

Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi SMANegeri 25 Seapatan Tangerang Tahun 2020

Nur Sitiyaroh, S.SiT, M.Kes
Akademi Kebidanan Assyifa Tangerang
Email korespondensi : nursitiyaroh@gmail.com

ABSTR AK

Latar Belakang : Dismenorea menggambarkan rasa kram dan menyakitkan umumnya muncul pada saat haid. Biasanya nyeri menstruasi ini bisa di kurangi dengan pemberian terapi non farmakologi di antaranya jus alpukat. **Tujuan Penelitian :** Mengetahui Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi di SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang Tahun 2020

Metode Penelitian : Penelitian ini dilakukan secara quasy eksperimen one group pre test dan post test design

.Sampel penelitian ini yaitu total populasi berjumlah 15 siswi yang mengalami dismenorea di SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang dengan accidental sampling. waktu penelitian dilakukan Mei dan Juni 2020

Hasil Penelitian : Hasil penelitian di ketahui Asymp. Sig (2 – Talled) bernilai 0.006, karena $0.06 < 0.05$ maka dapat di simpulkan bahwa hipotesis di terima. Artinya adanya perbedaan antara pemberian jus alpukat terhadap penurunan dismenorea pada siswi di SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang Tahun 2020. **Kesimpulan dan Saran :** pihak kesehatan untuk dapat memberikan penyuluhan kesehatan tentang penanganan dalam menurunkan dismenorea pada remaja agar mengurangi konsumsi obat

– obata.

Kata Kunci : Dismenorea, jus alpukat

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea describes the feeling of cramping and pain that generally appears during menstruation. Usually this menstrual pain can be reduced by giving non-pharmacological therapy, including avocado juice. Research Objectives: To determine the effectiveness of giving avocado juice to reduce dysmenorrhea in students at SMA Negeri 25 Sepatan Tangerang in 2020 Research Methods: This study was conducted in a quasi-experimental one group pre test and post test design. The sample of this study was the total population of 15 female students who experienced dysmenorrhea in SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang with accidental sampling. time of research conducted in May and June 2020

Research Results: The results of the study are known to Asymp. Sig (2 – Talled) is worth 0.006, because $0.006 < 0.05$, it can be concluded that the hypothesis is accepted. This means that there is a difference between giving avocado juice to reducing dysmenorrhea in students at SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang in 2020. Conclusions and Suggestions: the health sector should be able to provide health education about handling in reducing dysmenorrhea in adolescents in order to reduce the consumption of drugs.

Keywords: Dysmenorrhea, avocado juice

PENGANTAR

Dismenorea menggambarkan rasa kram dan menyakitkan umumnya muncul pada saat haid (Andira, 2010 dalam Hughes, R. (2015). Di Indonesia yang mengalami dismenorea atau nyeri haid mayoritas dalam penanganan dengan menggunakan farmakologik untuk meredakan rasa nyeri yang mana obat nyeri tersebut banyak di jual yang beredar dipasaran (Marlia, 2020). Pada remaja yang mengalami dismenorea berdampak pada aktivitas sehari – hari khususnya dalam proses belajar saat disekolah, 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 atau siswi yang izin tidak mengikuti pembelajaran dikarenakan dismenorea.

Pada penanganan dismenorea dapat dilakukan secara alamiah tanpa menggunakan obat – obatan. secara umum penanganan dapat dilakukan secara farmakologik dan non farmakologik. Jika tindakan dengan cara tanpa konsumsi obat – obatan maka alternative cara lain yaitu secara non farmakologik. Non farmakologik dalam penurunan rasa nyeri haid atau di sebut dismenorea yaitu akupresure, aromaterapi, musik klasik, senam yoga, kompres air hangat, konsumsi makanan yang dapat menghilangkan rasa nyeri berdasarkan penelitian (Judha, 2012)

Adapun jenis makanan yang dilakukan dengan membuat jus alpukat dapat menurunkan kejadian dismenorea berdasarkan penelitian Tompunuh, dkk (2020) yang menyatakan hasil uji statistik sampel uji beda berpasangan di peroleh sig $0,000 < 0,005$, yang di simpulkan adanya pengaruh pemberian jus alpukat terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri. Pendapat Manuaba (2016) mengatakan pada buah alpukat memiliki kandungan yang bermanfaat mengurangi rasa nyeri pada tubuh karena terdapat kandungan myosin di dalam alpukat yang di butuhkan untuk kontraksi otot.

