa banyak remaja dengan penyakit saraf menggunakan terapi CAM bersamaan dengan pengobatan Barat (Jeong et al., 2012). Selain itu, terapi CAM seperti mindfulness, yoga, akupunktur, dan aromaterapi telah terbukti efektif dalam mengelola stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya pada remaja. Sementara terapi CAM dapat bermanfaat bagi remaja, penting untuk berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan sebelum memulai pengobatan baru. Beberapa terapi CAM dapat berinteraksi dengan pengobatan konvensional atau memiliki potensi risiko dan efek samping. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa setiap terapi CAM aman dan sesuai dengan kebutuhan dan masalah kesehatan masing-masing remaja. (Niken Bayu Argaheni, Nurhidayah Amir et al., 2023)

Ada berbagai jenis terapi komplementer yang biasa digunakan remaja untuk mengelola masalah kesehatannya. Kompres air hangat, air rebusan jahe, dan olahraga adalah beberapa terapi pelengkap yang paling populer digunakan oleh remaja untuk mengatasi nyeri haid (Sidoretno, W.M., H. Rosaini, Makmur, 2022). Jenis terapi pelengkap lainnya termasuk terapi berbasis biologis seperti jamu dan diet khusus, pengobatan pikiran-tubuh seperti meditasi dan doa, praktik manipulatif dan berbasis tubuh seperti chiropraksis dan refleksiologi, dan pengobatan energi seperti biofield (Dezutter et al., 2013). (Niken Bayu Argaheni, Nurhidayah Amir et al., 2023)

## C. Macam-macam Terapi Komplementer pada Remaja

Berikut ini adalah beberapa macam terapi komplementer yang umum digunakan pada remaja: (Niken Bayu Argaheni, Nurhidayah Amir et al., 2023)

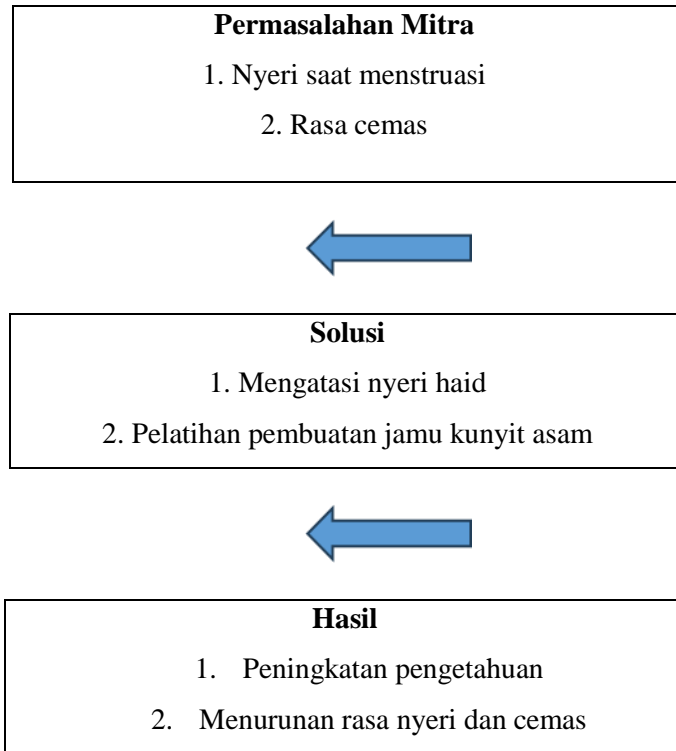
1. Akupunktur: Terapi ini melibatkan penggunaan jarum tipis yang dimasukkan ke dalam titik-titik tertentu pada tubuh untuk merangsang aliran energi dan mempromosikan keseimbangan fisik dan emosional (Breuner, 2002).
2. Refleksologi: Terapi ini melibatkan pemijatan dan stimulasi titik-titik tertentu pada telapak tangan dan kaki yang diyakini terhubung dengan organ-organ dan sistem tubuh lainnya. Refleksologi bertujuan untuk menghilangkan blok energi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Unlu et al., 2018).
3. Yoga: Yoga melibatkan serangkaian gerakan tubuh, pernapasan, dan meditasi. Praktik yoga dapat membantu remaja meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan, dan mengurangi stres serta kecemasan (Mohammad et al., 2019).
4. Meditasi: Meditasi melibatkan fokus pada pernapasan dan kehadiran saat ini untuk mencapai ketenangan mental dan emosional. Dengan berlatih meditasi, remaja dapat mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan mencapai keadaan pikiran yang lebih seimbang (Wadden et al., 2018).

