

**PENGARUH ALPUKAT TERHADAP GEJALA PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)  
PADA MAHASISWA KEBIDANAN TINGKAT I DI PRODI KEBIDANAN UNIVERSITAS  
MALAHAYATI BANDAR LAMPUNG TAHUN 2017**

**Nita Evrianasari<sup>1)</sup>, Stefanie Vlorensya Tuasela<sup>2)</sup>**

**ABSTRAK**

Menurut data WHO Prevalensi PMS adalah 47,8%. Hingga kini belum ada data yang resmi mengenai prevalensi PMS di Indonesia. Sindrom Premenstrual (PMS) merupakan gangguan siklus-siklus yang umum terjadi pada wanita muda dan pertengahan, ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang konsisten. Alpukat dengan kandungan senyawa vitamin B6, Vitamin E, Magnesium, Kalsium dan Vitamin D. Vitamin B6 adalah faktor dalam sintesis triptofan asam amino dan tirosin, prekursor serotonin dan dopamin, masing-masing yang mempengaruhi suasana hati. Tujuan penelitian ini diketahui apakah ada pengaruh alpukat terhadap gejala PMS (Premenstrual Syndrome) pada mahasiswi Prodi Kebidanan Tingkat I Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2017.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan *pre eksperimen one group pre test-post tes*.

Penelitian dilakukan di Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung. pada bulan Februari s.d. Juli 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi kebidanan tingkat I yang berjumlah 47 mahasiswi di Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2017. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi Siklus menstruasi teratur (21-35 hari) dievaluasi berdasarkan 3 siklus sebelumnya. dan Kriteria Eksklusi Konsumsi alpukat tidak sesuai aturan pakai. Analisis data menggunakan uji *T-Dependent*.

Dari hasil penelitian didapatkan rata-rata skor PMS sebelum pemberian alpukat adalah 18,20 dan mean skor gejala PMS sesudah pemberian alpukat adalah 14,13, dengan nilai *P-value* = 0.000. Hasil ini menunjukkan ada pengaruh alpukat terhadap penurunan gejala PMS pada mahasiswa Tingkat I Prodi Kebidanan Tahun 2017. Saran, mahasiswa dapat menggunakan alpukat sebagai salah satu alternatif dalam mengurangi gejala PMS.

Kata Kunci : alpukat, pre menstruasi syndrom

**PENDAHULUAN**

Menstruasi atau haid adalah pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik.<sup>1</sup>

Siklus menstruasi ini melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormon. Ketidakseimbangan hormon akibat interaksi ini kadang-kadang menimbulkan ketidaknyamanan pada wanita sebelum datang menstruasi yang dikenal dengan istilah PMS (*Pre Menstrual Syndrome*). PMS mencakup yang luas dari gejala psikologis seperti depresi, suasana hati. Ada juga gejala fisik, biasanya kembung dan mastalgia.<sup>2</sup>

Berdasarkan data *University of Medical Sciences* pada masa remaja PMS terjadi mencapai 25% dan sekitar usia 14-15 tahun atau 2 tahun setelah menarche. Sekitar 80-95% dari wanita usia reproduksi mengeluh tentang gejala PMS. Di sisi lain, sekitar 5-10% dari perempuan mengalami PMS yang serius memerlukan terapi. Siswa di Turki telah melaporkan bahwa Prevalensi PMS bervariasi antara 5% dan 79,9%.<sup>3</sup>

Sementara di Indonesia angka prevalensi PMS dapat mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduktif, yang terdiri dari 60-70% mengalami PMS sedang mencapai 65% dan berat mencapai 15%.<sup>4</sup>

---

1) Dosen Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung

2) Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung

Alpukat atau *Persea Americana* adalah buah yang memiliki sensasi rasa luar biasa. Pemanfaatan Alpukat banyak sebagai bahan pakan sudah termasuk banyak di Indonesia. Berbagai penelitian telah dilakukan pada efek positif dari alpukat terdapat senyawa (Vitamin B6, Vitamin E, Kalsium dan Magnesium) untuk mengurangi gejala PMS.<sup>3</sup>

Maka, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Alpukat Terhadap Gejala Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat I Di Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2017”

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan *pre eksperimen one group pre test-post tes*.

Penelitian dilakukan di Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung. pada bulan Februari s.d. Juli 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi kebidanan tingkat I yang berjumlah 47 mahasiswi di Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2017. Teknik pengambilan

sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi Siklus menstruasi teratur (21-35 hari) dievaluasi berdasarkan 3 siklus sebelumnya. dan Kriteria Eksklusi Komsumsi alpukat tidak sesuai aturan pakai. Dari Populasi sejumlah 47 terdapat 20 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Setelah program berjalan terdapat 3 responden dropout dikarenakan tidak mengkonsumsi alpukat sesuai aturan pakai dan 2 responden dropout dikarenakan siklus menstruasi diluar siklus 21-35 hari. Sehingga didapatkan responden sebanyak 15.

Variabel Independent dalam penelitian ini adalah alpukat (40gr/hari selama 10 hari, dikonsumsi pada saat hari ke 16-25 siklus menstruasi) . Variabel dependent adalah Premenstrual Syndrome (Daily Recording Symptom). Analisis data menggunakan uji *T- Paired Samples*

### **HASIL PENELITIAN**

#### **Analisa Univariat**

Tabel 1 Menunjukkan bahwa hasil pengukuran Skor Gejala Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi dari 15 responden sebelum pemberian alpukat diketahui rata-rata Skor Gejala Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi adalah 18,20 (SD: 4,931) (SE: 1,273).

Tabel 1  
Rata-rata Skor Gejala *Premenstrual Syndrome* Pada Mahasiswi Sebelum Pemberian Alpukat di Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2017

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE
Mahasiswi	Skor Gejala Premenstrual Syndrome Sebelum Pemberian Alpukat	15	18,20	4,931	1,273

Tabel 2  
Rata-rata Skor Gejala *Premenstrual Syndrome* Pada Mahasiswi Sesudah Pemberian Alpukat di Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2017

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE
Mahasiswi	Skor Gejala Premenstrual Syndrome Sesudah Pemberian Alpukat	15	14,13	3,998	1,032

Tabel 2 Menunjukkan bahwa hasil pengukuran Skor Gejala Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi dari 15 responden sesudah pemberian alpukat diketahui rata-rata Skor Gejala Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi adalah 14,13 (SD: 3,998) (SE: 1,032).

#### **Analisa Bivariat**

Dari uji statistik pada tabel 3 menunjukkan bahwa gejala PMS (*Premenstrual Syndrome*) pada mahasiswi 15 responden rata-rata skor gejala PMS (*Premenstrual Syndrome*) sebelum diberikan alpukat adalah 18,20 sedangkan rata-rata skorgejala PMS

(*Premenstrual Syndrome*) sesudah diberikan alpukat adalah 14,13 dengan  $P$  value = 0,000 (<0,05). Berdasarkan hasil uji dengan nilai  $T$  sebesar 7,203 yang berarti bahwa ada

pengaruh pemberian alpukat terhadap penurunan skor gejala PMS (*Premenstrual Syndrome*) pada mahasiswi.

Tabel 3  
Pengaruh Pemberian Alpukat Terhadap Gejala Premenstrual Syndrome di Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2017

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE	T	P
Mahasiswi	Skor Gejala Premenstrual syndrome Sebelum Pemberian Alpukat	15	18,20	4,931	1,273	7,203	0,000
	Skor Gejala Premenstrual syndrome Sesudah Pemberian Alpukat	15	14,13	3,998	1,032		

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Alpukat Terhadap Gejala Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi

Pada penelitian ini didapatkan hasil dari 15 responden mahasiswi yang mengalami gejala PMS (*Premenstrual Syndrome*) di Prodi Kebidanan Tingkat I Universitas Malahayati Bandar Lampung setelah pemberian alpukat terdapat penurunan gejala PMS (*Premenstrual Syndrome*) yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari mean skor gejala PMS (*Premenstrual Syndrome*) sebelum pemberian alpukat adalah 18,20 dan mean skor gejala PMS (*Premenstrual Syndrome*) sesudah pemberian alpukat adalah 14,13, dengan nilai  $P$ -value = 0.000. Hasil ini menunjukkan ada pengaruh alpukat terhadap penurunan gejala PMS (*Premenstrual Syndrome*).

Alpukat dengan kandungan senyawa Vitamin B6, Vitamin E, Magnesium, Kalsium dan Vitamin D. Vitamin B6 adalah faktor dalam sintesis triptofan asam amino dan tirosin, prekursor serotonin dan dopamin, masing-masing, baik yang mempengaruhi suasana hati. Diyakini bahwa B6 dapat memperbaiki kekurangan dalam aksis hipotalamus-hipofisis. Beberapa teori menunjukkan rendahnya tingkat vitamin B6 dapat menyebabkan tingkat tinggi prolaktin, memproduksi edema dan beberapa gejala psikologis yang terkait dengan Premenstrual Syndrome, Vitamin B6 telah dipelajari secara independen sebagai cara untuk mengurangi gejala PMS. Vitamin B6 membantu meringankan gejala seperti iritabilitas, depresi, dan nyeri payudara. Lebih tinggi asupan makanan dari kalsium dan vitamin D melalui

makanan dan suplemen telah dikaitkan dengan penurunan risiko PMS. Kedua nutrisi dapat mempengaruhi perkembangannya melalui hubungan mereka dengan estrogen. Estrogen meningkatkan penyerapan kalsium dalam saluran pencernaan dan membantu menjaga kadar kalsium dalam tulang. Ada banyak kesamaan antara gejala PMS dan orang-orang dari hipokalsemia atau hiperkalsemia, termasuk kecemasan, depresi, dan fatigue. Studi menunjukkan kalsium dan kadar vitamin D lebih rendah pada wanita dengan PMS dari pada orang lain dan bahwa suplementasi kalsium bisa mengurangi keparahan gejala khususnya depresi, perubahan suasana hati, sakit kepala, dan irritability. Studi menemukan penurunan yang signifikan dalam efek negatif seperti mengidam makanan berkurang. Magnesium telah menunjukkan sebagai peningkatan mood, nyeri payudara, dan insomnia. Sebuah studi yang diterbitkan dalam Journal of women's Health oleh Walker bahwa magnesium bisa mengurangi keluhan berat badan, pembengkakan, nyeri payudara, dan kembung.<sup>5</sup>

Hasil penelitian tentang alpukat terhadap gejala premenstrual syndrome di Manado. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa alpukat dapat mengurangi gejala premenstrual syndrome, ada perbedaan yang signifikan pengaruh alpukat setelah intervensi ( $p$  value <0,001). Isi kandungan alpukat yaitu Vitamin B6, Magnesium, Vitamin E, dan Kalsium dapat mengurangi gejala fisik dan psikologis pada saat PMS.<sup>3</sup>

Hasil penelitian tentang Vitamin B6 terhadap gejala premenstrual syndrome di Iran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

Vitamin B6 dapat mengurangi gejala premenstrual syndrome, ada perbedaan yang signifikan pengaruh Vitamin B6 setelah intervensi ( $p$  value  $<0,001$ ). Vitamin B6 bisa didapatkan dari sumber makanan yaitu daging, pisang, kacang almond, alpukat, kedelai, sayuran hijau, dan padi-padian.<sup>5</sup>

Menurut pendapat peneliti rata-rata Skor Gejala PMS sebelum adalah 18,20 dan rata-rata Skor Gejala PMS sesudah pemberian alpukat adalah 14,30 masuk ke dalam klasifikasi Skor Ringan. Dalam melihat lembar observasi ditemukan 6 responden yang mengalami penurunan skor gejala PMS masuk kedalam klasifikasi Tidak Ada Gejala PMS. Menurut hasil wawancara dengan responden, responden merasa ingin mengetahui banyak hal tentang tentang terapi PMS, salah satunya mengkonsumsi alpukat. Dan 9 mahasiswa lainnya terdapat penurunan Skor Gejala PMS tetapi tetap dalam klasifikasi Ringan

#### **KESIMPULAN**

1. Rata-rata nilai frekuensi gejala PMS pada mahasiswa Prodi Kebidanan tingkat I Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2017 sebelum konsumsi alpukat adalah: 18,20 (SD: 4,931) (SE: 1,273).
2. Rata-rata nilai frekuensi gejala PMS pada mahasiswa Prodi Kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2016 sesudah konsumsi alpukat adalah: 14,13 (SD: 3,998) (SE: 1,032).
3. Ada pengaruh alpukat terhadap gejala PMS (*Premenstrual Syndrome*) pada mahasiswa prodi kebidanan tingkat I Universitas Malahayati Bandar Lampung dengan  $P$ -value = 0.000 ( $<0,05$ ) & T sebesar 7,203.

#### **SARAN**

1. Bagi Institusi Tempat Penelitian  
Agar penelitian ini dapat dijadikan referensi baru sebagai sarana informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang manfaat pemberian alpukat.
2. Bagi Responden  
Bagi Responden yang mengalami gejala PMS (*Premenstrual Syndrome*) agar dapat menggunakan alpukat sebagai pilihan alternative untuk mengurangi gejala PMS (*Premenstrual Syndrome*).
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat mengatur waktu penelitian dengan sebaik mungkin dan mendapatkan pendamping penelitian serta melengkapi penelitian lebih lanjut agar dapat lebih sempurna.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anurogo. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta : Penerbit Andi
- BJOG Green-Top Guideline Number 48 November 2016 Management of Premenstrual Syndrome
- Ataollahi M, et all. 2015. The effect of Wheat Grem Extract on Premenstrual Syndrome Symtoms. Irian Journal Of Pharmaceutical Reseach 2015; 14 (1), 159-166
- Andrews G. 2009. Kesehatan Reproduksi. Jakarta:EGC
- Masoumi, et all. 2016. Ffect of Combined Use of Calcium and Vitamin B6 on Premenstrual Syndrome Symptoms. Journal of Caring Sciences 2016;5(1), 67-73