

PEMBERIAN SARI DAUN PEPAYA BERPENGARUH TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA

Rani Nadila Sari¹, Astriana^{2*}, Anggraini³, Ike Ate Yuviska⁴

^{1,2,3}Program Studi DIV Kebidanan Universitas Malahayati

⁴Program Studi DIII Kebidanan Universitas Malahayati

*Korespondensi Email : ashtry_hs@yahoo.co.id

ABSTRACT : GIVING PAPAYA LEAF EXTRACT EFFECT ON REDUCING MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENTS

Background In Indonesia, desminorrhea is also a complaint that is often found in young women. According to Ernawati et al (2010) in a study of 50 students in Semarang, it was found that the incidence of mild desminorrhea was 18%, moderate desminorrhea was 62% and severe desminorrhea was 20%. Based on the results of the study, the incidence of dysmenorrhea in Lampung Province was quite high, the results showed that 54.9% of women experienced dysmenorrhea. The discomfort from dysmenorrhea will affect the individual emotionally and physically so that action or treatment is needed to overcome pain during menstruation. this. The part of papaya that provides the most benefits is that papaya leaves can reduce the pain of dysmenorrhea or menstrual pain reliever which functions as an analgesic.

The purpose of this research is to know the intensity of giving papaya leaves to reduce menstrual pain in adolescent girls in Purwoadi Village, Central Lampung in 2021.

Methods This type of quantitative research with the research design of Pre Experimental Design method with the design of One Group Pretest Posttest on the effect of giving papaya leaves to adolescent girls with research subjects are teenage girls who are menstruating and the object of this research is menstrual pain. The research location was carried out in Purwoadi Village, Central Lampung in 2021.

Result The average intensity of menstrual pain before being given papaya leaves to adolescent girls was 7.47, which means that some of the girls experienced severe dysmenorrhea pain. The average intensity of menstrual pain in the second measurement after being given papaya leaves to adolescent girls with a mean of 6.17, which means that some of the girls experienced moderate dysmenorrhea pain. The average intensity of menstrual pain on the 3rd measurement after being given papaya leaves to adolescent girls with a mean of 1.137, which means that some young girls experience mild dysmenorrhea pain. The results of the Wilcoxon statistical test obtained a p-value of 0.000 (<0.05)

Conclusion which means that there is an effect of giving papaya leaves on reducing menstrual pain in adolescent girls in Purwoadi Village, Central Lampung in 2021. The results of this study can be used as new insights about the benefits of papaya leaf decoction. in the field of health in reducing menstrual pain.

Suggestions to reduce dysmenorrhea pain during menstruation by using herbal drinks such as papaya leaf decoction

Keywords: Papaya Leaves Against Menstrual Pain Reduction in Teenage Girls

ABSTRAK

Latar Belakang Di Indonesia desminore juga merupakan keluhan yang sering ditemukan pada wanita usia muda. Menurut ernawati dkk (2010) dalam penelitian pada 50 orang mahasiswa disemarang ditemukan kejadian desminore ringan sebanyak 18% desminore sedang 62% dan desminore berat 20%. Berdasarkan hasil penelitian, angka kejadian dismenore di Provinsi Lampung cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenorea, Rasa ketidak nyaman dari dismenore akan mempengaruhi secara emosional dan fisik secara individu sehingga diperlukannya tindakan ataupun pengobatan untuk mengatasi rasa sakit saat menstruasi ini. Bagian dari pepaya yang paling banyak memberi manfaat adalah daun pepaya dapat mengurangi nyeri dismenore atau pereda nyeri haid yang berfungsi sebagai analgesik.

Tujuan penelitian ini diketahui intensitas pemberian daun pepaya terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di di Desa Purwoadi, Lampung Tengah tahun 2021.

Metode Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian metode *Pre Experimental Design* dengan rancangan *One Group Pretest Possstest* mengenai pengaruh pemberian daun pepaya pada remaja putri dengan

subjek penelitian adalah remaja putri yang mengalami menstruasi dan objek penelitian ini adalah nyeri haid . lokasi penelitian dilakukan Di Desa Purwoadi, Lampung Tengah tahun 2021.

Hasil Rata-rata intensitas nyeri haid sebelum diberikan daun pepaya pada remaja putri dengan maean 7,47 yang artinya sebagian remaja putri mengalami nyeri disminore berat. Rata-rata intensitas nyeri haid pada pengukuran ke 2 setelah diberikan daun pepaya pada remaja putri dengan maean 6,17 yang artinya sebagian remaja putri mengalami nyeri disminore sedang. Rata-rata intensitas nyeri haid pada pengukuran ke 3 setelah diberikan daun pepaya pada remaja putri dengan maean 1,137 yang artinya sebagian remaja putri mengalami nyeri disminore ringan. Hasil uji statistik *wilcoxon* didapat nilai *p-value* 0,000 (<0.05)

Kesimpulan terdapat pengaruh pemberian daun papaya terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai wawasan baru tentang manfaat rebusan daun pepaya dibidang kesehatan dalam mengurangi nyeri haid.

Saran mengurangi nyeri disminore saat menstruasi dengan menggunakan minuman herbal seperti minuman rebusan daun pepaya

Kata Kunci : Daun Pepaya Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri

PENDAHULUAN

Dismenore adalah suatu gejala rasa sakit tau rasa tidak nyaman di perut bagian bawah pada masa menstruasi sampai dapat mengganggu aktivitas sehari hari yang paling sering di temui pada wanita muda dan reproduktif . dismenore adalah keluhan yang paling sering menyebabkan pada wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan mendapatkan pengobatan.

Secara umum, nyeri haid muncul karena kontraksi distrimik myometrium yang menampilkan suatu gejala atau lebih, mulai dari nyeri haid yang ringansampai berat di bagian perut bagian bawah, bokong dan spasdomik di sisi medial paha. Penyebab dismenore di bagi menjadi dua yaitu faktor primer dan faktor dan sekunder

Prevalensi desminore dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi dalam suatu systemic review WHO, rata-rata isidensi terjadinya desminore pada wanita muda antara 16,8 sampai dengan 81%. Di inggris dilaporkan 45-97% wanita dengan keluhan desminore dimana prevalensi hamper sama ditemui dinegara Negara eropa. Prevalensi terendah dijumpai si Bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi di Negara finlandia (94%)

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

Di Indonesia desminore juga merupakan keluhan yang sering ditemukan pada wanita usia muda. Menurut Wulandari dkk (2019) dalam penelitian pada 50 orang mahasiswa disemarang ditemukan kejadian desminore ringan sebanyak

18% desminore sedang 62% dan desminore berat 20%.

Berdasarkan hasil penelitian, angka kejadian dismenore di Provinsi Lampung cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenorea, Rasa ketidak nyaman dari dismenore akan mempengaruhi secara emosional dan fisik secara individu sehingga diperlukannya tindakan ataupun pengobatan untuk mengatasi rasa sakit saat menstruasi ini.

Rasa ketidaknyamanan dari desminore akan mempengaruhi secara emosional dan fisik secara individu sehingga diperlukannya tindakan ataupun pengobatan untuk mengatasi rasa sakit saat menstriuasi. Dismenore sering menjadi alasan seorang mahasiswa untuk tidak mengikuti pelajaran sehingga mengganggu aktivitas sehingga akan dapat menurunkan produktivitas dan kualitas kerja kerja. Di amerika serikat, dalam satu data ditemukan bahwa 600 juta jam kerja hilang akibat dari disminore yang mengakibatkan suatu kerugian secara ekonomi sampai 2 milyar dolar amerika

Salah satu cara yang dapat diterapkan untuk menghilangkan rasa sakit pada wanita yang mengalami disminore atau nyeri haid yaitu dengan cara obat-obatan herbal. Obat-obatan herbal hanya diturunkan dari generasi ke generasi secara turun menurun, berdasarkan resep nenek moyang , adat istiadat , kepercayaan , atau kebiasaan setempat, bahkan tahayul , tanpa alasan yang rasional.

Meskipun demikian, perhatian dan kecenderungan masyarakat tentang penggunaan terapi herbal semakin meningkat mengingat banyaknya permasalahan yang timbul dalam penggunaan terapi modern (obat obatan sintetik)

Komposisi herbal pada dasarnya sama dengan komposisi yang di gunakan dalam obat obatan sintetis. Obat obatan sintetis pada dasarnya

di turunkan pada komposisi kimia yang ada / terkandung di bahan alam. Situs/ bagian dari komposisi ilmiah bahan alam/herbal yang bermanfaat diambil, kemudian di sintesis secara masal. Dalam komposisi herbal sisi aktif yang memberikan yang memberikan efek farmakologid dipertahankan dalam struktur makromolekul yang kompleks , dengan demikian efek samping dan farmakologis yang timbul tidak muncul sederatis efek yang di timbulkan pada pengobatan modern / obat obatan sintetis

Nyeri saat menstruasi yang di laporkan pada keluhan ginekologis paling umum dan paling sering menyebabkan ketidakhadiran seorang remaja atau wanita dewasa dari pekerjaan, sekolah atau aktivitas lainnya (Berkley, 2013).

Hal ini dapat mempengaruhi kualitas dan pola hidup wanita tersebut . para wanita sudah sudah melakukan berbagai upaya utuk mengurangi rasa nyeri secara farmokologis maupun nonfarmokologis telah di teliti untuk mengatasi masalah disminore tersebut , pengobatan farmakologi untuk dismenore dilakukan dengan cara ovulasi melalui pemberian kontrasepsi oral atau memberikan salah satu inhibitor atau sintesa prostaglandin non stereroid non imflamasi drugs (NSAID5), sedangkan pengobatan nofarmakologi dapat di lakukan dengan cara relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, olahraga teratur distraksi dengan cara mengalihkan kegiatan dengan cara membaca atau menonton televisi, atau dengan cara mengonsumsi minuman herbal yaitu daun pepaya yang berfungsi sebagai analgesik

Salah satu obat obatan herbal di Indonesia adalah pepaya, pepaya merupakan tumbuhan / pohon pada umumnya tidak bercabang atau bercabang sedikit , tumbuh setinggi hingga 5-10 meter dengan daun daun yang mebentuk serupa spiral pada pohon bagian atas .daun nya menyip lima dengan tangkai yang panjang dan daun yang berlubang dibagian tengah. Pepaya berumah tunggal Bunga papaya memiliki mahkota bunga yang berwarna kuning pucat dengan tangkai pada batang. Bungan jantan pada tumbuhan jantan tumbuh pada tangkai panjang . bunga biasanya di temukan desekitar pucuk

Bagian dari pepaya yang paling banyak memberi manfaat adalah daun papaya dapat mengurangi nyeri dismenore atau pereda nyeri haid yang berfungsi sebagai analgesik. Selain itu daun papaya bermanfaat sebagai penyembuh penyakit demam berdarah , memperlancar pencernaan ,sebagai masker nati jerawat , dan berguna melunakan daging (Susanti, 2021).

Daun papaya (carica papaya) memiliki memiliki kandungan vitamin E yang dapat mengurangi nyeri haid, melalui hambatan biosintesis prostaglandin di mana vitamin E akan menekan enzim fosfolipase dan siklooksigenase melalui penghambatan aktivitas post translasi siklooksigenasi sehingga akan menghambat produksi prostaglandin . sebaliknya vitamin E juga meningkatkan produksi prostasilin dan PGE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang bias meleraksasi otot polos uterus (Dawood,2006).

Penelitian yang di lakukan oleh Rani Nadila sari di desa purwoadi, lampung tengah yang berjudul pengaruh pemberi daun papaya terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri tahun 2021. Hasil penelitian di peroleh dengan p-value 0,000 dimana $P < 0,05$, yang artinya terdapat pengaruh pada rebusan daun pepaya terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri .

Dismenore primer terjadi karena jumlah prostaglandin yang berlebihan di dalam darah. Ekstrak daun pepaya dinilai mampu mengurangi prostaglandin dan nyeri haid. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa ekstrak daun pepaya (*Carica Papaya L.*) dapat menurunkan kadar nyeri haid dan kadar prostaglandin pada dismenore primer. Metode: Penelitian eksperimental sejati dengan rancangan randomized pretest posttest control group design. Ada 32 sampel direkrut menggunakan simple random sampling, dengan 16 masing-masing ditugaskan ke kelompok eksperimen dan kontrolkelompok. Numerical Rating Scale (NRS) digunakan untuk mengukur nyeri haid, dan tingkat prostaglandinnya diukur menggunakan metode enzyme-linked immunosorbent assay (ELISA). Uji-t independen dan uji-t berpasangan dilakukan untuk analisis data. Hasil: Ada perbedaan yang bermakna secara statistik antara nyeri haid dan kadar prostaglandin sebelum dan sesudah intervensi dengan p-value 0,000 ($< 0,005$) yang menunjukkan bahwa ekstrak daun pepaya berpengaruh nyata mengurangi nyeri haid. Penurunan nyeri haid pada kelompok eksperimen sebesar -3,375 dan pada kelompok kontrol kelompok adalah -3.438; sedangkan penurunan kadar prostaglandin pada kelompok eksperimen sebesar -56,971 dan pada kelompok kelompok kontrol adalah -57.557.

