

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 1	Edition: Desember 2023 – Maret 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh</a>	
Received : 19 Desember 2023	Revised: 26 Desember 2023	Accepted: 28 Desember 2023

**PENYULUHAN TENTANG MANFAAT MENGONSUMSI JUS NANAS DALAM MEMINIMALISIR NYERI HAID PAADA REMAJA PUTRI DI SMP YP SINGOSARI DELI TUA**

**COUNSELING ON THE BENEFITS OF CONSUMING PINAPPLE JUICE IN MINIMALIZING MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT GIRLS AT YP SINGOSARI JUNIOR HIGH SCHOOL DELI TUA**

**Marlen Sadrina Sitepu<sup>1</sup>, Putri Krisna<sup>2</sup>, Septa Dwi Insani<sup>3</sup>, Wilfa Muslimah Sihaloho<sup>4</sup>,  
Megawati Sinambela<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua  
e-mail : [marlensadrinasitepu@gmail.com](mailto:marlensadrinasitepu@gmail.com)

**Abstract**

Dysmenorrhea is defined as a gynecological disorder that often occurs during menstruation in women, classified as primary and secondary dysmenorrhea. Pubica/hypogastric abdomen is the part that experiences pain. The purpose of this study was to determine the effect of giving pineapple juice (*Ananas comosus*) on the level of menstrual pain in adolescent girls. The alternative used to minimize menstrual pain in adolescent girls is by utilizing pineapple. Pineapple contains calories, fat, protein, carbohydrates, fiber, vitamin C, manganese, vitamin B6, vitamin A, vitamin K, zinc and calcium. This activity is carried out to provide information and education about the benefits of pineapple juice in minimizing menstrual pain in adolescent girls.

**Keywords:** *Benefits, Dysmenorrhea, Pinapple Juice, Adolescent Girls*

**Abstrak**

Dismenore diartikan sebagai gangguan ginekologi yang sering terjadi saat menstruasi pada wanita, diklasifikasikan sebagai dismenore primer dan sekunder. Abdomen Pubica/hypogastric merupakan bagian yang mengalami nyeri. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jus nanas (*Ananas comosus*) terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri. Adapun alternatif yang digunakan untuk meminimalisir nyeri haid pada remaja putri ialah dengan memanfaatkan nanas. Nanas mengandung kalori, lemak, protein, karbohidrat, serat, vitamin C, mangan, vitamin B6, vitamin A, vitamin K, zinc dan kalsium. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai manfaat jus nanas dalam meminimalisir nyeri haid pada remaja putri.

**Kata Kunci :** *Manfaat, Dismenore, Jus Nanas, Remaja Putri*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang disertai perubahan fisik, emosional dan psikis (Meilan, 2018). Kategori umur menurut Depkes tahun 2009, rentang usia remaja ialah antara 12-25 tahun yang terbagi menjadi dua yaitu masa remaja awal usia antara 12-16 tahun dan masa remaja akhir usia antara 17-25 tahun dimana siswa-siswi SMP masuk ke dalam kategori tersebut. Masalah yang sering dihadapi oleh perempuan ialah dismenore. Banyak orang yang beranggapan bahwa nyeri haid merupakan hal yang sangat wajar dan dapat terjadi pada perempuan yang mengalami menstruasi khususnya pada remaja putri, namun tidak sedikit pula perempuan yang mengalami nyeri yang berkepanjangan dan terus-menerus hingga mengalami rasa sakit bahkan tidak dapat beraktifitas selama menstruasi karena rasa nyeri yang tidak tertahankan. Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), Angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia dimana pada wanita muda rata-rata insidensi terjadinya dismenore adalah 16,8–81%.

Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik pada saat menstruasi meliputi nyeri perut, kram dan sakit punggung bawah. Dismenore dibagi menjadi 3 derajat yaitu ringan, sedang dan berat (Maidartati dkk, 2020). Jika dismenore tidak ditangani maka memiliki dampak patologis (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat atau memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Selain itu konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Lubis, 2018). Nanas (*Ananas comosus*) merupakan salah satu jenis buah tropis yang memiliki kandungan berupa kalori, karbohidrat, serat, lemak, protein, vitamin C, vitamin B1(Tiamin), vitamin B6, mangan, enzim bromelain, beta karoten, zat besi, kalsium dan magnesium. Mengonsumsi jus nanas merupakan salah satu cara untuk meminimalisir nyeri haid karena di dalam nanas banyak mengandung suplemen tubuh yang dapat mengurangi rasa nyeri saat haid.

### **1. METODE**

Pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan tentang manfaat konsumsi jus nanas dalam meminimalisir nyeri haid pada remaja putri. Penyuluhan ini dilakukan hari Jumat, 03 November 2023 pada pukul 14.00 - 16.00 Wib di SMP YP Singosari Deli Tua Persiapan yang dilakukan:

1. Melakukan Survei tempat
2. Memberikan undangan kepada remaja putri
3. PKM ini dilakukan di SMP YP Singosari Deli Tua pada Jumat, 03 November 2023
4. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang manfaat konsumsi jus nanas dalam meminimalisir nyeri haid
5. Penyuluhan ini berupa ceramah dan diskusi
6. Memberikan jus nanas kepada remaja putri
7. Memberikan Kuesioner
8. Memberi dan memaparkan materi terkait penyuluhan

## **2. HASIL**

Proses Pengabdian Kepada Masyarakat ini sudah berhasil dilaksanakan pada tanggal 03 November 2023, dengan jumlah remaja putri yang hadir sebanyak 26 remaja putri. Kegiatan Penyuluhan diawali dengan memeriksa tanda-tanda vital remaja putri, kemudian dilanjutkan dengan memberikan jus nanas kepada remaja. Setelah itu Narasumber memberikan informasi terkait Kandungan yang ada pada jus nanas yang dapat meminimalisir nyeri haid. Penjelasan dari narasumber disampaikan dengan bahasa yang mudah dimengerti oleh remaja putri, sehingga remaja putr lebih mudah memahami. Materi yang disampaikan juga berisi gambar-gambar yang mudah dipahami dan pastinya menarik sehingga remaja putri tidak jenuh ketika proses penyuluhan berlangsung. Hasil penyuluhan tersebut diperoleh dari 26 orang remaja putri yang menjadi peserta penyuluhan ada 26 orang remaja putri mengetahui manfaat konsumsi jus nanas dalam meminimalisir nyeri haid dilihat dari hasil kuesioner yang diberikan kepada remaja putri.



### **3. KESIMPULAN**

Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik pada saat menstruasi meliputi nyeri perut, kram dan sakit punggung bawah yang dibagi menjadi 3 derajat yaitu ringan, sedang dan berat. Mengonsumsi jus nanas dapat menurunkan kejadian nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Pasalnya, jus nanas mengandung berbagai vitamin dan mineral, antara lain vitamin C, vitamin B1, B6, mangan, enzim bromelain, beta karoten, zat besi, kalsium, dan magnesium.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Meilan, 2018
- Maidartati dkk, 2020
- Lubis, 2018