

PENGARUH PEMBERIAN JUS NANAS TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Novida Nengsih*, Listautin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi, Jl. Raden Mattaher No.35, Sulanjana, Jambi Timur, Jambi
36123, Indonesia

*novida.nengsih@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri menstruasi merupakan salah satu kesehatan reproduksi pada remaja perempuan yang hampir setiap bulan mengganggu aktivitas. Pengobatan dengan menggunakan Pereda nyeri telah banyak di konsumsi untuk mengatasinya. Terapi non farmakologi dapat diberikan untuk menanganinya seperti Nanas mengandung pektin, vitamin C dan enzim bromelain untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar peredaran darah. Tujuan untuk melihat masalah yang ada maka pada penelitian ini menganalisa pemberian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK N 1 Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan desain *pra experimental pretest post test group design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi di SMK N 1 Kota Jambi adalah 121 orang. Sampel dalam penelitian diambil menggunakan *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi untuk mencatat kualitas nyeri. Sedangkan untuk mengukur nyeri menggunakan Numeric rating scale yang memiliki validitas dengan $r=0,90$ dan reliabilitas lebih dari 0,95. Uji statistik yang digunakan untuk dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon. Hasil penelitian diketahui sebagian besar nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan jus nanas ada pada skor 6 (46,7%) dengan rerata nyeri menstruasi 5,86. Nyeri menstruasi pada remaja putri sesudah diberikan jus nanas ada pada skor 4 (86,6%) dengan rerata 3,06. Hasil Uji Wilcoxon diperoleh $p\text{-value} = 0,000$. Simpulan penelitian yaitu terdapat pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri.

Kata kunci: jus nanas; nyeri menstruasi; remaja putri

THE EFFECT OF GIVING PINEAPPLE JUICE ON REDUCING MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT FEMALES

ABSTRACT

Menstrual pain is one of the reproductive health problems in adolescent girls that disrupts activities almost every month. Treatment using pain relievers has been widely consumed to overcome it. Non-pharmacological therapy can be given to treat it such as Pineapple contains pectin, vitamin C and bromelain enzymes to reduce pain and improve blood circulation. Objective: Seeing the existing problems, this study analyzes the administration of pineapple juice on reducing menstrual pain in adolescent girls at SMK N 1 Jambi City. Method: This study uses a pre-experimental pretest post-test group design. The population of this study was all adolescent girls who experienced menstrual pain at SMK N 1 Jambi City, which was 121 people. The sample in the study was taken using accidental sampling. Data were collected using observation sheets to record the quality of pain. While to measure pain using a Numeric rating scale which has validity with $r = 0.90$ and reliability of more than 0.95. The statistical test used in this study was the Wilcoxon test. The results of the study showed that most menstrual pain in adolescent girls before being given pineapple juice was at a score of 6 (46.7%) with an average menstrual pain of 5.86. Menstrual pain in adolescent girls after being given pineapple juice was at a score of 4 (86.6%) with an average of 3.06. The results of the Wilcoxon Test obtained a $p\text{-value} = 0.000$. The conclusion of the study is that there is an effect of giving pineapple juice on reducing menstrual pain in adolescent girls.

Keywords: pineapple juice, menstrual pain, adolescent girls

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi pada remaja perlu diperhatikan, karena remaja merupakan generasi penerus bangsa. Masa remaja ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Perubahan paling awal yang terjadi pada remaja yaitu perkembangan secara fisik atau biologis, salah satunya remaja mulai menstruasi. Menstruasi yang dialami para remaja wanita dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah dismenore (Haryono, 2016:89). Nyeri menstruasi (*dismenore*) merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Nyeri menstruasi adalah nyeri kejang otot (spasmodik) di perut bagian bawah dan menyebar ke sisi dalam paha atau bagian bawah pinggang yang terjadi menjelang haid atau selama haid akibat kontraksi otot rahim. Nyeri menstruasi disebabkan karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F₂ yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika jumlah prostaglandin yang berlebihan dilepaskan kedalam peredaran darah maka menyebabkan terjadinya nyeri menstruasi (Swandari, 2022:18).

