

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 8 No. 1	Edition: Oktober 2025 - April 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received : 16 Oktober 2025	Revised: -----	Accepted: 25 Oktober 2025

PENGARUH PEMBERIAN KACANG MENTE SANGRAI TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DESMINOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 DELI TUA TAHUN 2025

Tetty Junita Purba¹, G.F. Gustina Siregar², Noni³
Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
e-mail : tettyjunitapurba@gmail.com

Abstrack

Primary dysmenorrhea is a frequent complaint of menstrual discomfort among adolescent females and can significantly disrupt their daily routines. The reliance on pharmacological analgesics, however, is often accompanied by unwanted side effects. Roasted cashew nuts are a natural source of magnesium, a mineral known for its function in reducing discomfort associated with uterine smooth muscle contractions. This research aimed to evaluate the influence of roasted cashew nut consumption on the reduction of dysmenorrhea pain intensity in adolescent girls. A quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed. The study population included students at SMA Negeri 1 Deli Tua who were identified as experiencing primary dysmenorrhea. Participants received roasted cashew nuts twice daily for two consecutive days during menstruation. Pain levels were recorded before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). Findings indicated a reduction in dysmenorrhea severity following the intervention. Statistical analysis confirmed a significant correlation between roasted cashew nut intake and reduced menstrual pain ($p < 0.05$). Therefore, the study concludes that roasted cashew nuts are effective in minimizing the pain scale of primary dysmenorrhea and can serve as a natural, non-pharmacological alternative for menstrual pain management.

Keywords: Primary dysmenorrhea, roasted cashew nuts, magnesium, adolescent girls

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan peristiwa alamiah yang terjadi secara periodik, ditandai oleh luruhnya lapisan endometrium yang kaya akan jaringan pembuluh darah. Siklus ini umumnya terjadi setiap bulan pada perempuan usia

reproduktif. Namun demikian, beberapa individu mengalami gangguan selama proses ini, salah satunya adalah dismenore. Dismenore merupakan kondisi nyeri yang menyertai menstruasi, dengan gejala khas seperti nyeri di area perut bagian bawah, kram, rasa

tidak nyaman yang menjalar ke pinggang, disertai gejala penyerta seperti kelelahan, mual, muntah, sakit kepala, bahkan diare. Kontraksi rahim yang terjadi secara berlebihan, yang dipicu oleh peningkatan hormon prostaglandin, dapat memperparah rasa nyeri tersebut. Produksi prostaglandin dalam jumlah tinggi menyebabkan vasokonstriksi dan kontraksi otot polos uterus yang berujung pada nyeri yang dikenal sebagai dismenore primer. Tidak hanya faktor fisiologis yang berperan, faktor psikologis juga memiliki pengaruh, khususnya pada remaja putri yang masih berada dalam fase penyesuaian emosional terhadap menstruasi pertama. Sensitivitas yang tinggi terhadap prostaglandin selama fase sekresi endometrium turut menjadi pemicu utama terjadinya nyeri. Prostaglandin merupakan senyawa yang disintesis dari asam lemak tidak jenuh dan dapat dihasilkan oleh hampir semua sel tubuh, dengan fungsi utama merangsang kontraksi otot polos. Oleh karena itu, tingginya kadar prostaglandin menjadi salah satu faktor dominan penyebab nyeri menstruasi (Damayanti & Safitri, 2024).

Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2021, sekitar 1.769.425 perempuan di seluruh dunia, atau sekitar 90%, dilaporkan mengalami dismenore.

Di Eropa, prevalensinya bervariasi antara 45% hingga 97%, dengan angka terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi di Finlandia (94%). Lebih dari 50% wanita usia subur mengalami dismenore, dengan tingkat prevalensi yang

bervariasi secara signifikan di berbagai negara. (Publisher et al., 2025).

Secara global, lebih dari 50% wanita usia produktif mengalami nyeri haid, sementara pada kelompok remaja angkanya lebih tinggi, mencapai sekitar 90%. Beberapa studi internasional menunjukkan prevalensi yang mencolok, seperti di Prancis sebesar 92,9% pada siswi sekolah menengah atas. Di Kroasia, 90,1% mahasiswi dilaporkan mengalami dismenore primer, dengan 63,8% di antaranya menderita nyeri hebat yang berdampak signifikan terhadap konsentrasi belajar dan performa akademik (Amrullah Syah Putra et al., 2024).

Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 64,25%, dengan 54,89% berupa dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, sekitar 30–45% remaja mengalami nyeri menstruasi. Di Kota Padang Sidempuan, angka kejadian dismenore diperkirakan berkisar antara 25% hingga 30%.

Beragam nutrisi seperti kalsium, magnesium, serta vitamin A, E, B6, dan C telah terbukti berperan dalam menurunkan tingkat keparahan gejala dismenore. Kacang mete merupakan salah satu sumber pangan yang mengandung magnesium dalam jumlah tinggi. Ketika telah disangrai, kadar magnesium dalam kacang mete tercatat sebagai yang ketiga tertinggi setelah ikan halibut dan kacang almond, yakni mencapai 75 mg dalam setiap 28,35 gram. Magnesium

berfungsi dalam membantu pelebaran pembuluh darah dan mencegah terjadinya kejang pada otot polos, termasuk pada otot rahim, sehingga dapat berkontribusi dalam meredakan rasa nyeri saat menstruasi. (Lestari et al., 2023).

Kacang mete mengandung lemak dalam jumlah tinggi, yang berperan dalam meningkatkan nilai energi serta memperkaya cita rasa. Di samping itu, kacang mete juga merupakan sumber protein yang bernilai gizi tinggi. Dalam setiap 100 gram kacang mete mentah, terdapat kandungan energi sebesar 566 kilokalori. Kandungan lemak total yang cukup besar dalam jumlah tersebut menjadikan kacang mete sebagai salah satu sumber energi yang potensial dan bernilai gizi tinggi. (Medika et al., 2019)

Magnesium juga diketahui sebagai mineral penting yang berperan dalam pengaturan aktivitas kontraksi otot. Oleh karena itu, kandungan magnesium yang terdapat pada kacang mete sangrai memiliki potensi untuk meredakan gejala dismenore melalui mekanisme relaksasi otot polos serta vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah. (Lestari et al., 2023).

2. METODE Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2025 dan berlokasi di SMA Negeri 1 Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (quasi-experimental), yang dirancang

dalam bentuk one group pretest-posttest design.

Sebanyak 33 siswi dari SMA tersebut dipilih sebagai partisipan penelitian, yang merepresentasikan sebagian populasi berdasarkan kriteria tertentu. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin, yaitu teknik yang digunakan untuk menentukan ukuran sampel dengan mempertimbangkan tingkat toleransi kesalahan. Desain quasi-eksperimental ini memungkinkan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok yang sama, guna menilai perubahan yang terjadi akibat intervensi.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Usia	Frekuensi	Presentasi (%)
15 Tahun	9	27,3
16 Tahun	24	72,7
Total	33	100,0
Siklus menstruasi	Frekuensi	Presentasi (%)
<35 Hari	29	87,9
>35 Hari	4	12,1
Total	33	100,0
Menarche	Frekuensi	Presentasi (%)
11-14 Tahun	29	87,9
15-17 Tahun	4	12,1
Total	33	100,0
Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentasi (%)
0 Tidak nyeri	0	0
1-3	13	39,4

Nyeri ringan		
4-6	12	36,6
Nyeri sedang		
7-10	8	24,2
Nyeri berat		
Total	33	100,0

Berdasarkan informasi yang tercantum dalam tabel, mayoritas responden berada pada usia 16 tahun, dengan jumlah mencapai 24 orang (72,7%), sedangkan usia 15 tahun merupakan kelompok usia paling sedikit, yaitu 9 orang (27,3%). Pada variabel siklus menstruasi, mayoritas responden memiliki siklus sebanyak 29 responden (87,9%) memiliki siklus menstruasi dengan durasi kurang dari 35 hari, Adapun responden yang memiliki siklus menstruasi lebih dari 35 hari tercatat sebanyak 4 orang (12,1%).Dilihat dari usia menarche, mayoritas responden pertama kali mengalami menstruasi pada rentang usia 11 hingga 14 tahun, yaitu sebanyak 29 orang (87,9%), sedangkan 4 orang lainnya (12,1%) mengalami menarche pada usia 15 hingga 17 tahun sebanyak 4 orang (12,1%). Pada variabel tingkat nyeri menstruasi, responden paling banyak mengalami nyeri ringan (skor 1–3) sebanyak 13 orang (39,4%), diikuti oleh nyeri sedang (skor 4–6); data lengkap untuk kelompok ini

dapat dilihat pada tabel berikutnya.

Tabel 2.Distribusi Responden sebelum pemberian kacang mentei sangrai.

Penurunan skala nyeri dismenorea	Frekuensi	Presentasi (%)
Pre test		
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	13	39,4%
Nyeri sedang	12	36,4%
Nyeri berat	8	24,2%
Total	33	100,0 %

Hasil analisis univariat sebelum dilakukan pemberian kacang mente sangrai menunjukkan bahwa sebanyak 13 responden (39,4%) mengalami nyeri ringan, 12 responden (36,4%) mengalami nyeri sedang, dan 8 responden (24,2%) melaporkan nyeri berat.

Tabel 3. Distribusi Responden sesudah pemberian kacang mentei sangrai

Penurunan skala nyeri	Frekuensi	Presentasi (%)
-----------------------	-----------	----------------

dismen orea		
Post test		
Tidak nyeri	8	24,2%
Nyeri ringan	13	33,3%
Nyeri sedang	12	33,3%
Nyeri berat	8	9,1%
Total	33	100,0 %

Berdasarkan hasil analisis univariat setelah intervensi berupa pemberian kacang mente sangrai, ditemukan bahwa sebanyak 8 responden (24,2%) tidak mengalami nyeri, 13 responden (33,3%) mengalami nyeri ringan, 12 responden (33,3%) mengalami nyeri sedang, dan hanya 3 responden (9,1%) yang masih mengalami nyeri berat.

Tabel 4. Analisis Normalitas data

Shapiro- Wilk		
Statistic	df	Sig.
.795	33	.000
.875	33	.001

Tabel 5. Uji Statistik Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum Of Rank
Sesudah- Sebelum	Negatif Ranks	20	13,35	267,00
	Positif Ranks	6	14,00	84,00

Ties 7

Total 33

3. Pembahasan

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa intervensi berupa pemberian kacang mente sangrai berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri yang dialami oleh remaja putri dengan dismenore primer.

Sebelum intervensi dilakukan, rata-rata tingkat nyeri tercatat sebesar 2,85, sedangkan setelah pemberian kacang mente sangrai, nilai tersebut menurun menjadi 2,27. Pengujian statistik dilakukan menggunakan uji Wilcoxon, dan diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, Dengan demikian, pemberian kacang mente sangrai dapat dianggap sebagai intervensi yang efektif dalam mengurangi tingkat keparahan dismenore primer pada kelompok remaja perempuan.. putri di SMA Negeri 1 Deli Tua, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, pada tahun 2025.

Daftar Pustaka

Lestari, I. I., Ariani, D., & Kusumastuty, I. (2023).

Pengaruh Konsumsi Kacang Mente (*Anacardium occidentale*) Sangrai Pada Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Siswi SMA Negeri 1 Lawang Periode Pengaruh Konsumsi Kacang Mente (*Anacardium occidentale*) Sangrai Pada Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Siswi SMA Negeri 1 Lawang Periode November-Desember 2017. August 2019. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2019.003.02.3>

FORMULASI KACANG METE , KACANG MERAH DAN JAHE PADA IBU HAMIL DENGAN EMESIS. 4(April).

Publisher, D., Access, O., & Habit, S. (2025). Original Article*) Hubungan Manarche, Kebiasaan Olahraga, Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur. 04(06), 203–209.

Damayanti, N. R., & Safitri, A. (2024). REMAJA DENGAN INTERVENSI SENAM YOGA DAN TEKNIK DISTRAKSI (MUSIK KLASIK MOZART) PADA PENYAKIT DYSMENORRHEA

Amrullah Syah Putra, Nicko Pisceski Kusika Saputra, Noviardi Noviardi, & Ismawati Ismawati. (2024). Analisa Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi. Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 34(1), 166–176.

Medika, C., Women, P., Emesis, W., Formula, G., & Bean, K. (2019). PEMBERIAN MINUMAN