



EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI

Elsa Agustianingsih*, Asep Barkah

Sarjana Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara, Jl. Swadaya No.7, Jatibening, Pd. Gede, Bekasi, Jawa Barat
17412, Indonesia

*agustiaelsa012@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri dismenore akan mengakibatkan terhambatnya berbagai aktivitas remaja khususnya aktivitas belajar di sekolah, menurunkan produktivitas, dan meningkatkan morbiditas. Berbagai alternatif pengobatan non farmakologis telah diuji coba dan dikembangkan salah satunya adalah pemberian alpukat yang mengandung vitamin B6, vitamin E, kalsium dan magnesium yang mampu mengurangi kekejangan otot. Penelitian ini merupakan jenis penelitian intervensi dengan desain quasi eksperimental atau eksperimen semu. Penelitian ini adalah di Wilayah desa Kemanisan, Kecamatan Curug, Kota Serang pada November tahun 2023. Penelitian dilakukan pada 30 remaja putri dengan intervensi pemberian jus alpukat selama 2 hingga 4 minggu. Data dikumpulkan dan dicatat dengan master tabel hasil observasi. Hasil penelitian menunjukkan nilai Sig.2-tailed (p value) sebesar $0,019 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata – rata nyeri menstruasi pada saat sebelum dan sesudah pemberian jus alpukat secara rutin.

Kata kunci: alpukat; dismenorea; remaja

EFFECTIVENESS OF AVOCADO JUICE ON REDUCING PAIN OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT

ABSTRACT

Dysmenorrhea pain will hamper various adolescent activities, especially learning activities at school, reduce productivity and increase morbidity. Various alternative non-pharmacological treatments have been tested and developed, one of which is giving avocado which contains vitamin B6, vitamin E, calcium and magnesium which can reduce muscle spasms. This research is a type of intervention research with a quasi-experimental or quasi-experimental design. This research was conducted in the Kemanisan village area, Curug District, Serang City in November 2023. The research was conducted on 30 teenage girls with an intervention of giving avocado juice for 2 until 4 weeks. Data is collected and recorded with a master table of observation results. The research results show a Sig.2-tailed value (p value) of $0.019 < 0.05$, so it can be concluded that there is a difference in the average of menstrual pain before and after regular administration of avocado juice.

Keywords: avocado; adolescent; dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses pelepasan lapisan dalam endometrium sehingga terjadi pendarahan yang berulang setiap bulan terkecuali bila terjadi kehamilan. pelepasan lapisan dalam endometrium tentunya disertai dengan timbulnya rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen karena kontraksi atau dismenorea yang terjadi akibat hormon prostaglandin (Masruroh, 2022). Penelitian (Hasanuddin, 2018), prevalensi kejadian dismenore di dunia berkisar antara 16,8% hingga 81%. Sedangkan di Indonesia sekitar 64,25% dengan 60-75% diantaranya menderita dismenore primer ringan atau sedang dan sisanya menderita dismenorea berat. Dismenore sekunder hanya mempengaruhi hanya sekitar 25% wanita dan terjadi terutama pada wanita berusia 20 – 30 tahun (Kristina, 2021). Pada remaja atau usia produktif prevalensi dismenorea

diperkirakan mencapai 55% yang menyebabkan terganggunya aktifitas harian. Remaja usia sekolah di Indonesia yang mengalami dismenore mayoritas tidak melakukan pengobatan, dan cenderung untuk meremehkan (Haris, 2022). Padahal nyeri dismenore akan mengakibatkan terhambatnya aktivitas belajar di sekolah dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, kualitas hidup menurun, sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami dysmenorrhea tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenorea yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Situasi ini tidak hanya memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan kesehatan pribadi tetapi juga dapat memiliki dampak ekonomi global. Dampak dari dismenore apabila tidak segera ditangani dapat menyebabkan infertilitas (kemandulan) (Susanti, 2018).

