

PENGARUH PEMBERIAN JUS NANAS TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI REMAJA PUTRI

Ira Sanjaya*, Ulfa Maqfirah, Irma Noviana
Akademi Kebidanan Medica Bakti Persada, Indonesia

* Corresponding Author: irrasanjay@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 09-12-2024

Revised: 16-12-2024

Accepted: 24-12-2024

Available online

Kata Kunci:

Dismenore, jus nanas, nyeri

Keywords:

Dysmenorrhea, pain, pineapple juice

ABSTRAK

Dismenorea merupakan nyeri haid yang dapat menyebabkan aktivitas sehari-hari wanita menjadi terhambat dan performa wanita menurun. Rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenorea di setiap negara. Selama ini banyak yang mengatasi nyeri dismenorea dengan menggunakan obat-obatan analgetik yang sebenarnya kurang baik untuk kesehatan jangka panjang. Tingkat nyeri dismenorea sebaiknya dikurangi dengan menggunakan pengobatan tradisional yang minim atau tanpa efek samping. Jus nanas merupakan salah satu cara nonfarmakologis yang mudah dilakukan. Wortel

mengandung vitamin E dan efek antiinflamasi pada Beta pineapple dan juga sebagai analgetik yang dapat berpengaruh terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan informasi kepada remaja putri tentang pemanfaatan jus nanas untuk mengurangi nyeri dismenorea. Penyuluhan ini dilakukan dengan metode sosialisasi dan bimbingan langsung dalam pembuatan jus nanas. Hasil dari kegiatan ini adalah remaja putri dapat mengetahui dan memanfaatkan tanaman tradisional seperti nanas serta dapat mengaplikasikannya secara langsung untuk mengurangi nyeri dismenorea.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual pain that can cause women's daily activities to be hampered and women's performance to decrease. On average, more than 50% of women experience dysmenorrhea in each country. So far, many have overcome the pain of dysmenorrhea by using analgesic drugs which are not good for long-term health. The pain level of dysmenorrhea should be reduced using traditional medicine with few or no side effects. Pineapple juice is one of the nonpharmacological methods that is easy to do. Carrots contain vitamin E and anti-inflammatory effect on Beta pineapple and also as an analgesic that can affect the pain of dysmenorrhea in adolescent girls. The purpose of this counseling is to inform young women about the use of pineapple juice to reduce dysmenorrhea pain. This counseling was carried out using the method of socialization and direct guidance in making pineapple juice. The result of this activity is that young women can know and use traditional plants such as pineapple and can apply them directly to reduce dysmenorrhoea pain.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Akademi Kebidanan Nusantara 2000



PENDAHULUAN

Dismenore mengakibatkan pembatasan aktifitas sehari-hari, absen dari sekolah, mual, muntah pusing dan bahkan ada yang mengalami pingsan, pada wawancara yang dilakukan hampir seluruh remaja putri yang mengalami tidak mengetahui cara penanganan dismenore dengan teknik non farmakologi. Dari fenomena yang didapatkan dari lapangan bahwasanya penderita dismenore membutuhkan perhatian yang cukup serius. Jika gangguan dismenorea tidak juga ditangani, maka akan mengakibatkan kondisi yang memprihatinkan seperti halnya nyeri hebat dan dapat menyebabkan terganggunya aktifitas sehari-hari, terutama bagi pelajar yang akan dapat mengganggu aktifitas belajarnya. Melihat fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Klinik Dian Utama Lestari Tahun 2024”. (Muqorobin,2019).

Menurut Word Health Organization (WHO) angka dismenore didunia sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami dismenore. Dismenore menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir disekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari. (Wariyah, Sugiri H, Makhrus I, 2019).

Jus nanas adalah anti inflamasi penurun nyeri dismenore. Buah nenas (ananas comosus) memiliki beberapa kandungan zat gizi, diantaranya vitamin A, kalsium, fosfor, magnesium, besi, natrium, kalium, dekstrosa, sukrosa (gula tebu), serta enzim bromelain (bromelain) yang merupakan 95% campuran protease sistein, yang dapat menghidrolisis protein (proteolisis) dan tahan terhadap panas. (Silaban, irfan dan soraya rahmanisa,2017).

Salah satu cara untuk mengatasi dismenorea dengan menggunakan strategi farmakologis dan nonfarmakologis (Chen dkk., 2020). Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgesic, terapi hormonal, atau obat nonsteroid prostaglandin. Untuk terapi nonfarmakologis diantaranya seperti olahraga, kompres hangat, terapi music, relaksasi, dan minum jus nenas. (Widowati, Kundaryanti & Ernawati,2020).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di SMP Negeri 10 Torgamba terdapat 12 pasien remaja putri mengalami nyeri haid pada saat menjelang menstruasi. Efek dari jus nanas untuk menurunkan nyeri menstruasi dapat menyebabkan nyeri pada perut karena buah nanas mengandung vitamin C, vitamin A, kalsium, natrium. Rata-rata remaja putri DI SMP NEGERI 10 TORGAMBA mengalami nyeri sedang yaitu skornya 3-6. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemerian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi remaja putri.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Quasy Eksperimen rancangan One Group Pretest Posttest Design yaitu bertujuan untuk mengetahui adanya Pengaruh Pemberian Jus Nanas Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Klinik Dian Utama Tahun 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi usia, berat badan, dan menarche responden remaja putri

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
13 tahun	1	8.3
14 tahun	8	66.7
15 tahun	3	25.0
Berat Badan (Kg)		
35-40 Kg	5	41.7
40-45 Kg	6	50.0
45-50 Kg	1	8.3
Menarche		
11 Tahun	3	25.0
12 Tahun	6	50.0
13 Tahun	3	25.0

Berdasarkan hasil pada **Table 1** menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 8 orang (66,7 %) dan minoritas responden berumur 13 tahun yaitu sebanyak 1 orang (8.3%). Mayoritas berat badan 40-45 kg sebanyak 6 orang (50.0%), minoritas 45-50 kg sebanyak 1 orang (8.3%). Sedangkan mayoritas Menarche berusia 12 tahun sebanyak 6 orang (50.0%), Minoritas berusia 12 dan 13 tahun sebanyak 3 orang (25.0%).

Tabel 2. Distribusi mengalami nyeri menstruasi responden remaja putri

Mengalami nyeri saat menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	10	83.3
Tidak	2	16.7

Berdasarkan **Tabel 2** pada nyeri menstruasi menunjukkan bahwa responden mengalami nyeri pada saat menstruasi sebanyak 10 orang (83.3%), Sedangkan minoritas yang tidak mengalami nyeri pada saat menstruasi sebanyak 2 orang (16.7%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi nyeri menstruasi pretest remaja putri

Nyeri Pretest	Frekuensi	Persentase(%)
Nyeri Ringan	2	16.7
Nyeri Sedang	7	58.3
Nyeri Berat	3	25.0

Berdasarkan **Table 3** menunjukkan bahwa sebagian responden yang mengalami nyeri di nyeri ringan sebanyak 2 orang (16,7%), sedangkan nyeri sedang sebanyak 7 orang (58.3%), dan nyeri berat sebanyak 3 orang (25.0%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi nyeri menstruasi posttest remaja putri

Nyeri Posttest	Frekuensi	Persentase(%)
Tidak Nyeri	11	91.7
Nyeri Ringan	1	8.3

Berdasarkan **Table 4** menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami nyeri setelah diberi perlakuan yaitu sebanyak 11 orang (91.7%), Responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 1 orang (8.3%).

Tabel 5. Pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi

	n	Mean Rank	Sum of Ranks	P Value
Negative Ranks	12 ^a	6.50	78.00	0.002
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00	

Hasil Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan Berdasarkan output “Test Statistic” di atas, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0.02 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya adanya pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri Di Klinik Dian Utama Lestari Kota subulussalam Tahun 2024 (Tabel 5).

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri menstruasi adalah usia dan tingkat nyeri, Semakin bertambahnya usia seseorang maka kita akan mengalami dismenorea pada saat menstruasi akan muncul berupa serangan ringan, kram pada bagian tengah, bersifat spasmodik yang dapat menyebar kepinggung serta sakit kepala. Usia menarche dikelompokkan menjadi kurang dari 12 tahun tergolong cepat, 13-14 tahun tergolong normal dan lebih dari 15 tahun tergolong lama, Usia menarche yang cepat dapat terjadi karena factor internal adalah factor genetic yang diturunkan, sedangkan factor eksternal seperti factor makanan, pola hidup, dan status gizi. (Santrock, 2020).