Berdasarkan latarbelakang di atas peneliti tertarik mengambil judul penelitian “ Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan quasy eksperimen *one group pretest-posttest design*. Adapun Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi SMA Negeri 25 Seapatan. Sampel penelitian seluruh siswi yang mengalami dismenorea pada bulan Mei dan Juni 2020 yang sesuai kriteria penelitian kriteria inklusi yaitu Siswi yang sedang mengalami haid di hari pertama dan kedua, Bersedia menjadi responden, Siswi yang sedang mengalami nyeri haid, Tidak konsumsi obat – obatan untuk menurunkan nyeri haid. kriteria eksklusi yaitu Siswi yang mengalami permasalahan gangguan reproduksi, Siswi yang sedang sakit pada saat penelitian

Teknik sampling yang di gunakan yaitu *accidental*. pengumpulan data menggunakan data primer dengan mengambil data secara langsung pada responden oleh peneliti tanpa data melalui perantara.

Dalam penelitian ini variabel dependen yaitu Penurunan Dismenorea dan variabel independen Pemberian Jus Alpukat. Pada awal penelitian ini peneliti melakukan pre test dan post test dengan menilai penurunan dismenorea sebelum dan sesudah pemberian intervensi jus alpukat. Adapun penilaian skala nyeri dapat di bagi menjadi beberapa kategori menurut Numeric Rating Scale (Grove, 2014) yang bisa dilihat dari skala nyeri 1 – 10. Sedangkan SOP dalam pemberian jus alpukat dengan cara minum yang berbahan dasar alpukat dengan membuat jus sebanyak 100 cc dikonsumsi selama 3 hari selama haid.

Analisis menggunakan uji non parametric yaitu uji Wilcoxon.

HASIL

Analisa Univariat

Pada metode ini di dapatkan gambaran distribusi

frekuensi Pada Siswi SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Perlakuan Pada Siswi SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang

No	Skala Nyeri Haid	Jumlah	Persentase (%)
1	Nyeri Ringan	12	80
2	Nyeri Sedang	3	20
	Total	15	100

Pada Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan skala nyeri sebelum perlakuan di dapatkan mayoritas skala nyeri ringan sebanyak 12 orang (80%) dan skala nyeri sedang sebanyak 3 orang (20%)

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala Nyeri Sesudah Perlakuan Pada Siswi SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang

No	Skala Nyeri Haid	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri	10	66,67
2	Nyeri Ringan	5	33.33
	Total	15	100

Pada Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan skala nyeri sesudah perlakuan di dapatkan mayoritas skala tidak nyeri sebanyak 10 orang (66,67 %) dan skala nyeri sedang sebanyak 5 orang (33,33 %)

Analisa Bivariat

Sebelum dilakukan uji beda (uji t) untuk mengetahui efektivitas terapi musik klasik dan penggunaan aromaterapi lavender pada

ibu bersalin maka peneliti harus melakukan uji normalitas.

Tabel 3

Hasil Uji Normalitas Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang Tahun 2020

	Kolmogorov - smirnov			Shapiro - wilk		
	statistik	df	sig.	statistik	df	sig.
sebelum	0.269	15	0.05	0.805	15	0.004
sesudah	0.246	15	0.15	0.756	15	0.001

Hasil penilaian uji normalitas di dapatkan hasil nilai Shapiro - wilk sebesar 0,004 (sebelum) dan 0,001 (sesudah) maka nilai shapiro – Wilk dengan P-value < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas tidak berdistribusi normal. berhubung hasil di dapatkan tidak normal maka uji normalitas di gunakan *statistik non parametik* (Uji Wilcoxon) dengan hasil

Uji Wilcoxon di gunakan sebagai alternatif dari uji paired sample T test jika data penelitian tidak berdistribusi normal. dan pada uji ini tidak diperlukan data penelitian berdistribusi normal. Data penelitian yang ideal menggunakan uji wilcoxon adalah ordinal dan interval.

Tabel 4
Hasil Uji Wilcoxon dengan SPSS

		N	Mean Rank	Sum Of Rank
Sesudah - Sebelum	Negatif Ranks	10	7.30	73.00
	Positif Ranks	2	2.50	5.00
	Ties	3		
	Total	15		

Berdasarkan uji statistik Wilcoxon dengan SPSS maka Interpretasi Output Rank antara lain:

1. Negatif ranks atau selisih (negative) antara pemberian jus alpukat untuk pre test dan post test adalah 10, mean rank yaitu 7,30 dan sum rank yaitu 73,00 Nilai 10 menunjukkan adanya penurunan (pengurangan) dari nilai pre test dan post test.
2. Positif ranks atau selisih (positif) antara pemberian jus alpukat untuk pre test dan post test. Di sini terdapat 15 data positif (N) yang artinya 2 siswi mengalami peningkatan hasil dalam penurunan dismenorea dari nilai pre test dan post test. Mean rank atau rata – rata peningkatan tersebut adalah sebesar 2,50 sedangkan jumlah sum rank sebesar 5,00
3. Ties adalah kesamaan nilai pre test dan post test, di sini nilai ties adalah 3 dapat di simpulkan adanya nilai yang sama sebanyak 3 antara pre test dan post test.

Tabel 5

Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi SMA Negeri 25 Sepatan Tangerang Tahun 2020

Sesudah - Sebelum	
Z	- 2.769
Asymp.Sig (2 - Talled	0.006

Pada tabel 5 Berdasarkan hasil penelitian di ketahui Asymp. Sig (2 – Talled) bernilai 0.006, karena $0.006 < 0.05$ maka dapat di simpulkan bahwa hipotesis di terima. Artinya adanya perbedaan antara pemberian jus alpukat terhadap penurunan dismenorea pada siswi SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang Tahun 2021.

DISKUSI

Hasil analisa univariat masih di temukan Distribusi frekuensi berdasarkan skala nyeri sebelum perlakuan di dapatkan mayoritas skala nyeri ringan sebanyak 12 orang (80%) dan skala nyeri sedang sebanyak 3 orang (20%) dan Distribusi frekuensi berdasarkan skala nyeri sesudah perlakuan di dapatkan mayoritas skala tidak nyeri sebanyak 10 orang (66,67 %) dan skala nyeri sedang sebanyak 5 orang (33,33 %) sehinga terlihat dengan adanya perlakuan di temukan adanya penurunan dismenorea setelah diberikan jus alpukat di buktikan dengan hasil uji beda di ketahui Asymp. Sig (2 – Talled) bernilai 0.006, karena $0.006 < 0.05$ maka dapat di simpulkan bahwa hipotesis di terima. Artinya adanya perbedaan antara pemberian jus alpukat terhadap penurunan dismenorea pada siswi SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang Tahun 2021..

Penelitian ini sejalan dengan Zakaria, (2021) yang menyatakan hasil uji statistik sampel uji beda berpasangan di peroleh sig $0,000 < 0,005$, yang di simpulkan adanya pengaruh pemberian jus alpukat terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri. Pendapat Manuaba (2016) mengatakan pada buah alpukat memiliki kandungan myosin pada saat otot berkontraksi. pada buah alpukat memiliki kandungan yang bermafaat mengurangi rasa nyeri pada tubuh karena terdapat kandungan myosin di dalam alpukat yang di butuhkan untuk kontraksi otot.

Hasil penelitian ini senada menurut Wulan (2013) mengatakan terdapat penurunan nyeri saat haid dengan pemberian jus alpukat yang mana sebelum diberikan jus alpukat mayritas responden mengalami nyeri sedang setalh diberikan jus alpukat hampir setengah dari responden menjadi dismenorea ringan dengan

menggunakan uji analisis Mann – whitney di dapatkan hasil p-value 0,001 lebih kecil dari nilai = 0,05 ($0,001 < 0,005$) sehingga dapat di simpulkan adanya hubungan pemberian jus alpukat dengan nyeri haid

Alpukat bermanfaat mengurangi nyeri haid dan di dalam alpukat terdapat vitamin E yang dapat meningkatkan produksi prostaksiklin yang bermanfaat untuk rileksasi otot polos uterus, alpukat juga mangandung kalsium yang bisa mengurangi nyeri dalam tubuh. Kalsium ini mempunyai manfaat untuk kontraksi otor. (Andi,2013).

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian

1. Distribusi frekuensi berdasarkan skala nyeri sebelum perlakuan di dapatkan mayoritas skala nyeri ringan sebanyak 12 orang (80%) dan skala nyeri sedang sebanyak 3 orang (20%)
2. Distribusi frekuensi berdasarkan skala nyeri sesudah perlakuan di dapatkan mayoritas skala tidak nyeri sebanyak 10 orang (66,67 %) dan skala nyeri sedang sebanyak 5 orang (33,33 %)
3. Negatif ranks atau selisih (negative) antara pemberian jus alpukat untuk pre test dan post test adalah 10, mean rank yaitu 7,30 dan sum rank yaitu 73,00 Nilai 10 menunjukkan adanya penurunan (pengurangan) dari nilai pre test dan post test.
4. Positif ranks atau selisih (positif) antara pemberian jus alpukat untuk pre test dan post test. Di sini terdapat 15 data positif (N) yang artinya 2 siswi mengalami peningkatan hasil dalam penurunan dismenorea dari nilai pre test dan post test. Mean rank atau

rata – rata peningkatan tersebut adalah sebesar 2,50 sedangkan jumlah sum rank sebesar 5,00

5. Ties adalah kesamaan nilai pre test dan post test, di sini nilai ties adalah 3 dapat di simpulkan adanya nilai yang sama sebanyak 3 antara pre test dan post test.
6. Asymp. Sig (2 – Talled) bernilai 0.006, karena $0.006 < 0.05$ maka dapat di simpulkan bahwa hipotesis di terima. Artinya adanya perbedaan antara pemberian jus alpukat terhadap penurunan dismenorea pada siswi SMA SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang Tahun 2021.

SARAN

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian di harapkan menjadi pengetahuan remaja dalam mengobati secara non farmakologik dengan konsumsi jus alpukat pada saat disminorea

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dapat berikan penyuluhan dan edukasi terhadap remaja dalam penanganan dismenorea dengan cara tindakan non farmakologis yaitu konsusmi jus alpukat

3. Bagi Mahasiswa dan perpustakaan

Sebagai bahan masukan dan tambahan referensi tentang penelitian kebidanan yang sesuai *avidance based* terutama dalam ilmu pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja khususnya tentang dismenorea.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Di harapkan dapat menjadi referensi peneliti selanjutnya dalam mengambil penelitian tentang penanganan penurunan nyeri haid atau dismenorea pada remaja,

Dan Jus Wortel Terhadap Penurunan. 3(2), 50–61.

Stella Vonny. (2019). *Penurunan Nyeri Haid Pada Dismenore Primer. 1–13.*

Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority, 5(3), 79–84.*

Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh dismenorea pada remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III, 323–329.*
ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download

Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan, 2(3), 161–172.*

Hughes, R. (2015). Hubungan anemia dengan dismenore pada remaja putri di SMA 20 Madiun. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 287.*

Tompunuh, M. M., Adjru, H. K., & Zakaria, R. (2021). EFFECT OF AVOCADO JUICE ADMINISTRATION ON Dismenorhea REDUCTION IN YOUNG WOMEN IN MTS NEGERI 1 BONE BOLANGO. *Jurnal Ilmiah Dr Aloe Saboe, 8(1), 49–61.*

DAFTAR PUSTAKA

Dismenorhea, T., Remaja, P., Kasimbar, N., Ayu, N., Kurnaesih, E., & Gobel, F. A. (2020). *Pengaruh Pemberian Jus Alpukat*