

PENGARUH PEMBERIAN JUS NANAS DAN MADU TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI DI SMP TRI TUNGGAL II SURABAYA

Yana Agus Setianingsih¹, Nurin Widyawati²
^{1,2} Program Studi D-3 Kebidanan, STIKes Surabaya
Email : yanaagussetianingsih@stikes-sby.ac.id

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram uterus dan terjadi selama menstruasi. Data dari *World Health Organization (WHO)* menunjukkan lebih dari 80% wanita usia subur mengalami *dysmenorea* ketika haid, dan 67,2% nya terjadi pada kelompok umur 13-21 tahun (WHO, 2013). Dampak yang diakibatkan oleh *dismenore* primer berupa gangguan aktifitas seperti tingginya tingkat absen dari sekolah maupun kerja, serta aktivitas olahraganya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada siswi di SMP Tri Tunggal II Surabaya. Jenis penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen*, dengan rancangan *non equivalent control group pre test and post-test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Consecutive sampling* berjumlah 32 dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan berjumlah 16 dan kelompok kontrol berjumlah 16. Tingkat *dismenore* primer diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* dan *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok perlakuan rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan jus nanas dan madu yaitu sebesar 3,58 dan sesudah pemberian jus nanas dan madu yaitu sebesar 2,12 dengan nilai *p-value* ($0,000 < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tingkat nyeri sebelum pemberian jus nanas dan madu yaitu sebesar 2,62 dan sesudah pemberian jus nanas dan madu yaitu sebesar 3,75 dengan nilai *p-value* ($0,001 < 0,05$). Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Kata Kunci : *Dismenore*, Madu, Nanas, Nyeri

THE EFFECT OF THE GIVING HONEY AND PINEAPPLE JUICE AGAINST DECLINE MENSTRUAL PAIN LEVEL (DYSMENORRHEA) FOR YOUNG WOMEN IN TRI TUNGGAL II JUNIOR HIGH SCHOOL

ABSTRACT

Dysmenorrhea was a stomach pain come from uterine cramps and occurs during menstruation. Data from *World Health Organization (WHO)* showed that more than 80% woman in childbearing age having *dysmenorrhea* ehen get period, and 67,2% of them happened in age of 13-21 years old (WHO, 2013). The impact of primary *dysmenorrhea* was a disruption of activity. This researach purposed to know the influence of giving pineapple juice and honey to a decreased a menstrual pain (*Dysmenorrhea*) to a students of SMP Tri Tunggal II Surabaya. The type of this research used *Quest Experiment Methode*, with a *non equivalent control group pre test and post test design*. Sampling technic used a *consecutive sampling*, with total 32 students divided into 2 group, first group was a treat group with 16 students and control group with 16 students. A level of primary *dysmenorrhea* was measured using *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analysis used *Wilcoxon* and *Chi Square*. Result of this research showed to treat group was average of a pain level before given pineapple juice and honey was 3,58 and after given pineapple juice and honey was 2,12 with *p-value* ($0,000 < 0,05$), while to a control group was average of a pain level befoe given

pineapple juice and honey was 2,62 and after given pineapple and honey was 3,75 with p-value (0,001<0,05). The conclusion in this study is there a difference a decrease pain menstrual (dysmenorrhea) between treatment group with the control group.

Keyword : Dismenorrhea, Honey, Pineapple, Pain

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram uterus dan terjadi selama menstruasi. Nyeri dapat timbul akibat kontraksi disritmik miometrium dengan satu gejala atau lebih mulai dari nyeri ringan sampai berat di perut bagian bawah, bokong dan nyeri spasmodik disisi medial paha (Irianti dkk, 2017).

Kondisi *dismenore* terjadi karena peningkatan sekresi prostaglandin F2a pada fase luteal siklus menstruasi. Sekresi F2 alfa prostaglandin yang meningkat menyebabkan peningkatan frekuensi kontraksi uterus sehingga dapat menyebabkan perempuan penderita mengalami kram pada perut (Afiyanti, 2016). Dampak yang diakibatkan oleh *dismenore* primer berupa gangguan aktifitas seperti tingginya tingkat absen dari sekolah maupun kerja, ketebatasan kehidupan sosial, perfoma akademik, serta aktivitas olahraganya. Permasalahan *dismenore* juga berdampak pada penurunan kualitas hidup akibat tidak masuk sekolah maupun bekerja. *Dismenore* primer juga dapat menyebabkan infertilitas dan gangguan fungsi seksual jika tidak ditangani, depresi, dan alterasi aktifitas autonomik (Sandiati, 2015).

Hasil survei *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 menunjukkan lebih dari 80 % wanita usia subur mengalami *dismenore* ketika haid, 67,2 % nya terjadi pada kelompok umur 13 – 21 tahun. Penelitian yang dilakukan di India ditemukan prevalensi *dismenore* sebesar 73,83% dimana *dismenore* berat dan *dismenore* ringan sebesar 63,29%, di Jepang angka kejadian *dismenore* primer 46%, dan 27,3 % dari penderita absen dari sekolah dan pekerjaannya pada hari pertama menstruasi (Nurwana *et al*, 2017). Menurut Putri (2017), di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluh aktifitas menjadi terbatas karena *dismenore*.

