



PENGARUH PEMBERIAN JUS ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA SISWI KELAS VII DI SMPN 9 KOTA MADIUN

*Binar Wahyuning, Bayu Purnama Atmadja, Fitria Yuliana Yudha Fika

Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun, Indonesia

*correspondence author email : binar.widhi@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of Avocado Juice on reducing the level of menstrual pain (Dysmenorrhea) in seventh grade students of SMPN 9 Madiun City. Research with Pre-experimental methods using the One Group Pre-Post Test Design approach. The sampling technique used purposive sampling with a sample of 30 respondents. The menstrual pain scale before being given Avocado Juice is 6,70 with the most scale is 6 and the highest pain scale level is 9, and the menstrual pain scale after being given Avocado Juice is 3,37 with the most scale is 3 and the highest pain scale level is 6. The results of the Wilcoxon Test analysis of giving Avocado Juice for 2 days obtained a p-value of $0.000 < 0.05$, then it shows that there is an effect of giving Avocado Juice to class VII students at SMPN 9 Madiun City. Based on the results of the analysis of avocado juice administration on reducing the level of menstrual pain (dysmenorrhea) in seventh grade students at SMPN 9 Madiun City. It is hoped that for respondents Avocado juice can be used as a material consideration in an effort to overcome menstrual pain (dysmenorrhea) non-pharmacologically.

Keywords : Menstrual Pain (Dysmenorrhea), Avocado Juice

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Jus Alpukat terhadap penurunan tingkat nyeri haid (Dysmenore) pada siswa kelas VII SMPN 9 Kota Madiun. Penelitian dengan metode Pra-eksperimental dengan pendekatan One Group Pre-Post Test Design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan sampel sebanyak 30 responden. Skala nyeri haid sebelum diberikan Jus Alpukat adalah 6,70 dengan skala terbanyak adalah 6 dan tingkat skala nyeri tertinggi adalah 9, dan skala nyeri haid setelah diberikan Jus Alpukat adalah 3,37 dengan skala terbanyak adalah 3 dan tingkat skala nyeri tertinggi adalah 6. Hasil analisis Wilcoxon Test pemberian Jus Alpukat selama 2 hari diperoleh p-value $0,000 < 0,05$ maka menunjukkan terdapat pengaruh pemberian Jus Alpukat selama 2 hari. Jus Alpukat kepada siswa kelas VII SMPN 9 Kota Madiun. Berdasarkan hasil analisis pemberian jus alpukat terhadap penurunan tingkat nyeri haid (dismenore) pada siswa kelas VII SMPN 9 Kota Madiun. Diharapkan bagi responden Jus alpukat dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya mengatasi nyeri haid (dismenore) secara non farmakologi.

Kata Kunci: Nyeri Haid (*Dismenorea*), Jus Alpukat

PENDAHULUAN

Dismenorea sangat umum dan merupakan penyebab utama dari ketidakhadiran di sekolah dan bekerja di kalangan Wanita usia reproduksi. Biasanya yang sering di alami saat terjadinya *dismenorea* adalah rasa malas beraktivitas, sulit dalam konsentrasi terkait dengan menahan rasa nyeri pada bagian perut, dan bahkan ada sebagian remaja putri atau siswi yang izin tidak mengikuti pembelajaran dikarenakan *dismenorea*. Bukti tersebut menunjukkan bahwa *dismenorea* dapat menjadi factor resiko untuk kondisi nyeri kronis. Bahkan gejala *dismenorea* dapat memiliki dampak negative pada kehidupan sehari-hari wanita (Chen, *et al.*, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, angka kejadian *dismenorea* di dunia cukup besar, rata – rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenorea*. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60%, di swedia sekitar 72%, di Indonesia angka kejadian *dismenorea* yang berusia 14-19 tahun yaitu sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Nyeri haid(*dismenorea*) menyebabkan 14% dari remaja putri atau siswi tidak bisa mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah maupun di perkuliahan, sehingga angka kejadian *dismenorea* dikalangan pelajar atau mahasiswa mencapai 58% dan 20% dilaporkan tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran (Ratih, *et al.*, 2023).

Berdasarkan data SKRR (Survei Kesehatan Reproduksi Remaja) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja putri mengalami *dismenorea*. Angka kejadian *dismenorea* primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami *dismenorea* sekunder sebanyak 365 orang (9,75%).

Hasil studi pendahuluan yang diberikan pada hari Selasa, 7 November 2023 di SMPN 9 Kota Madiun, pada 10 siswi terdapat 8 (80%) siswi mengatakan nyeri Ketika menstruasi dan 2 (20%) siswi lainnya mengatakan tidak merasakan nyeri Ketika menstruasi. Siswi yang mengalami nyeri haid menangani dengan berbagai cara yaitu mengkonsumsi obat anti nyeri (2 siswi), memperbanyak minum air putih (3 siswi), digunakan untuk istirahat (1 siswi), dan tidak melakukan penanganan saat nyeri haid (2

siswi). Siswi yang mengalami nyeri Ketika menstruasi mereka mengatakan tidak focus dalam proses pembelajaran.

