

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS ALPUKAT DAN JUS NANAS
UNTUK MENGATASI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 176****Imroatul Azizah^{1*}, Rafika Zulina Firdaus²**¹⁻²Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

EMAIL Korespondensi : azizah578@gmail.com

Disubmit: 03 Februari 2025

Diterima: 23 Juli 2025

Diterbitkan: 01 Agustus 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i8.19448>**ABSTRACT**

Dysmenorrhea is a cramp or pain in the lower abdomen that is often accompanied by sweating, tachycardia, headache, nausea, vomiting, diarrhea and trembling, this occurs a few days before or during menstruation. One way to reduce the pain scale when adolescents experience dysmenorrhea is to consume non-pharmacological drugs by giving avocado juice and pineapple juice. The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving avocado juice and pineapple juice on reducing the pain scale in adolescents. This research design is a Quasi Experiment with a pretest and posttest approach. The sampling method was carried out using purposive sampling with a sample size of 32 teenagers. The sample was divided into 2 treatment groups, namely 16 people given avocado juice, and 16 people given pineapple juice. Dysmenorrhoea pain is measured using the NRS (Numeric Rating Scale). The analysis used is the Independent T-Test. The results of this study indicate that avocado juice is able to reduce the scale of dysmenorrhea pain ($P < 0.000$). While pineapple juice is also able to reduce the scale of dysmenorrhea pain ($P < 0.000$). The Independent T-Test test showed that there was a significant difference in effectiveness between avocado juice and pineapple juice where the decrease in the scale of dysmenorrhea pain in pineapple juice (0.08) was greater than avocado juice (0.06). It was concluded that pineapple juice is more effective than avocado juice in reducing the scale of dysmenorrhea pain in female adolescents of SMP Negeri 176.

Keywords: *Dysmenorrhea, Pain Scale, Avocado Juice, Pineapple Juice***ABSTRAK**

Dismenorea adalah kram atau nyeri diperut bagian bawah yang sering disertai dengan berkeringat, takikardia, sakit kepala, mual, muntah, diare dan gemetar, hal ini terjadi beberapa hari sebelum atau selama menstruasi. Salah satu cara untuk menurunkan skala nyeri pada saat remaja mengalami dismenorea yaitu mengkonsumsi obat non farmakologis dengan pemberian jus alpukat dan jus nanas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian jus alpukat dan jus nanas terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja. Desain penelitian ini yaitu Quasi Experiment dengan pendekatan pretest dan posttest. Cara penarikan sampel dilakukan dengan cara Purposive Sampling dengan jumlah sampel 32 remaja. Sampel dibagi 2 kelompok perlakuan yaitu 16 orang diberikan jus alpukat, dan 16 orang diberikan jus nanas. Pengukuran nyeri dismenorea

menggunakan NRS (Numeric Rating Scale). Analisis yang digunakan adalah Independent T-Test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jus alpukat mampu menurunkan skala nyeri dismenorea ($P < 0,000$). Sedangkan jus nanas juga mampu menurunkan skala nyeri dismenorea ($P < 0,000$). Pada Uji Independent T-Test menunjukkan bahwa ada perbedaan efektivitas yang signifikan antara jus alpukat dan jus nanas dimana penurunan skala nyeri dismenorea pada jus nanas (0,08) lebih besar dibandingkan jus alpukat (0,06). Didapatkan kesimpulan bahwa jus nanas lebih efektif dari pada jus alpukat terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja putri SMP Negeri 176.

Kata Kunci: Dismenorea, Skala Nyeri, Jus Alpukat, Jus Nanas

PENDAHULUAN

Menstruasi sangat penting untuk pembaruan lapisan rahim dalam persiapan untuk kehamilan. Progress degenerasi lapisan endometrium dan pengangkatan vagina yang sama terjadi pada interval yang teratur disebut sebagai siklus menstruasi (Ristiani, 2023)

Berdasarkan data dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), umur rata-rata menarche (menstruasi pertama) pada anak remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun. Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenore sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus di laparoskopi (NHANES, 2020).

