

Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Disminore) Pada Remaja Putri

Debby Pratiwi¹, Marlina², Elya Rosa Br. Sembiring³

¹D3 Kebidanan, Prodi D3 Kebidanan Helvetia, Medan, Indonesia

²S1 Kesehatan Masyarakat, Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Medan, Indonesia

³S1 Kebidanan, Prodi S1 Kebidanan Helvetia, Medan, Indonesia

E-mail: rayhanprabu06@gmail.com¹, marlina@helvetia.ac.id², elyarosa@helvetia.ac.id³

Article History:

Received: 28 September 2024

Revised: 14 Oktober 2024

Accepted: 16 Oktober 2024

Keywords: Nanas, Madu, Dismenore, Remaja Putri.

Abstract: Menstruasi merupakan suatu perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya remaja yang mengalami menstruasi pertama pada usia 15-17 tahun dan merupakan salah satu faktor masalah pada banyak wanita yang diantaranya merupakan dismenore. Nyeri menstruasi (dismenore) merupakan nyeri yang dirasakan pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan pemberian jus nanas dan madu untuk mengurangi nyeri akibat kontraksi uterus dan melancarkan sirkulasi uterus. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Budi Agung Medan Tahun 2023. Metode penelitian bersifat Pra-eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest. Populasi penelitian adalah 42 orang remaja putri di SMA Budi Agung Medan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu sebanyak 20 responden terdiri dari 10 responden kelompok intervensi dan 10 responden kelompok kontrol. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi nyeri haid Pretest terdapat 2 responden mengalami nyeri sangat berat dan Posttest terdapat 5 responden sudah tidak mengalami nyeri, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada penurunan rasa nyeri dari Pretest dan Posttest. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,002 < 0,05$. Kesimpulan; Kesimpulan penelitian ada pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Budi Agung Medan Tahun 2023.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya remaja yang mengalami menstruasi pertama pada usia 12-16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lain-lainnya. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lama menstruasi selama 2-7 hari. Meskipun begitu, pada kenyataannya menstruasi merupakan salah satu faktor masalah pada banyak wanita yang diantaranya merupakan dismenore (1).

Menurut Undang-undang No. 4 tahun 1979 mengenai Ksejahteraan anak, remaja adalah individu yang belum mencapai usia 21 tahun dan belum menikah. Namun, menurut Undang-undang Perubahan, anak dianggap remaja apabila telah mencapai usia 16-18 tahun atau sudah menikah dan mempunyai tempat tinggal. Menurut Undang-undang perkawinan No. 1 tahun 1974, anak dianggap sudah remaja apabila cukup matang untuk menikah, yaitu usia 16 tahun untuk anak perempuan dan 19 tahun untuk anak laki-laki (2).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini perubahan yang terjadi bukan hanya perubahan emosional melainkan perubahan fisiknya. Perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Secara periodik setiap bulannya seorang wanita normal akan mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan (3).

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel yang tidak di buahi. Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak di buahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari. Menstrusi atau haid yang terjadi dengan siklus lebih dari 35 hari termasuk kategori siklus yang tidak normal, hal ini terjadi karena banyak penyebab seperti keadaan hormon yang tidak seimbang, stres, menggunakan kb, atau karena tumor (4).

Berdasarkan WHO (*World health organization*) didapatkan kejadian *disminore* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang dialami *disminore* dengan 10-15% diantaranya mengalami *disminore* berat. Di Indonesia angka kejadian *disminore* 64,25% terdiri dari 54,89% *disminore primer* dan 9,36% *disminore sekunder* (5).

Prevalensi *disminore* cukup tinggi pada remaja. Dampak yang ditimbulkan dari nyeri menstruasi ini adalah penurunan aktivitas sehari-hari karena ketidak nyamanan dalam beraktivitas. Berdasarkan hasil penelitian pada tahun 2019 di Universitas Gondor, Eutphia didapatkan bahwa lebih dari 63% wanita yang mengalami *disminore* menarik diri dari lingkungan sosialnya dan mengalami penurunan akademik. Lebih dari 40,9% mengurangi jam aktivitasnya selama periode menstruasinya. 31,1% mengaku absen dari sekolah dan memiliki konsentrasi yang rendah. 42,7% dari responden merasakan nafsu makan. Penelitian yang dilakukan di Universitas Tanjungpura, hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Gaya hidup seseorang seperti aktivitas fisik, stres, dan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) merupakan faktor-faktor yang dapat adanya kelainan patologik pada pelvis dan biasa muncul pada umur 15-25 tahun (6).

Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,52%

yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Di swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat yang mengalami dismenore diperkirakan hampir 90% wanita, dan 10-15 % diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan tidak dapat melakukan aktivitas atau kegiatan apapun (7).

Berdasarkan data (Kemenkes RI, 2019), jumlah remaja putri di Indonesia sebesar 16 % pada tahun 2019. Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus kehidupan manusia. pada masa ini, remaja mengalami perubahan yang sangat pesat, baik dalam bentuk tubuh dan perilaku, disertai dengan aktifnya hormon-hormon seksual yang matang dan organ-organ reproduksi. Salah satu perubahan pada remaja putri ketika menuju dewasa adalah terjadinya menstruasi (8).

Pemberian jus nanas dan madu secara non farmakologis dapat dilakukan dengan jus nanas anti inflamasi penurunan nyeri dismenore. Buah nanas memiliki beberapa kandungan zat gizi, diantaranya vitamin A, kalsium, fosfor, magnesium, besi, natrium, kalium dan bromelain yang dapat menurunkan rasa nyeri. Dan madu juga mengandung zat besi, kalium, mineral, kalsium, magnesium, tembaga, mangan, natrium, dan fosfor. Zat lainnya adalah barium, seng, klorin, vitamin C, vitamin B, vitamin B2, vitamin K, dan berbagai senyawa, salah satunya adalah flavonoid. Madu bermanfaat dalam menurunkan kadar prostaglandin dan leukotrien, sehingga mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri selama haid. (9).

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda sebagai wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan apapun namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai dengan keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan. Salah satu yang paling sering dikeluhkan oleh wanita pada saat menstruasi adalah (*disminore*), Gejala teratur dan tajam serta keram pada perut bagian bawah yang biasanya menyebar bagian belakang dan kemudian menjalar ke kaki, pangkal paha dan vulva (10).

Nyeri menstruasi (*disminore*) merupakan nyeri yang dirasakan pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Nyeri akan berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri-nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi terjadi. Pada sebagian wanita nyeri menstruasi yang dirasakan dapat hanya berupa nyeri yang samar, tetapi bagi sebagian wanita lainnya dapat terasa kuat bahkan bisa mengakibatkan aktivitas terganggu. *Disminore* biasanya baru timbul 2 atau 3 tahun sesudah *menerche* atau pertama kali menstruasi angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi (11).

Kenyataan masih banyak wanita yang mengakibatkan nyeri menstruasi ini tanpa melakukan upaya apapun, padahal banyak cara yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri menstruasi, baik secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi bisa dilakukan menggunakan analgesik narkotik seperti morfin atau kodein, dan analgesik non narkotik seperti aspirin, asetamenofen ataupun ibuprofen, sedangkan secara non farmakologi bisa menggunakan kompres hangat, relaksi progresif, stimulasi kutaneus plasebo dan Teknik distraksi. Secara non farmakologis dapat dilakukan dengan jus nanas anti inflamasi penurunan nyeri dismenore. Buah nanas memiliki beberapa kandungan zat gizi, diantaranya vitamin A, kalsium, fosfor, magnesium, besi, natrium, kalium dan bromelain yang dapat menurunkan rasa nyeri. (12).

Dismenore disebabkan karena peningkatan produksi prostaglandin yang akan menyebabkan terjadinya kontraksi uterus sehingga menimbulkan nyeri. Pada saat menstruasi terjadi ketidakseimbangan antara kadar estrogen dan progesteron pada fase luteal pertengahan menyebabkan kekuatan dinding sel permeabilitas meningkat sehingga terjadi iskemik jaringan dan nekrosis endometrium. Iskemik ini memicu pelepasan enzim lipooksigenase dan enzim

siklooksigenase. Fosfolipid bilayer mengubah fosfolipid menjadi asam arakidonat yang akan diteruskan menjadi prostaglandin (13).

Penanganan nyeri akibat *disminore* pada jenis ringan sampai sedang dapat dilakukan dengan cara penggunaan pemberian jus nanas dan madu untuk diminumkan dapat mengurangi rasa nyeri akibat kontraksi uterus dan melancarkan sirkulasi darah pada uterus. Pemberian jus nanas dan madu merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek dari jus nanas dan madu dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan sirkulasi darah ke endometrium kurang (14).

Adapun gejala yang dirasakan berupa rasa nyeri di perut bagian bawah, kadang disertai sakit kepala, diare, mulas, mual dan muntah sebelum atau selama menstruasi. Bahkan, nyeri ini juga akan menjalar ke paha dan pinggang. Intensitasnya dapat berbeda-beda pada setiap wanita. Nyeri dismenore dapat diberikan penanganan yaitu penjelasan dan nasihat, pemberian obat analgesik, terapi hormonal, terapi alternative (kompres hangat, istirahat, olahraga, pemijatan, yoga, teknik relaksasi) dan terapi non farmakologi antara lain dengan mengkonsumsi makanan berserat, mengurangi makanan yang mengandung garam dan kafein, mengkonsumsi minuman herbal (kayu manis, cengkeh, kedelai, jahe madu, kunyit, dan nanas. Nanas merupakan tanaman yang memiliki efek analgesik karena kandungan enzim bromelain (15).

Pada penelitian Yana Agus Setianingsih dan Widyawati (2018) di SMP Tri Tunggal II Surabaya dengan judul "Pengaruh Terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri" dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 responden pada kelompok perlakuan menunjukkan tingkat nyeri sebelum diberikan jus nanas dan madu sebesar 3,58 dan sesudah pemberian jus nanas dan madu sebesar 2,12 dengan nilai *p-value* ($0,000 < 0,05$). Sedangkan 16 responden pada kelompok kontrol rata-rata tingkat nyeri sebelum pemberian jus nanas dan madu sebesar 2,62 dan sesudah pemberian jus nanas dan madu sebesar 3,75 dengan nilai *p-value* ($0,001 < 0,05$). Kesimpulan terdapat perbedaan penurunan nyeri dismenore antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol ($p < 0,05$) (16).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di SMAS BUDI AGUNG MEDAN 2023 terdapat beberapa siswi yang pernah mengalami dismenore primer. Untuk penanganan *disminore* ada yang sampai menggunakan obat penghilang nyeri, mengoleskan minyak kayu putih, beristirahat dan ada pula yang hanya membiarkannya tanpa melakukan penanganan apapun.

Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini adalah "Apakah ada pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstuarisi pada remaja putri di SMAS BUDI AGUNG MEDAN Tahun 2023.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-eksperimental Design dengan menggunakan pendekatan *one group pre test-post test* (17). Penelitian dilakukan di SMAS BUDI AGUNG MEDAN pada bulan Mei s/d Juni Tahun 2023. Populasi merupakan seluruh objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang sudah ditentukan oleh penelitian sebelumnya dan dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X IPA yang mengalami nyeri haid hari 1-3 sebanyak 42 orang (18). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 20 responden (19). Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis

bivariat (20).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Umur yang diberikan perlakuan dan tidak diberikan perlakuan di SMAS BUDI AGUNG Medan Tahun 2023

No.	Umur	Jumlah	
		F	%
Diberikan Perlakuan			
1.	15 Tahun	5	50,0
2.	16 Tahun	3	30,0
3.	17 Tahun	2	20,0
Total		10	100
Tidak Diberikan Perlakuan			
1.	15 Tahun	6	60,0
2.	16 Tahun	3	30,0
3.	17 Tahun	1	10,0
Total		10	100

Tabel 2. Distribusi Nyeri Haid *Pretest* yang diberikan perlakuan dan tidak diberikan perlakuan di SMAS BUDI AGUNG Medan Tahun 2023

No.	Pretest yang di berikan	Jumlah	
		F	%
1.	Nyeri sangat berat	2	20,0
2.	Nyeri berat	3	30,0
3.	Nyeri sedang	2	20,0
4.	Nyeri ringan	2	20,0
5.	Tidak nyeri	1	10,0
Total		10	100
No.	Pretest yang tidak diberikan	Jumlah	
		F	%
1.	Nyeri sangat berat	3	30,0
2.	Nyeri berat	2	20,0
3.	Nyeri sedang	2	20,0
4.	Nyeri ringan	3	30,0
Total		10	100

Tabel 3. Distribusi Nyeri Haid *Posttest* di berikan perlakuan dan tidak diberikan perlakuan di SMAS BUDI AGUNG Medan Tahun 2023

No.	Posttest di berikan perlakuan	Jumlah	
		F	%
1.	Nyeri sedang	2	20,0
2.	Nyeri ringan	3	30,0
3.	Tidak nyeri	5	50,0
Total		10	100

No.	Posttest tidak diberikan perlakuan	Jumlah	
		F	%
1.	Nyeri berat	2	13,3
2.	Nyeri sedang	3	20,0
3.	Nyeri ringan	2	26,7
4.	Tidak nyeri	3	40,0

Tabel 4. Uji Normalitas Data dengan Menggunakan Uji Statistic *Shapiro Wilk* (Jumlah sampel < 50 Responden)

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest diberi perlakuan	0,932	10	0,466
Postttest diberi perlakuan	0,781	10	0,008
Pretest tidak diberi perlakuan	0,852	10	0,061
Posttest tidak diberi perlakuan	0,878	10	0,124

Tabel 5. Distribusi Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Nanas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi

Kelompok	Sig (2-tailed)
<i>Pretest-Posttest</i> diberikan perlakuan	0,002

Pembahasan

1. Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAS BUDI AGUNG Medan Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi responden tentang nyeri menstruasi, dari 30 responden diperoleh bahwa mayoritas tingkat nyeri menstruasi *dismenore* responden sebelum diberikan jus nanas dan madu adalah nyeri haid sangat hebat 4 orang (13,3%) nyeri sedang sebanyak 9 responden (30.0%), nyeri berat sebanyak 8 responden (26.0%), nyeri ringan sebanyak 7 responden (23.0%), tidak merasakan nyeri sebanyak 2 responden (5.7%) dan setelah diberikan jus nanas dan madu intervensi proporsinya menurun menjadi 10 responden (33,3%).

Penelitian yang dilakukan oleh Endang Sihalohe tahun 2022 judul Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Putri penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang pengaruh jus nanas dan madu dalam mengurangi nyeri haid (*dismenore*) di smp yp singosari tahun 2022. dengan nilai z sebesar 3.800 dan p-nilai 0, 00. karena $3.800 > 1.645$ maka ada pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada siswa di smp yp singosari delitua tahun 2022 (21).

Nyeri menstruasi biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keparahan *dismenorea* berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Seperti diketahui haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas dan nyeri (7).

Secara klinis, *dismenorea* dibagi menjadi dua, pertama *dismenorea* primer yaitu nyeri saat menstruasi yang dialami perempuan usia subur dan tidak berhubungan dengan kelainan organ reproduksi. *Dismenorea* primer memiliki ciri khas yaitu rasa nyeri timbul sejak 1-2 hari mesntruasi datang. Penyebabnya berkaitan dengan pelepasan sel-sel telur (ovulasi) dari ovarium sehingga dianggap berhubungan dengan gangguan keseimbangan hormon (22). Kedua

dismenorea sekunder yang biasanya baru muncul jika penyakit atau kelainan organ reproduksi yang menetap seperti kista, polip, atau tumor. Dismenorea sekunder dapat terjadi kapan saja setelah haid pertama, tetapi yang paling sering muncul di usia 20-30 tahunan, setelah tahun-tahun normal dengan siklus tanpa nyeri. Peningkatan prostaglandin dapat berperan pada dismenorea sekunder. Namun penyakit pelvis yang menyertai haruslah ada. Penyebab yang umum, diantaranya termasuk endometriosis, adenomyosis (bentuk endometrium yang invasive), polip endometrium (tumor jinak di endometrium) (23).

Penanganan nyeri akibat *dismenore* pada jenis ringan sampai sedang dapat dilakukan dengan cara penggunaan pemberian jus nanas dan madu untuk diminumkan dapat mengurangi rasa nyeri akibat kontraksi uterus dan melancarkan sirkulasi darah pada uterus. Pemberian jus nanas dan madu merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek dari jus nanas dan madu dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan sirkulasi darah ke endometrium kurang (14).

Buah nanas memiliki aktivitas antioksidan yang dapat menghambat pembentukan asam arakidonat dengan menghambat protein kinase C yang berdampak pada aktivitas enzim fosfolipase A2. Sehingga ketika protein kinase C dihambat dan aktivitas enzim fosfolipase A2 tidak berjalan maka akan menghambat pembentukan asam arakidonat dan dapat mengurangi produksi prostaglandin (24).

Flavonoid dalam madu hutan merupakan turunan dari senyawa fenol. Senyawa flavonoid yang merupakan senyawa golongan fenol berinteraksi dengan sel bakteri melalui proses adsorpsi yang melibatkan ikatan hidrogen. Pada kadar rendah terbentuk kompleks protein fenol dengan ikatan yang lemah dan segera mengalami peruraian, diikuti penetrasi fenol ke dalam sel dan menyebabkan presipitasi serta denaturasi protein. Pada kadar tinggi fenol menyebabkan koagulasi protein dan sel membrane sitoplasma mengalami lisis. Mekanisme kerja fenol sebagai desinfektan yaitu dalam kadar 0,01%-1% fenol bersifat bakteriostatik. Adapun peranan flavonoid sebagai antibakteri merupakan kelompok fenol mempunyai kecenderungan menghambat aktivitas enzim mikroba, pada akhirnya mengganggu proses metabolisme (25).

Pemberian jus nanas dan madu kepada siswi putri yang mengalami nyeri menstruasi menunjukkan adanya penurunan rasa nyeri. Menurut asumsi peneliti perubahan pada nyeri haid yang terjadi pada responden dikarenakan penggunaan dari pemberian jus nanas dan madu sebagai terapi yang dipakai pada saat responden mengalami nyeri menstruasi. Penggunaan pemberian jus nanas dan madu ini juga menimbulkan rasa nyaman pada responden karena perpindahan yang terjadi karena adanya enzim bromelain yang membantu meluruhkan lapisan rahim. Kandungan itu juga bekerja dalam meningkatkan dan membantu melancarkan menstruasi yang tidak teratur sehingga akan mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh responden. Pemberian jus nanas dan madu dapat dilakukan oleh remaja secara mandiri sehingga rasa nyeri haid timbul, remaja tidak perlu mengkonsumsi obat analgesik untuk mengurangi nyeri tersebut. Hal ini membantu remaja putri untuk menghindari ketergantungan mengkonsumsi obat analgesik pada saat menstruasi. Ada sebagian kecil dari responden setelah diberikan jus nanas dan madu tetapi tidak mengalami penurunan nyeri, asumsi peneliti hal ini terjadi dikarenakan pada saat itu responden tersebut sedang mengalami stres. Karena pada saat stress tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Peningkatan hormon adrenalin ini menyebabkan terjadinya ketegangan otot tubuh termasuk otot ahim, kondisi ini dapat menjadikan peningkatan kontraksi secara berlebihan ketika menstruasi sehingga menyebabkan rasa nyeri. (26)

KESIMPULAN

Untuk mengetahui distribusi frekuensi nyeri menstruasi sebelum diberikan jus nanas dan madu pada remaja putri kelas X ipa di SMAS BUDI AGUNG Medan Tahun 2023; Untuk mengetahui distribusi frekuensi penurunan nyeri menstruasi setelah diberikan jus nanas dan madu pada remaja putri kelas X ipa di SMAS BUDI AGUNG Medan Tahun 2023; Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri kelas X ipa di SMAS BUDI AGUNG Medan Tahun 2023.

Saran

Dengan penelitian ini diharapkan dapat digunakan dokumentasi di perpustakaan dan bahan bacaan bagi mahasiswa kebidanan tentang pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi dismenore pada remaja putri di SMAS BUDI AGUNG.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rezky, Irmayanti DD. Level of Stress and Menstrual Disorders in Adolescent Girls : a. J Fenom Kesehat. 2019;02(01):243–51.
2. Pkd Saputra. Masa Remaja. 2021;1–23.
3. Putro KZ. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. 2018;17:25–32.
4. Widiastuti J dan. Pengertian Menstruasi. J Kesehat. 2020;6(6):9–33.
5. Wulanda CALRH. Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. J Kesehat Tambusai. 2020;1(1):1–11.
6. Tsamara G, Raharjo W, Putri EA. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. J Nas Ilmu Kesehat. 2020;2(3):130–40.
7. Lail NH. Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. J Ilm Kebidanan Indones. 2019;9(02):88–95.
8. Uni J, Akhfir K, Arfi A, Khaera N. Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Dismenorea Di Kabupaten Bulukumba Kemenkes RI. Jmns. 2022;4(1):39–45.
9. Akmaliyah M. Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Islam Sudirman Kaliangkrik Magelang. J Chem Inf Model. 2019;53(9):1689–99.
10. Made, Dewi S. Pengaruh dismenorea pada remaja. 2018;323–9.
11. Ayu N. Pengaruh Pemberian Jus Nanas (Ananas Comosus) Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Karyawati Usia 18-21 Tahun di RSUD Wajak Kabupaten Malang. 2021;6–35.
12. Khotimah H, Lintang SS. Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. Faletahan Heal J. 2022;9(3):343–52.
13. Santi DR, Pribadi ET. Kondisi Gangguan Menstruasi pada Pasien yang Berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel. J Heal Sci Prev. 2018;2(1):14–21.
14. Zuliawati Z. Pengaruh Pemberian Jus Nenas Dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri Di SMP YP Singosari Delitua Tahun 2020. J Penelit Kebidanan Kespro. 2020 Oct;3(1):19–26.
15. Farisah N. Gambaran Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Pada Masa Pandemi. Braz Dent J. 2022;33(1):1–12.
16. Setianingsih YA, Widayawati N. Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu terhadap

- Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri di SMP Tri Tunggal II Surabaya. *ilfokes info Kesehat.* 2018;8(2):34–8.
17. Dian W. Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metod Penelit Kualitatif.* 2018;(17):43.
 18. Ilmiah KT. Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Di Ponpes an-Nur Kecamatan Welahan Di Ponpes an-Nur Kecamatan Welahan. 2022;
 19. Riadi M. Populasi dan Sampel Penelitian (Pengertian, Proses, Teknik Pengambilan dan Rumus). 2020;
 20. Mastang Ambo Baba. Analisis Data Penelitian Kuantitatif. Penerbit Erlangga, Jakarta. 2018;(June):1–188.
 21. Simamora M, Sihalohe E. Pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi remaja putri di SMP YP Singosari Deli Tua tahun 2022. *Biol Educ Sci Technol.* 2022;6(1):295–301.
 22. Nurlaila S, Sri N, Opi RH. Tinjauan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Siklus Menstruasi di Smp N 9 Payakumbuh. *J Pendidik dan Konseling.* 2022;4(6):1707–15.
 23. Safitri M, Siregar A, Pane N. Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat I Akademi Kebidanan Helvetia Medan. *Maieftiki Journals.* 2021;1(2):78–84.
 24. Silaban I, Rahmanisa S. Pengaruh Enzim Bromelin Buah Nanas (*Ananas comosus L.*) Terhadap Awal Kehamilan. *Majority.* 2018;5(4):80–5.
 25. Sumarlin LO, Muawanah A, Wardhani P. Aktivitas Antikanker Dan Antioksidan Madu Di Pasaran Lokal Indonesia. *J Ilmu Pertan Indones (JIPI),* Desember. 2019;19(3):136–44.
 26. MAN R. Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium guajava L.*). *RepositoryUbAcId.* 2018;