Faktor yang mempengaruhi kram menstruasi meliputi faktor psikologis, faktor konstusional seperti anemia, penyakit kronis, usia menstruasi dan faktor genetik, faktor obstruksi serviks, faktor endokrin, dan faktor alergi. Ada dua cara untuk mengobati kram menstruasi: farmakologis dan non-farmakologis. Penelitian sebelumnya telah melaporkan bahwa alpukat memiliki banyak manfaat kesehatan, salah satunya adalah pereda nyeri. Kandungan kalsium dalam alpukat seperti aktin dan miosin, berfungsi sebagai zat yang diperlukan untuk kontraksi otot ketika otot berkontraksi, kekurangan kalsium dapat mencegah otot dari relaksasi selama kontraksi sehingga tidak menyebabkan kejang otot (Nurmaliza, 2023). Alpukat juga memiliki kandungan Magnesium yang berfungsi memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kekejangan otot dinding pembuluh darah. Magnesium berfungsi untuk meringankan dismenorea atau rasa nyeri saat haid, Alpukat atau Persea Americana merupakan buah yang memiliki rasa gurih dan cenderung tidak pahit ketika matang. Alpukat banyak digunakan sebagai bahan pakan ternak, termasuk di Indonesia. Berbagai penelitian telah dilakukan mengenai efek menguntungkan senyawa alpukat (vitamin B6, vitamin E, kalsium dan magnesium) dalam mengurangi gejala PMS (Nita Evrianasari, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah desa kemanisan kecamatan curug, masih banyak dijumpai pasien remaja putri yang datang ke bidan praktik mandiri atau puskesmas dikarenakan membutuhkan obat penghilang rasa sakit ketika dismenore. Padahal di wilayah Curug banyak terdapat pohon dan buah alpukat yang dapat digunakan sebagai salah satu alternatif non farmakologis dalam menurunkan nyeri dismenore. Dikarenakan hal ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang analisis pengaruh dari pemberian jus alpukat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea di wilayah desa kemanisan kecamatan Curug, Kota Serang tahun 2023.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian intervensi dengan desain quasy eksperimental atau eksperimen semu. dimana peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa adanya kontrol atau randomisasi. Lokasi yang digunakan penelitian ini adalah di Wilayah desa Kemanisan, Kecamatan Curug, Kota Serang pada November tahun 2023. Penelitian ini dilakukan selama 2 hingga 4 minggu, dan untuk masing-masing sampel penelitian akan diberikan intervensi pada 1 kali siklus menstruasinya, bila seluruh sampel telah menyelesaikan waktu intervensi maka penelitian berakhir. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, menggunakan total sampling dengan sampel sebanyak 30 remaja putri. Intervensi yang diberikan adalah Jus alpukat dibuat dengan takaran 100 g daging alpukat + 150 ml air matang + 10 g gula pasir lalu diblender. diberikan 2 kali sehari selama 5-7 hari sesuai siklus menstruasi. Penurunan nilai atau tingkat rasa nyari yang dinotasikan dalam angka 1 untuk tidak nyeri dan 10 untuk nyeri hebat dan diukur dengan Numeric rating scale (NRS). Proses pengumpulan data dilakukan dengan mencatat hasil jawaban responden dan observasi dalam amster tabel. Analisa

bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variable (variable independent dan dependent) pada satu kelompok post dan pasca intervensi yaitu dengan uji Mann Whitney. Untuk pengambilan keputusan uji Mann Whitney dengan ketentuan, nilai p, jika nilai $p > 0.05$ maka H_0 diterima. Sebaliknya jika nilai $p < 0.05$ maka H_0 di tolak.

HASIL

Tabel 1.
 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Menstruasi Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Alpukat

	Sebelum intervensi pemberian jus alpukat	Sesudah intervensi pemberian jus alpukat
	Rata-rata (mean)	5.23
Standar Deviasi	1.04	1.19
Minimum	2	2
Maksimum	6	6

Tabel 1 dilaporkan bahwa pemberian jus alpukat pada remaja putri dapat menurunkan rerata kadar nyeri menstruasi. Sebelum pemberian jus alpukat rerata nyeri menstruasi adalah 5.23 dan setelah pemberian jus alpukat secara rutin pada menstruasi berikutnya rata-rata nyeri berkurang menjadi 4.57. Meskipun demikian nilai minimum dan maksimum nyeri haid masih berada pada skor 2 dan 6 baik setelah ataupun sebelum intervensi.

Tabel 2.
 Hasil Uji Normalitas

Hasil	Test Of Normality					
	Kolmogrov-Smirnova			Shapiro - Wilk		
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
Sebelum	,303	30	,000	,750	30	,000
Setelah	,208	30	,002	,887	30	,004

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai yang dihasilkan pada nilai Sig sebesar 0,000 pada nilai sebelum intervensi yang artinya data tersebut tidak berdistribusi normal karena nilai $Sig < 0,05$ dan pada Posttest nilai Sig sebesar 0,002 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah sehingga data tersebut juga tidak berdistribusi normal karena nilai $Sig < 0,05$, berhubung nilai dari kedua Variabel diatas tidak berdistribusi normal dan akan dilakukan uji non parametrik berupa mann *Whitney U test*.

Tabel 3.
 Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Derajat Nyeri Menstruasi Remaja Putri Di Desa Kemanisan

Hasil	Mann-Whitney Test						
	Mean Rank sebelum	Z	Mean Rank sesudah	95 Confidence Interval		df	Sig (2-tailed)
				Lower	Upper		
Skala nyeri menstruasi	35.52	-2.34	25.48	0.08	1.25	30	.019

Tabel 3 memperlihatkan hasil uji *Mann-Whitney* dimana pada pair sebelum intervensi dan setelah intervensi diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar $0,019 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata – rata nyeri menstruasi pada saat sebelum dan sesudah pemberian jus alpukat secara rutin. Berdasarkan hasil table diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian jus alpukat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Kemanisan, Kecamatan Curug, Kota Serang – Banter Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Pada hasil univariat diketahui bahwa pemberian jus alpukat pada remaja putri dapat menurunkan rerata kadar nyeri menstruasi. Sebelum pemberian jus alpukat rerata nyeri menstruasi adalah 5.23 dan setelah pemberian jus alpukat secara rutin pada menstruasi berikutnya rata-rata nyeri berkurang menjadi 4.57. Meskipun demikian nilai minimum dan maksimum nyeri haid masih berada pada skor 2 dan 6 baik setelah ataupun sebelum intervensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (RINI, 2023) menunjukkan bahwa pada kelompok dengan pemberian jus alpukat sebelum diberikan intervensi pre-test yang paling banyak mengalami nyeri berat 8 orang (53%), dan yang paling sedikit mengalami nyeri sangat berat 3 orang (20%). Sedangkan pada post-test terdapat yang paling banyak mengalami nyeri ringan 7 orang (47%), dan yang paling sedikit mengalami nyeri sedang 2 orang (13%). Nyeri saat menstruasi atau dismenore primer ialah nyeri perut yang tidak terkait dengan penyakitpanggul lain dan biasanya dimulai saat siklus ovulasi setelah menarche (Jarrell, 2018). Dismenore primer (primary dysmenorrhea) biasanya terjadi dalam 6-12 bulan pertama setelah menarche (haid pertama) segera setelah siklus ovulasi teratur (regular ovulatory cycle) ditetapkan/ditentukan (Wardhany, 2018). Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas (sloughing endometrial cells) melepaskan prostaglandin, yang menyebabkan iskemia uterus melalui kontraksi miometrium dan vasokonstriksi (Demir, 2021).

Hasil uji bivariat menggunakan uji Mann-Whitney dimana pada pair sebelum intervensi dan setelah intervensi diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar $0,019 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata – rata nyeri menstruasi pada saat sebelum dan sesudah pemberian jus alpukat secara rutin. Berdasarkan hasil table diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian jus alpukat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Kemanisan, Kecamatan Curug, Kota Serang – Banter Tahun 2023. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Evrianasari, 2019) yang melaporkan bahwa pemberian alpukat dapat menurunkan rata- rata skor PMS yaitu sebelum pemberian alpukat adalah 18,20 dan mean skor gejala PMS sesudah pemberian alpukat adalah 14,13, dengan nilai P-value = 0.000. Secara teori pemberian jus alpukat dapat mempengaruhi penurunan nyeri dikarenakan buah alpukat yang mengandung tinggi kalsium dan magnesium yang dapat mengurangi terjadinya dismenorea primer pada remaja putri, kalsium pada alpukat dapat memberikan efek berkurangnya nyeri dalam tubuh dengan merelaksasikan otot (Fathinah, 2021). Kalsium memiliki peran sebagai zat yang diperlukan untuk mengurangi kontraksi otot (Ayu, 2022). Magnesium berfungsi memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kekejangan otot dinding pembuluh darah. Magnesium berfungsi untuk meringankan dismenorea atau rasa nyeri saat haid (Susanti, 2018).

Buah alpukat memiliki kandungan nutrisi yang meliputi air, kalori, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, magnesium, fosfor, besi, vitamin B1, vitamin C (Iskandar, 2021). Kandungan kalsium yang ada dalam buah alpukat mempunyai peran penting dalam mengurangi nyeri. Kalsium mempunyai peranan sebagai zat yang dibutuhkan untuk kontraksi otot, yaitu aktin dan miosin disaat otot berkontraksi (Damayanti, 2022). Kekurangan kalsium menyebabkan otot tidak dapat mengendur setelah kontraksi, sehingga dapat menyebabkan otot menjadi kram (Nurafni, 2021). Kalsium pada alpukat dapat memberikan efek berkurangnya nyeri dalam tubuh. Kalsium bekerja sebagai relaksan otot, pengatur fungsi neuromuskular dan juga stabilitas membran sel (Kusuma, 2021). Beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa kalsium menurunkan level PGF2a, dan juga menurunkan kadar prostaglandin, selain kalsium, buah alpukat juga mengandung magnesium yang merupakan salah satu zat gizi makro yang berperan dalam menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Magnesium terhadap otot berperan sebagai relaksan dengan menurunkan kadar prostaglandin (PRIMER, 2022).

SIMPULAN

Pemberian jus alpukat secara rutin saat menstruasi mampu menurunkan nyeri dismenorea. Hal ini disebabkan alpukat memiliki kandungan kalsium dan magnesium merupakan mineral yang dapat mengurangi nyeri dismenorea primer dengan mempengaruhi kontraksi dan relaksasi otot polos uterus sehingga memperbaiki aliran darah pada uterus yang telah mengalami hipoksia.

DAFTAR PUSTAKA

- Masruroh, I. S. (2022). Efektivitas Jus Wortel Dan Jus Alpukat Sebagai Manajemen Terapi Dismenorea Primer. *Menara Medika*, 5(1), 53-64.
- Hasanuddin. (2018). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104–114. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.96>.
- Kristina, C. H. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104–114. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1>.
- Haris, V. S. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(2), 43-51.
- Susanti, D. R. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 MALANG. *Journal Nursing News*, Vol 3(No.1), Hal 114-152.
- Nurmaliza, N. R. (2023). Efektivitas Jus Apukat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri. *Ensiklopedia of Journal*, 5(2), 17-21.
- Nita Evrianasari, S. V. (2018). pengaruh alpukat terhadap gejala premenstrual syndrome (pms) pada mahasiswa kebidanan tingkat i di prodi kebidanan universitas malahayati bandar lampung tahun 2017. *Kebidanan*, , 4(2), 68–71.
- RINI, A. S. (2023). Penanganan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Dengan Jus Alpukat Dan Jus Wortel. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 361-367.
- Jarrell, J. (2018). The significance and evolution of menstruation. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 50, 18-26.
- Demir, O. S. (2021). Triangle of COVID, anxiety and menstrual cycle. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 41(8), 1257-1261.
- Wardhany, I. (2018). Pengaruh Stretching Abdominal Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Ners Tingkat I di Asrama Stikes Santa. *Repository. Stikeselisabethmedan*.
- Evrianasari, N. &. (2019). pengaruh alpukat terhadap gejala premenstrual syndrome (pms) pada mahasiswa kebidanan tingkat i di prodi kebidanan universitas malahayati bandar lampung tahun 2017. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(2).
- Nurafni, N. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri Tahun 2021. (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- PRIMER, T. D. (2022). Efektivitas Jus Wortel Dan Jus Alpukat Sebagai Manajemen. *Jurnal Menara Medika*, Vol, 5(1), 53.

- Fathinah, R. Z. (2021). Penatalaksanaan Pemberian Rebusan Daun Alpukat Dan Kompres Hangat Dengan Masalah Nyeri Akut Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Sukoharjo. *Indonesian Journal on Medical Science*, 8(2).
- Ayu, N. K. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea Pada Remaja di SMK Negeri 1 Kasimbar. *Journal of Muslim Community Health*, 3(2), 50-61.
- Iskandar, B. S. (2021). Formulasi dan evaluasi lotion ekstrak alpukat (*persea americana*) Sebagai pelembab kulit. *Journal of Islamic Pharmacy*, 6(1), 14-21.
- Damayanti, N. A. (2022). Tablet effervescent dari ekstrak daun alpukat (*persea americana mill.*) sebagai peluruh batu ginjal pada tikus jantan galur wistar (*ratus norvegicus*). *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(3), 485-492.
- Kusuma, W. T. (2021). Terapi Komplementer yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Indonesia: Literature Review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 262-282.