Berdasarkan survey pendahuluan yang di lakukan di Desa Purwoadi,, Lampung Tengah tahun 2021, di lakukan bahwa rata rata remaja putri yang mengalami dismenore setiap bulannya sebanyak 60% mengalami dismenore , namun hingga saat ini belum pernah dilakukan penelitian pengaruh pemberian daun pepaya terhadap penurunan nyeri

haid pada remaja putri, sedangkan khasiat daun pepaya sendiri dapat membantu mengurangi nyeri haid (dismenore). Berdasarkan hal-hal tersebut di atas dan penelitian ini belum pernah dilakukan di Desa Purwoadi, Lampung Tengah tahun 2021. Maka penelitian tertarik melakukan penelitian mengenai " pengaruh pemberian daun pepaya terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Desa Purwoadi, Lampung Tengah tahun 2021

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian metode *Pra Eksperimental* dengan pendekatan *one group*

pretest – posttest design. Data Kunjungan ibu hamil di desa purwoadi. Kec. Trimurjo Kab. Lampung Tengah, didapat jumlah remaja sebanyak 30 orang, teknik *purposive sampling*.

HASIL

Analisa Univariat

Dari tabel 1 dibawah dapat diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri haid sebelum diberikan daun pepaya pada remaja putri di Desa Purwoadi Kec. Trimurjo Kab. Lampung Tengah Tahun 2021, dengan *Mean 7,47* yang artinya sebagai remaja putri mengalami nyeri desminore berat.

Tabel 1.
Rata-Rata Intensitas Nyeri Haid Sebelum Diberikan Daun Pepaya Pada Remaja Putri Di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021

Desminore	N	Mean	SD	SE	Min- Max
Pretes	30	7,47	0,730	0,133	6-9

Tabel 2.
Rata-Rata Intensitas Nyeri Haid Pada Pengukuran Ke 2 Diberikan Daun Pepaya Pada Remaja Putri di Di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021

Disminore	N	Mean	St. Dev	S.Eror	Min- Max
Pengukuran 2	30	6,17	0,791	0,145	6-9

Dari tabel 2 diatas dapat diketahui rata-rata intensitas nyeri haid pada pengukuran ke 2 setelah diberikan daun pepaya pada remaja putri di

Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021 dengan maeen 6,17 yang artinya sebagian remaja putri mengalami nyeri disminore sedang.

Tabel 3.
Rata-Rata Intensitas Nyeri Haid Pada Pengukuran Ke 3 Diberikan Daun Pepaya Pada Remaja Putri di Di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021

Disminore	N	Mean	St. Dev	S.Eror	Min- Max
Pengukuran 3	30	1,53	1,137	0,208	0-6

Dari tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri haid pada pengukuran ke 3 setelah diberikan daun pepaya pada remaja putri di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021 dengan maeen 1,137 yang artinya sebagian remaja putri mengalami nyeri disminore ringan.

Hasil uji statistik *wilcoxon* didapat nilai *p-value 0,000 (<0.05)* yang artinya terdapat pengaruh pemberian daun papaya terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021.

Analisis Bivariat

Dari tabel 4 terlihat bahwa rata-rata intensitas nyeri haid sebelum diberikan daun pepaya pada remaja putri di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021 dengan maeen 7,47 yang artinya sebagian remaja putri mengalami nyeri disminore berat. Pada pengukuran ke 2 setelah diberikan daun pepaya dengan maeen 6,17 yang artinya sebagian remaja putri mengalami nyeri disminore sedang. Pengukuran ke 3 setelah diberikan daun pepaya dengan maeen 1,137 yang artinya sebagian remaja putri mengalami nyeri disminore ringan.