Jus nanas diberikan 1 kali per hari 2 hari dengan dosis 1 gelas duralex ± 75 ml per pemberian diminum sesudah makan. Ketika responden diberikan jus nanas, responden mengatakan jus nanas berasa manis dan segar. Sebelum diberikan jus nanas pertama responden dilakukan pengecekan apakah remaja tersebut sedang mengalami dismenorea. Pengecekan bertujuan untuk mengetahui perkembangan setelah diberikan jus nanas apakah ada penurunannya nyeri menstruasi atau tidak. Pada hari ke 2 dilakukan pengecekan dan hasilnya 12 orang mengalami penurunannya nyeri menstruasi. Hasil penelitian ini sesuai

dengan penelitian yang dilakukan oleh Mella Yuria (2021), bahwa jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri yang dilakukan di SMP.

Jus nanas mengandung pektin, vitamin C, dan enzim bromelain untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar peredaran darah dan berkhasiat untuk 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 (Rahayu, 2015). Kandungan bromelain dan vitamin E yang terdapat pada buah nanas dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi (Dismenore) dengan menghambat produksi prostaglandin yang merupakan reseptor stimulus nyeri tubuh sehingga tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan minuman jus nanas terdapat penurunan nyeri menstruasi atau dismenore setelah meminum jus nanas (Setianingsih, Y.A., Widyawati N., 2020).

Pengelolaan penurunan nyeri menstruasi dapat dilakukan menggunakan berbagai metode baik bersifat farmakologi dan nonfarmakologi. Pengelolaan nyeri menstruasi secara farmakologi dapat dilakukan menggunakan obat-obatan modern yang bersifat kimiawi maupun pengobatan secara kimiawi maupun pengobatan secara herbal. Pemanfaatan herbal merupakan salah satu alternatif pengobatan yang dipilih masyarakat. Sejak dasawarsa lalu, telah digunakan semboyan "Back to nature" atau kembali ke alam secara global. Hal ini didukung oleh dampak yang merugikan oleh bagi kesehatan dari penggunaan bahan sintesis sebagai bahan obat, zat warna makanan dan minuman. Pengobatan tradisional sudah menjadi perhatian pemerintah melalui Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1076 Menkes/SK/VII/2013 tentang penyelenggaraan pengobatan tradisional.

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar responden dengan skala nyeri sedang sebelum dilakukan perlakuan yaitu 7 orang (58.3%). Sebagian besar responden tidak mengalami nyeri setelah diberi perlakuan yaitu sebanyak 11 orang (91.7%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil $p\text{ value} = 0.005$ dimana $p\text{ value} < 0.005$ yang artinya terdapat pengaruh sebelum dan sesudah di berikan jus nanas yang ditunjukkan dari Wilcoxon Signed Rank Test.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, U. S. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Anandita, M. Y. R., & Gustina, I. (2022). Efektivitas Jus Wortel Dan Nanas Untuk Menurunkan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Smp. *Jurnal Education And Development*, 10(2), 109-112

- Amalia, F. (2020). Efektifitas Analgesik Kombinasi Paracetamol dan Ekstrak Kasar Nanas Terhadap Reflek Geliat Mencit yang Diinduksi Asam Asetat. *E-journal Pustaka Kesehatan*, volume 5(no2),534.
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea And Related Disorders. *F1000Research*, 6..
- Damayanti, N. K. S., Sunarsih, S., & Utami, V. W. (2020). Terapi Zinc Dalam Menurunkan Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea). *Jkm (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 6(3), 394-400.
- Dr.Taufan Nugroho, MPH & Dr.Bobby Indra Utama, Spog(K):Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita
- Hait, A., & Powers, S. E. (2019). The Value Of Reusable Feminine Hygiene Products Evaluated By Comparative Environmental Life Cycle Assessment. *Resources, Conservation And Recycling*, 150, 104422.
- Harahap, E. S., & Zuliawati, C. A. S. Pengaruh Pemberian Jus Nenas Dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri Di Smp Yp Singosari Delitua Tahun 2020.
- Ketaren, S. N. (2020). Iterature Review: Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Dismenorea Pada Remaja Putri Tahun 2020.