

PENGARUH PEMBERIAN JUS NANAS DAN AIR KELAPA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI POLI KEBIDANAN RSUD MALINGPING TAHUN 2025

Oleh

Nia Kurnia¹, Agus Santi Br Ginting², Rita Ayu Yolandia³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju

E-mail: ¹niakurniabid84@gmail.com

Article History:

Received: 15-05-2025

Revised: 21-05-2025

Accepted: 18-06-2025

Keywords:

Air Kelapa, Jus Nanas, Nyeri Haid

Abstract: Latar belakang: Nyeri haid yang biasa disebut Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram uterus dan terjadi selama menstruasi. Nyeri dapat timbul akibat kontraksi disritmik miometrium dengan satu gejala atau lebih mulai dari nyeri ringan sampai berat di perut bagian bawah, bokong dan nyeri spasmodik disisi medial paha. Tujuan : perbandingan pengaruh pemberian jus nanas dan air kelapa pada remaja dengan nyeri dismenorea di poli kebidanan RSUD Malingping Tahun 2025. Metode penelitian : Desain penelitian ini adalah Study Case Literature Review (SCLR) yaitu penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep teori asuhan kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi langsung penerapan asuhan kebidanan berdasarkan evidence based practice. Hasil penelitian: Berdasarkan hasil penelitian antara kedua responden yang diberikan pemberian jus nanas dan air kelapa terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja didapatkan perbandingan perubahan dari hasil skor sebesar 1 : 2 Kesimpulan : terdapat pengaruh pemberian jus nanas dan air kelapa terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja. Pemberian jus nanas lebih efektif dibandingkan dengan pemberian air kelapa untuk menurunkan nyeri dismenorea pada remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional dan psikologis. Pubertas, yaitu antara 10 dan 19, adalah waktu pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut sebagai remaja selama masa remaja ini. (Puspita & Nisman, 2020). Salah satu gangguan yang paling sering terjadi saat menstruasi adalah dismenore. Dismenore yaitu nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah dan terjadi sebelum, selama, atau sesudah menstruasi (Artawan *et al.*, 2022)

Nyeri menstruasi, biasanya disebut dismenore, adalah nyeri perut yang terjadi karena kejang uterus dan terjadi selama menstruasi. Aritmia di fascia uterus dapat terjadi dengan

sedikit gejala perut bagian bawah, satu atau lebih gejala nyeri parah, dan satu atau lebih gejala nyeri spasmodik pada paha medial (Iriarti, 2017). Rasa sakitnya dapat bervariasi untuk wanita mana pun, dan itu bisa keluar dari rasa sakit di perut, dari penikaman, mulas, dan dari kaki ke pinggang. Situasi ini dapat disebut Dysmenorrhea. Nyeri menstruasi terjadi karena kontraksi dari endometrium, yang runtuh di dalam rahim atau otot di dalam rahim. Rasa sakit terasa sering mengganggu aktivitas sehari-hari. (Ringing, 2017)

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2016 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami nyeri berat. Angka kejadian dismenore di Amerika Serikat 30% - 50% perempuan usia reproduksi. Sekitar 10% - 15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah, dan kehidupan keluarga. Swedia ditemukan angka kejadian dismenore pada wanita berumur 19 tahun sebanyak 72,42%. (Mursiti *et al.*, 2019)

Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Herawati 2017). Disminore primer dialami oleh 60% - 75% remaja. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami dismenore, didapatkan 7% - 15% tidak pergi ke sekolah dan sebanyak 67,08% remaja menarik diri dari kegiatan sosial, akademik, dan olahraga (Oktorika *et al.*, 2020)

Berdasarkan data statistik, jumlah penduduk di provinsi banten mencapai 118.358.740 jiwa atau wanita yang mengalami dismenorea sebesar 64,25% dari total jumlah penduduk di provinsi banten adalah remaja dan wanita usia subur yang berusia 10-24 tahun, berdasarkan jumlah penduduk tahun 2022 sensus penduduk remaja yang ada di Kabupaten Lebak mencapai 255.700 jiwa atau wanita yang mengalami nyeri dismenorea sebanyak 29,48% dari total penduduk (profil Dinkes Provinsi Banten, 2023). Berdasarkan data RSUD Malingping sekitar 17 orang remaja yang berkunjung ke RS Malingping mengalami nyeri dismenorea (Data RSUD Malingping, 2023).

