

**Pengaruh Pemberian Air Perasan Daun Pepaya
(*Carica Papaya*) Terhadap Nyeri Menstruasi
(*Dismenore*) Pada Mahasiswa Angkatan 2018
Prodi SI Keperawatan Stikes Mercubaktijaya
Padang Tahun 2018**

Oleh :

Ns. Dedi Adha, M.Kep

Abstark

Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Saat menstruasi terdapat keluhan keluhan diantaranya adalah dismenore. Nyeri *dismenore* jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Survey awal yang di lakukan tanggal 2 Desember 2018 dengan mewawancarai 10 orang mahasiswi di dapatkan 7 orang mahasiswi yang mengalami dismenore menggunakan obat analgesik untuk menurunkan nyeri sedang haid dan beristirahat dan 3 orang lainnya melakukan kompres hangat pada perut bagian bawah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air perasan daun pepaya terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada mahasiswi Prodi SI Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang. Penelitian menggunakan *desain pre experimental* dengan *one group pre - post* tes. Penelitian ini dilakukan di Prodi SI Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang dan dilaksanakan mulai 1 Maret sampai 31 Maret 2018. Populasi adalah semua mahasiswi yang menderita disminore berjumlah 100 orang, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar ceklis kemudian data dianalisa dengan uji *Paired T-test*. Hasil penelitian didapatkan intensitas nyeri menstruasi sebelum dilakukan pemberian air perasan daun pepaya didapat rata-rata 7.24, median 7, Min 5 dan Max 9

dengan standar deviasi 1.298 pada mahasiswi. Intensitas nyeri menstruasi sesudah dilakukan pemberian air perasan daun pepaya didapat rata-rata 5.04, median 5, Min 4 dan Max 7 dengan standar deviasi 1.020.

*Kata Kunci : Air Perasan Daun Pepaya ,
Terhadap Nyeri Menstruasi*

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, tidak semata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi (Azwar, 2001). Setiap bulan, secara periodik seorang wanita normal mengalami menstruasi.

Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Hari pertama keluarnya rabas menstruasi merupakan hari pertama siklus endometrium. Lama rata-rata aliran menstruasi adalah lima dan jumlah darah yang hilang 50 ml, namun hal ini sangat bervariasi (Bobak, 2005).

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan. Sebagian wanita yang mengalami menstruasi biasanya mengeluhkan gejala - gejala dalam dua hari pertama. Gejala tersebut antara lain ketidakstabilan emosi, sakit kepala, tidak bergairah, dan nafsu makan menurun. Gejala fisik yang paling umum adalah ketidaknyamanan, nyeri dan kembung di daerah perut, rasa tertekan pada daerah kemaluannya dan dismenore (Benson, 2009). Gangguan fisik yang sangat menonjol pada

wanita yang sedang mengalami menstruasi adalah dismenore.

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan. Dismenore adalah nyeri di perut bagian bawah ataupun di punggung bagian bawah akibat dari gerakan rahim yang meremas-remas (kontraksi) dalam usaha untuk mengeluarkan lapisan dinding rahim yang terlepas (Faizah, 2000). Dismenore dapat dikelompokkan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah dismenore atau nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan ginekologi (Wiknjosastro, 2008). Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan oleh kelainan ginekologi (Wiknjosastro, 2008) misalnya endometriosis, infeksi rahim, kista/polip, tumor sekitar kandungan, kelainan kedudukan rahim yang dapat mengganggu organ dan jaringan sekitarnya.

Dismenore dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare dan kram, sakit seperti koli di perut. Beberapa wanita bahkan pingsan dan mabuk, keadaan ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami kelumpuhan aktivitas untuk sementara (Dito Anurogo) karena nyeri haid atau dismenore merupakan ketidakseimbangan hormone progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita.

Dismenore terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin (PG)F_{2α} yang merupakan suatu *siklooksigenase* (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi penurunan aliran darah dan oksigen ke uterus dan akan mengakibatkan iskemia

sehingga muncul respon dari noriseptor karena ada stimulus yang membahayakan dan memulai transmisi neural dengan melepaskan substansi yang menghasilkan dismenore. Selain itu juga terdapat PG E_{2α} yang turut serta menyebabkan dismenore primer (Hillard, 2006). Dismenore primer biasanya terjadi dari mulai pertama haid kurang lebih usia 10-15 tahun (menarke) sampai usia 25 tahun. (Hendrik, 2006).

Nyeri saat menstruasi dilaporkan sebagai keluhan ginekologis paling umum dan paling sering menyebabkan ketidakhadiran seorang remaja atau wanita dewasa dari pekerjaan, sekolah ataupun aktivitas lainnya. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas dan pola hidup wanita tersebut. Nyeri dismenore jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau non farmakologis.

Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obat analgesik. Obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs*) dapat meredakan nyeri ini dengan cara memblok *prostaglandin* yang menyebabkan nyeri. Pengobatan dengan menggunakan NSAID memiliki efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya (nyeri lambung dan resiko kerusakan ginjal) (Wibowo, 2004).

Terapi non farmakologis antara lain pengaturan posisi, teknik relaksasi, hipnoterapi, manajemen sentuhan, manajemen lingkungan, distraksi, dukungan perilaku, olahraga teratur, imajinasi, kompres dan pemberian ramuan herbal. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan

tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri, salah satunya yaitu daun pepaya yang berfungsi sebagai analgesic (Warisno, 2003).

Daun pepaya (*carica papaya*) memiliki kandungan Vitamin E yang dapat mengurangi nyeri haid, melalui hambatan terhadap biosintesis prostaglandin di mana Vitamin E akan menekan aktivitas ensim fosfolipase A dan *siklooksigenase* melalui penghambatan aktivasi post translasi *siklooksigenase* sehingga akan menghambat produksi prostaglandin. Sebaliknya vitamin E juga meningkatkan produksi *prostaglandin* dan PGE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos uterus (Dawood,2006).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Eli Marlina pada tahun 2018 tentang Pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Tanjung Mutiara. Hasil penelitian ini menunjukkan terjadi penurunan intensitas dan kualitas nyeri yang signifikan setelah 15 menit pemberian minuman kunyit (p value < 0,05).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore. Negara Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Angka kejadian dismenore primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%. sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder.

Berdasarkan studi lapangan penulis pada bulan desember tahun 2018 di STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang didapatkan 433 orang mahasiswa dengan jumlah mahassiswi perempuan 305 orang di dapatkan data yang mengalami disminore adalah 100 orang atau sekitar 32%. Berdasarkan survey

awal yang di lakukan oleh peneliti tanggal 2 Desember 2013, di STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang dengan mewawancarai 10 orang mahasiswi di dapatkan 7 orang mahasiswi yang mengalami disminore menggunakan obat analgesik untuk menurunkan nyeri sedang haid dan beristirahat dan 3 orang lainnya melakukan kompres hangat pada perut bagian bawah.

Terapi alternative (non farmakologis) diperlukan untuk menurunkan rasa nyeri saat menstruasi, dimana menggunakan obat-obatan farmakologi akan memiliki efek samping terhadap kesehatan. Apabila menggunakan terapi non farmakologis yaitu dengan menggunakan air perasan daun pepaya efek sampingnya lebih sedikit dan mudah mencarinya.

Dari uraian diatas peneliti merasa tertarik untuk memberikan perawatan terhadap nyeri menstruasi dengan pemberian air perasan pepaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *desain pre experimental* dengan *one group pre - post* tes yaitu satu kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi kemudian di observasi lagi setelah dilakukan intervensi. Hal ini untuk melihat pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent(Notoatmodjo, 2010).

Rancangan penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

Pretest	Perlakuan	Posttest
01	X	02

Keterangan:

01 = intensitas nyeri menstruasi sebelum pemberian air perasan daun pepaya

X = Perlakuan

02 = intensitas nyeri menstruasi sesudah pemberian air perasan daun pepaya

Penelitian ini akan dilakukan di ruangan kelas Prodi SI Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang selama 1 bulan dari 1 Maret sampai 31 Maret 2018.

Sasaran Penelitian

Sasaran penelitian ini adalah seluruh mahasiswi yang mengalami dismenore/nyeri menstruasi angkatan 2012 yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi
 - a. Mahasiswi yang mengalami *dismenore* primer.
 - b. Mahasiswa yang mengalami haid hari 1 atau 2
 - c. Mahasiswi yang siklus haidnya teratur (1 bulan sekali mengalami haid).
 - d. Mahasiswi yang tidak memiliki alergi terhadap bahan rempah maupun jamu tradisional.
 - e. Bersedia menjadi responden
2. Kriteria eklusi
 - a. Mahasiswi yang mengalami kelainan sistem reproduksi
 - b. Ibu tidak bersedia menjadi responden
 - c. Mahasiswi yang sudah menikah

3. Teknik pengambilan sampel

Populasi penelitian ini adalah mahasiswi Prodi SI Keperawatan Stikes Mercubaktijaya angkatan 2018 sebanyak 100 orang. Menurut Arikunto (2006) populasi kurang dari 100, untuk sampel

maka di ambil semuanya sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, tetapi jika populasinya besar jumlah sampel dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi.

Pengambilan sampel dengan

menggunakan rumus :

$$n = 25\% \times N$$

keterangan :

n : jumlah sampel dalam penelitian

N : jumlah populasi

$$\text{Maka : } n = 25\% \times 100$$

$$= 25 \text{ orang}$$

Defenisi Operasional

1. Variabel intervensi/ variabel independen

Variabel intervensi pada penelitian ini adalah air perasan daun pepaya. Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

a. Alat dan Bahan

1. Lembar ceklist data demografi dan karakteristik menstruasi dan penilaian intensitas nyeri (Pre test dan Post test)
2. Daun pepaya hijau dan segar (pengurang nyeri) 10 gram
3. Jeruk nipis 1 sendok teh
4. Gula merah atau aren (pemanis) 10 gram
5. Air 200 ml
6. Blender
7. Penyaring
8. Gelas
9. Sendok
10. Kain lap (kain bersih atau kapas)

b. **Prosedur Kerja**

1. Lakukan pengukuran intensitas nyeri pada mahasiswi yang mengalami menstruasi
2. Pilih daun pepaya yang masih muda dan segar.
3. Cuci bersih daun pepaya tersebut.
4. Peras/blender daun pepaya dengan air 200 ml
5. Saring air perasan dengan menggunakan penyaring
6. Campurkan jeruk nipis dan gula merah
7. Air perasan telah bisa digunakan
8. Lakukan observasi dan pengukuran intensitas nyeri 15 menit setelah meminum air perasan daun pepaya
9. Air perasan daun pepaya bisa digunakan satu kali sehari sampai nyeri hilang

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik sehingga mudah diolah (Saryono, 2011). Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar ceklist yaitu berupa lembar penilaian skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS).

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

a. **Data Primer**

Data primer yaitu data yang diambil langsung dari responden dan dikumpulkan langsung oleh peneliti melalui pengamatan

langsung menggunakan ceklist, sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air perasan daun pepaya.

b. **Cara pengumpulan data**

Pengumpulan data dilakukan pada 1 Maret s/d 31 Maret 2018. Langkah-langkah pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah:

1. Peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu kepada responden
2. Jelaskan Tujuan Penelitian
3. Setelah responden memahami tujuan penelitian maka responden diminta untuk menandatangani informed consent
4. Orientasi masalah yang dihadapi responden
5. Beritahu responden tentang tindakan yang akan dilakukan
6. Lakukan observasi dan penilaian intensitas nyeri responden
7. Lakukan perlakuan dengan menggunakan air perasan daun pepaya sesuai prosedur
8. Lakukan observasi kembali 15 menit setelah penggunaan air perasan daun pepaya
9. Lakukan satu kali sehari hingga nyeri hilang

Analisis Data

a. **Analisa Univariat**

Analisa univariat digunakan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi independen dan variabel dependen sehingga dapat diketahui masing-masing variabel.

b. **Analisa Bivariat**

Data yang terkumpul berupa skor nilai pertama dan kedua. Tujuan penelitian

adalah membandingkan dua kali dengan mengobservasi apakah ada perbedaan antara kedua nilai tersebut. Penelitian ini hanya dilakukan terhadap rerata dua nilai saja, dan untuk keperluan itu digunakan teknik yang disebut dengan uji T dependen.

Untuk melihat perbedaan itu digunakan teknik yang disebut dengan uji T apabila T hitung > T tabel maka Ha dalam penelitian ini diterima.

Rumus uji T dependen yaitu:

$$T = \frac{d}{SD_d/\sqrt{n}}$$

Keterangan:

\bar{d} = Rata-rata deviasi/selisih sampel 1 dengan sampel 2

SD_d = Standar deviasi/selisih sampel 1 dan sampel 2

n = Jumlah sampel

Hasil yang dicapai

Penelitian telah dilakukan pada tanggal 1 Maret hingga 31 Maret 2018 tentang pengaruh pemberian air perasan daun pepaya (*carica papaya*) terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (*dismenore*), didapatkan jumlah responden sebanyak 25 orang yang memenuhi kriteria inklusi untuk dijadikan sampel. Pengukuran dilakukan dengan dua cara yaitu *Pretest* dan *Postest*. *Pretest* adalah sebelum diberikan air perasan daun pepaya dan *postest* adalah sesudah diberikan air perasan daun pepaya. Hasil penelitian ini dianalisa dengan analisa univariat dan bivariat. Adapun hasil penelitian ini adalah :

Analisa Univariat

Sebelum dilakukan pengukuran intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan air

perasan daun pepaya, hasil dapat dilihat dari tabel 5.1 berikut ini :

1. Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum Diberikan Air Perasan Daun Pepaya

Tabel 5.1 Mengetahui Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum Diberikan Air Perasan Daun Pepaya pada Mahasiswi Angkatan 2018 Prodi SI Keperawatan STIKes Mercubaktijaya Padang

Variabel	n	Mean	Median	Min	Max	SD
Intensitas nyeri Sebelum diberikan Air Perasan Pepaya	25	7,24	7,00	5	9	1,268

Dari tabel 5.1 didapatkan hasil penelitian intensitas nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum diberikan air perasan daun pepaya didapat rata-rata 7.24, median 7.00, Min 5 dan Max 9 dengan standar deviasi 1.268.

2. Intensitas Nyeri Menstruasi Sesudah Diberikan Air Perasan Daun Pepaya

Tabel 5.2 Mengetahui Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum Diberikan Air Perasan Daun Pepaya pada Mahasiswi Angkatan 2012 Prodi SI Keperawatan STIKes Mercubaktijaya Padang

Variabel	N	Mean	Median	Min	Max	SD
Intensitas nyeri Sesudah diberikan Air Perasan Pepaya	25	5,04	5,00	4	7	1,020

Dari tabel 5.2 didapatkan hasil penelitian intensitas nyeri menstruasi (*dismenore*) setelah diberikan air perasan daun pepaya didapat rata-rata 5.04, median 5.00, Min 4 dan Max 7 dengan standar deviasi 1.020.

Analisa Bivariat

Setelah dinalisa dengan analisa univariat, dan selanjutnya diolah dengan analisa bivariat bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh pemberian air perasan daun pepaya terhadap pengurangan intensitas nyeri menstruasi (dismenore) pada mahasiswi sebelum dan setelah pemberian air perasan pepaya. Adapun hasil analisa bivariat peneliti sebagai berikut:

Rata-rata intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian air perasan daun pepaya pada pengukuran pertama atau sebelum adalah 7.24 dengan standar deviasi 1.268. Pada pengukuran kedua atau sesudah didapatkan rata-rata intensitas nyeri menstruasi adalah 5.04 dengan standar deviasi 1.020. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,000 ($\alpha < 0.05$) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air perasan daun pepaya pada mahasiswi angkatan 2018 Prodi SI Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang tahun 2018

HASIL PENELITIAN

1. Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum Diberikan Air Perasan Daun Pepaya

Penelitian pengaruh pemberian air perasan daun pepaya (*Carica Papaya*) terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (Dismenore) dilakukan pada mahasiswi angkatan 2018 STIKes Mercubaktijaya Padang, dimana hasil penelitian dilihat berdasarkan tabel 5.1 didapatkan hasil penelitian intensitas nyeri sebelum pemberian air perasan daun pepaya didapat rata-rata 7.24, median 7.00, Min 5 dan Max 9 dengan standar deviasiasi 1.268.

Menstruasi merupakan perubahan fisiologis pada wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam hal reproduksi, biasanya terjadi setiap bulan antara remaja sampai menopause (Joseph & Nugroho, 2010).

Meskipun demikian, adakalanya terdapat kelainan atau gangguan pada saat menstruasi diantaranya adalah rasa nyeri saat menstruasi yang di sebut disminore (Schwartz, 2005). Disminore adalah nyeri sewaktu haid. Disminore terdiri dari gejala komplek berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan gejala neurologis seperti kelemahan umum (Dewi).

Dysmenorrhea atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita – wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Karena gangguan ini sifatnya subyektif, berat atau intensitasnya sukar dinilai. Walaupun frekuensi dysmenorrhea cukup tinggi dan lama dikenal, namun sampai sekarang patogenesisnya belum dapat dipecahkan dan memuaskan. Oleh karena itu hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid dan sering kali rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan iritabilitas sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari (Sarwono, 2006).

Pada saat terjadi nyeri, banyak perilaku yang dapat diungkapkan oleh seseorang yang mengalami nyeri seperti menangis, meringis, meringkukkan badan,

menjerit, dan bahkan mungkin berlari-lari. Perilaku klien dalam merespons nyeri ini dapat dipengaruhi oleh kemampuan tubuh untuk mentoleransi nyeri dan juga oleh berat ringannya intensitas nyeri itu sendiri. Kadang kala klien tidak mau mengungkapkan pengalaman nyeri yang dirasakannya karena menganggap dirinya adalah orang yang cengeng.

Menurut Potter dan Perry (2006) salah satu faktor yang mempengaruhi respon terhadap nyeri adalah umur. Umur yang berbeda akan mempengaruhi respon seseorang terhadap nyeri. Anak-anak belum bisa mengungkapkan nyeri, sedangkan orang dewasa akan memberitahukan nyeri jika sudah patologis dan mengalami kerusakan fungsi dan lansia cenderung memendam nyeri karena menganggap nyeri adalah hal yang alamiah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Novia (2008), tentang faktor resiko yang mempengaruhi kejadian disminore primer didapatkan hasil umur adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian disminore pada usia remaja hingga usia dewasa awal (15-25 tahun) adalah usia yang paling sering mengalami disminore.

Analisa peneliti, pada saat seseorang mahasiswi mengalami rasa tidak nyaman saat menstruasi seperti nyeri yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti menarche, belum pernah melahirkan, darah menstruasi yang banyak atau masa menstruasi yang panjang, riwayat nyeri menstruasi pada keluarga dan obesitas, saat inilah seseorang mahasiswi dapat merasakan rasa ketidaknyamanan tersebut

atau nyeri. Kebanyakan mahasiswi tidak menyadari bahwa mereka akan mengalami nyeri saat menstruasi.

Faktor yang mempengaruhi nyeri pada disminore ini salah satunya adalah umur. Dari penelitian ini didapatkan umur rata-rata responden yang mengalami disminore adalah sekitar 18-23 tahun. Semakin muda umur seseorang semakin tinggi tingkat nyeri yang dirasakan begitupun sebaliknya semakin tua umur seseorang semakin rendah tingkat nyeri yang dirasakan.

Nyeri berat yang dialami oleh mahasiswi terlihat dari respon verbal yang mereka alami seperti mengeluh kram, rasa terbakar pada daerah yang nyeri, tidak dapat tidur. Sedangkan respon non verbal yang mereka alami yaitu tidak dapat beraktivitas seperti biasa, menggepal tangan, berkeringat, mudah tersinggung dan peningkatan kekuatan otot.

2. Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum Diberikan Air Perasan Daun Pepaya

Dari tabel 5.2 didapatkan hasil penelitian intensitas pembengkakan sesudah dilakukan pemberian air perasan daun pepaya didapatkan rata-rata 5.04, median 5.00, Min 4 dan Max 7 dengan standar deviasi 1.020.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Delta (2012) tentang pengaruh air rebusan daun pepaya terhadap nyeri dismenore mahasiswa PSIK UNRI dimana ditemukan bahwa setelah dilakukan pemberian air rebusan daun pepaya, intensitas nyeri mengalami penurunan dari

rata-rata intensitas 5.11 menjadi 4.73 dengan pvalue 0,00.

Telah banyak upaya yang dilakukan untuk mengatasi disminore ini, di antaranya adalah dengan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain adalah pemberian obat analgetik dan terapi nonfarmakologi. Salah satu teknik nonfarmakologi yang bisa digunakan adalah dengan obat tradisional (Tamsuri, 2004). Salah satu obat tradisional yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah air perasan daun pepaya. Walaupun air perasan pepaya terkenal pahit tetapi memiliki berbagai macam khasiat

Melalui wawancara dengan responden didapatkan data bahwa rasa pahit dari air perasan daun pepaya dapat dikurangi dengan penambahan gula merah dan jeruk nipis yang disiapkan. Setelah meminum air perasan daun pepaya, nyeri menstruasi yang dirasakan responden berkurang. Daun pepaya disenangi karena mudah didapat di wilayahnya.

Daun pepaya memiliki kandungan Vitamin E yang dapat mengurangi nyeri haid, melalui hambatan terhadap biosintesis prostaglandin di mana vitamin E akan menekan aktivitas enzim fosfolipase A dan *siklooksigenase* melalui

penghambatan aktivasi post translasi *siklooksigenase* sehingga akan menghambat produksi prostaglandin. Sebaliknya vitamin E juga meningkatkan produksi *prostasiklin* dan PGE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos uterus (Dawood, 2006).

Selain untuk mengurangi nyeri menstruasi, daun pepaya bisa digunakan untuk kelembutan kulit, mengobati demam berdarah, sebagai obat anti kanker. Daun pepaya mengandung zat karpain yang dapat membasmi mikroorganisme jahat dan dapat mengganggu pencernaan. Daun pepaya dapat menambah nafsu makan dan mengontrol tekanan darah.

Analisa Bivariat

1. Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Perasan Daun Pepaya

Rata-rata intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian air perasan daun pepaya pada pengukuran pertama atau sebelum adalah 7.24 dengan standar deviasi 1.268. Pada pengukuran kedua atau sesudah didapatkan rata-rata intensitas nyeri menstruasi adalah 5.04 dengan standar deviasi 1.020. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,000 ($\alpha < 0.05$) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air perasan daun pepaya pada mahasiswa

angkatan 2018 Prodi SI Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang tahun 2018.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Delta (2012) tentang pengaruh air rebusan daun pepaya terhadap nyeri dimenore mahasiswa PSIK UNRI dimana ditemukan bahwa setelah dilakukan pemberian air rebusan daun pepaya, intensitas nyeri mengalami penurunan dari rata-rata intensitas 5.11 menjadi 4.73 dengan pvalue 0,00.