5. Aromaterapi: Terapi ini menggunakan minyak esensial alami dari tumbuhan untuk menghasilkan efek fisik dan emosional. Remaja dapat menggunakan minyak esensial dengan menghirupnya, menggunakannya dalam pijatan, atau menambahkannya ke dalam mandi. Aromaterapi dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan suasana hati, dan menghasilkan relaksasi (Winkelman, 2018)
6. Musikoterapi: Terapi ini menggunakan musik sebagai alat untuk mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan. Melalui mendengarkan musik, bermain musik, atau bernyanyi, remaja dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan mengekspresikan emosi dengan lebih baik (McFerran et al., 2018).
7. Terapi Seni: Terapi seni melibatkan ekspresi kreatif melalui berbagai medium seni, seperti melukis, menggambar, atau membuat kerajinan tangan. Terapi seni dapat membantu remaja mengekspresikan emosi, mengurangi stres, meningkatkan kreativitas, dan mempromosikan pemahaman diri (Kaimal et al., 2019).
8. Hipnoterapi: Terapi ini melibatkan penggunaan sugesti dan visualisasi dalam keadaan relaksasi yang dalam untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak diinginkan. Hipnoterapi dapat digunakan untuk mengatasi fobia, kecemasan, dan masalah lainnya.

## DESAIN PENELITIAN

Adapun metode kegiatan yang dipergunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah dan demo praktek pembuatan jamu. Tahap pertama ceramah: Merupakan upaya yang dilakukan dengan tujuan untuk memberikan kesadaran kepada mitra akan pentingnya terapi komplementer pada remaja. Kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan tentang komplementer pada remaja. Tahap kedua praktik atau demo pembuatan jamu: Merupakan upaya yang dilakukan dengan tujuan untuk memastikan mitra mengadopsi konsep secara mandiri dan mampu membuat jamu kunyit asam. Kegiatan yang dilakukan adalah pembuatan jamu Kunyit Asem dalam Pengobatan Tradisional. Teknik Penyelesaian Masalah: Untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada mitra khususnya remaja putri. Tahapan yang dilakukan oleh tim agar remaja menjadi tahu, mau dan mampu menerapkan upaya menghilangkan rasa cemas, mengurangi nyeri haid, meningkatkan system kekebalan tubuh.

Penggunaan prinsip ini memungkinkan mitra mengetahui, menemukan dan menyadari sendiri kekurangan serta kesalahan yang dilakukan, sehingga solusi yang diberikan melalui transfer pengetahuan merupakan solusi yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan oleh mitra. Melalui proses seperti ini diharapkan inovasi yang diberikan memiliki tingkat keberlanjutan yang tinggi dan menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh mitra. Upaya penyadaran dilakukan dengan penyampaian informasi melalui (1) penjelasan materi untuk memberikan pemahaman kepada mitra, (2) pelatihan pembuatan jamu kunyit asam. Mitra melakukan secara mandiri untuk memastikan mitra melakukan perubahan perilaku dengan benar. Secara garis besar proses yang dilakukan agar mitra tahu, mau dan mampu melaksanakan kegiatan ini, digambarkan sebagai berikut:



## PELAKSANAAN KEGIATAN



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 21 September 2024 di SMA Taruna Mandiri Pekanbaru dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 95, kuesioner disebar melalui gform dan peserta yang mengisi sebanyak 54 orang.

**Tabel 1. Nilai post-test pengetahuan remaja tentang terapi komplementer pada remaja (N=54).**

Nilai post test	Pengetahuan Remaja	
	n	%
Baik	43	79,62
Cukup	10	18,51
Kurang	1	1,85

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa 79,62% peserta memiliki nilai posttest dengan kategori baik, 18,51% peserta memiliki nilai posttest dengan kategori cukup dan 1,85% peserta memiliki kategori nilai posttest kurang.

Kegiatan selanjutnya adalah menjelaskan atau mendemonstrasikan cara pembuatan jamu kunyit asam. Terlihat para remaja semangat mengikuti kegiatan ini. Kunyit asem merupakan minuman tradisional Indonesia yang terbuat dari kunyit dan asam jawa (003/Menkes/PER/I/2010, 2012). Minuman ini dikenal memiliki khasiat kesehatan dan telah digunakan secara turun-temurun sebagai obat tradisional. Adapun komposisi dalam pembuatan jamu kunyit asam yaitu: Kunyit (*curcuma longa*) yang kaya akan kurkumin, antioksidan yang memiliki sifat anti-inflamasi dan antibakteri. Asam jawa (*Tamarindi Indica*) kaya akan vitamin C, zat besi, dan kalium, yang bermanfaat untuk meningkatkan sistem imun. Gula ditambahkan untuk memberikan rasa manis dan meningkatkan daya tahan tubuh. Air merupakan pelarut utama yang berfungsi untuk melarutkan bahan-bahan lainnya (Agmasari, 2021).

Penggunaan Kunyit Asem dalam Pengobatan Tradisional bermanfaat untuk Detoksifikasi tubuh yaitu membersihkan racun dalam tubuh secara alami, membantu menjaga kebersihan organ tubuh terutama pada Wanita. Meningkatkan Fungsi Pencernaan dan sistem kekebalan tubuh karena Kandungan vitamin C pada asam jawa membantu meningkatkan daya tahan tubuh, yang penting untuk menjaga kesehatan wanita terutama selama periode menstruasi. Membantu mengatasi nyeri menstruasi dan sindrom pramenstruasi (PMS) karena kunyit Asem secara tradisional dikonsumsi oleh wanita untuk meredakan kram menstruasi, mengurangi ketegangan otot, dan menstabilkan suasana hati selama PMS. Kombinasi kunyit dan asam jawa membantu menyeimbangkan hormon dan mengurangi gejala menstruasi (A'yunin, N.A.Q. U. Santoso, 2019).

Keunggulan Kunyit Asem Dibandingkan Obat Modern adalah Bahan alami, efek samping minimal, harga terjangkau dan mudah dibuat sendiri. Sedangkan obat modern Bahan kimia sintetis, Efek samping potensial, Harga relatif mahal, Membutuhkan resep dokter (Shufyani, F., 2024).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang terapi komplementer pada remaja dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja memiliki pengetahuan baik yang dapat dilihat dari nilai posttest setelah diberikan edukasi dan penjelasan mengenai cara pembuatan jamu kunyit asam yang memiliki khasiat untuk Kesehatan tubuh. Diharapkan remaja dapat memanfaatkan terapi komplementer ini khususnya bagi remaja putri dalam mengatasi nyeri haid dan juga bagi remaja putra dapat bermanfaat untuk meningkatkan imun tubuh.

## UCAPAN TERIMA KASIH

### Tim pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada:

1. LPPM Universitas Abdurrah yang telah mendanai dan memfasilitasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat
2. Bapak dan Ibu guru SMA Taruna Mandiri Pekanbaru yang sudah memberikan izin kegiatan pengabdian ini sampai selesai
3. Remaja Putra dan Putri yang sudah bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sampai selesai
4. Tim Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang sudah terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung.

## REFERENCES

- 003/Menkes/PER/I/2010, 2. Permenkes RI No. (2012). *Saintifikasi Jamu dalam Penelitian Berbasis Pelayanan Kesehatan*.
- A'yunin, N.A.Q. U. Santoso, E. H. (2019). Kajian Kualitas Dan Aktivitas Antioksidan Berbagai Formula Minuman Jamu Kunyit Asam. *Jurnal Teknologi Pertanian Andalas*, 23(1).
- Agmasari, S. (2021). Resep Kunyit Asam, Jamu yang Dapat Meredakan Nyeri Haid, Kompas.com. *Kompas*. <https://www.kompas.com/food/read/2021/03/02/220200775/resep-kunyitasam-jamu-yang-dapat-meredakan-nyeri-haid>.
- Lucas, G. N. (2023). 'Child', 'adolescent' and 'youth': Definitions. *Sri Lanka Journal of Child Health*, 52(2).
- McNamara, D. (2022). About 70% of children use alternative therapies. (Especially Those with Chronic Illnesses). *Pediatric News*, 36(11).
- Niken Bayu Argaheni, Nurhidayah Amir, S. U. D., Ponco Indah Arista Sari, Yanna Wari Harahap, U. R., Lovely Sepang, Ressa Andriyani Utami, M. W., & Johani Dewita Nasution, E. M. N. (2023). *Terapi Komplementer pada Remaja* (M. J. F. Sirait (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Patwardhan, B. (2023). Evidence-based traditional medicine for transforming global health and well-being. *Complementary Therapies in Medicine*, 77. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229923000572>
- Shufyani, F., et al. (2024). *Bunga Rampai HERbal Medicine*. Jawa Tengah: Media Pustaka Indo.
- Sidoretno, W.M., H. Rosaini, Makmur, F. D. K. (2022). Formulation and Evaluation of Effervescent Granules Combination Extract Red Ginger, Curcuma and Cinnamon. *JOPS (Journal Of Pharmacy and Science)*, 5(1), 21–35.
- WHO. (2024). *Pengobatan Tradisional, Komplementer dan Integratif*. [https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab_1)

