

| | | |
|--------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro | Vol. 3 No. 1 | Edition: November 2020 – April 2021 |
| | http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R | |
| Received: 19 September 2020 | Revised: 14 Oktober 2020 | Accepted: 27 Oktober 2020 |

PENGARUH PEMBERIAN JUS NENAS DAN MADU TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI SMP YP SINGOSARI DELITUA TAHUN 2020

Evan Suheri Harahap, Zuliawati, Cindy Aprilia Siregar

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : evanharahap@yahoo.com

Abstract

Dysmenorrhea is a medical condition that occurs during menstruation or menstruation that can interfere with activities and requires treatment characterized by pain or tenderness 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 2020. 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 the reduction of menstrual pain (dysmenorrhea) at SMP YP SINGOSARI in 2020. The population used was all 58 students of YP SINGOSARI DELITUA SMP. The sampling technique used incidental sampling, namely 30 people. The variables used are independent variables about the provision of pineapple juice and honey and the dependent variable is about reducing the pain scale. The pain score were measured by numeric rating scale (NRS). Data analysis using the Wilcoxon test. The results of statistical tests with Wilcoxon, the results obtained p value $0.00 < 0.05$, then H_0 is rejected H_a accepted, which means there is an effect of pineapple juice and honey on reducing menstrual pain for young women at SMP YP Singosari Deli Tua in 2020.

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

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perubahan yaitu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang didapati adanya perubahan pertumbuhan fisik dan perubahan seksual sekunder, salah satunya terjadinya proses menstruasi (Wrisnijati & Wiboworini, 2019).

Kondisi dismenore terjadi karena hiperproduksi prostaglandin uterus, terutama PGF 2a dan PGF 2, sehingga

menimbulkan peningkatan tonus uterus, hal ini dapat menyebabkan gejala berupa kram pada perut (Bernardi dkk, 2017).

Prevalensi terjadinya dismenore sangat bervariasi, berkisar antara 45 hingga 93% wanita usia subur dan angka tertinggi dilaporkan pada remaja. Karena itu diterima sebagai aspek normal dari siklus menstruasi dan oleh karena itu dapat ditoleransi, wanita tidak melaporkannya dan tidak

mencari perawatan medis. Beberapa wanita (3 hingga 33%) mengalami nyeri yang sangat parah. Dismenore memiliki dampak yang tinggi pada kehidupan perempuan, mengakibatkan pembatasan aktivitas sehari-hari, absen dari sekolah atau bekerja, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja dan kualitas tidur yang buruk dan memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi pada remaja (Bernardi dkk, 2017).

Prevalensi dismenore di Thailand sebanyak 84,2 % pada kalangan remaja perempuan, yang menyebabkan tingkat kehadiran sekolah rendah (21,1%) terkait dengan keparahan gejala. Di Malaysia, kejadian dismenore di kalangan siswa adalah 62,3%, yang berpengaruh pada konsentrasi belajar mereka (59,9%) dan interaksi sosial (58,6%). Di Indonesia kejadian dismenore sebesar 64,25%, terdiri dari dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Sebesar 60-75% dismenore primer dialami oleh wanita muda, dengan $\frac{3}{4}$ di antaranya mengalami nyeri ringan hingga sedang dan $\frac{1}{4}$ mengalami nyeri hebat. Dampak dismenore tidak dapat diabaikan (Ulya dkk., 2017).

Peneliti di SMK Duta Karya terhadap 20 siswa yang mengalami dismenore menemukan bahwa 7 (35 %) siswa mengalami nyeri ringan, 11 (55%) siswa mengalami nyeri sedang, dan 2 (10%) siswa mengalami nyeri berat. *Dismenore* disebut juga nyeri

haid, atau kram menstruasi, adalah nyeri saat menstruasi di perut bagian bawah, dan bukan karena penyakit lain. Hal ini sering disebut sebagai dismenore primer. Walaupun kondisi ini normal bagi setiap wanita, namun kebanyakan dari mereka tidak dapat mengatasinya karena kesakitan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk mengurangi nyeri (Ulya dkk., 2017).

Salah satu cara untuk mengatasi dismenore dengan menggunakan strategi farmakologis dan nonfarmakologis (Chen dkk., 2018). Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgesik, terapi hormonal, atau obat nonsteroid prostaglandin. Untuk terapi nonfarmakologi diantaranya seperti olahraga, kompres hangat, terapi musik, relaksasi, dan minum minuman herbal, salah satu produk herbal yang digunakan adalah madu (Widowati, Kundaryanti & Ernawati, 2020).

Madu mengandung zat besi, kalium, mineral, kalsium, magnesium, tembaga, mangan, natrium, dan fosfor. Zat lainnya adalah barium, seng, belerang, klorin, vitamin C, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B2, vitamin B5, vitamin B6, vitamin K, dan berbagai senyawa, salah satunya adalah flavanoid. Madu bermanfaat dalam menurunkan kadar prostaglandin dan leukotrien, sehingga mengurangi atau menghilangkan rasa sakit selama haid (Silaban, Arni & Defrin, 2019).

Menurut Muqorobin (2019), dalam meredakan nyeri *dismenore*

secara non farmologis dapat dilakukan dengan pemberian jus nanas. Jus nanas anti inflamasi penurun nyeri *dismenore*. Buah nanas (*ananas comosus*) memiliki beberapa kandungan zat gizi, diantaranya vitamin A, kalsium, fosfor, magnesium, besi, natrium, kalium, dekstrosa, sukrosa (gula tebu), serta enzim bromelin (bromelain) yang merupakan 95% campuran protease sistein, yang dapat menghidrolisis protein (proteolisis) dan tahan terhadap panas. Manfaat buah nanas muda dapat digunakan untuk mengatasi haid yang terlambat (Silaban, Irfan dan Soraya Rahmanisa, 2016).

Kandungan bromelain dalam buah nanas memiliki banyak manfaat, dan banyak digunakan dalam bidang farmasi dan makanan. Manfaat bromelain mirip dengan papain dan fisin, sebagai pemecah protein. Fungsi bromelain yaitu sebagai agen anti inflamasi dan anti edema, anti trombotik dan aktivitas fibrinolitik (Muqorobin, 2019).

Pada survey awal yang dilakukan di SMP YP Singosari Deli Tua pada bulan November Tahun 2019 dengan wawancara kepada bapak kepala sekolah bahwa jumlah siswa/siswi di SMP YP Singosari Delitua 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. Dari fenomena yang didapatkan dari lapangan bahwasannya 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. Melihat fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "pengaruh pemberian jus nenas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi remaja putri di SMP YP Singosari Delitua Tahun 2020".

2. 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 diobservasi kembali setelah pemberian intervensi untuk mengetahui akibat dari perlakuan yang diberi.

3. Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai Pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di SMP YP Singosari Deli Tua tahun 2020, penyajian hasil analisa data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi.

Tabel 3.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP YP SINGOSARI DELI TUA

| Jenis Kelamin | N | % |
|---------------|-----------|------------|
| Perempuan | 30 | 100 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan Tabel 3.1 diketahui bahwa responden dalam penelitian ini seluruhnya perempuan yaitu (100%) atau 30 responden.

Tabel 3.2 Distribusi Responden 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 3.2 diketahui bahwa dari 30 responden mayoritas

responden berusia 18 tahun (43,3%) berjumlah 13 responden dan minoritas responden berusia 16 tahun (26,7%) berjumlah 8 responden.

Tabel 3.3 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 3.3 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 3.4 Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Pemberian Jus Nanas Dan Madu di SMP YP Singosari Deli Tua

| Skala Nyeri | N | % |
|--------------|-----------|------------|
| Nyeri Sedang | 13 | 43,3 |
| Nyeri Berat | 17 | 56,7 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan Tabel 3.4 diketahui bahwa dari 30 responden mayoritas responden dengan skala nyeri sebelum tindakan pemberian jus nanas dan madu, dimana responden mengalami

nyeri berat sebesar (56,7%) berjumlah 17 responden dan minoritas responden skala nyeri sebelum tindakan pemberian jus nanas dan madu yaitu nyeri berat (43,3%) berjumlah 13 responden.

Tabel 3.5 Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sesudah Pemberian Jus Nanas dan Madu 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 3.5 didapati bahwa dari 30 responden mayoritas responden memiliki skala nyeri sesudah tindakan pemberian jus nanas dan madu pada nyeri sedang (60,0%) berjumlah 18 responden dan minoritas responden dengan skala nyeri sesudah tindakan pemberian jus nanas dan madu pada nyeri ringan (23,3%) berjumlah 7 responden.

Analisa Bivariat

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

Tabel 3.6 Pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi (dysmenorrhea) pada remaja putri di SMP YP Singosari Deli Tua Tahun 2020

| 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 Ho ditolak Ha diterima.