Penelitian ini mendukung pendapat dari penelitian yang dilakukan oleh Kalsum (2004) tentang efek analgetik antara dekok dan ekstrak kasar daun pepaya (*carica papaya*) pada tikus (*rattus norvegicus*) strain wister yang dievaluasi dengan whining test. Kesimpulan yang didapatkan yaitu daun pepaya mempunyai efek analgetik dan efek analgesik ini sebagian besar dikarenakan kandungan papainnya tetapi tidak menutup kemungkinan juga ada bahan lain yang berperan. Ternyata pada mausia juga dapat menurunkan nyeri dari kandungan papain dan juga vitamin E yang dapat mengurangi nyeri haid, melalui hambatan terhadap biosintesis prostaglandin dimana vitamin E akan menekan aktivitas enzim fosfolipase A dan siklooksigenase melalui penghambatan aktivasi post translasi siklooksigenasi sehingga akan menghambat produksi prostaglandin. Sebaliknya Vitamin E juga meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2, yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos uterus (Dawood, 2006).

Selain itu kandungan magnesium yang terdapat di dalam daun pepaya digunakan sebagai terapi nyeri haid primer karena magnesium memiliki efek langsung pada tekanan pembuluh darah dan mengatur masuknya kalsium ke dalam sel otot polos, sehingga dapat mempengaruhi kontraktilitas, tegangan dan relaksasi otot polos uterus (Proctor dan murphy, 2001)

PENUTUP

a.Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Intensitas nyeri menstruasi sebelum diberikan air perasan daun pepaya didapat rata-rata 7.24, median 7.00, Min 5 dan Max 9 dengan standar deviasi 1.268 pada mahasiswi angkatan 2018 Prodi SI Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang tahun 2018.
2. Intensitas nyeri menstruasi sesudah diberikan air perasan daun pepaya didapat rata-rata 5.04, median 5.00, Min 4 dan Max 7 dengan standar deviasi 1.020 pada mahasiswi angkatan 20118 Prodi SI Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah diberikan air perasan daun pepaya pada mahasiswi angkatan 2018 Prodi SI Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang

b.Saran

1. Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti sehingga dapat mengaplikasikan

dan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi peneliti dalam hal penelitian ilmiah.

2. Bagi Institusi pendidikan (STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang)

Didapatkan referensi atau informasi yang berguna untuk bahan pustaka bagi prodi S1 Keperawatan dimasa yang akan datang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan rujukan dan perbandingan dalam melakukan penelitian selanjutnya dan lebih mengefesienkan waktu dalam melakukan penelitian.

4. Bagi Masyarakat atau Responden ,

Agar menambah pengetahuan atau wawasan klien yang mengalami nyeri menstruasi (dismenorea) dengan menggunakan air perasan daun pepaya untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi tersebut.

(Cochrane Review). In: The Cochrane Library, Issue 4. Warisno. (2003). *Budidaya pepaya*. Yogyakarta: Kanisius

Warisno (2003). *Budidaya Pepaya*. Yogyakarta : Kanisius

Wiknjosastro, H.,syaifudin, A. B., & Rachimmadhi, T (2008). *Ilmu kandungan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

DAFTAR PUSTAKA

Bobak, I. M., Lowdermilk, D.L.,& Jensen, M. D (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Jakarta: EGC

Dawood, M. (2006). *Primary dysmenorrhea advances in pathogenesis and management*. Journal Obstetric and Gynaecology

Hillard P.A.J (2006). Dysmenorrhea. *Pediatrics in review*. 27: 64-71. Holder Notoatmodjo. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Nototatmodjo. (2006). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Potter,P. A & Perry, A. G (2005). *Buku ajar fundamental; konsep, proses dan praktik, vol.2 alih bahasa*. Editor Monica Ester Dkk, Jakarta : EGC

Proctor, ML., Roberts, H., Farquhar, CM. (2001). *Combined oral contraceptive pill (OCP) as treatment for primary dysmenorrhoea*