Di Jawa Timur angka kejadian *dismenore* sebesar 64.25% yang terdiri dari 54.89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Di Surabaya didapatkan 1,07% - 1,31% dari jumlah penderita *dismenore* datang kebagian kebidanan (Nadliroh, 2013). Menurut survei awal pada bulan Maret 2018, jumlah siswi yang mengalami *dismenore* di SMP Tri Tunggal II Surabaya sebanyak 94%. yang diantaranya merasakan nyeri ringan sebanyak 68% remaja putri, nyeri sedang sebanyak 26% remaja putri dan tidak ada yang merasakan nyeri berat.

Penanganan nyeri menstruasi terbagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri secara farmakologis nyeri mensruasi dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri (Potter dan Perry, 2006). Penanganan nyeri secara non farmakologi antara lain kompres hangat, meminum banyak air, istirahat olahraga secara teratur, makan-makanan yang bergizi, melakukan aktifitas untuk mengurangi nyeri misalnya yoga (Irianti dkk, 2017), serta menggunakan bahan herbal yang berkhasiat mengurangi rasa sakit akibat gangguan menstruasi (Harmanto, 2006). Diantaranya adalah jus nanas dan madu.

Nanas merupakan tanaman yang memiliki efek analgesik karena kandungan enzim bromelain. Beberapa penelitian telah mengkonfirmasi bahwa buah nanas memiliki efek analgesik karena adanya kandungan enzim bromelain. Bromelain merupakan suatu enzim proteolitik yang didapat dari *Ananans comosus L* (Amalia dkk, 2017).

Menurut penelitian Dawood (2006), madu mempunyai kandungan vitamin E pada madu dapat mengurangi rasa nyeri haid, melalui hambatan terhadap biosintesis prostaglandin dimana vitamin E akan menekan aktifitas enzim fosfolipase A dan siklooksigenase sehingga akan menghambat produksi prostaglandin.

Berdasarkan data dan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap pengurangan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di SMP Tri Tunggal II di Surabaya”.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini menggunakan metode Quasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah “*non equivalent control group pre-test and post-test design*”. Penelitian ini melihat perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan (minuman kunyit asam) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri dengan nyeri menstruasi (*dismenore*) di SMP Tri Tunggal II Surabaya sebanyak 44 siswi, dan besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 siswi.

Pada Penelitian yang dilakukan pada bulan mei-juni 2018 ini, responden diberikan jus nanas dan madu diberikan 1x sehari (diberikan pada hari ke 1 menstruasi) dengan takaran 230 ml). Penilaian tingkat nyeri responden dilakukan dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan dan 60 menit setelah diberikan jus nanas dan madu dengan mengisi kuesioner yang berisikan gambar rentang skala nyeri NRS dengan skala 0-10. Pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan nyeri sebelum dan sesudah perlakuan dan uji *Chi Square* untuk mengetahui perbedaan penurunan nyeri antara kelompok kontrol dan perlakuan.

HASIL PENELITIAN

a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat *Dismenore* Pada Kelompok Perlakuan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat *Dismenore* Pada Kelompok Perlakuan di SMP Tri Tunggal II Surabaya.

Kelompok Perlakuan	Mean	Median	Min	Max	P
Sebelum Perlakuan	3,56	4	1	6	0,000
Sesudah Perlakuan	2,12	2	0	4	

Sumber : Uji *Wilcoxon* ($\alpha = <0,05$)

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dijelaskan bahwa frekuensi tingkat *dismenore* pada kelompok perlakuan sebelum pemberian jus nanas dan madu mengalami rata-rata nyeri sebanyak 3,56 (nyeri ringan), sedangkan sesudah pemberian jus nanas dan madu mengalami rata-rata sebanyak 2,12 (nyeri ringan).

b. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat *Dismenore* Pada Kelompok Kontrol

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat *Dismenore* Pada Kelompok Kontrol di SMP Tri Tunggal II Surabaya

Kelompok Kontrol	Mean	Median	Min	Max	P
Sebelum Perlakuan	2,62	2	1	5	0,001
Sesudah Perlakuan	3,75	3,50	1	6	

Sumber : Uji *Wilcoxon* ($\alpha = <0,05$)

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dijelaskan bahwa frekuensi tingkat *dismenore* pada kelompok kontrol sebelum pemberian jus nanas dan madu mengalami rata-rata nyeri sebanyak 2,62 (nyeri ringan), sedangkan sesudah pemberian jus nanas dan madu mengalami rata-rata sebanyak 3,75 (nyeri ringan).

c. Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (*Dismenore*)

Tabel 5.3 Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Penurunan Nyeri				Total		p
	Menurun		Tidak Menurun				
	n	%	n	%	n	%	
Perlakuan	15	94	1	6	16	100	0,00
Kontrol	0	0	16	100	16	100	

Sumber : Uji *Chi Square* ($\alpha < 0,05$)

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* pada kelompok perlakuan yang diberikan minuman jus nanas dan madu yang menurun sebanyak 15 siswi (94%) dan yang tidak menurun sebanyak 1 siswi (6%), sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan minuman jus nanas dan madu tidak ada yang mengalami penurunan nyeri yaitu sebanyak 16 siswi (100%).