Dismenorea menjadi salah satu keluhan paling umum di kalangan perempuan. Meskipun umumnya tidak berbahaya secara medis, namun dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bagi yang mengalaminya. Beberapa orang bahkan merasa bahwa dismenorea mengganggu

rutinitas mereka. Selain itu, dismenorea bisa menyebabkan gejala seperti pusing, keringat dingin, bahkan sampai pingsan. Jika tidak ditangani dengan cepat, hal ini dapat berdampak pada kesadaran seseorang dan bahkan memengaruhi irama jantung (Andriani, dkk. 2021)

Penderita dismenore dapat ditangani dengan cara non farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi jus alpukat dan jus nanas. alpukat terdapat vitamin E yang dapat meningkatkan produksi prostasiklin yang bermanfaat untuk relaksasi otot polos uterus, alpukat juga mengandung kalsium yang bisa mengurangi nyeri dalam tubuh. Kalsium ini mempunyai manfaat untuk kontraksi otot . (Andi, 2013; Sitiyaroh, 2020). Sedangkan nanas mengandung pectin, vitamin C, dan enzim bromelain yang dapat mengurangi rasa nyeri, dan memperlancar peredaran darah dan berkhasiat untuk proses menyembuhkan luka. Enzim Bromelain berfungsi menurunkan prostaglandin yang menyebabkan nyeri dismenore (Gani & Syahidah, 2023)

Berdasarkan penelitian terdahulu, pada penelitian Sitiyaroh (2020) dengan judul “Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang Tahun 2020” dengan hasil penelitian

diketahui 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 di SMP Negeri 25 Seapatan Tangerang Tahun 2020. Adapun hasil penelitian Gani & Syahidah (2023) “Pengaruh Pemberian Jus Nanas (*Ananas Comosus* L) Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri” yang menyatakan uji statistic dari pemberian jus nanas menghasilkan nilai-t sebesar 10.000 dengan $p\text{-value}=0.000 < \alpha=0.05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus nanas (*Ananas Comosus* L.) terhadap intensitas dismenorea pada remaja putri di Dayah Modern Al Furqan Gampong Raya Tambo Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental untuk mengevaluasi pengaruh jus alpukat dan jus nanas untuk mengatasi dismenore pada remaja putri SMP Negeri 176. Desain eksperimental dipilih karena memungkinkan peneliti untuk secara langsung mengontrol variabel yang ada dan menetapkan hubungan sebab akibat antara intervensi dan hasil yang diukur.

Penelitian ini membagi sampel penelitian menjadi dua kelompok yaitu kelompok jus alpukat dan kelompok jus nanas. Masing-masing kelompok melakukan pengisian kuesioner NRS (Numeric Rating Scale) saat pretest dan posttest untuk mengetahui penurunan skala nyeri yang dirasakan setiap responden yang mengalami dismenore. Pemberian jus alpukat dan jus nanas dikonsumsi setiap hari selama 2 hari.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia

Karakteristik responden	Jus Alpukat		Jus Nanas	
	F	%	F	%
Usia				
12	1	6.3	-	-
13	1	6.3	6	37.5
14	13	81.3	9	56.3
15	1	6.3	-	-
16	-	-	1	6.3
Total	16	100.0	16	100.0

Berdasarkan tabel 1. Diketahui bahwa usia terbanyak terdapat pada kategori 14 tahun untuk kelompok

jus alpukat yaitu sebesar 81,3% dan 56,3% untuk kelompok jus nanas.

Table 2. Distribusi skala nyeri dismenorea pre dan post intervensi jus alpukat pada remaja SMP Negeri 176

Variable	Mean	Standar Deviasi	Selisih rerata
Pre jus alpukat	2.75	0.683	
Pos jus alpukat	1.56	0.629	1.19

Berdasarkan tabel 2 diatas, didapa Imroatul Azizah¹tkan bahwa rata-rata nilai skala nyeri dismenore dari 16 responden remaja SMP Negeri 176 pre intervensi jus alpukat adalah 2,75 , dengan standar deviasi 0,683.

Pos intervensi jus alpukat rata-rata nilai skala nyeri dismenore berubah menjadi 1,56 , dengan standar deviasi 0,629 , dan nilai selisi rata-rata antara pre dan post intervensi yaitu 1,19.

Table 3. Distribusi skala nyeri dismenorea pre dan post intervensi jus nanas pada remaja SMP Negeri 176

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Selisih rerata
Pre jus nanas	2.63	0.806	
Pos jus nanas	1.06	0.250	1.57

Berdasarkan tabel 3 diatas, didapatkan bahwa rata-rata nilai skala nyeri dismenore dari 16 responden remaja SMP Negeri 176 pre intervensi jus nanas adalah 2,63, dengan standar deviasi 0,806. Pos

intervensi jus nanas rata-rata nilai skala nyeri dismenore berubah menjadi 1,06 , dengan standar deviasi 0,250 ,dan nilai selisi rata-rata antara pre dan post intervensi yaitu 1,57.

Analisis Biraviat

Tabel 4. Hasil Uji Independent T-Test

Kelompok jus	Mean	S.D	Selisih Rerata pre-post	P
Pre jus alpukat	2.75	0.683	1.19	0.06
Post jus alpukat	1.56	0.629		
Pre jus nanas	2.63	0.806		0.08
Post jus nanas	1.06	0.250	1.57	

Dari Tabel 4 di atas, diketahui bahwa berdasarkan hasil uji Independent T-Test menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pemberian jus alpukat dan jus nanas terhadap penurunan skala nyeri dismenorea antara dua kelompok. Dimana

penurunan skala nyeri pada jus nanas (0.08) lebih besar dibandingkan jus alpukat (0,06). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jus nanas lebih efektif menurunkan skala nyeri dibandingkan jus alpukat.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini karakteristik responden dibagi berdasarkan usia kemudian dinilai skala nyeri dismenorea pada kelompok jus alpukat dan kelompok jus nanas. Diketahui bahwa usia terbanyak terdapat pada kategori 14 tahun untuk kelompok jus alpukat yaitu sebesar 81,3% dan 56,3% untuk kelompok jus nanas.

Berdasarkan tabel 1.2 hasil uji *Paired T-Test*, menunjukkan bahwa pengukuran awal pada kelompok jus alpukat (*Pre-test*) nilainya yaitu 2.75, dan pada saat pengukuran akhir (*Post-test*) yaitu 1.56. Diketahui selisih rata-rata pre dan pos intervensi jus alpukat adalah 1.19. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan penurunan skala nyeri dismenorea pre intervensi jus alpukat pada remaja SMP Negeri 176. Alpukat bermanfaat mengurangi nyeri haid dan didalam alpukat terdapat vitamin E yang dapat meningkatkan produksi prostaglandin yang bermanfaat untuk relaksasi otot polos uterus, alpukat juga mengandung kalsium yang bisa mengurangi nyeri dalam tubuh. Kalsium ini mempunyai manfaat untuk kontraksi otot. (Andi, 2013; Sitiyaroh, 2020)

Manfaat kalium dari alpukat dapat membantu mengimbangi beberapa efek berbahaya natrium pada tekanan darah. Tingkat kalium yang rendah dapat membuat otot terasa lemah, kram, berkedut, atau bahkan menjadi lumpuh, serta irama jantung yang tidak normal dapat terjadi. Dengan demikian, mengkonsumsi kalium yang cukup pada saat menstruasi dapat membantu mengatasi keluhan kram perut atau nyeri (dismenore) (Paramita & Jurusan, 2019; Tri Marini SN & Nilda Yulita Siregar, 2024)

Peneliti berasumsi bahwa jus alpukat dapat menjadi obat non

farmakologi yang aman dikonsumsi remaja pada saat menstruasi jika dibandingkan dengan obat farmakologi yang dapat berbahaya jika dikonsumsi secara terus menerus. Selain dari itu jus alpukat juga mudah dikelola dan buah alpukat sangat mudah ditemukan. Oleh karena itu, pada saat proses penelitian berlangsung, peneliti menyarankan responden agar terus mengkonsumsi jus alpukat jika mengalami nyeri saat menstruasi, karena hal ini lebih baik dari pada mengkonsumsi obat analgetik secara terus-menerus (Ageng Septa Rini et al., 2023)

Berdasarkan hasil penelitian oleh penelitian Tri Marini SN & Nilda Yulita Siregar (2024), yang mengemukakan bahwa alpukat memiliki kandungan Fe yang berguna dalam pencegahan dan pengobatan anemia serta kekurangan zat besi karena zat besi dapat merangsang pembentukan sel darah merah. Untuk dapat menurunkan nyeri saat dismenore diperlukan kalium yang cukup, pada buah alpukat terdapat kandungan potasium (kalium) yang baik untuk kesehatan. Adapun penelitian yang dilakukan Agustianingsih & Barkah (2024) dengan judul "Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri" terdapat perubahan 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. Dapat disimpulkan bahwa pemberian jus alpukat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Kemanisan, Kecamatan Curug, Kota Serang - Banten Tahun 2023.

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Sitiyarah (2020) dengan judul “Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang Tahun 2020” dengan hasil penelitian di ketahu Asymp. Sig (2 - Talled) bernilai $0.006 < 0.05$ artinya adanya perbedaan antara pemberian jus alpukat terhadap penurunan dismenorea pada siswi di SMA Negeri 25 Seapatan Tangerang Tahun 2020. Pendapat Manuaba (2016) mengatakan pada buah alpukat memiliki kandungan myosin pada saat otot berkontraksi. 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 tabel 1.3 hasil uji *Paired T-Test*, menunjukkan bahwa pengukuran awal pada kelompok jus nanas (*Pre-tes*) nilainya yaitu 2,63 , dan pada saat pengukuran akhir (*Post-test*) yaitu 1,06. Diketahui selisih rata-rata pre dan pos intervensi jus nanas adalah 1,57. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan penurunan skala nyeri dismenorea pre intervensi jus nanas pada remaja SMP Negeri 176. Jus nanas mengandung pectin, vitamin C, dan enzim bromelain yang dapat mengurangi rasa nyeri, dan memperlancar peredaran darah dan berkhasiat untuk proses menyembuhkan luka. Bromelain menyebabkan penurunan kadar braikinin dan menurunkan kadar prekallikrein dalam serum. Penurunan prekallikrein artinya penurunan pelepasan asam arakidonat dan penghambatan produksi prostaglandin PGE2. (Gani & Syahidah, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian oleh penelitan Gani & Syahidah (2023) yang menyatakan hasil analisa

data diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), ada pengaruh pemberian jus nanas (*Ananas Comosus L*) terhadap intensitas dismenore pada remaja putri. Dari hasil penelitian menunjukan terdapt perubahan nilai yang menurun. Hal ini dikarenakan jika seseorang meminum jus nanas yang terdapat kandungan yakni enzim bromelin yang akan memperlambat kontraksi uterus sehingga tidak terjadi kontraksi uterus sehingga tidak terjadi prroduksi prostaglandin yang berlebihan yang dapat menyebabkan nyeri ada saat menstruasi.

Penanganan nyeri akibat *dismenorea* 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 vasidilatasi 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 sirpulasi darah ke endrometrium kurang (Zulawati, 2020; Debby, dkk. 2024)

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Nurnasari & Khuluq (2017) bahwa buah nanas memiliki aktivitas antioksidan yang dapat menginhibisi 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.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan Independent T-Test ada perbedaan dalam penurunan skala nyeri dismenorea yang signifikan dapat dilihat dari pretest dan posttest intervensi jus alpukat dan jus nanas untuk mengatasi dismenore pada remaja putri SMP Negeri 176. Dari perbedaan rerata kelompok jus alpukat yang menunjukkan rerata pre-test pada kelompok jus alpukat 2,75 dan post-test 1,56 dengan nilai *P value* 0,06. Sedangkan pada kelompok jus nanas nilai rerata pada pre-test 2,63 dan post-test 1,06 dengan nilai *P value* 0,08. Hal ini berarti bahwa kedua kelompok setelah diberikan perlakuan rerata skala nyeri berbeda yang bermakna (*p value* < 0,05)

Data yang disajikan pada tabel 1.4 menunjukkan bahwa pada kelompok jus nanas penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja sangat jauh penurunannya dengan selisih penurunan *p value* sebesar 0,08 sedangkan pada kelompok jus alpukat yang hanya 0,06. Hal ini membuktikan bahwa jus nanas lebih efektif untuk menurunkan skala nyeri dismenorea pada remaja. Jauhnya perbedaan rata-rata penurunan skala nyeri pada jus nanas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jus nanas lebih efektif dari pada jus alpukat terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja putri SMP Negeri 176.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pada pemberian jus alpukat dan jus nanas dalam mengurangi skala nyeri dismenorea pada remaja SMP Negeri 176. Hasil pemberian jus nanas lebih efektif dalam mengurangi skala nyeri

dismenorea dibandingkan jus alpukat.

Saran

Bagi Akademik, agar hasil dari penelitian ini mampu menjadi referensi untuk dijadikan bahan belajar dan penelitian selanjutnya.

Bagi tenaga kesehatan, agar dapat memberikan edukasi kepada remaja tentang cara untuk menurunkan dismenore bisa juga dengan menggunakan buah-buahan yang bermanfaat untuk mengurangi dismenore saat menstruasi agar bisa diatasi sebelum menggunakan obat farmakologi.

Bagi responden (remaja), disarankan mengonsumsi obat non farmakologi saat dismenore, jus alpukat dan jus nanas bisa dijadikan alternatif sebagai minuman untuk mengurangi dismenorea pada remaja.

Bagi peneliti selanjutnya, untuk dapat dijadikan referensi dan menerapkan hasil penelitian guna menurunkan rasa nyeri saat menstruasi yang biasa disebut sebagai dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Ageng Septa Rini, Milka Anggreni Karubuy, & Hidayani. (2023). Penanganan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Dengan Jus Alpukat Dan Jus Wortel. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 361-367.
- Agustianingsih, E., & Barkah, A. (2024). Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 14(4), 1319-1324.
- Andriani, D., Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe

- Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. <https://doi.org/10.26751/jikk.V12i1.920>
- Debby Pratiwi¹, Marlina², E. R. B. S. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Nanas Dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri. *Jurnal Cendekia Ilmiah*.
- Gani, A., & Syahidah, K. F. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Nanas (Ananas Comosus L) Terhadap Siklus Menstruasi Masa Prakonsepsi. *Health And Science Muhammadiyah Journal*, 5, 1-11.
- Manuaba. (2016). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Kb Ntuk Pendidikan Bidan* (Ida Bagus). Egc.
- Nhanes. (2020). National Health And Nutrition Examination Survey (Nhanes). *Dismenore*.
- Nurnasari, E., & Khuluq, A. D. (2018). Potensi Diversifikasi Rosela Herbal (Hibiscus Sabdariffa L.) Untuk Pangan Dan Kesehatan. *Buletin Tanaman Tembakau, Serat & Minyak Industri*, 9(2), 82. <https://doi.org/10.21082/btsm.V9n2.2017.82-92>
- Ristiani, Dkk. (2023). *Kupas Tuntas Gangguan Menstruasi Dan Penanganannya* (Gueped (Ed.)). Guemedia Group.
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286-290. <https://doi.org/10.25077/jka.V4i1.236>
- Sitiyaroh, N. (2020). Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi Sma Negeri 25 Sepatan Tangerang Tahun 2020. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(2), 24-29. <https://doi.org/10.36990/hijp.V12i2.668>
- Tri Marini Sn, & Nilda Yulita Siregar. (2024). Efektivitas Pemberian Jus Alpukat (Persea Americana Mill) Terhadap Penurunan Dismenore Primer. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 71-80. <https://doi.org/10.59680/ventilator.V2i2.1174>