Tabel 4.

Pengaruh Pemberian Daun Pepaya Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021

Dismenore	N	Mean	SD	SE	P-Value
Pretes	30	7,47	0,730	0,133	
Pengukuran 2	30	6,17	0,791	0,145	0,000
Pengukuran 3	30	1,53	1,137	0,208	

Hasil uji statistik *wilcoxon* didapat nilai *p-value* 0,000 (<0.05) yang artinya terdapat pengaruh pemberian daun pepaya terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Rata-Rata Intensitas Nyeri Haid Sebelum Diberikan Daun Pepaya Pada Remaja Putri Di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021

Rata-rata intensitas nyeri haid sebelum diberikan daun pepaya pada remaja putri di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021 dengan mean 7,47 yang artinya sebagian remaja putri mengalami nyeri dismenore berat

Hasil analisis univariat tersebut diatas sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Caffery (2010), menyatakan nyeri adalah segala sesuatu yang dikatakan seseorang tentang nyeri tersebut dan terjadi kapan saja ketika seseorang mengatakan bahwa ia merasa nyeri. Rasa nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh, timbul bila ada jaringan rusak dan hal ini akan menyebabkan individu bereaksi dengan memindahkan stimulus nyeri.

Hasil analisis univariat tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashra (2014) Pengaruh Terapi Daun Pepaya Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Pesantren Mualimin Sawah Dangka Bukittinggi. Hasil uji statistik perbandingan tingkat dismenore antara sebelum dan sesudah diberikan terapi daun pepaya yaitu sebesar 1,929, uji statistik paired sample t-test $P = 0,000$ jika dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka $P < 0,05$.

Menurut pendapat peneliti nyeri adalah rangsangan atau efek dari perubahan otot rahim, akibat penghancuran sel darah merah yang tidak dibuahi. dismenore merupakan keluhan yang sering dialami wanita saat menstruasi. Nyeri dirasakan pada perut bagian bawah, biasanya terjadi pada saat haid atau menjelang haid. Nyeri saat menstruasi di sebabkan oleh kejang otot uterus.

Pada penelitian ini seluruh remaja putri mengalami nyeri antara rentang skor 5 hingga 7.

Nilai skor 5 dan 7 merupakan nyeri sedang dan berat terkontrol yang dialami oleh remaja putri pada hari pertama menstruasi. Hal ini dipengaruhi oleh pengeluaran darah yang berupa gumpalan (tosol) sehingga menyebabkan nyeri tidak tertahan pada area panggul hingga abdomen bagian simpisis. Sebelum diberi minuman sari daun pepaya, sebagian remaja putri mengalami nyeri berat pada hari pertama menstruasi.

Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hartatik (2015) Nyeri haid (dismenore) adalah karakteristik nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama menstruasi. Hal ini adalah satu dari sekian banyak masalah ginekologi, mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan beraktifitas selama 1-3 hari tiap bulan pada wanita tersebut. Absensi pada wanita dewasa saat sekolah akibat dismenore mencapai 25%.

Rata-Rata Intensitas Nyeri Haid Pada Pengukuran Ke 2 Diberikan Daun Pepaya Pada Remaja Putri di Di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021

Rata-rata intensitas nyeri haid pada pengukuran ke 2 setelah diberikan daun pepaya pada remaja putri di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021 dengan mean 6,17 yang artinya sebagian remaja putri mengalami nyeri dismenore sedang.

Hasil analisis univariat tersebut diatas sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sarwono (2011), dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Nyeri haid yang dimaksud adalah nyeri haid berat sampai menyebabkan perempuan tersebut datang berobat ke dokter atau mengobati dirinya sendiri dengan obat anti nyeri.

Hasil analisis univariat tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Liana (2018) di Perbandingan Efektifitas Rebusan Daun Pepaya (Carica Pepaya Linn) Dengan Kunyit Asam (Curcuma Domestica Val-Tamarindus Indica)

Terhadap Dismenore Primer. Uji statistik yang digunakan Wilcoxon dan Mann whitney U. Rerata skor nyeri sebelum diberikan rebusan daun pepaya $5,40 \pm 0,73$ sedangkan rerata skor nyeri setelah diberikan kunyit asam $5,33 \pm 0,61$ Rerata skor nyeri setelah diberikan rebusan daun pepaya $3,60 \pm 0,91$ sedangkan rerata skor nyeri setelah diberikan kunyit asam $4,06 \pm 0,79$.

Menurut peneliti makna nyeri seseorang akan sangat berbeda-beda tergantung dengan persepsi nyeri itu sendiri, pada penelitian ini sebagian siswa mengalami penurunan nyeri hingga skor 3-4 dari nyeri sebelumnya. Namun pada penelitian ini terdapat 2 responden yang mengalami penurunan hanya 1 skor, sehingga tetap berada pada kategori nyeri berat tidak terkontrol. Hal ini dapat disebabkan karena tingkat nyeri yang berbeda serta.

Sedangkan pada penelitian ini juga terdapat 7 responden yang mengalami penurunan sangat drastic yaitu 4-5 skor menjadi tidak nyeri, hal ini disebabkan karena responden sebelumnya juga rutin mengkonsumsi minuman herbal seperti asam jawa, temu lawak, beras kencur jika sedang haid.

Penanganan nyeri saat ini sudah sangat bervariasi, tidak hanya dengan menggunakan obat-obat farmakologi yang dapat memberikan efek pada ginjal, obat herbal saat ini banyak diminati karena kandungannya yang alami dan tidak menimbulkan efek samping, obat herbal juga memiliki sifat penyembuhan yang secara bertahap dan kontinyu, tidak hanya bersifat sementara dan sesaat.

Analisa Bivariat

Pengaruh Pemberian Daun Papaya Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021

Hasil uji statistik *wilcoxon* didapat nilai *p-value* $0,000 (<0,05)$ yang artinya terdapat pengaruh pemberian daun papaya terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021.

Hasil analisis bivariat tersebut diatas sejalan dengan pendapat Caffery (2010), menyatakan nyeri adalah segala sesuatu yang dikatakan seseorang tentang nyeri tersebut dan terjadi kapan saja ketika seseorang mengatakan bahwa ia merasa nyeri. Rasa nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh, timbul bila ada jaringan rusak dan hal ini akan menyebabkan individu bereaksi dengan memindahkan stimulus nyeri. Nyeri seringkali dijelaskan dalam istilah proses destruktif, jaringan seperti ditusuk-tusuk, panas terbakar, melilit seperti emosi, perasaan takut, mual dan mabuk (Judha, Sudarti, Fauziah, 2012). Nyeri merupakan

mekanisme pertahanan tubuh yang timbul bila ada jaringan rusak dan hal ini menyebabkan individu bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri (Asmadi, 2008).

Hasil analisis bivariat tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dharma (2018) dengan judul "Efektivitas Rebusan Daun Pepaya Terhadap Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Pada Mahasiswi Psik Ur. *p value* 0,254. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan rebusan daun pepaya pada kelompok eksperimen 2,05 dan kelompok kontrol adalah 4,73 dengan *p value* 0,000. Hasil menunjukkan bahwa rebusan daun pepaya efektif setelah diberikan rebusan daun pepaya pada kelompok eksperimen (*p value* $< 0,05$).

Rata-rata intensitas nyeri haid sebelum diberikan daun pepaya pada remaja putri di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021 dengan mean 7,47 yang artinya sebagian remaja putri mengalami nyeri disminore berat. Pada nyeri setelah diberikan daun pepaya dengan mean 6,17 yang artinya sebagian remaja putri mengalami nyeri disminore sedang.

Daun papaya memiliki efektivitas yang sama dengan ibuprofen dalam mengurangi nyeri. Secara umum ibuprofen dikenal sangat cepat dan efektif diserap setelah pemberian peroral. Puncak konsentrasi di dalam plasma sangat singkat yaitu antara 15 menit-1 jam. Kerja dari ibuprofen pun sama dengan daun papaya yaitu dengan menghambat sintesis *prostaglandin*. Obat-obat/herbal yang sejenis dengan ibuprofen sangat mudah diabsorpsi oleh system gastrointestinal. Waktu paruh obat adalah waktu yang diperlukan obat untuk dimetabolisme (Vidayati, 2019).

Pada penelitian ini sebagian remaja putri mengalami penurunan nyeri yang sangat signifikan, pada pengukuran postes menggunakan skala deskriptif, remaja putri dapat menjelaskan episode nyeri yang pendek, dan tidak begitu menyakitkan, remaja putri menyetakan jika konsumsi rebusan air daun pepaya memberikan rasa rileks, dan meredakan nyeri 4 jam berikutnya setelah minum tergantung pada tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden tersebut.

Menurut pendapat peneliti nyeri disminore pada remaja dapat dikurangi karena kandungan sari daun pepaya memiliki fungsi yang sama seperti ibuprofen. Dari penelitian ini dapat disimpulkan jika rebusan air daun pepaya sangat efektif dalam meredakan nyeri disminore remaja putri. Kandungan vitamin E dan magnesium pada daun pepaya sangat berfungsi menurunkan nyeri

disminore. Daun pepaya diketahui mengandung flavonoid. Flavonoid berperan sebagai analgetik yang mekanisme kerjanya menghambat kerja enzim siklooksigenas. Dengan demikian akan mengurangi produksi prostaglandin oleh asam arakidonat sehingga mengurangi rasa nyeri.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh pemberian daun pepaya terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Desa Purwoadi, Lampung Tengah Tahun 2021.

SARAN

Menjadi wawasan baru tentang manfaat rebusan daun pepaya dibidang kesehatan dalam mengurangi nyeri haid dan menggunakan minuman herbal seperti minuman rebusan daun pepaya

DAFTAR PUSTAKA

- Wulandari, P., Retnaningsih, D., & Winarti, R. (2019, October). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI PRODI NERS STIKES WIDYA HUSADA SEMARANG. In *Prosiding Seminar Nasional Widya Husada*.
- Susanti, T., Putra, D., Kurniawan, B., Nuraida, N., & Wulandari, W. (2021). TUMBUHAN OBAT DESA PELAWAN. Dawood, M. Y. (2006). Primary dysmenorrhea: advances in pathogenesis and management. *Obstetrics & Gynecology*, 108(2), 428-441.
- Ashra, F., & Fellina, M. (2015). PENGARUH TERAPI DAUN PEPAYA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI PESANTREN MUALIMIN SAWAH DANGKA BUKITTINGGI TAHUN 2014. *Jurnal Kesehatan*, 6(1).
- Mc. Caffrey, J., Murray, S. S., Gorie, T. M (2010). *Maternal-Child Nursing*. Philadelphia : WB Saunders
- Hartati, H., Walin, W., & Widayanti, E. D. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effleurage terhadap Nyeri Dismenore. *Jurnal Riset Kesehatan*, 4(3), 793-797.
- Sarwono. S.W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Liana, Y. (2018). Comparative Effectiveness of Papaya Leaf Stew (*Carica Papaya* Linn) With Turmeric Acid (*Curcuma Domestica* Val- *Tamarindus Indica*) Against Primary Dysmenorrhea. *Sriwijaya Journal of Medicine*, 1(2), 120-127.
- Schorge, J. O., Hoffman, B. L., Bradshaw, K. D., Halvorson, L. M., Schaffer, J. I., & Corton, M. (Eds.). (2008). *Williams gynecology* (pp. 651-80). New York: McGraw-Hill Medical.
- Judha, M & Sudarti. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri*. Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Asmadi. (2008), *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta : EGC. Darma, H.Y.D. (2013). EFEKTIFITAS REBUSAN DAUN PEPAYA TERHADAP PENURUNAN NYERI SAAT MENSTRUASI PADA MAHASISWI PSIK UR.
- Berkley, K. J. (2013). Primary dysmenorrhea: an urgent mandate. *Pain*, 1(1), 8.
- Aprilia, L. (2018). PENGARUH PEMBERIAN INFUSA CARICA PAPAYA TERHADAP NYERI DISMINORE PRIMER PADA MAHASISWA. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan* P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685- 7987, 10(1), 26-31.
- Vidayati, L. A., & Munawaroh, M. (2019, November). PENGARUH PEMBERIAN AIR PERASAN WORTEL TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMINOREA PADA REMAJA. In *Prosiding Seminar Nasional: Pertemuan Ilmiah Tahunan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta* (Vol. 1, No. 1, pp. 70-78).