Dismenore yang terjadi pada remaja maupun kaum perempuan mengganggu aktivitas dan membuat ketidaknyamanan serta ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja dan dapat mengakibatkan proses belajar dan bekerja menjadi terganggu. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin dan juga non farmakologi dengan cara akupunktur, air kelapa hijau, massase atau pijat terapi mozart dan relaksasi. (Prawirohardjo, 2020)

Menurut Muqorobin (2019), dalam meredakan nyeri dismenore secara non farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian jus nanas. Jus nanas anti inflamasi penurun nyeri dismenore. Buah nanas (*Ananas comosus*) memiliki beberapa kandungan zat gizi, diantaranya vitamin A, kalsium, fosfor, magnesium, besi, natrium, kalium, dekstrosa, sukrosa (gula tebu), serta enzim bromelain (bromelain) yang merupakan 95% campuran protease sistein, yang dapat menghidrolisis protein (proteolisis) dan tahan terhadap panas. Manfaat buah nanas muda dapat digunakan untuk mengatasi haid yang terlambat. (Zulawati, 2020)

Nanas merupakan tanaman yang memiliki efek analgetik karena kandungan enzim Bromelain. Beberapa penelitian telah mengkonfirmasi bahwa buah nanas memiliki efek analgetik karena kandungan enzim bromelain. Bromelain merupakan suatu enzim proteolitik yang didapat dari *Ananas comosus* L Jus nanas juga mengandung pectin, dan vitamin C, enzim

bromelain berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar peredaran darah serta berkhasiat untuk proses penyembuhan luka. Bromelain menyebabkan penurunan kadar bradikinin dan kadar prekallikrein dalam serum. Penurunan prekallikrein artinya penurunan pelepasan asam arakadonat dan penghambatan produksi prostaglandin PGE2. (Simamora & Sihalohe, 2022)

Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi dengan nilai signficancy $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri setelah pemberian minuman jus nanas dan madu. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada responden setelah meminum jus nanas dan madu, dengan nilai p yang diperoleh adalah 0,000 yang berarti $p < 0,05$ atau terdapat pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di SMP Tri Tunggal II Surabaya. (Setianingsih & Widyawati, 2018)

Cara untuk mengatasi nyeri pada dismenore dapat juga dengan menggunakan air kelapa hijau. Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11 Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa mengurangi ketegangan otot dan Vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin. (Dewi *et al.*, 2022)

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulya, *et al.* (2017) yang berjudul "Comparison of Effects of Massage Therapy Alone and in Combination with Green Coconut Water Therapy on B-Endorphin Level in Teenage Girls with Dysmenorrhea" Hal ini dikarenakan pijat *effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot perut, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Di sisi lain, air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium dan vitamin C yang dapat mengurangi ketegangan otot perut (termasuk otot uterus) dan membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. (Ulya *et al.*, 2017)

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Poli Kebidanan RSUD Malingping Tahun 2025".

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah studi tentang bentuk deskripsi, atau menjelaskan fenomena atau fakta penelitian sebagaimana adanya. Studi kasus hanya ditafsirkan sebagai proses pemeriksaan yang terperinci dan terperinci untuk peristiwa tertentu. Studi kasus dibatasi oleh lokasi dan waktu dan kasus yang diselidiki dalam bentuk peristiwa, kegiatan atau individu. Populasi penelitian ini adalah 17 remaja putri yang mengalami nyeri haid di Poli Kebidanan RSUD Malingping tahun 2025. Penelitian ini menggunakan 2 responden remaja putri, dimana peneliti membagi masing-masing 1 orang responden untuk diberikan Intervensi jus nanas dan 1 orang responden untuk diberikan Intervensi air kelapa. Analisis data pada Penelitian menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan asuhan kebidanan dan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus nanas dan air kelapa terhadap penurunan nyeri

dismenore pada remaja putri di Poli Kebidanan RSUD Malingping Tahun 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Antara Kasus 1 Dan 2

	Responden I/ Terapi Jus Nanas			Responden II/ Terapi Air Kelapa		
Waktu	Sebelum	Hari ke 1	Hari ke 2	Sebelum	Hari ke 1	Hari ke 2
Skor	8	4	1	7	5	2
Intensitas Nyeri	Nyeri Berat	Nyeri Sedang	Nyeri Ringan	Nyeri Berat	Nyeri Sedang	Nyeri Ringan

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan Tingkat nyeri haid pada remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi jus nanas dan air kelapa. Menunjukan bahwa jus nanas dan air kelapa dapat mengurangi nyeri haid. Responden 1 pada saat diberikan jus nanas terjadi penurunan skala nyeri dimana pada observasi hari pertama skala nyeri dari angka 8 (nyeri berat) menjadi skala 4 (nyeri sedang) dan pada observasi asuhan hari kedua, skala nyeri berkurang menjadi skala 1 (nyeri ringan). Sedangkan pada Responden II pada saat diberikan terapi Air Kelapa juga mengalami penurunan intensitas nyeri yaitu dari skala 7 (nyeri berat) menjadi skala 5 (nyeri sedang) dan pada observasi hari kedua skala nyeri berkurang menjadi skala 2 (nyeri ringan).

Berdasarkan perbandingan pada tabel diatas bahwa terdapat penurunan nyeri haid pada kedua responden yang diberikan intervensi berbeda. Dan penurunan nyeri pada remaja yang diberikan jus nanas mengalami penurunan nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang diberikan air kelapa.

Sehingga pengkaji berasumsi bahwa pemberian terapi jus nanas dan air kelapa keduanya dapat berguna untuk mengurangi nyeri pada saat haid. Tetapi remaja yang diberikan intervensi pemberian jus nanas lebih cepat menurunkan nyeri haid dibanding dengan pemberian terapi air kelapa untuk mengurangi nyeri haid.

Pembahasan

Nyeri haid yang biasa disebut Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram uterus dan terjadi selama menstruasi. Nyeri dapat timbul akibat kontraksi disritmik miometrium dengan satu gejala atau lebih mulai dari nyeri ringan sampai berat di perut bagian bawah, bokong dan nyeri spasmodik disisi medial paha. Nyeri yang dirasakan dapat berbeda pada setiap perempuan, mulai dari nyeri di bagian perut seperti ditusuk-tusuk, mulas, kaki lemas hingga dapat menyebabkan pingsan. Keadaan ini dapat disebut dengan dismenore. Nyeri menstruasi terjadi karena adanya kontraksi dari endometrium yang meluruh pada otot rahim atau uterus. Nyeri yang dirasakan seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari. (Irianti, 2017)

Jus nanas dan air kelapa yang diberikan kepada remaja dengan nyeri haid dapat menurunkan tingkat nyeri secara efektif. Remaja dengan nyeri haid yang diberikan jus nanas dan air kelapa dengan remaja yang tidak diberikan intervensi tersebut.

Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi dengan nilai signficancy $p = 0,000$ ($\alpha <$

0,05). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri setelah pemberian minuman jus nanas dan madu. Hal ini sejalan dengan penelitian (Widyawati, 2018), bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada responden setelah meminum jus nanas dan madu, dengan nilai p yang diperoleh adalah 0,000 yang berarti $p < 0,05$ atau terdapat pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di SMP Tri Tunggal II Surabaya. Dengan mengkonsumsi jus nanas pagi dan sore selama 3 hari menunjukkan efektifitas dalam mengurangi nyeri dismenore, nanas dipotong potong seukuran dadu kemudian dicampurkan air lalu diblender. Lalu minuman yang diberikan dapat diberikan sedikit gula pasir sebagai pemanis. Lalu pada hari berikutnya akan dilakukan wawancara untuk mengetahui informasi frekuensi nyeri haid.