PEMBAHASAN

Nyeri haid (*Dismenore*) adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Nugroho, 2017). *Dismenore* merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami *dismenore* memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak *dismenore*. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar (Ernawati, 2010)

Berdasarkan fakta dan teori bahwa intensitas nyeri setiap individu berbeda dipengaruhi oleh diskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Setiap orang memberikan persepsi serta reaksi yang berbeda satu sama lain tentang nyeri, ini disebabkan karena nyeri merupakan perasaan subjektif yang hanya individu itu sendiri yang mengerti tingkat nyeri yang dirasakannya.

Penanganan nyeri menstruasi terbagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri secara farmakologis nyeri menstruasi dapat ditangani

dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Penanganan nyeri secara non farmakologi antara lain kompres hangat, minum banyak air, istirahat olahraga secara teratur, makan-makanan yang bergizi, melakukan aktifitas untuk mengurangi nyeri misalnya yoga (Irianti dkk, 2017), serta menggunakan bahan herbal yang berkhasiat mengurangi rasa sakit akibat gangguan menstruasi (Harmanto, 2006).

Terjadi penurunan pada kelompok perlakuan setelah diberikan jus nanas dan madu dikarenakan jus nanas mengandung bromelain yang berfungsi sebagai pereda nyeri, sedangkan madu mengandung flavonoid sehingga dapat menghambat rasa nyeri menstruasi (*Dismenore*).

Penderita *dismenore* dapat ditangani dengan cara non farmakologis salah satunya dengan mengkonsumsi jus nanas dan madu yang dapat menurunkan nyeri menstruasi (*dismenore*). Penurunan ini dipengaruhi oleh kandungan bromelain yang terdapat pada buah nanas, sedangkan madu mengandung vitamin E dan flavonoid. Menurut Rahayu tahun 2015. Jus nanas mengandung pektin, vitamin C, dan enzim bromelain yang 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.

Madu mempunyai kandungan vitamin E yang berfungsi menekan aktifitas enzim fosfolipase A dan siklooksigenaselalui penghambatan produksi prostaglandin (Novita, 2014). Vitamin E juga meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos uterus (Sandiati, 2015).

Kandungan bromelain dan vitamin E yang terdapat pada buah nanas dan madu 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 dan madu terdapat

penurunan nyeri menstruasi atau *dismenore* setelah meminum jus nanas dan madu.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian yang telah dilakukan di SMP Tri Tunggal II Surabaya yaitu:

1. Rata-rata tingkat nyeri sebelum pemberian jus nanas dan madu pada kelompok perlakuan yaitu 3,56 (Nyeri Ringan), sedangkan rata-rata pada kelompok kontrol yaitu 2,62 (Nyeri Ringan)
2. Rata-rata tingkat nyeri sesudah pemberian jus nanas dan madu pada kelompok perlakuan yaitu 2 (Nyeri Ringan), sedangkan rata-rata pada kelompok kontrol yaitu 3,75 (Nyeri Ringan)
3. Terdapat perbedaan penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol ($p < 0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. 2065. *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Amalia, F. 2017. *Efektifitas Analgesik Kombinasi Paracetamol dan Ekstrak Kasar Nanas Terhadap Reflek Geliat Mencit yang Diinduksi Asam Asetat*. *E-journal Pustaka Kesehatan*, volume 5 (no 2), 534.
- Amani, Souroush, Kheiri, S dan Ahmadi, A. 2015. *Honey Versus Diphenhydramine for Post-Tonsillectomy Pain Relief in Pediatric Cases: A Randomized Clinical*

Trial. Journal of Clinical and Diagnostic Research. Volume 9(3):SC01-SC04

- Ernawati. 2010. *Terapi Relaksasi Dapat Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Prosiding seminar nasional Unimus.
- Hermanto. 206. *Pilih Jamu dan Herbal Tanpa Efek Samping*. Jakarta : PT Gramedia
- Irianti, B dkk. 2017. *Volume 2 Kebidanan Teori dan Asuhan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Nadliroh, U. 2013. *Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto*. *Hospital Majapahit* vol 5, 108.
- Novita, C. 2015. *Efektifitas Tauma Herbal Drink Terhadap Intensitas Dismenorea*, *JOM* Vol 2 No.2, 982.
- Nugraheno. 2016. *Sehat Tanpa Obat dengan Nanas*. Yogyakarta : Rapha Publishing
- Nugroho, I.G. 2017. *Dasar Manajemen Nyeri dan Tata Laksana Multi Teknik Pasien Controlled Analgesia*. Jakarta : Sagung Seto.
- 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.
- Sandiati, F.E. 2015. *Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorhea) pada Mahasiswi PSIK FIKES Universitas Muhammadiyah*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah.