

## PENGARUH REBUSAN DAUN PEPAYA TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA WANITA USIA SUBUR (WUS)

Vidya Sri Editiya<sup>1</sup>, Sunarsih<sup>2\*</sup>, Vida Wirautami<sup>3</sup>, Yuli Yantina<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung  
\*Korespondesii Email : sunarsih@malahayati.ac.id

### **ABSTRACT : THE EFFECT OF PAPAYA LEAVES DECOCTION ON DYSMENORRHEA PAIN IN WOMEN OF FERTILE AGE (WUS)**

*Background : dysmenorrhoea is pain during menstruation generally with cramps and centralized in the lower abdomen. Dysmenorrhea can be divided into two groups, primary dysmenorrhea is menstrual pain that has lasted since menarche and there is no abnormality in the uterus, while secondary dysmenorrhea is menstrual pain that occurs due to gynecologic disorders such as endometriosis (mostly), fibroids, adenomyosis. There are 2 treatments for menstrual pain (dysmenorrhea) namely pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological treatments is drinking papaya leaf decoction. Papaya leaves contain vitamin E which can reduce the level of menstrual pain through inhibition of prostaglandin biosynthesis.*

*Purpose : To determine the effect of papaya leaf decoction on dysmenorrhea pain in women of fertile age (WUS) in Keteguhan Village, Telukbetung Timur District, Bandar Lampung.*

*Methods : This study used a pre-experimental design with a One Group Pretest Posttest approach. The sample consisted of 30 respondents where this research was conducted from April-July 2021. Data collection used the Numeric Rating Scale instrument. The statistical used was test the Wilcoxon test.*

*Results : From the results of the research conducted by the author, the mean score of dysmenorrheal pain before administration of papaya leaf decoction was 5.73 while the mean score of dysmenorrhoea pain after administration of papaya leaf decoction was 3.27.*

*Conclusion : The p-value obtained is 0.000, it can be concluded that there is an effect of papaya leaf decoction on dysmenorrhea pain in women of fertile age (WUS) in Keteguhan Village, Telukbetung Timur District, Bandar Lampung.*

*Keywords : Papaya Leaves, Menstrual Pain, Dysmenorrhea*

### **ABSTRAK**

Latar Belakang : Dismenorea merupakan nyeri saat haid yang umumnya dengan rasa kram serta terpusat di abdomen bawah. Dismenorea dapat dibagi jadi dua kelompok, dismenorea primer merupakan nyeri haid yang berlangsung sejak menarche serta tidak ada kelainan pada alat kandungan, sedangkan dismenorea sekunder merupakan nyeri haid yang terjadi karena kelainan ginogologik misalnya: endometriosis (sebagian besar), fibroids, adenomyosis. Penanganan nyeri haid (dismenorea) ada 2 yaitu secara farmakologi serta nonfarmakologi. Salah satu penanganan dengan cara nonfarmakologi adalah dengan meminum rebusan daun pepaya. Daun Pepaya mengandung vitamin E yang dapat mengurangi tingkat nyeri haid melalui hambatan terhadap biosintesis prostaglandin.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh rebusan daun pepaya terhadap nyeri dismenorea pada wanita usia subur (WUS) Di Kelurahan Keteguhan Kecamatan Telukbetung Timur Bandar Lampung

Metode : Penelitian ini menggunakan rancangan Praeksperimen dengan pendekatan *One Grup Pretest Posttest*. Sampel berjumlah 30 orang responden dimana penelitian ini dilakukan dari bulan April-Juli 2021. Pengumpulan data menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale (NRS)*. Uji statistik yang digunakan *uji wilcoxon*.

Hasil : Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah rerata score nyeri dismenorea sebelum pemberian rebusan daun pepaya 5,73 sedangkan rerata score nyeri dismenorea sesudah pemberian rebusan daun pepaya 3,27.

Kesimpulan : Hasil p-value diperoleh 0,000, maka dapat disimpulkan ada pengaruh rebusan daun pepaya terhadap nyeri dismenorea pada wanita usia subur (WUS) Di Kelurahan Keteguhan Kecamatan Telukbetung Timur Bandar Lampung.

Kata Kunci : Daun Pepaya, Nyeri haid, Dismenorea

### **PENDAHULUAN**

Wanita Usia Subur (WUS) merupakan wanita yang berusia 15- 49 tahun baik yang berstatus kawin/belum menikah ataupun janda (BKKBN, 2011). WUS merupakan karakteristik kondisi siklus kehidupan yang prioritas karena menjadi salah satu sasaran pembangunan kesehatan (BKKBN, 2013 dikutip dalam Karina Muthia Shanti et.al.,2017). Wanita usia subur (WUS) dapat diartikan sebagai rentan usia saat wanita masih dapat mengalami menstruasi atau masih dapat bereproduksi.

Menstruasi atau haid merupakan perdarahan secara periodik serta siklik dari uterus, diiringi pelepasan endometrium (Proverawati & Misaroh, 2009, p.35). Menstruasi merupakan karakteristik khas kedewasaan seseorang perempuan di mana terjalin perubahan-perubahan siklis dari alat kandungannya sebagai persiapan untuk kehamilan (Asrinah et al. 2011, p.15). Menstruasi atau haid merupakan kematangan biologik seseorang perempuan dimana sebagian besar remaja haid pertama pada usia 10- 12 tahun sangat lambat 15 tahun (Prawirohardjo, 2011 dikutip dalam rosmiyati, 2018). Umumnya tiap wanita mengalami gangguan haid yang memiliki dampak negatif pada kualitas kehidupan wanita, salah satunya ialah nyeri haid (dismenorea).

Dismenorea merupakan nyeri saat haid yang umumnya dengan rasa kram serta terpusat di abdomen bawah (Prawirohardjo, 2018, p.182). Dismenorea ialah nyeri haid yang mengharuskan wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja serta berkurangnya aktivitas sehari- hari (Proverawati & Misaroh, 2009, p.82). Dismenorea merupakan keadaan medis yang terjadi sewaktu haid/ menstruasi yang dapat mengganggu kegiatan serta memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri ataupun rasa sakit di daerah perut ataupun panggul (Judha et al. 2012, p.45). Dismenorea mudah terjadi pada wanita yang peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus haid. (Karyadi, 2011 dikutip dalam Damayanti, N. K. S., et al., 2020).

Dismenorea dapat dibagi jadi dua kelompok, dismenorea primer serta dismenorea sekunder. Dismenorea primer merupakan nyeri haid tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul (Prawirohardjo, 2018, p.182). Dismenorea primer merupakan nyeri haid yang berlangsung sejak menarche serta tidak ada kelainan pada alat kandungan. Sebaliknya dismenorea sekunder merupakan nyeri haid yang terjadi karena kelainan ginekologik misalnya: endometriosis (sebagian besar), fibroids, adenomyosis (Proverawati & Misaroh, 2009, p.85-86) Dismenorea sekunder merupakan nyeri haid yang berhubungan dengan

berbagai keadaan patologis di organ genetalia, misalnya endometriosis, adenomiosis, mioma, stenosis serviks, penyakit radang panggul, perlekatan panggul, atau *irritable bowel syndrome* (Prawirohardjo, 2018, p.182).

Dampak yang terjadi jika nyeri haid (dismenorhea) tidak ditangani merupakan gangguan aktifitas hidup sehari-hari, *Retrograd menstruasi* (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan atau kehamilan tidak terdeteksi ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi. Selain dari dampak diatas, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan semua itu dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Calis, 2011 dikutip dalam Devi Eka W., 2013)

Prevalensi dismenorea di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%. Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenorea 64,25% terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Purnama S.D., 2015 Dikutip Dalam T. Ghina, et al., 2020). Menurut penelitian (Rosmiyati, 2018) Di Provinsi Lampung angka kejadian dismenorea cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenorea.

Penanganan nyeri haid (dismenorea) ada 2 yaitu secara farmakologi serta nonfarmakologi. Penanganan secara farmakologi dengan cara pemberian obat *antiinflamasi nonsteroid (NSAID)* misalnya melosikam, asam mefenamat atau dapat juga dengan pil kontrasepsi kombinasi (Prawirohardjo, 2016 p.183). Penanganan secara farmakologi yaitu pereda nyeri golongan non steroid Anti Inflamasi (NSAI), misalnya parasetamol atau asetamonofen (Sumagesic, Panadol, dll), asam mefenamat (Ponstelax, Nichostan, dll), ibuprofen (Ribunal, Ostarin, dll), metamizol atau metampiron (Pyronal, Novalgin, dll) dan obat hormonal (Proverawati & Misaroh 2009, p.90). Sebaliknya penanganan dengan cara non farmakologi yaitu dengan mengompres hangat, nafas dalam, terapi musik (Laila, 2011). Menurut Salbiah (2012) Nyeri haid bisa dengan pengobatan tradisional seperti meminum rebusan kunyit, rebusan kencur, air asam jawa, air kelapa hijau dan rebusan daun pepaya (folium Papaya). Terapi nonfarmakologi yang dapat di gunakan untuk mengurangi nyeri desminore yaitu

seperti pemijatan dengan akupressure, akupunture, dan terapi bekam. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara aerobik, kompres panas atau dingin, tidur cukup, relaksasi, dan yoga (Proverawati & Maisaroh, 2009, p.82,89). Pengobatan non farmakologi lainnya dapat dilakukan dengan relaksasi, kompres air hangat, olahraga teratur, menonton televisi dan membaca atau dengan mengkonsumsi minuman herbal yaitu rebusan daun pepaya yang berfungsi sebagai analgesik/ Anti Inflamasi (Warisno, 2011 dikutip dalam Rahmawati E. Et al., 2016).

Tanaman pepaya (*Carica papaya*) merupakan tanaman yang berasal dari Amerika, Hawaii dan Filipina. Pepaya mempunyai zat atau unsur senyawa yang disebut papain. Pada daun pepaya mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalori, protein, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, dan air (Thomas A.N.S., 1993, p.84-85). Daun pepaya mengandung Vitamin E yang terkandung dalam daun papaya (*folium Papaya*) 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 dapat 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 penggunaan daun pepaya dalam terapi ini selain mudah didapatkan oleh seluruh lapisan masyarakat, dan hemat tanpa perlu mengeluarkan biaya dibandingkan terapi herbal lainnya karena tanaman ini mudah ditemukan dimana saja.

Pada penelitian sebelumnya hasil penelitian (Fitri Maulani et al., 2018) yang berjudul Pengaruh Rebusan Daun Pepaya Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi SLTP menunjukkan bahwa penelitian tersebut ada pengaruh terapi rebusan daun pepaya dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada siswi kelas VIII SMP Negeri 31 Semarang dilakukan penelitian pada tanggal 24 September 2018, dengan populasi sebanyak 142 siswi dan sampel sebanyak 15 responden diperoleh hasil bahwa sebanyak 14 siswi (93,3%) mengalami nyeri skala ringan, sedangkan sebanyak 1 siswi (6,7%) mengalami nyeri dengan skala sedang. Sedangkan pada penelitian (Liana Y., 2018) yang berjudul Perbandingan Efektifitas Rebusan Daun Pepaya (*Carica Papaya Linn*) Dengan Kunyit Asam (*Curcuma Domestica Val-Tamarindus Indica*) Terhadap Dismenorea Primer yang dilakukan pada siswi SMP Negeri 46 Palembang yang dilakukan

pada 27 desember 2017 s.d 24 februari 2018 dengan jumlah 30 responden menunjukkan bahwa adanya pengaruh dan memiliki efektifitas yang sama dalam menurunkan nyeri dismenorea.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rebusan daun pepaya (*Carica Pepaya L*) terhadap nyeri dismenorea primer.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Rancangan *One Group Pretest Posttest*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April-Juni 2021. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh wanita usia subur (WUS) yang mengalami dismenorea primer yang tinggal di wilayah Kelurahan Keteguhan Kecamatan Telukbetung Timur, Bandar Lampung pada periode waktu tahun 2021 yaitu berjumlah 45 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 Wanita Usia Subur yang ada di Kelurahan Keteguhan. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah Wanita Usia Subur yang tinggal di Kelurahan Keteguhan, Kecamatan Telukbetung Timur, Bandar Lampung, Wanita Usia Subur (WUS) yang mengalami Dismenorea Primer, Wanita Usia Subur (WUS) bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah Wanita Usia Subur yang mempunyai alergi pada daun pepaya, Wanita Usia Subur (WUS) yang mengalami Dismenorea Sekunder. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan teknik *Purposive Sampling*.

Alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi untuk mengukur intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Pengumpulan data dengan melakukan pengukuran skala nyeri numerik 0-10, peneliti menanyakan skala nyeri yang dirasakan responden sebelum perlakuan (Pre Test) kemudian peneliti melingkari angka pada lembar skala nyeri NRS, responden diberikan rebusan daun pepaya sebanyak 200ml, setelah 15 menit intervensi dilakukan pengukuran skala nyeri kembali (Post Test) untuk mengetahui adanya pengaruh rebusan daun pepaya terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea. Analisis data pada penelitian ini menggunakan sistem komputerisasi program *SPSS Versi 26*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun pepaya berdistribusi normal atau tidak. Uji statistik yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah Wanita Usia Subur (WUS) Di Kelurahan Keteguhan,

Kecamatan Teluk Betung Timur Bandar Lampung yang memenuhi kriteria inklusi. Pada hasil penelitian, karakteristik responden berupa usia responden, dan usia menarache.

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Wanita Usia Subur di Kelurahan Keteguhan Kecamatan Telukbetung Timur Bandar Lampung**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia Responden		
16	1	3,3
18	1	3,3
19	4	13,3
20	5	16,7
21	8	26,7
22	8	26,7
23	3	10,0
Usia Menarache		
11	2	6,7
12	12	40,0
13	5	16,7
14	9	30,0
15	2	6,7

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa dari 30 responden pada karakteristik usia responden 1 responden (3,3%) usia 16 tahun, 1 responden (3,3%) usia 18 tahun, 4 responden (13,3%) usia 19 tahun, 5 responden (16,7%) usia 20 tahun, 8 responden (26,7%) usia 21 tahun, 8 responden (26,7%) usia 22 tahun, 3 responden (10,0%) usia 23 tahun. Kemudian pada karakteristik usia menarache 2 responden (6,7%) menarache di usia 11 tahun, 12 responden (40%) menarache di usia 12 tahun, 5 responden (16,7%) menarache di usia 13 tahun, 9 responden (30%) menarache di usia 14 tahun, 2 responden (6,7%) menarache di usia 15 tahun.

#### Analisis Univariat

Tingkat Nyeri Dismenorea Sebelum Pemberian Rebusan Daun Pepaya

Gambaran tingkat nyeri dismenorea sebelum pemberian rebusan daun pepaya dapat dilihat pada tabel 2.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil analisis data dari 30 responden didapatkan mean tingkat nyeri sebelum diberikan rebusan daun pepaya adalah (5,73), standar deviation adalah (1,143), nilai median adalah (6,00). Tingkat nyeri terendah (minimum) adalah 4 dan tingkat nyeri tertinggi (maksimum) adalah 8.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Rerata Tingkat Nyeri Dismenorea Sebelum Pemberian Rebusan Daun Pepaya Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Keteguhan**

Variabel	N	Mean	Standar Deviation	Median	(Min-Max)
Sebelum Pemberian Rebusan Daun Pepaya	30	5,73	1,143	6,00	4-8

Tingkat Nyeri Dismenorea Sesudah Pemberian Rebusan Daun Pepaya

Gambaran tingkat nyeri dismenorea sesudah pemberian rebusan daun pepaya dapat dilihat pada tabel 3.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil analisis data dari 30 responden didapatkan mean tingkat

nyeri sesudah diberikan rebusan daun pepaya adalah (3,27), standar deviation adalah (1,081), nilai median adalah (3,00). Tingkat nyeri terendah (minimum) adalah 2 dan tingkat nyeri tertinggi (maksimum) adalah 5.

**Tabel 3**  
**Rerata Tingkat Nyeri Dismenorea Sesudah Pemberian Rebusan Daun Pepaya Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Keteguhan**

Variabel	N	Mean	Standar Deviation	Median	(Min-Max)
Sesudah Pemberian Rebusan Daun Pepaya	30	3,27	1,081	3,00	2-5

#### Analisis Bivariat

Uji Normalitas

Data hasil uji normalitas pada nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian dapat dilihat pada tabel 4 :

**Tabel 4**  
**Uji Normalitas Data**

Nyeri Dismenorea	P-Value
Pre Test	0,021
Post Test	0,001

Uji normalitas adalah persyaratan sebelum dilakukannya uji perbedaan atau pengaruh. Uji normalitas memiliki 2 uji pada uji *paired t test* (*dependen*) digunakan pada data yang berdistribusi normal, sebaliknya jika data tidak berdistribusi normal menggunakan uji *wilcoxon*. Pada penelitian ini

peneliti menggunakan sampel < 50 responden maka dari itu pada uji normalitas ini menggunakan *shapiro wilk*, dengan ketentuan :

- Jika nilai p-value > dari 0,05 maka data berdistribusi normal
- Jika nilai p-value < dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal

Pada hasil uji normalitas didapatkan nilai p-value pada nyeri dismenorea pre test sebesar 0,021 dan nyeri dismenorea post test sebesar 0,001. Maka dapat diartikan bahwa data tidak berdistribusi normal.

#### Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pepaya Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea

Gambaran pengaruh pemberian rebusan daun pepaya terhadap tingkat nyeri dismenorea dapat dilihat pada tabel 5 :

**Tabel 5**  
**Distribusi Frekuensi Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pepaya Terhadap Nyeri Dismenorea**

Nyeri Dismenorea	N	Mean Rank	Standar Deviation	Z Hitung	P Value
Negative Ranks	30	15,50	1,143	-4,859	0,000
Positive Ranks	0	0,00	1,081		

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa skala nyeri haid dari 30 responden didapatkan hasil uji statistik dengan uji Wilcoxon bahwa pada negative ranks nilai mean rank (15,50) standar deviaton (1,143), pada positif ranks nilai mean rank (0,00) standar deviation (1,081), Z hitung (-4,859) dan nilai p-value 0,000 yang artinya lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Berdasarkan hasil uji statistik tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh rebusan daun pepaya terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea pada wanita usia subur (WUS) di Kelurahan Keteguhan Kecamatan Telukbetung Timur Bandar Lampung.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pepaya Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 orang responden yang mengalami nyeri haid terdapat pengaruh pemberian rebusan daun pepaya didapatkan hasil negative ranks nilai mean rank (15,50) standar deviaton (1,143), pada positif ranks nilai mean rank (0,00) standar deviation (1,081), Z hitung (-4,859) dan nilai p-value 0,000 Sesuai dengan tabel 4.5 Menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan hasil *p value* = 0,000 lebih kecil dari ( $\alpha = 0,05$ ), yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh rebusan daun pepaya terhadap penurunan nyeri dismenorea pada Wanita Usia

Subur (WUS) Di Kelurahan Keteguhan Kecamatan Telukbetung Timur Bandar Lampung tahun 2021.

Dismenorea merupakan nyeri saat haid, yang biasanya mengalami rasa kram yang terpusat di abdomen bawah (Prawirohardjo Sarwono, 2018, p.182). Dismenorea primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin (Sinaga Ernawati, 2017, p.60).

Daun pepaya mengandung carposide, papayotin, karpain, kautsyuk, karposit, dan vitamin (Putra Winkanda Satria, 2015, p.225). Daun pepaya mengandung Vitamin E yang terkandung dalam daun pepaya (*folium Papaya*) 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 dapat menghambat

produksi prostaglandin. Sebaliknya vitamin E juga meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos uterus (Dawood, 2006). Rebusan daun pepaya diteliti sebagai terapi dismenore karena efeknya yang dapat menurunkan sintesis prostaglandin melalui kemampuannya sebagai katalis antioksidan antiinflamasi dan endogen yang dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah (Fatemi M., 2019 Dikutip Dalam Mundarti 2020).

Sejalan dengan penelitian Yunita Liana tahun 2018 tentang "Perbandingan Efektifitas Rebusan Daun Pepaya (*Carica Pepaya Linn*) Dengan Kunyit Asam (*Curcuma Domestica Val-Tamarindus Indica*) Terhadap Dismenorea Primer", dari 15 responden didapatkan bahwa rerata nyeri dismenorea sebelum intervensi adalah 5,40 dan sesudah intervensi 3,60. Kemudian hasil uji wilcoxon didapatkan ada perbedaan rerata score nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun pepaya (*Carica Pepaya L*) didapatkan  $p$  value = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan ada pengaruh terapi daun pepaya terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Magfiroh Fitri Maulani, Prihaeyanti, dan Menik Kustriyani pada tahun 2018 tentang "Pengaruh Rebusan Daun Pepaya Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi SLTP" dari 15 responden didapatkan bahwa rerata nyeri dismenorea sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri haid sedang sebesar 12 responden (80,0%) 3 responden (20,0%) mengalami nyeri haid ringan, dan setelah diberikan intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebesar 14 responden (93,3%) 1 responden (6,7%) mengalami nyeri haid sedang. Kemudian didapatkan hasil uji wilcoxon match pair test didapatkan ada 11 responden mengalami penurunan tingkat nyeri dan didapatkan 4 responden tidak mengalami penurunan tingkat nyeri haid, secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan dilihat dari nilai  $p$  value = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan daun pepaya terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

Pada penelitian ini, rata-rata nyeri dismenorea pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Keteguhan Kecamatan Telukbetung Timur, Bandar Lampung sebelum diberikan air rebusan daun pepaya didapatkan hasil (5,73) setelah diberikan intervensi rebusan daun pepaya nyeri dismenorea didapatkan hasil (3,27). Dari hasil tersebut dapat dilihat jika score nyeri dismenorea pada wanita usia subur mengalami penurunan.

Karakteristik wanita usia subur (WUS) Di Kelurahan Keteguhan Kecamatan Telukbetung Timur, Bandar Lampung didapatkan hasil bahwa dari

30 responden pada karakteristik usia responden 1 responden (3,3%) usia 16 tahun, 1 responden (3,3%) usia 18 tahun, 4 responden (13,3%) usia 19 tahun, 5 responden (16,7%) usia 20 tahun, 8 responden (26,7%) usia 21 tahun, 8 responden (26,7%) usia 22 tahun, 3 responden (10,0%) usia 23 tahun. Kemudian pada karakteristik usia menarche 2 responden (6,7%) menarche di usia 11 tahun, 12 responden (40%) menarche di usia 12 tahun, 5 responden (16,7%) menarche di usia 13 tahun, 9 responden (30%) menarche di usia 14 tahun, 2 responden (6,7%) menarche di usia 15 tahun.

Menurut peneliti, nyeri menstruasi pada wanita usia subur berhubungan dengan faktor menstruasi pertama (menarche) yang  $< 12$  tahun yang dimana merupakan usia beresiko mengalami penurunan score yang lambat setelah diberikan intervensi pada usia menarche  $> 12$  tahun mengalami penurunan score nyeri yang cepat, namun faktor tersebut tidak dapat menjadi acuan pasti karena selama penelitian berlangsung mungkin saja ada faktor lain seperti faktor psikis dan faktor emosional yang dialami responden terutama saat pandemi seperti saat ini yang menyebabkan bias dalam penelitian.

Selanjutnya pada penelitian ini, banyak responden yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) seperti fried chicken, pizza, bakso dan makanan cepat saji lainnya. Makanan cepat saji merupakan makanan yang tinggi lemak, tinggi garam, tinggi gula, namun rendah serat dan vitamin kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji ini jika sering dikonsumsi dapat berdampak pada kesehatan. Faktor ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengetahui lebih dalam faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya dismenorea.

Kemudian selama penelitian berlangsung didapati beberapa responden mengakui saat meminum rebusan daun pepaya rasanya pahit, namun kandungan atau zat yang ada dalam daun pepaya menimbulkan rasa hangat dan nyaman di perut sesudah mengkonsumsinya serta memberikan efek ketenangan pada tubuh responden yang dapat membantu mereka melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan nyeri dibagian perut bawah seperti biasanya.

Menurut peneliti, pengobatan dengan cara nonfarmakologi rebusan daun pepaya yang diberikan kepada wanita usia subur yang mengalami nyeri dismenorea terjadi penurunan dari tingkat nyeri berat sebelum intervensi menjadi nyeri sedang setelah intervensi kemudian nyeri ringan sebelum intervensi menjadi nyeri ringan setelah intervensi. Dengan adanya penurunan tingkat nyeri haid

tersebut maka daun pepaya dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan mandiri untuk menurunkan nyeri dismenorea primer secara alami karena memiliki efek samping sangat kecil, sangat efektif, dan mudah ditemukan disekitar kita tanpa biaya besar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Nilai rata-rata nyeri dismenorea sebelum diberikan intervensi adalah 5,73 yang artinya rata-rata skala nyeri dismenorea berada pada nyeri sedang.
2. Nilai rata-rata nyeri dismenorea sesudah diberikan intervensi adalah 3,27 yang artinya rata-rata skala nyeri dismenorea berada pada nyeri ringan.
3. Pada uji wilcoxon didapati nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $\alpha = < 0,05$ ), artinya ada pengaruh rebusan daun pepaya terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Kelurahan Keteguhan, Kecamatan Teluk Betung Timur, Bandar Lampung tahun 2021.

## SARAN

Dari hasil penelitian ini peneliti mempunyai beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Tempat Penelitian  
Diharapkan bagi tempat penelitian, dapat menambah wawasan khususnya bagi wanita usia subur (WUS) yang mengalami dismenorea primer sehingga daun pepaya dapat menjadi alternatif untuk mengatasi dismenorea agar tidak lagi mengganggu aktifitas sehari-hari.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan bagi institusi pendidikan agar penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan referensi tambahan serta mencari dan menggali lebih lanjut tentang pengaruh air rebusan daun pepaya terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat lebih menyempurnakan penelitian ini dengan cara menambahkan kelompok kontrol agar dapat melihat secara murni pengaruhnya, dapat membuat olahan rebusan daun pepaya agar tidak terasa pahit. Kemudian dapat meneliti faktor-faktor lain yang ditemukan penulis selama penelitian berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

Asrinah, Syarifah Jamingatu, Suciyanti. (2011). *Menstruasi dan Permasalahannya*.

- Tangerang Selatan: Pustaka Panasea BKKBN. (2011). *Batasan dan pengertian MDK*. (Diakses tanggal 18 februari 2021) [Http://Aplikasi.Bkkbn.Go.Id/Mdk/Batasanmdk.Aspx](http://Aplikasi.Bkkbn.Go.Id/Mdk/Batasanmdk.Aspx)
- Damayanti, N. K. S., Sunarsih., & Utami, Vida W., (2020). TERAPI ZINC DALAM MENURUNKAN NYERI MENSTRUASI (DYSMENORRHEA). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 394-400.  
<https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.1687>
- Dawood M. Y. (2006). *Primary Dysmenorrhea Advances in pathogenesis and Management*. *Obstetrics and Gynecology*, 108(2), 428-441. (Diakses tanggal 30 februari 2021) <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000230214.26638.0c>
- Judha M., Sudarti, Fauziah Afroh. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medica
- Liana, Y. (2018). Perbandingan Efektifitas Rebusan Daun Pepaya ( *Carica Pepaya Linn* ) Dengan Kunyit Asam ( *Curcuma Domestica Val-Tamarindus Indica* ) Terhadap Dismenore Primer era moderen ini , Efek samping obat-obatan kimia digunakan yaitu pepaya ( *Carica pepaya L* ). *Daun. Sriwijaya Journal of Medicine*, 1(2), 120–127.
- Maulani, M, F., Wulandari, P., & Kustriyani, M. (2018). *Pengaruh Rebusan Daun Pepaya Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi SLTP Jurnal Ners Widya Husada*, 5(3), 79–86.  
<http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/336>
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan* (Edisi Keempat). Jakarta; PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kandungan* (R. P. P. Mochamad Anwar, Ali Baziad (ed.); Ketiga). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prisiani Devi, E. K. A. (2016). *Pengaruh Pendekatan Reciprocal Teaching Terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Pada Pembelajaran Matematika Di Kelas X Sma Muhammadiyah 2 Palembang [Skripsi]* (Doctoral dissertation, UIN Raden Fatah Palembang).  
<http://eprints.umpo.ac.id/id/eprint/2166>
- Proverawati A., Misaroh S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rachmawati E., Mujtahid, Sutrisni. (2016). *Pengaruh Rebusan Daun Pepaya (Carica Papaya) terhadap nyeri haid Siswi di SMA negeri 5 Kediri*. *Sriwijaya Journal of Medicine*, 1(2)

- 120-127
- Rosmiyati. (2018). Pengaruh Air Rebusan Kunyit Asam Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Budaya Bandar Lampung. *Jurnal Kebidanan*, 4(4), 151–156.
- Shanti Karina M., Andarini S., Rahmawati W. (2017). Asupan Serat dan IMT Wanita Usia Subur Suku Madura di Kota Malang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 4(1), 1-11  
<https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/article/view/184/197>
- Tsamara Ghina, Widi Raharjo, E. A. P. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3).  
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/8543/4834>
- Thomas A.N.S. (1993). *Tanaman Obat Tradisional 1*. Yogyakarta: Kanisius