Prevalensi Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2019, angka terjadinya nyeri menstruasi cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata kejadian nyeri menstruasi pada wanita usia muda adalah antara 16,8-81%. Rata-rata, lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami nyeri haid. Sementara prevalensi di Indonesia nyeri menstruasi primer dialami remaja 60-75%, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri menstruasi, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah (Kemenkes RI, 2018). Nyeri menstruasi dibedakan menjadi dua yaitu nyeri menstruasi primer dan nyeri menstruasi sekunder. Nyeri menstruasi primer disebabkan tingginya kadar prostaglandin, hal ini tidak berbahaya. Nyeri menstruasi sekunder disebabkan oleh tumor fibroid, penyakit radang panggul, adanya kista pada indung telur (Haryono, 2016:89).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandarim (2019) diperoleh hasil bahwa gejala nyeri menstruasi yang sering dialami wanita antara lain nyeri perut (70,4%), merasa lelah (63,5%), dan sakit pada pinggang (69,7%). Nyeri perut merupakan gejala yang paling khas dari nyeri menstruasi primer. Nyeri menstruasi umumnya terjadi menjelang atau mulai hari pertama hingga hari ketiga menstruasi dan biasanya rasa nyeri akan berangsur berkurang. Nyeri menstruasi jika tidak diatasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kinerja yaitu mengalami mual, muntah dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi atau nyeri menstruasi yang biasa dilakukan remaja adalah dengan farmakologi (Pemberian obat analgesik seperti Aspirin, Fenasetin, Terapi Hormonal dan Pil Kombinasi kontrasepsi) dan non farmakologi seperti makanan sehat, tanaman herbal atau tradisional (misalnya pemberian jus nanas dan madu), istirahat cukup, olah raga, kompres air hangat, teknik relaksasi nafas dalam, senam nyeri menstruasi dan peregangan / stretching (Judha, 2016:93).

Salah satu tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan untuk penanganan nyeri menstruasi atau dismenore, yaitu dengan minuman jus nanas. Nanas merupakan tanaman buah semak dan memiliki nama ilmiah *Ananas Comosus*. Pada jus nanas mengandung pektin, vitamin C dan enzim bromelain untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar peredaran darah. Kandungan bromelain dan vitamin E yang terdapat pada buah nanas dapat menurunkan nyeri menstruasi dengan menghambat produksi prostaglandin yang merupakan reseptor stimulus nyeri tubuh sehingga tingkat nyeri dapat menurun (Setianingsih & Widyawati, 2018).

Madu merupakan salah satu terapi non farmakologi yang termasuk terapi herbal, serta banyak mengandung nutrisi. Menurut beberapa penelitian madu digunakan dalam berbagai pengobatan modern karena memiliki efek traupetik yaitu memiliki viskositas tinggi memiliki Ph rendah, mengandung zat anti oksidan, anti inflamasi, zat stimulant pertumbuhan, asam amino, enzim dan mineral. Madu juga mempunyai kandungan vitamin E yang berfungsi menekan aktivitas enzim fosfolipase A dan sikloosigenaseme melaluproduksi prostaglandin. Vitamin E juga meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos Uterus (Sandiati, 2015).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yana dan Nurin pada tahun 2018 melakukan penelitian pada remaja putri di SMP Tri Tunggal II Surabaya, dengan jumlah sample 32 orang yang terdiri dari kelompok intervensi dan kelompok control. Berdasarkan hasil yang dilakukan menyebutkan bahwa adanya pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja putri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Harahap, Zuliawati, & Siregar (2020) menunjukkan adanya pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi dengan significancy yang berarti adanya penurunan tingkat nyeri menstruasi setelah diberikan jus nanas.

SMK N 1 Kota Jambi merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Provinsi Jambi dimana jumlah siswa – siswi di Kota Jambi sebanyak 744 orang dimana siswa laki - laki sebanyak 336 orang dan siswi perempuan sebanyak 408 orang. Siswi yang pernah mengalami nyeri menstruasi sebanyak 108 orang. Berdasarkan survei awal dengan cara wawancara dengan 5 siswi di SMK N 1 Kota Jambi didapatkan 5 siswi yang mengalami nyeri menstruasi, tidak mengetahui cara mengatasi nyeri menstruasi dan tidak melakukan tindakan non farmakologi lainnya seperti mengkonsumsi jus nanas Berdasarkan hasil wawancara dengan guru di SMK N 1 Kota Jambi didapatkan di SMK N 1 Kota Jambi belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan tentang pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK N 1 Kota Jambi. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti ini bertujuan menganalisa pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK N 1 Kota Jambi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *pra experimental* dengan rancangan *pretest post test group design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK N 1 Kota Jambi Tahun 2024. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi di SMK N 1 Kota Jambi adalah 121 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi SMK N 1 Kota Jambi 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan di SMK N 1 Kota Jambi dari bulan Januari – Juli 2024. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi untuk mencatat kualitas nyeri. Sedangkan untuk mengukur nyeri menggunakan Numeric rating scale (NRS) yang memiliki validitas dengan $r=0,90$ dan reliabilitas lebih dari 0,95. Uji statistik yang digunakan untuk dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon.

HASIL

Gambaran Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Jus Nanas dan Madu

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan jus nanas dan madu di SMK N 1 Kota Jambi dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1.
Distribusi Responden Berdasarkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Jus Nanas (n=30)

Skor Nyeri	Distribusi	
	f	%
5	8	26,6
6	14	46,7
7	8	26,6
Rerata	5,86	

Berdasarkan tabel 1 diketahui sebagian besar nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan jus nanas adalah 6 sebanyak 14 (46,7%) responden. Nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan jus nanas diketahui rerata nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan jus nanas adalah 5,86.

Gambaran Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Jus Nanas

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui nyeri menstruasi pada remaja putri sesudah diberikan jus nanas di SMK N 1 Kota Jambi dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2.
Distribusi Responden Berdasarkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Jus Nanas (n=30)

Skor Nyeri	Distribusi	
	f	%
3	2	6,7
4	26	86,6
5	2	13,3
Rerata	3,06	

Berdasarkan tabel 2, diketahui sebagian besar nyeri menstruasi pada remaja putri sesudah diberikan jus nanas adalah 4 sebanyak 21 (86,6%) responden. Nyeri menstruasi pada remaja putri sesudah diberikan jus nanas dan madu memiliki rerata 3,06.

Pengaruh Pemberian Jus Nanas Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri

Sebelum melakukan analisis data peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan uji *shapiro wilk*. karena sampel < 50 untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel di bawah ini :

Tabel 3.
Uji Normalitas Pengaruh Pemberian Jus Nanas Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri

Uji Normalitas	<i>shapiro wilk</i>		
	Statistic	Df	Sig.
Nyeri menstruasi sebelum diberikan jus nanas	0,802	30	0,000
Nyeri menstruasi sesudah diberikan jus nanas	0,729	30	0,000

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa hasil uji normalitas nyeri menstruasi sebelum diberikan jus nanas didapatkan nilai $\rho = 0,000$ ($\rho < 0,05$). Hasil uji normalitas nyeri menstruasi sesudah diberikan jus nanas dan madu didapatkan nilai $\rho = 0,000$ ($\rho < 0,05$) maka data dikatakan data tidak berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data tidak berdistribusi normal maka uji pengaruh yang digunakana adalah uji wilcoxon. Berdasarkan hasil uji statistik dalam uji wilcoxon menunjukkan nyeri menstruasi setelah diberikan jus nanas Dari 30 responden, 30 responden nyeri menstruasi menurun setelah

diberikan jus nanas tidak ada responden yang nilainya meningkat dan tidak ada responden yang nilai tetap. Selanjutnya setelah dilakukan uji wilcoxon mengenai penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum dan setelah pemberian jus nanas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.
 Pengaruh Pemberian Jus Nanas terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri (n=30)

Variabel	Median	Minimum-Maksimum	P value
Nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan jus nanas	7	7-8	
Nyeri menstruasi pada remaja putri sesudah diberikan jus nanas	4	3-5	0,000*

Uji Wilcoxon*

Berdasarkan uji wilcoxon pada tabel 4 maka diperoleh nilai median nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan jus nanas adalah 7 dan menurun menjadi 4 setelah diberikan jus nanas. Nilai minimum 7 menurun menjadi 3 dan nilai maksimum 8 menurun menjadi 5 setelah diberikan jus nanas. Berdasarkan analisis diperoleh p value = 0,000 ($p < 0,05$) maka secara statistik terdapat pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Gambaran Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Jus Nanas

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai rerata nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan jus nanas di SMK N 1 Kota Jambi adalah 5,86. Dismenore adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (menarche). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita bisa terus mengalami selama periode menstruasi. Penyebab nyeri berasal dari otot rahim. Seperti semua otot lainnya, otot rahim dapat berkontraksi dan relaksasi (Proverawati & Misaroh, 2017). Nyeri menstruasi dibedakan menjadi dua yaitu nyeri menstruasi primer dan nyeri menstruasi sekunder. Nyeri menstruasi primer disebabkan tingginya kadar prostaglandin, hal ini tidak berbahaya. Nyeri menstruasi sekunder disebabkan oleh tumor fibroid, penyakit radang panggul, adanya kista pada indung telur (Haryono, 2016:89).

Faktor resiko yang mempengaruhi terjadinya nyeri menstruasi (dismenorea) yaitu menarche dini (usia pertama kali menstruasi < 12 tahun), Kurang atau tidak pernahberolah raga, Siklus Haid memanjang atau Lama haid lebih dari normal (7 hari), mengkonsumsi alcohol, Riwayat keluargayang positif, dan Merokok (Harsinta, 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setianingsih & Widyawati (2018) didapatkan nilai rerata nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan jus nanas di SMP Tri Tunggal II Surabaya adalah 2,62. Penelitian Simamora, dkk (2022) didapatkan nilai rerata nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan jus nanas di SMP YP Singosari Deli Tua adalah 5,01. Penelitian Gani (2023) didapatkan nilai rerata intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan jus nanas dan madu adalah 4,97. Sebelum mengkonsumsi jus nanas dan madu sebagian besar responden memiliki nyeri menstruasi. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan remaja putri tentang nutrisi yang terkandung dalam buah yang mana mengatasi nyeri menstruasi seperti jus nanas dan madu.

Gambaran Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Jus Nanas

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rerata nyeri menstruasi pada remaja putri sesudah diberikan jus nanas di SMK N 1 Kota Jambi adalah 3,06. Menstruasi adalah proses keluarnya darah melalui vagina akibat dari luruhnya endometrium (dinding rahim). Menstruasi

merupakan suatu hal yang normal terjadi setiap bulan, biasanya siklus norma berkisar 21-35 hari. Pada waktu menstruasi terjadi pengelupasan dinding rahim (endometrium), lapisan yang terkelupas akan digantikan oleh lapisan baru setelah masa menstruasi berhenti sekitar 14 hari sebelum menstruasi berikutnya (Dartiwen & Aryanti, 2022: 89). Dampak yang terjadi ketika seseorang mengalami nyeri menstruasi akan mengganggu kenyamanan penderita. Gangguan tersebut memerlukan perhatian khusus karena bila tidak segera ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari, timbulnya nyeri menstruasi (dismenore) membuat seorang wanita tidak bisa beraktivitas secara normal (Manuaba, 2016).

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 & Perry, 2016). Penanganan nyeri secara non farmakologi antara lain kompres hangat, meminum banyak air, istirahat olahraga secaa teratur, makan makanan yang bergizi, melakukan aktifitas untuk mengurangi nyeri misalnya yoga, serta menggunakan bahan herbal yang berkhasiat mengurangi rasa sakit akibat gangguan menstruasi diantaranya adalah jus nanas (Irianti, 2017). Penderita dismenore dapat ditangani dengan cara non farmakologis salah satunya dengan mengkonsumsi jus nanas 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 (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.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setianingsih & Widyawati (2018) didapatkan nilai rerata nyeri menstruasi pada remaja putri sesudah diberikan jus nanas di SMP Tri Tunggal II Surabaya adalah 3,75. Penelitian Simamora, dkk (2022) didapatkan nilai rerata nyeri menstruasi pada remaja putri sesudah diberikan jus nanas di SMP YP Singosari Deli Tua adalah 6,79. Penelitian Gani (2023) didapatkan nilai rerata intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri sesudah diberikan jus nanas adalah 6,01. Nyeri menstruasi remanja putri menurun sesudah diberikan jus nanas d Hal ini disebabkan karena kandungan jus nanas dan madu yang mengandung enzim bromelin yang mana dapat memperlambat kerja uterus sehingga produksi prostaglandin tidak berlebih sehingga dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi remaja putri.

Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK N 1 Kota Jambi dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$). Buah nanas merupakan buah tropis yang mengandung nilai gizi yang cukup tinggi dan lengkap diantaranya protein, lemak, karbohidrat, mineral, dan vitamin. Selain itu buah nanas merupakan tanaman yang mengandung enzim bromelain. Enzim bromelain merupakan suatu enzim proteolitik yang didapat dari buah nanas yang dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi dengan menghambat produksi prostaglandin yang merupakan reseptor stimulus nyeri tubuh (Amalia, 2017). Pada jus nanas mengandung pektin, vitamin C dan enzim bromelain untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar peredaran darah. Kandungan bromelain dan vitamin E yang terdapat pada buah nanas dapat menurunkan nyeri menstruasi dengan menghambat produksi prostaglandin yang merupakan reseptor

stimulus nyeri tubuh sehingga tingkat nyeri dapat menurun (Setianingsih & Widyawati, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gani (2023) didapatkan ada pengaruh pemberian jus nanas (*Ananas Comosus L.*) terhadap intensitas dismenore pada remaja putri. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus nanas (*Ananas Comosus L.*) terhadap intensitas dismenore pada remaja putri dengan (P-value) $0.000 < 0.05$. Penelitian Setianingsih & Widyawati. (2018) menunjukkan pada kelompok perlakuan rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan jus nanas yaitu sebesar 3,58 dan sesudah pemberian jus nanas yaitu sebesar 2,12 dengan nilai p-value ($0,000 < 0,05$). Penelitian Simamora, dkk (2022) didapatkan ada pengaruh pemberian jus nenas terhadap penurunan nyeri menstruasi remaja putri Di SMP YP Singosari Deli Tua dengan nilai p-value ($0,000 < 0,05$). Pemberian jus nanas cukup efektif untuk membantu menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Dari hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan nilai yang didapat menurun. Hal ini dikarenakan jika seseorang meminum jus nanas yang dimana dalam buah nanas terdapat kandungan yakni enzim bromelin, enzim bromelin sendiri memiliki manfaat sebagai analgesic dan antiinflamasi, enzim bromelin yang dikandung nanas akan memperlambat kontraksi uterus sehingga tidak terjadi produksi prostaglandin yang berlebih yang dapat menyebabkan nyeri pada saat menstruasi.

SIMPULAN

Hasil penelitian diketahui sebagian besar nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan jus nanas ada pada skor 6 (46,7%) dengan rerata nyeri menstruasi 5,86. Nyeri menstruasi pada remaja putri sesudah diberikan jus nanas ada pada skor 4 (86,6%) dengan rerata 3,06. Hasil Uji Wilcoxon diperoleh p-value = 0,000. Simpulan penelitian yaitu terdapat pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto. 2023. *Pengaruh Pemberian Jus Nanas Dan Madu Terhadap Disminore Pada Remaja Di Smp Fajar Kabupaten Bogor Tahun 2023*
- Dartiwen & Aryanti, 2022. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan. Perimenopause*. Deepublish. Dermawan
- Gani. 2023. *Pengaruh Pemberian Jus Nanas (Ananas Comosus L) Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri*
- Judha, 2016. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Harahap, Zuliawati, & Siregar. 2020. *Pengaruh Pemberian Jus Nenas Dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri Di SMP Yp Singosari Delitua Tahun 2020*. Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro Vol. 3 No. 1
- Harsinta, 2017. *Kejadian Dismenorea pada Siswi di SMAN 21 Makasar*. STIKES Purbaling
- Hayat Indrika Utami, dkk. 2015. *Pengaruh Sari Buah Nanas (Ananas Comosus L.) Terhadap Aktivitas Antioksidasi Pada Ekstrak Tongkol Jagung (Zea Mays L.)*. Jurnal Ilmiah Farmasi-UNSRAT Vol. 4 No. 3

- Haryono, 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Insani, dkk. 2023. *Manfaat Pemberian Jus Nanas Dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Desminore Pada Remaja Putri Di SMP YP Singosari Delitua*
- Kemenkes RI, 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*
- Kusmiran, 2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Manuaba, dkk, 2017. *Ilmu Kebidanan Penyakit dan Kandungan dan Kb untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC: 2016. 2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mayasari, dkk 2021. *Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur Kehidupan*. Aliya, Din. Banda Aceh: Primadevi, Inggit
- Nugraheni, 2016. *Sehat tanpa obat dengan nanas- seri apotek dapur*. Yogyakarta: Rapha Publishing, penerbit Andi.
- Nuraini, 2014. *Aneka daun berkhasiat untuk obat*. Yogyakarta: Gava Media
- Potter & Perry, 2016. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan. Praktik, edisi 4, Volume.2*. Jakarta: EGC
- Proverawati & Misaroh, 2017. *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sandiati, 2015. *Pengaruh Pemberian Madu terhadap Penurunan Nyeri. Haid (Dismenorea Primer) pada mahasiswa PSIK FIKES*
- Simamora, dkk. 2022. *Pengaruh Pemberian Jus Nenas Dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri Di SMP YP Singosari Deli Tua Tahun 2022*
- Setianingsih & Widyawati, 2018. *Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMP Tri Tunggal II. Surabaya. JIFOKES Vol 8 No 2*
- Silaban & Rahmanisa, 2016. *Pengaruh Enzim Bromelin Buah Nanas (Ananas comosus L.) terhadap Awal Kehamilan*. Jurnal Majority, 5(4): 81 - 87
- Swandari, 2022. *Buku Ajar Intervensi Fisioterap Pada Kasus Dismenore*. Jakarta: UM Publishing
- Zuniawati, 2019. *Lemak Tubuh Memicu Menstruasi Dini*. Jakarta: Rineka Cipta