Faktor penyebab nyeri haid yang dirasakan Wanita remaja selama menstruasi yaitu ketidak seimbangan hormon prostaglandin dalam darah yang mengakibatkan timbulnya rasa nyeri pada perut Ketika menstruasi sehingga hormon tersebut memperbesar ketegangan otot Rahim dan mengakibatkan otot Rahim menjadi sempit (Lubis, *et al.*, 2019). Salah satu penyebab *dismenorea* yaitu adanya kontraksi yang kuat pada dinding Rahim saat menstruasi. Peningkatan pada kadar prostaglandin yang mengakibatkan peningkatan tonus myometrium serta kontraksi uterus yang berlebihan dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi (Suparmi, *et al.*, 2016).

Dismenorea bisa diatasi dengan 2 cara yaitu menggunakan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi di antara lain yaitu mengkonsumsi obat anti nyeri (obatanal gesik, terapi hormonal, atau obat non steroid prostagladin) namun sifat obat-obatan tersebut apabila dikonsumsi dalam jangka Panjang akan mengakibatkan ketergantungan obat dan menimbulkan efek negatif bagi kesehatan (Wulandari, 2011). Sedangkan penanganan terapi non farmakologi seperti Teknik relaksasi, kompres hangat, istirahat, olahraga. Selain itu, metode non farmakologi lainnya yang dapat mengurangi *dismenorea* salah satunya dengan mengkonsumsi jus alpukat.

Menurut penelitian terdahulu oleh (Nurmaliza, *et al.*, 2023) diperoleh hasil bahwa penderita nyeri haid (*dismenorea*) sebelum diberikan jus alpukat sensitive terhadap perubahan Tingkat nyeri selama 2 hari berturut – turut sebanyak 1 kali sehari dengan takaran 250 cc dan setelah pemberian jus alpukat juga terbukti sedikit meningkat dengan penanganan buah alpukat. Kandungan kalsium pada buah alpukat mempunyai peran penting dalam mengurangi nyeri. Kalsium, seperti aktin dan miosin, berfungsi sebagai zat yang diperlukan untuk kontraksi otot saat otot berkontraksi, kekurangan kalsium dapat mencegah otot dari relaksasi selama kontraksi yang menyebabkan kejang otot (Rahma dhayanti, 2024). Kekurangan kalsium menyebabkan otot tidak dapat mengendur setelah konteraksi, sehingga

menyebabkan otot menjadi kram (Rosvita, *et al.*, 2018).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Siswi Kelas VII di SMPN 9 Kota Madiun.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam desain penelitian *experimental* yaitu menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian berupa *Pra Experimental* dengan rancangan *One Group Pre-Post Design*. Populasi penelitian ini seluruh siswi Kelas VII di SMPN 9 Kota Madiun yang mengalami *dismenorea*

sebanyak 44 Siswi. Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Slovin* yaitu 30 responden menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar SOP, dan lembar pengukuran *NRS (Numeric Rating Scale)*. Analisis yang digunakan adalah Uji *Shapiro-Wilk* karena memiliki jumlah sampel ≤ 50 dengan jumlah 30 orang. Jika data menunjukkan data tidak berdistribusi normal, maka akan diberikan uji menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh pemberian Jus Alpukat terhadap penurunan Tingkat nyeri haid (*dismenorea*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
13 Th	26	86.7%
14 Th	4	13.3%

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa nilai usia terbanyak adalah 13 tahun (86,7%)

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase (%)
Teratur	30	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki siklus menstruasi secara teratur.

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi

Lama Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase (%)
<28 Hari	21	70
28 Hari	3	10
>28 Hari	6	20

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan lama siklus menstruasi terbanyak adalah < 28 hari (70%), dan lama siklus menstruasi terendah yaitu 28 hari (10%).

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Datang Nyeri Haid

Hari Datang Nyeri Haid	Frekuensi	Presentase (%)
Hari Pertama	26	86.7%
Hari Kedua	4	13.3%

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan hari datang nyeri haid reponden terbanyak adalah hari pertama (86,7%)

Analisa Bivariat

Tabel 5. Tingkat Nyeri Haid (*Disminorea*) Sebelum Diberikan Jus Alpukat

NyeriHaid	N	Mean	Min-Max
<i>Pretest</i>	30	6.70	5 - 9

Berdasarkan tabel 5 dari 30 responden menunjukkan bahwa rata-rata Tingkat nyeri haid sebelum diberikan Jus Alpukat yaitu 6,70 dengan skala nyeri haid minimum 5 dengan Tingkat nyeri sedang dan maksimal 9 dengan Tingkat nyeri berat.

Tabel 6. Tingkat Nyeri Haid (*Disminorea*) Sesudah Diberikan Jus Alpukat

NyeriHaid	N	Mean	Min-Max
Posttest	30	3.37	1 - 6

Berdasarkan tabel 6 dari 30 responden menunjukkan bahwa rata-rata Tingkat nyeri haid sesudah diberikan Jus Alpukat yaitu 3,37 dengan skala nyeri haid minimum 1 dengan Tingkat nyeri ringan dan maksimal 6 dengan Tingkat nyeri sedang.

Tabel 7. Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 9 Kota Madiun

Pemberian Jus Alpukat	N	Normalitas Shapiro-Wilk	Wilcoxon Rank Test
Pretest	30	0.020	0.000
Posttest	30	0.028	

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa hasil dari uji normalitas dengan menggunakan Shapiro Wilk menunjukkan nilai signifikansi pretest 0,020 dan posttest 0.028, nilai tersebut perempuan yang berovulasi siklus menstruasinya berkisar antara 18-42 hari.

Dari uraian diatas peneliti berpendapat bahwa skala tingkat nyeri haid terbanyak adalah 5 dan skala tingkat nyeri yang tertinggi adalah 9 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala nyeri yang dirasakan setiap orang berbeda-beda. Hanya individu tersebut yang dapat menunjukkan tingkat nyeri tersebut. Hal ini dapat disebabkan karena tidak adanya upaya serta kebiasaan untuk mengurangi nyeri seperti pemberian jus alpukat.

Pembahasan

1. Tingkat NyeriHaid (Disminorea) sebelumdiberikan jus alpukat pada siswi kelas VII Di SMPN 9 Kota Madiun

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan Jus Alpukat adalah 6,70 sedangkan skala yang paling banyak adalah 6. Sebelum diberikan Jus Alpukat skala tingkat nyeri haid tertinggi adalah 9.

Hasil penelitian berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 13 tahun. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa semakin muda usia lebih beresiko mengalami *dismenorea* dikarenakan baru mengalami menstruasi jadi leher rahim masih sempit dibandingkan usia tua, hal ini sejalan dengan pendapat Rejeki (2019) perempuan semakin tua sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian *dismenorea* jarang terjadi. *Dismenorea* sering terjadi saat menstruasi hari ke 1 dan ke 2. Hal ini sejalan dengan pendapat Rosvita (2018) penderita nyeri haid lebih banyak saat haid pertama dan meningkat di hari kedua karena produksi prostagladin semakin meningkat. Siklus menstruasi terbanyak adalah <28 hari(70%) dan siklus terendah yaitu 28 hari(10%), dari hasil diatas

dapat diketahui bahwa lama siklus menstruasi menjadi salah satu faktor resiko terjadinya *dismenorea* jadi dapat diketahui lama siklus menstruasi dikatakan normal bila jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi selanjutnya dalam satu siklus berjarak 21-35 hari, dan kira-kira 97% perempuan yang berovulasi siklus menstruasinya berkisar antara 18 – 42 hari.

2. Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) Sesudah Diberikan Jus Alpukat Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 9 Kota Madiun

Sesudah pemberian Jus Alpukat terhadap 30 responden memiliki rerata skala tingkat nyeri yang berbeda, sebelumnya skala nyeri haid yaitu 6,70 menurun menjadi 3,37 dengan skala nyeri haid yang paling banyak adalah 3. Sesudah diberikan Jus Alpukat skala tingkat nyeri haid tertinggi adalah 6.

Sesudah mendapatkan Jus Alpukat didapatkan rata-rata tingkat nyeri haid turun dan didapatkan tanda objektif responden antara lain dapat berkomunikasi dengan baik dan nyeri berkurang. Perubahan ini menunjukan bahwa Jus Alpukat sangat berpengaruh terhadap skala nyeri haid pada siswi dengan *dismenorea*. Hal ini sejalan dengan Asroyo (2019) menjelaskan bahwa pada skala nyeri haid 1-4 dikategorikan sebagai nyeri ringan.

Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi *dismenorea* yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, salah satu teknik non farmakologi adalah mengkonsumsi jus alpukat. Peneliti memberikan Jus Alpukat sesuai SOP, ditambah kepatuhan responden dalam Jus Alpukat. Pada hasil penelitian ini terjadi penurunan tingkat nyeri setelah diberikan Jus Alpukat didapatkan paling banyak siswi berada pada skala nyeri 3 (nyeri sedang). Selain itu, Terdapat perbedaan selisih penurunan skala tingkat nyeri responden karena ambang nyeri seseorang berbeda sehingga memungkinkan persepsi nyeri yang berbeda antara individu dengan yang lainnya (Vonny, 2019). Sejalan dengan penelitian Rejeki (2019) bahwa tingkat skala nyeri yang diperoleh bervariasi karena intensitas nyeri haid setiap manusia itu berbeda-beda yang dipengaruhi oleh deskripsi individu itu sendiri, seperti nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri yang dialami oleh individu itu sendiri, dan bisa jadi disebabkan oleh siklus menstruasi serta tingkat nyeri berpengaruh setelah diberikan jus alpukat.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa sesudah diberikan Pemberian Jus Alpukat sebanyak 250ml secara teratur selama menstruasi bisa memberikan perubahan tingkat skala nyeri responden menurun dengan skala terendah yaitu 1. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Jus Alpukat adalah salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid secara kualitas dan kuantitas.

3. Pengaruh Jus Alpukat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 9 Kota Madiun

Hasil penelitian mengenai pengaruh Jus Alpukat terhadap penurunan *dismenorea* menggunakan uji statistic *Wilcoxon* untuk mengukur intensitas nyeri pada 30 responden yang diberi Jus Alpukat. Rata-rata pre-test adalah 6,70 dan rata-rata post-test adalah 3,37 sehingga *p value (asymptotic 2-tailed)* adalah $0.000 < 0.05$, yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan Jus Alpukat terhadap perubahan tingkat nyeri haid.

Jus alpukat sangat efektif menurunkan nyeri haid pada responden dengan didapatkan adanya penurunan skala nyeri haid setelah mengkonsumsi Jus Alpukat. Hal ini karena Jus Alpukat mengandung (Kalsium, Magnesium,

Vitamin B6, Vitamin E) yang bisa mengurangi *dismenorea*. Penelitian oleh Rosvita (2018) menunjukkan Alpukat mengandung kalsium yang bisa mengurangi nyeri dalam tubuh seperti aktin dan myosin, berfungsi sebagai zat yang diperlukan untuk kontraksi otot dari relaksasi selama kontraksi yang menyebabkan kejang otot, Kekurangan kalsium menyebabkan otot tidak dapat mengendur setelah kontraksi, sehingga menyebabkan kram.

Magnesium berfungsi memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kekejangan otot dinding pembuluh darah. Magnesium bisa berfungsi untuk meringankan *dismenorea* atau rasa nyeri saat haid. Vitamin B6 berkhasiat untuk meredakan sindrom pra-haid atau pra-menstruasi (PMS) pada penderita wanita umumnya setiap bulan, Di dalam alpukat terdapat vitamin E yang dapat meningkatkan produksi prostaglandin yang bermanfaat untuk rileksasi otot polos uterus (Tompunuh, et al., 2021).

Dari uraian di atas, peneliti menemukan Jus Alpukat berdampak pada perubahan skalanyeri haid di SMPN 9 Kota Madiun, seperti yang ditunjukkan oleh data sebelum dan sesudah prosedur. Dengan jumlah 30 responden seluruhnya mengalami penurunan tingkat nyeri haid. Oleh karena itu, Jus Alpukat dapat dianggap sebagai alternatif pengobatan nyeri haid

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 9 Kota Madiun” dapat disimpulkan sebagai berikut : Skala tingkat nyeri haid (*dismenorea*) sebelum diberikan jus alpukat pada siswi kelas VII di SMPN 9 Kota Madiun didapatkan hasil rerata nyeri responden sebesar 6,70. Skala tingkat nyeri haid (*dismenorea*) sesudah diberikan jus alpukat pada siswi kelas VII di SMPN 9 Kota Madiun didapatkan hasil rerata nyeri responden sebesar 3,37. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pemberian Jus Alpukat pada siswi kelas VII di SMPN 9 Kota Madiun dengan hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$, $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$)

DAFTAR RUJUKAN

Asroyo, T., Nugraheni, T.P., & Masfiroh, M.A. (2019). *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi*

- Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri. Indonesia Jurnal Farmasi, 4(1), 24–28.*
- Chen, a. e. (2018). *What woman say about their dysmenorrhea: a qualitative thematic analysis. BMC women's health. Journal of Family Medicine and Primary Care.*
- Lubis, P. Y. (2019). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja siswi Sma Dharma Sakti Medan tahun 2018*
- Nurmaliza, N. R. (2023). EFEKTIVITAS JUS APUKAT TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI. *Ensiklopedia of Journal, 5(2), 17-21.*
- Rahmadhayanti, E. A. (2024). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan, 8(3), 369-374.*
- Rejeki, Sri. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan, 8(1), 50.*