4. Pembahasan

Hasil penelitian menggambarkan distribusi responden berdasarkan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan jus nanas dan madu di YP Singosari Delitua 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%).

Dismenore terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron pada darah, sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri. Intensitas nyeri pada setiap orang berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh

persepsi individu terhadap rangsangan nyeri, karena nyeri bersifat subjektif (Widyawati, 2018).

Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi dengan nilai signficancy $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri setelah pemberian minuman jus nanas dan madu.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Widyawati, 2018), bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada responden setelah meminum jus nanas dan madu, dengan nilai p yang diperoleh adalah $0,000$ yang berarti $p < 0,05$ atau terdapat pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di SMP Tri Tunggal II Surabaya.

Penanganan pada penderita dismenore dapat dilakukan dengan cara non farmakologis salah satunya dengan mengkonsumsi jus nanas dan madu yang dapat menurunkan nyeri menstruasi atau dismenore (Widyawati, 2018). Kandungan yang didapatkan pada buah nanas, salah satunya adalah adanya kandungan bromelain, sedangkan kandungan pada madu yaitu vitamin E dan flavonoid. Menurut Rahayu (2015), bahwa Jus nanas mengandung pektin, vitamin C, dan enzim bromelain yang bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, dan dapat melancarkan peredaran darah dan memiliki manfaat

dalam proses penyembuhan luka. Bromelain menyebabkan penurunan kadar bradikinin dan menurunkan kadar prekallikrein dalam serum. Penurunan prekallikrein artinya penurunan pelepasan asam arakidonat dan penghambatan produksi prostaglandin PGE₂, sehingga dapat mengurangi nyeri.

Menurut beberapa penelitian, madu yang digunakan dalam berbagai pengobatan modern karena memiliki efek terapeutik, yaitu memiliki viskositas tinggi, memiliki pH rendah, mengandung antioksidan, anti inflamasi, zat stimulan pertumbuhan, asam amino, vitamin, dan mineral. Madu mengandung berbagai macam enzim (amylase, diastase, invertase, katalase, peroksidase, lipase) yang memperlancar reaksi kimia berbagai metabolisme di dalam tubuh, serta mengandung flavonoid. Flavonoid merupakan zat yang dapat menghambat produksi cyclooxygenase, sehingga dapat digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri (Widyawati, Kundaryanti & Ernawati, 2020). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Herayanti, (2016), bahwa terdapat pengaruh pemberian madu terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dysmenorrhoe), pada remaja putri di SMA N 1 Sedayu, Bantul, yaitu $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$).

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP YP Singosari Delitua Tahun 2020. 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 2020.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6.
- Chen, C. X., Draucker, C. B., & Carpenter, J. S. (2018). What women say about their dysmenorrhea: a qualitative thematic analysis. *BMC women's health*, 18(1), 47. Doi:10.1186/s12905-018-0538-8
- Harayanti, G. (2016). Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Remaja Putri di SMA N 1 Sedayu, Bantul (Doctoral dissertation, STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta)
- Muqorobin, A. (2019). Pengaruh Senam Aerobik dengan Pemberian Jus Nanas (Ananas Comosus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Tipe 1 pada Remaja (Doctoral Dissertation, UNNES).
- 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: Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan.
- Silaban, Irfan, Soraya Rahmanisa. (2016). Pengaruh Enzim Bromelin Buah Nanas (Ananas Comosus L) Terhadap Awal Kehamilan. *Jurnal Majority*. Vol 5. (4): 80-85
- Silaban, T., Arni, A., & Defrin. (2019). The Effect of Kaliandra Natural Honey with Prostaglandin Levels in Adolescents. *International Journal of Research & Review* (www.ijrrjournal.com) Vol.6
- Ulya, F. H., Suwandono, A., Ariyanti, I., Suwandono, A., Kumorowulan, S., & Pujiastuti, S. E. (2017). Comparison of Effects of Massage Therapy Alone and in Combination With Green Coconut Water Therapy on B-Endorphin Level in Teenage Girls With Dysmenorrhea. *Belitung Nursing Journal*, 3(4), 412-419
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Ilmu dan Budaya*, 41(66)

Widyawati, N. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri di SMP Tri Tunggal II Surabaya. *Infokes*, 8(02), 34-38

Wrisnijati, D., & Wiboworini, B. (2019). Effects of Pineapple Juice and Ginger Drink for Relieving Primary Dsymenorrhea Pain among Adolescents. *Indonesian Journal of Medicine*, 4(2), 96-104.