Cara untuk mengatasi nyeri pada dismenore dapat juga dengan menggunakan air kelapa hijau. Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11 Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa mengurangi ketegangan otot dan Vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Wahyuni, 2020). Sedangkan anti inflamasi didapatkan dari adanya kandungan vitamin c pada air kelapa hijau. Efek anti inflamasi inilah yang nantinya akan membantu meringankan rasa nyeri haid karena berperan untuk menghambat sintesis hormone prostaglandin yang menyebabkan peradangan dan nyeri haid. (Rismaya et al., 2020)

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulya, et al. (2017) yang berjudul "Comparison of Effects of Massage Therapy Alone and in Combination with Green Coconut Water Therapy on B-Endorphin Level in Teenage Girls with Dysmenorrhea" Hal ini dikarenakan pijat effleurage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot perut, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Di sisi lain, air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium dan vitamin C yang dapat mengurangi ketegangan otot perut (termasuk otot uterus) dan membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Air kelapa hijau mampu menurunkan nyeri pada dysmenorrhea dan mampu menghambat nyeri dalam pemberian sebanyak 2 x 250 ml serta pemantauan selama 3 hari setelah pemberian air kelapa. (Ulya et al., 2017)

Berdasarkan hasil intervensi yang telah diberikan pada kedua responden yang diberikan pada remaja dengan nyeri haid, yaitu intervensi jus nanas dan air kelapa untuk menurunkan tingkat nyeri haid yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap rasa nyeri. Hal ini dapat dilihat dari perubahan tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi jus nanas dan air kelapa. Sebelum diberikan intervensi kedua responden mengalami tingkat nyeri haid yang berlebih. Pada kedua responden ini walaupun telah diberikan intervensi yang berbeda dapat memberikan pengaruh yang efektif untuk menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja.

1. Intensitas Nyeri Dismenorea setelah di berikan jus nanas

Berdasarkan hasil wawancara pada responden 1, remaja mengatakan nyeri saat haid, merasa mual, pusing, keluar keringat dingin dan lemas. Sesuai dengan teori bahwa nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial. Nyeri juga termasuk suatu

pengalaman sensorial yang multidimensional bahwa nyeri pada fenomena ini bisa berbeda yaitu seperti intensitas (ringan, sedang, berat), kualitas (tumpul, seperti terbakar, tajam), durasi (transien, intermitten, persisten), dan penyebaran (superfisial atau dalam, difus atau terlokalisir). (Puspita & Nisman, 2020)

Nanas merupakan tanaman yang memiliki efek analgetik karena kandungan enzim Bromelain. Beberapa penelitian telah mengkonfirmasi bahwa buah nanas memiliki efek analgetik karena kandungan enzim bromelain. Bromelain merupakan suatu enzim proteolitik yang didapat dari ananas comosus L. Jus nanas juga mengandung pectin, dan vitamin C, enzim bromelain berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar peredaran darah serta berkhasiat untuk proses penyembuhan luka. Bromelain menyebabkan penurunan kadar bradikinin dan kadar prekallikrein dalam serum. Penurunan prekallikrein artinya penurunan pelepasan asam arakidonat dan penghambatan produksi prostaglandin PGE₂. (Amsia, 2020)

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian. Salah satunya oleh Zuliawati 2020, Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri setelah pemberian minuman jus nanas dan madu Justira (Zuliawati, 2020)

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Yana Agus Setianingsih (2018) bahwa ada pengaruh pemberian jus nanas dengan penurunan nyeri haid p -value 0,001 $< 0,005$, yang menyatakan bahwa pemberian jus nanas merupakan salah satu cara yang efektif dalam upaya penurunan nyeri haid. Metode pemberian jus nanas diberikan secara rutin pada remaja putri yang mengalami nyeri haid memang memberikan pengaruh terhadap respon fisiologi nyeri haid. (Setianingsih & Widyawati, 2018)

Menurut asumsi penulis bahwa adanya pengaruh pemberian jus nanas terhadap remaja yang mengalami nyeri dismenore. Hal ini dipengaruhi karena pemberian jus nanas secara teratur dapat menurunkan nyeri haid karena nanas memiliki efek analgesik karena kandungan enzim bromelain. Beberapa penelitian telah mengkonfirmasi bahwa buah nanas memiliki efek analgesik karena adanya kandungan enzim bromelain. Bromelain merupakan suatu enzim proteolitik yang didapat dari Ananans comosus L (Amalia dkk, 2017). Kandungan bromelain dalam buah nanas memiliki banyak manfaatnya, bromelain mirip dengan papain dan fisin, sebagai pemecah protein. Fungsi bromelain yaitu sebagai agen anti inflamasi dan anti edema, anti trombotik dan aktivitas fibrinolitik.

2. Intensitas Nyeri Haid setelah di berikan Air Kelapa

Berdasarkan hasil wawancara pada responden 2, remaja mengatakan nyeri saat haid, merasa mual, nyeri pinggang. Sesuai dengan teori bahwa nyeri merupakan pengalaman sensorial dan emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial. Nyeri juga termasuk suatu pengalaman sensorial yang multidimensional bahwa nyeri pada fenomena ini bisa berbeda yaitu seperti intensitas (ringan, sedang, berat), kualitas (tumpul, seperti terbakar, tajam), durasi (transien, intermitten, persisten), dan penyebaran (superfisial atau dalam, difus atau terlokalisir) (Puspita & Nisman, 2020)

Pada responden 2 yang diberikan intervensi air kelapa yang diberikan dua kali sehari selama tiga hari berturut turut, bahwa sebelum diberikan air kelapa nyeri yang

dirasakan adalah kategori berat (skala nyeri 7). Setelah mengkonsumsi air kelapa terjadi penurunan nyeri menjadi skala 5 (nyeri sedang). Pada hari ke 2 pemberian air kelapa terjadi penurunan nyeri di skala 2 (nyeri ringan). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid. Air kelapa bermanfaat dalam menurunkan kadar prostaglandin dan leukotrien, sehingga mengurangi atau menghilangkan rasa sakit selama haid. Air kelapa hijau mampu menurunkan nyeri pada dysmenorrhea dan mampu menghambat nyeri dalam pemberian sebanyak 2 x 250 ml serta pemantauan selama 3 hari setelah pemberian air kelapa.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Titin Dewi Sartika Silaban (2020), yang menunjukkan terjadi penurunan nyeri yang sangat signifikan pada remaja putri setelah diberikan Air Kelapa dengan nilai $p=0,000$. Sejalan juga dengan hasil penelitian Retno Widowati (2020), bahwa ada hubungan pemberian Air Kelapa terhadap penurunan nyeri haid dan hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pemberian minuman Air Kelapa terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi dengan nilai $p=0,000$ ($\alpha < 0,05$). (Widowati et al., 2020)

Berdasarkan penelitian diatas dan penelitian sebelumnya, Menurut asumsi peneliti adanya pengaruh air kelapa dalam mengurangi intensitas nyeri karena air kelapa hijau mengandung banyak vitamin dan mineral. Efek yang menyebabkan adanya relaksasi pada otot Rahim karena adanya kandungan kalsium dan magnesium. Sedangkan anti inflamasi didapatkan dari adanya kandungan vitamin c pada air kelapa hijau. Efek anti inflamasi inilah yang nantinya akan membantu meringankan rasa nyeri haid karena berperan untuk menghambat sintesis hormone prostaglandin yang menyebabkan peradangan dan nyeri haid.

3. Perbandingan Nyeri Antara Responden Yang Diberikan Jus Nanas dan Air Kelapa

Berdasarkan hasil analisa kedua responden, dapat diketahui bahwa remaja dengan nyeri haid dapat diketahui tingkat nyeri dengan kategori yang sama yaitu kategori berat Dari hasil penelitian antara responden 1 yaitu dengan menggunakan Skala penilaian numerik Numeric Rating Scale (NRS). Dismenorea disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah usia, diusia 12-25 tahun hormon prostaglandin yang terdapat pada remaja putri terkadang masih belum stabil dan mengakibatkan gangguan keseimbangan prostaglandin saat menstruasi yang menyebabkan kontraksi miometrium dan vasodilatasi, sehingga akan terjadi iskemia miometrium dan hiperkontraktivitas uterus sehingga menimbulkan nyeri dismenore (Khodijah, 2017). Dismenore akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya dengan semakin bertambahnya umur (Proverawati, 2017).

Dari hasil analisa diatas, maka dapat disimpulkan bahwa yang diberikan intervensi jus nanas dan air kelapa sama-sama berpengaruh dalam penurunan nyeri haid. Tetapi remaja dengan intervensi jus nanas penurunan nyeri haid lebih signifikan dibandingkan dengan intervensi air kelapa, yaitu dengan perbandingan 1:2. Dimana jus nanas lebih berpengaruh pada penurunan nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amsia, M. H. S. (2020). Buah nanas (*Ananas comosus* L.) sebagai faktor penurunan resiko inflamasi kronis pada penyakit infeksi. *Medula Journal*, 10(2), 365–369.
- [2] Artawan, I. P., Adianta, Ik. A., & Damayanti, I. A. M. (2022). Hubungan Nyeri Haid

- (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itekes Bali Tahun 2022. Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 6(2), 94–99. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412>
- [3] Dewi, R. K., Realita, F., & Susilowati, E. (2022). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore): Literature Review. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa, 8(2), 36. <https://doi.org/10.30602/jkk.v8i2.647>
- [4] Friesca Berlian Poetri, Selvy Afrioza, & Rina Puspitasari. (2022). Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Nyeri Haid Primer Pada Remaja Di Desa Pasir Gadung Tangerang. Jurnal Sains Dan Kesehatan, 6(2), 24–33. <https://doi.org/10.57214/jusika.v6i2.153>
- [5] Hapsari, A. (2023). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. In Katalog Dalam Terbitan. Wineka Media. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- [6] Irianti. (2017). Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti. CV Seto Agung.
- [7] Mursiti, T., Sundari, A., & Sapartinah, T. (2019). Midwifery Care Journal 32. 2011, 32–38.
- [8] Nugroho, H. F., Nuraeni, N., & Badrudin, U. (2021). PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI PROVISION OF GREEN COCONUT WATER ON REDUCING DYSMENORRHEA PAIN IN YOUNG WOMEN IN THE MANGKUBUMI COMMUNITY HEALTH CENTER, Coconut Water Therapy on B - Endorphin Level in Teenage Girls with Dysmenorrhea”. Universitas Muhamadiyah Tasikmalaya, 128–133.
- [9] Nurhayati, C., & Ninik Ambar Sari. (2023). Efektifitas Pemberian Air Kelapa Muda Dan Slow Deep Breathing Terhadap Kejadian Dismenore Pada Usia Remaja. NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan, 6(2), 154–161. <https://doi.org/10.55173/nersmid.v6i2.146>
- [10] Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. Jurnal Ners, 4(23), 122–129. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- [11] Prawirohardjo, S. (2020). Ilmu kebidanan (4th ed.). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [12] Puspita, C., & Nisman, W. A. (2020). Gambaran Gejala Masalah Kesehatan Fisik, Status Gizi, dan Kesehatan Reproduksi pada Siswa-Siswi SMA. Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas, 2(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkkl.44251>
- [13] Puspito, I. (2020). Pengobatan Mandiri Di Rumah Anda A-Z Gangguan Kesehatan Umum, Cara Mencegah Dan Cara Mengatsainya. Bangkit.
- [14] Rismaya, I., Rosmiyati, & Mariza, A. (2020). Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore. Jurnal Kebidanan, 6.3, 322–328.
- [15] Setianingsih, Y. A., & Widyawati, N. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri di SMP Tri Tunggal II Surabaya. Ilfokes: Info Kesehatan, 8(2), 34–38.
- [16] Simamora, M., & Sihalohe, E. (2022). Pengaruh pemberian jus nanas dan madu dalam melancarkan siklus menstruasi pada prakonsepsi di Singosari Deli Tua tahun 2022. Biology Education Science & Technology, 6(1), 295–301.
- [17] Ulya, F. H., Suwandono, A., Ariyanti, I., Suwondo, A., Kumorowulan, S., & Pujiastuti, S. E.

- (2017). Comparison of Effects of Massage Therapy Alone and in Combination With Green Coconut Water Therapy on B-Endorphin Level in Teenage Girls With Dysmenorrhea. *Belitung Nursing Journal*, 3(4), 412-419. <https://doi.org/10.33546/bnj.158>
- [18] Widowati, R., Kundaryanti, R., & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 41(66), 7809-7824.
- [19] Zuliawati, Z. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Nenas Dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri Di Smp Yp Singosari Delitua Tahun 2020. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(1), 19-26. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i1.349>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN