

Pengaruh Pemberian Jus Nenas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri Di SMP YP Singosari Deli Tua Tahun 2022

Mery Krista Simamora(1), Endang Sihaloho(2), Selvia Yolanda Dalimunthe(3)

Akademi Kebidanan Nusantara 2000

jovannasihombing151099@gmail.com (1), endangsihaloho@yahoo.com (2), yolanda93.y@gmail.com (3)

ABSTRAK

Dismenore merupakan kondisi medis yang terjadi pada saat haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan penanganan yang ditandai dengan nyeri atau nyeri pada daerah perut atau panggul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jus nanas dan madu dalam mengurangi nyeri haid (dismenore) pada siswi yp singosari delitua tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan metode one group test. penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang pengaruh jus nanas dan madu dalam mengurangi nyeri haid (dismenore) di smp yp singosari tahun 2022. populasi yang digunakan adalah seluruh siswa SMP yp singosari delitua sebanyak 58 orang. teknik pengambilan sampel menggunakan incidental sampling yaitu 30 orang. variabel yang digunakan adalah variabel bebas tentang pemberian jus nanas dan madu dan variabel terikat adalah tentang penurunan skala nyeri. berdasarkan data responden yang diteliti, setelah dilakukan pengukuran dengan menggunakan wilcoxon didapatkan adanya pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada siswa smp yp singosari delitua tahun 2022 dengan nilai z sebesar 3.800 dan p-nilai 0,00. karena $3.800 > 1.645$ maka ada pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada siswa di smp yp singosari delitua tahun 2022.

Kata Kunci: Jus Nanas dan Madu, Skala Nyeri, Dismenore

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a medical condition that occurs during menstruation or menstruation that can interfere with activities and requires treatment which is characterized by pain or pain in the abdominal or pelvic area. This study aims to determine the effect of Pineapple juice and honey on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in students at yp singosari delitua in 2022 . this type of research is a quasi experiment with the one-group test method. this study aims to obtain information about the effect of pineapple juice and honey on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in smp yp singosari in 2022 . the population used was all students of yp singosari delitua junior high school, as many as 58 people. the sampling technique used incidental sampling, namely 30 people. the variables used were independent variables about the administration of pineapple juice and honey and the dependent variable was about reducing the pain scale. based on the data of the respondents studied, after being measured using wilcoxon, it was found that there was an effect of giving pineapple juice and honey on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in students at smp yp singosari delitua in 2022 with a z value of 3,800 and a p-value of 0.00. because $3,800 > 1,645$, there is an effect of giving pineapple juice and honey on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in students at at smp yp singosari delitua in 2022 .

Keywords: Pineapple Juice and Honey, Pain Scale, Dysmenorrhea.

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram uterus dan terjadi selama menstruasi. Nyeri dapat timbul akibat kontraksi disritmik miometrium dengan satu gejala atau lebih mulai dari nyeri ringan sampai berat di perut bagian bawah, bokong dan nyeri spasmodik disisi medial paha (Irianti dkk, 2017). Hasil survei World Health Organization (WHO) tahun 2013 menunjukkan lebih dari 80 % wanita usia subur mengalami dismenore ketika haid, 67,2 % nya terjadi pada kelompok umur 13 – 21 tahun. Penelitian yang dilakukan di India ditemukan prevalensi dismenore sebesar 73,83% dimana dismenore berat dan dismenore ringan sebesar 63,29%, di Jepang angka kejadian dismenore primer 46%, dan 27,3 % dari penderita absen dari sekolah dan pekerjaannya pada hari pertama menstruasi (Nurwana et al, 2017). Menurut Putri (2017), di Indonesia angka kejadian dismenore sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluh aktifitas menjadi terbatas karena dismenore. Penanganan nyeri menstruasi terbagi atas dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri secara farmakologi nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dapat ditangani dengan terapi analgesic yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri (Potter & Perry, 2016). Penanganan nyeri menstruasi secara nonfarmakologi Antara lain adalah kompres hangat, minum air mineral yang cukup, istirahat, olahraga, secara teratur, makan makanan yang bergizi, melakukan aktivitas untuk mengurangi nyeri misalnya yoga. Serta menggunakan bahan herbal yang berkhasiat mengurangi rasa sakit akibat gangguan menstruasi, diantaranya adalah jus nanas dan madu (Hartono, 2016). Nanas merupakan tanaman yang memiliki efek analgetik karena kandungan enzim Bromelain. Beberapa penelitian telah mengkonfirmasi bahwa buah nanas memiliki efek analgetik karena kandungan enzim bromelain. Bromelain merupakan suatu enzim proteolitik yang didapat dari *ananas comosus L* Jus nanas juga mengandung pectin, dan vitamin C, enzim bromelain berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar peredaran darah serta berkhasiat untuk proses penyembuhan luka. Bromelain menyebabkan penurunan kadar bradikinin dan kadar prekallikrein dalam serum. Penurunan prekallikrein artinya penurunan pelepasan asam arakadonat dan penghambatan produksi prostaglandin PGE2 (Amelia dkk, 2017). Madu merupakan salah satu terapi non farmakologi yang termasuk terapi herbal, serta banyak mengandung nutrisi. Menurut beberapa penelitian madu digunakan dalam berbagai pengobatan modern karena memiliki efek traupetik yaitu memiliki viskositas tinggi memiliki Ph rendah, mengandung zat anti oksidan, anti inflamasi, zat stimulant pertumbuhan, asam amino, enzim dan mineral. Madu juga mempunyai kandungan vitamin E yang berfungsi menekan aktivitas enzim fosfolipase A dan sikloosigenaseme melaluproduksi prostaglandin. Vitamin E juga meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos Uterus (Sandiati, 2015). Pada penelitian yang dilakukan oleh Yana dan Nurin pada tahun 2018 melakukan penelitian pada remaja putri di SMP Tri Tunggal II Surabaya, dengan jumlah sample 32 orang yang terdiri dari kelompok intervensi dan kelompok control. Berdasarkan hasil yang dilakukan menyebutkan bahwa adanya pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja putri. Peneliti mendapatkan hasil bahwa frekuensi tingkat dismenore pada kelompok control sebelum pemberian jus nanas dan madu mengalami rata-rata nyeri sebanyak 2.62. sedangkan sesudah pemberian jus nanas dan madu mengalami rata-rata sebanyak 3.72 (nyeri sedang) dengan nilai $P=0.001 < \text{nilai alpha } (0.05)$. Hasil penelitian Mirbagher, N & Mohamad A tahun 2015 juga menyebutkan pengaruh madu murni dengan kejadian nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) . dari hasil penelitian madu murni mampu

menurunkan nyeri pada *dysmenorrhea* dan mampu menghambat nyeri dalam pemberian sebanyak 25 ml serta pemantauan selama 3 jam setelah pemberian madu.

2. Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengaruh pemberian jus nenas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi remaja putri di SMP YP Singosari Deli Tua Tahun 2022.

3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan bagaimana pengaruh pemberian jus nenas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi remaja putri di SMP YP Singosari Deli Tua Tahun 2022.

4. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk mendapatkan hasil dan manfaat dari bagaimana pengaruh pemberian jus nenas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi remaja putri di SMP YP Singosari Deli Tua Tahun 2022.

II. METODE

Metode yang dilakukan dengan menggunakan *quasi eksperiment*, yaitu (*one-group pre-post test design*). Pada desain ini, kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, yaitu diberi pre test dan kemudian dibersvasi kembali setelah pemberian intervensi untuk mengetahui akibat dari perlakuan yang diberi. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1 : desain penelitian *pra experiment one grup pre-post test design* (Sugiyono,2016).

O1	X	O2
<i>Pre test</i>	Intervensi	<i>Post test</i>

Keterangan :

O1 : Nilai pretest (sebelum diberikan perlakuan)

X : Intervensi perlakuan

O2 : Nilai post test (sesudah dilakukan perlakuan)

III. HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai Pengaruh pemberian jus nenas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di SMP YP SINGOSARI DELI TUA tahun 2022 , penyajian hasil analisa data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP YP SINGOSARI DELI TUA

Jenis Kelamin	N	%
Perempuan	30	100
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa responden dalam penelitian ini seluruhnya perempuan yaitu (100%) atau 30 responden.

Tabel 3 Distribusi Rersponden Berdasarkan Usia di di SMP YP SINGOSARI DELI TUA

USIA	N	%
16 Tahun	8	26,7
17 Tahun	9	30,0
18 Tahun	13	43,3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 30 responden mayoritas responden berusia 18 tahun (43,3%) berjumlah 13 responden dan minoritas responden berusia 8 tahun (26,7%) berjumlah 8 responden.

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas di di SMP YP SINGOSARI DELI TUA

KELAS	N	%
1 SMK	8	26,7
2 SMK	9	30,0
3 SMK	13	43,3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa dari 30 responden mayoritas responden kelas 3 SMK (43,3%) berjumlah 13 responden dan minoritas responden kelas 1 SMK (26,7%) berjumlah 8 responden.

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Pemberian Jus Nanas dan Madu di di SMP YP SINGOSARI DELI TUA

SKALA NYERI	N	%
Nyeri Sedang	13	43,3

Nyeri Berat	17	56,7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa dari 30 responden mayoritas responden skala nyeri sebelum pemberian jus nanas dan madu yaitu nyeri berat (56,7%) berjumlah 17 responden dan minoritas responden skala nyeri sebelum pemberian jus nanas dan madu yaitu nyeri berat (43,3%) berjumlah 13 responden.

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sesudah Pemberian Jus Nanas dan Madu di di SMP YP SINGOSARI DELI TUA

SKALA NYERI	N	%
Nyeri Ringan	7	23,3
Nyeri Sedang	18	60,0
Nyeri Berat	5	16,7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa dari 30 responden mayoritas responden memiliki skala nyeri sesudah pemberian jus nanas dan madu yaitu nyeri sedang(60,0%) berjumlah 18 responden dan minoritas responden memiliki skala nyeri sesudah pemberian jus nanas dan madu yaitu nyeri ringan (23,3%) berjumlah 7 responden.

Analisa Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau perbedaan yang signifikan antara variabel independen dan dependen

Tabel 7 Pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di SMP YP SINGOSARI DELI TUA tahun 2022

Karakteristik	Z	P
Penurunan Skala Nyeri	-3,800	0,00

Dari data responden yang diteliti di SMP YP SINGOSARI DELITUA Tua pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai Z sebesar 3,800 dan P sebesar 0,00 maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (*P*-value) dengan galatnya.

Jika signifikansi $>0,05$, maka H_0 ditolak

Jika signifikansi $<0,05$, maka H_0 diterima

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menggambarkan distribusi responden berdasarkan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan jus nanas dan madu di SMKS YPIPL Gunung Tua terhadap responden berbeda-beda yakni mulai dari nyeri sedang dan nyeri berat. Pada tabel 4.4 skala nyeri sebelum diberikan jus nanas dan madu didapatkan mayoritas responden dengan skala nyeri berat sebanyak 17 orang (56,6%), sedangkan minoritas responden dengan skala nyeri sedang sebanyak 13 orang (43,3%). Nyeri pada saat menstruasi (*Dismenore*) diakibatkan

oleh ketidakseimbangan hormone progesterone pada darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Intensitas nyeri pada individu berbeda-beda dipengaruhi oleh pandangan individu itu sendiri terhadap nyeri. Setiap orang memberikan persepsi serta reaksi yang berbeda satu sama lain tentang nyeri, ini disebabkan karena nyeri merupakan perasaan subjektif yang hanya individu itu sendiri yang mengerti tingkat nyeri yang dirasakannya. Bahan herbal yang dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi salah satunya dengan mengkonsumsi jus nanas dan madu. Kandungan pectin, vitamin C dan enzim bromelain yang terdapat pada buah nanas yang dapat mengurangi rasa nyeri, memperlancar peredaran darah dan proses penyembuhan luka (Rahayu, 2015), sedangkan madu mengandung vitamin E dan flavonoid yang dapat meningkatkan produksi prostasiklin yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasikan otot polos uterus (Sandiati, 2015). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Yana dan Nurin 2018 didapatkan bahwa 32 responden terdapat pengaruh penurunan skala nyeri menstruasi setelah pemberian jus nanas dan madu pada remaja putri di SMP Tri Tunggal II Surabaya. bahwa frekuensi tingkat dismenore pada kelompok control sebelum pemberian jus nanas dan madu mengalami rata-rata nyeri sebanyak 2.62. sedangkan sesudah pemberian jus nanas dan madu mengalami rata-rata sebanyak 3.72 (nyeri sedang) dengan nilai $P=0.001 < \text{nilai alpha } (0.05)$. Pada penelitian yang peneliti teliti ini terlihat bahwa nilai Z adalah 3,800 dengan $P\text{-value } 0,00$. Karena $p\text{-value } 0,00 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh yang signifikan antara pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada siswi SMKS YPIPL Gunung Tua tahun 2022 . Dengan taraf kepercayaan 0,05 (95%) maka dapat diperoleh Z tabel adalah 1,645. Dan harga Z hitung lebih besar dari Z tabel ($3,800 > 1,645$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Pada survey awal yang dilakukan di SMP YP SINGOSARI DELI TUA pada bulan September Tahun 2022 dengan wawancara kepada bapak kepala sekolah bahwa jumlah siswa/siswi di SMP Sebanyak 118 orang dan siswi sebanyak 58 orang. Pada hasil wawancara singkat dengan beberapa siswi yang ditemui sekitar 10 orang yang di wawancarai 9 orang mengatakan merasakan nyeri pada saat menstruasi (*dysmenorrhea*) seperti nyeri pada perut, mual, muntah, pusing dan bahkan ada yang mengalami pingsan. pada wawancara yang dilakukan hampir seluruh siswi yang mengalami tidak mengetahui cara penanganan *dysmenorrhea* dengan teknik non farmakologi. Pada hal ini Penderita *dysmenorrhea* membutuhkan perhatian yang cukup serius. Jika gangguan *dysmenorrhea* tidak juga ditangani, maka akan mengakibatkan kondisi yang memprihatinkan seperti halnya nyeri hebat dan dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, terutama bagi pelajar yang akan dapat mengganggu aktivitas belajarnya.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Di SMP YP SINGOSARI DELITUA Tahun 2022 . maka di dapatkan hasil penelitian dari 17 responden menunjukkan adanya pengaruh pemberian jus nenas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi remaja putri di smp yp singosari delitua tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

Afiyanti, Y. 2065. Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan. Jakarta : PT Bumi Aksara.

Krista Simamora M, Sihaloho E, Yolanda Dalimunthe S : Pengaruh Pemberian Jus Nenas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri Di SMP YP Singosari Deli Tua Tahun 2022

- Amalia, F. 2017. Efektifitas Analgesik Kombinasi Paracetamol dan Ekstrak Kasar Nanas Terhadap Reflek Geliat Mencit yang Diinduksi Asam Asetat. *Ejournal Pustaka Kesehatan*, volume 5 (no 2), 534.
- Amani, Souroush, Kheiri, S dan Ahmadi, A. 2015. Honey Verus Diphenhydramine for Post-Tonsillectomy Pain Relief in Pediatric Cases: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Clinical and Diagnostic Reseach*. Volume 9(3):SC01-SC04
- Ernawati. 2010. Terapi Relaksasi Dapat Menurunkan Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Prosiding seminar nasional Unimus.
- Hermanto. 206. Pilih Jamu dan Herbal Tanpa Efek Samping. Jakarta : PT Gramedia
- Irianti, B dkk. 2017. Volume 2 Kebidanan Teori dan Asuhan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Nadliroh, U. 2013. Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Hospital Majapahit* vol 5, 108.
- Novita, C. 2015. Efektifitas Tauma *Herbal Drink Terhadap Intensitas Dismenorea*, JOM Vol 2 No.2, 982.
- Nugraheno. 2016. Sehat Tanpa Obat dengan Nanas. Yogyakarta
- Nugroho, I.G. 2017. Dasar Manajemen Nyeri dan Tata Laksana Multi Teknik *Patiens Controlled Analgesia*. Jakarta : Sagung Seto.
- R. D Rahayu. 2015. Pengaruh Jus Nanas Terhadap Percepatan Penurunan TFU dan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum di BPM Wilayah Klaten Tengah. Surakarta : Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan.
- Sandiati, F.E. 2015. Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorhea*) pada Mahasiswi PSIK FIKES Universitas Muhammadiyah. Surakarta : Universitas Muhammadiyah.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
12 Januari 2023	13 Januari 2023	18 Januari 2023	Ya