

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 1	Edition: Desember 2023 – Maret 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 17 Desember 2023	Revised: 24 Desember 2023	Accepted: 26 Desember 2023

MANFAAT PEMBERIAN JUS NANAS DAN MADU TERHADAP PENURUNAN NYERI DESMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP YP SINGOSARI DELITUA

**Septa Dwi Insani¹, Vitrilina Hutabarat², Putri Krisna³, Fadillah Pratiwi⁴,
Hilda Laila Hafizah⁵, Nuruh Rahmadani Hutasuhut⁶**

¹²³⁴⁵⁶Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : septadwiin@gmail.com, vitrilinahutabarat@gmail.com,
putrikrisna25@yahoo.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is abdominal pain caused by uterine contractions and occurs during menstruation. Dysmenorrhea occurs due to increased secretion of prostaglandin F2a during the luteal phase of the menstrual cycle. Increased secretion of prostaglandin F2 alpha increases the frequency of uterine contractions and as a result can cause abdominal pain in women. The effects of primary dysmenorrhea include disruption of activities, such as absence from school or work, and limitations in social life, school performance, and athletic activities. Non-pharmacological pain management includes warm compresses, drinking lots of fluids, taking regular exercise breaks, consuming nutritious food, pain relief activities such as yoga, and using herbal medicine supplements which are effective in reducing menstrual cramps. Community service was carried out at YP Singosari Delitua Middle School with a total of 20 respondents. According to the results of most students who took part in consultations at YP Singosari Deli Tua Junior High School regarding the effect of pineapple juice and honey in reducing menstrual pain in young women, the level of knowledge is still low due to lack of socialization by providing education regarding the effectiveness of pineapple juice and honey in reducing menstrual cramps. , it is hoped that students can handle this dysmenorrhea.

Keywords: *Pineapple Juice, Honey and Dismenorhea*

1. PENDAHULUAN

Dismenore ialah nyeri perut yang ditimbulkan oleh kontraksi rahim dan terjadi saat menstruasi. Nyeri dapat ditimbulkan oleh kontraksi aritmia pada endometrium, dengan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat di perut bagian bawah, bokong, serta kram paha bagian dalam (Irianti dkk, 2019). Dismenore terjadi sebab peningkatan sekresi prostaglandin F2a selama fase luteal siklus menstruasi. Peningkatan sekresi prostaglandin F2 alpha menaikkan frekuensi kontraksi rahim sebagai akibatnya bisa menyebabkan nyeri perut di wanita (Afiyanti, 2018). Dampak dari dismenore primer mencakup terganggunya aktivitas, mirip ketidakhadiran di sekolah atau bekerja, dan keterbatasan dalam kehidupan sosial, prestasi sekolah, serta kegiatan atletik. Hasil penelitian World Health Organization (WHO) di tahun 2013 menunjukkan bahwa lebih dari 80% wanita dewasa mengalami dismenore ketika menstruasi dan 67,2% diantaranya berusia 13-21 tahun. pada India prevalensi dismenorea sebanyak 73,83%, dismenore berat serta dismenore ringan sebesar 63,29%, sedangkan pada Jepang prevalensi dismenore utama sebesar 46% dan 27,3%. Pasien tidak bersekolah atau bekerja. Baris pertama: lepas menstruasi (Nurwana et al., 2017).

Pengobatan dismenore terbagi menjadi dua jenis yaitu metode farmakologis serta nonfarmakologis. Kendalikan nyeri menggunakan obat-obatan: Dismenore dapat diobati dengan terapi analgesik, yang merupakan metode pereda nyeri yang paling awam dipergunakan (Potter dan Perry, 2016). Penatalaksanaan nyeri secara nonfarmakologis meliputi kompres hangat, perbanyak minum cairan, istirahat olahraga teratur, mengonsumsi kuliner bergizi, kegiatan pereda nyeri mirip yoga (Irianti dkk, 2018), serta penggunaan suplemen obat herbal yg efektif mengurangi kram menstruasi (Harmanto). , 2018)

2. Hasil Kegiatan

Tabel 1. Hasil Pelaksanaan kegiatan

No	TARGET PRIORITAS	UPAYA PELAKSANAAN
1	Melibatkan bidan, perawat, dan mahasiswa yang sedang dinas	Penyampaian materi tentang, pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Disemenorea Pada Remaja Putri di SM Singosari Deli Tua
2	Remaja Putri yang mengalami Dismenorea	Penyampaian materi tentang, pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Disemenorea Pada Remaja Putri di SM Singosari Deli Tua

3. Pembahasan Hasil Kegiatan

Berikut adalah hasil kegiatan terkait manfaat jus nanas serta madu dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMP YP Singosari. Kurangnya pemahaman atau pengetahuan. Remaja yg menjalani konseling pada SMA Berbakat YP Singosari mengetahui manfaat jus nanas dan madu dalam mengurangi kram menstruasi di remaja putri di SMP YP Singosari Tua. Pelaksanaan pembinaan serta pendampingan dengan pendekatan konsultatif sudah membuahkan hasil, dengan adanya pembinaan dan pendampingan dengan pendekatan konsultatif menyebabkan masyarakat khususnya yang terlibat pada pendampingan menunjukkan semangat serta rasa ingin memahami terhadap akibat berasal nanas. jus buah YP dan madu buat mengurangi nyeri haid di siswi SMP. masakan khas Singosari lama. Proses pertukaran informasi serta mengembangkan pengalaman telah dilakukan buat menyelesaikan permasalahan terkait perluasan. Sesuai hasil sebagian besar siswa yang mengikuti konsultasi di Sekolah Menengah Pertama YP Singosari Deli Tua tentang pengaruh jus nanas dan madu dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri, tingkat pengetahuan masih rendah sebab kurangnya sosialisasi. juga dengan memberikan edukasi atau konsultasi efektivitas jus nanas serta madu dalam mengurangi kram menstruasi pada remaja putri pada SMP YP Singosari Deli Tua. Remaja putri menghadiri sesi konseling ini.



4. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pada atas, maka dapat diasumsikan bahwa Jus Nanas dan madi bisa mengurangi nyeri Menstruaisi dengan cara merelaksasi otot perut dengan lebih baik serta melebarkan rongga perut, mengurangi goresan dan nyeri antara rahim dan dinding perut.

DAFTAR PUSTAKA

Pratiwi, 2018, Peningkatan taraf pertumbuhan dan kandungan flavonoid total di tanaman nanas (*Amaranthus viridis*) akibat pemupukan nitrogen.

Anik Hutari Widyastuti, dkk., 2018 pengaruh air nanss terhadap peningkatan kadar hemoglobin di ibu hamil kurang darah.

Kementerian Kesehatan, 2018. rencana Strategis Kesehatan [2018-2019.www.depkes.go.id/resources/Renstro2018.pdf](https://www.depkes.go.id/resources/Renstro2018.pdf)

Dheny Rohmatika 1), Tresia Umirianti) 1.2 program training DIII Kebidanan STIKS Kusuma Husada Surakarta Email: dheryr82@gmail.com; 127a.umirianti@gmail.com

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. Catatan Kesehatan Kota Medan 2018.2018;46-7. Tersedia di: <http://www.pemkomedan.go.id/>

Hidayat (2018). Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data. Jakarta : Salemba Medika

Ivonsari Kuntara Dewi (2018) TUMBUH POHON NANAS (Alternanthera versicolor) KOMUNIKASI PUPUK BIO CAIR CAIR MANU SAPI serta pembuat KAMBING biologi CAIR

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Situasi demam berdarah pada Indonesia. http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin_dbd_2017.pdf-Diakses Agustus 2017, Suryani, dkk., 2017 kurya, Maya, 2017, Belajar ihwal Nanas

Oktavia, latif, DKK 2017 Profil hemoglobin bunda hamil dipandang dari aneka macam faktor pendukung.

Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2015 Diperoleh dari: PDF: http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil_kesehatan_indonesia/profil-kesehatan-in-donesia-2018.pdf.

Reza Iqbal Suhada¹, Ayu Fitriani², Lusviana Widiyanti³ Ferry³ (2019). Impak jus Bayam Hijau Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin di Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama tiga Kalasan, Sleman, Yogyakarta 1. dua program S1 Kesehatan masyarakat, Yogyakarta tiga, Yogyakarta rezasuhada4@gmail.com

Iset Kesehatan Dasar (Risiko) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI, 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/yang_akan_terjadi%20%20Riskasdaspersen202018.pdf-Diakses Agustus 2018

Rizka Angrainy, 2017 korelasi pengetahuan serta sikap mak hamil terhadap pencegahan anemia.

Sarwono, 2018. Ilmu Kebidanan Jakarta: bersinar-sinar Pustaka Sarwono...Yayasan Prawirhardjo.

Sugiarti, 2017, pengaruh konsumsi jus nanas dan madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin di mak hamil

Suryani dkk., (2017). Jurnal pemanfaatan lingkungan Prezi pada dokumentasi sistem aliran darah insan buat mengembangkan kreativitas peserta didik di Sekolah Menengan Atas Negeri I Lhoksukon. Bab 3.

Yenni, Safitri 2019 dampak penggunaan juz nanas serta madu terhadap kadar hemoglobin pada bunda hamil anemia.

WHO, Laporan Statistik Kesehatan dunia 2018. Jenewa: Organisasi Kesehatan global; 2018.