

18.8%

Date: 2020-06-10 13:00 WIB

* All sources 50 | Internet sources 19 | Own documents 1 | Plagiarism Prevention Pool 13

- ✓ [4] repository.ump.ac.id/3011/3/Niko Panggih BAB II.pdf
3.8% 6 matches
- ✓ [12] khasiattehitanonijuce.blogspot.com/2014/06/obat-tradisional-gangguan-menstruasi-nyeri-haid.html
3.2% 5 matches
- ✓ [14] id.123dok.com/document/yn4olmlz-pengaruh-minuman-rempah-jahe-asam-terhadap-penurunan-skala-nyeri-haid-primer-pada-remaja
3.2% 8 matches
- ✓ [15] ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/392
3.0% 7 matches
- ✓ [16] from a PlagScan document dated 2018-12-29 01:34
2.0% 4 matches
- ✓ [18] ejournal.stikesaisyah.ac.id/index.php/jika/article/view/AK
2.0% 2 matches
- ✓ [19] digilib.unimus.ac.id/files/disk1/137/jtptunimus-gdl-ikamargira-6812-3-babii.pdf
2.0% 3 matches
- ✓ [20] from a PlagScan document dated 2019-01-12 06:59
0.7% 2 matches
- ✓ [21] from a PlagScan document dated 2018-12-28 23:34
0.9% 3 matches
- ✓ [22] from a PlagScan document dated 2019-01-12 06:59
1.5% 4 matches
- ✓ [23] digilib.unimus.ac.id/files/disk1/110/jtptunimus-gdl-sriahayug-5493-3-babiia-u.pdf
1.5% 2 matches
- ✓ [24] ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/article/download/419/354
1.6% 2 matches
- ✓ [25] danachrisdayanti.blogspot.com/2014/10/pms-pramensturasi-syndrom.html
1.4% 2 matches
- ✓ [26] lia2112.blogspot.com/2014/10/laporan-diskusi-kelompok-tutorial-modul.html
1.3% 2 matches
- ✓ [27] obatherbalnyerihaidmujarabampuh.wordpress.com/
1.4% 1 matches
- ✓ [28] ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKPN/article/download/246/pdf
1.3% 1 matches
- ✓ [29] from a PlagScan document dated 2018-11-01 08:37
1.0% 2 matches
- ✓ [30] jurnal.stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/2016/02/47-53-Heny-Ekawati.pdf
1.2% 1 matches
- ✓ [32] "turnitin lely nursing sept 2018.docx" dated 2020-06-10
0.8% 4 matches
1 document with identical matches
- ✓ [34] e-journal.unair.ac.id/JBE/article/view/2118
0.7% 3 matches
- ✓ [37] sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1002106087-3-BAB II.pdf
0.6% 2 matches
- ✓ [38] from a PlagScan document dated 2019-01-04 03:42
0.6% 3 matches
- ✓ [40] from a PlagScan document dated 2018-12-28 23:34
0.5% 2 matches
- ✓ [41] from a PlagScan document dated 2019-01-04 03:42
0.4% 2 matches
- from a PlagScan document dated 2018-12-29 01:34

- ✓ [42]  from a PlagScan document dated 2018-12-29 01:34
0.4% 1 matches
-
- ✓ [43]  from a PlagScan document dated 2018-07-14 05:01
0.4% 1 matches
-
- ✓ [44]  from a PlagScan document dated 2018-06-12 15:10
0.4% 1 matches
-
- ✓ [45]  from a PlagScan document dated 2018-11-28 05:01
0.3% 1 matches
⊕ 1 documents with identical matches
-
- ✓ [47]  ejournal.kopertis10.or.id/index.php/jit/article/view/2486-9593
0.3% 1 matches
-
- ✓ [48]  eprints.ums.ac.id/31093/2/BAB_I.pdf
0.3% 1 matches
-
- ✓ [49]  www.researchgate.net/publication/324438468_Pengaruh_Periklanan_Dan_Promosi_Penjualan_Terhadap_Keputusan_Pembelian
0.3% 1 matches
-
- ✓ [50]  repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/59059/Cover.pdf;sequence=7
0.3% 1 matches
-
- ✓ [53]  from a PlagScan document dated 2019-03-22 01:40
0.3% 1 matches
⊕ 1 documents with identical matches
-

8 pages, 2525 words

PlagLevel: 18.8% selected / 92.9% overall

109 matches from 55 sources, of which 31 are online sources.

Settings

Data policy: Compare with web sources, Check against my documents, Check against my documents in the organization repository, Check against organization repository, Check against the Plagiarism Prevention Pool

Sensitivity: Medium

Bibliography: Consider text

Citation detection: Reduce PlagLevel

Whitelist: --

**PENGARUH PEMBERIAN INFUSA CARICA PAPAYA TERHADAP NYERI
DISMINORE PRIMER PADA MAHASISWA**

Analyze The Effect of Giving Carica Papaya Infusion to Primary Dismalore on Student.

Lelly Aprilia Vidayati, S.SiT. M. Kes.¹⁾, Siti Rohelah²⁾

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is a pain that occurs during menstruation, without any infection of the pelvis and without abnormalities in the genitals of the real. Ideally, disminore is natural to be experienced by adolescents, when disminore pain is categorized as severe it will affect daily activities. Based on the preliminary study results, 60 female university students received primary disinfectant. The aim is to analyze the effect of giving carica papaya infusion to primary dismalore on Midwifery student.

This research uses pre experimental design with One group Pretest posttest Design approach. Independent variables are carica papaya infusa and dependent variable is primary disminore pain. The population of this research were 60 female students who suffered primary disinfecting and the samples were 16 respondents using non-probability sampling technique with accidental sampling technique. Instruments used in pain scale observation sheets were analyzed using Paired Sample T-Test statistic test.

Based on the results of the research before giving carica papaya infusa there are 16 students who experienced primary disminore and after given infusa carica papaya all students experienced decreased pain scale disminore. Result of statistical test of Paired Sample T-Test, got pain scale pre and post result got result p value a or (0,000 0,05) so H_a accepted. This suggests that there is an effect of disminary pain scale between before and after treatment of carica papaya infusa.

It is expected that female students who experience disminore pain to get used to nonpharmacology therapy to reduce pain like one of them by drinking carica papaya infusa.

Keyword : Primary dysmenorrheal and carica papaya infusa

PENDAHULUAN

Disminoreayaitu nyeri abdomen yang berasal dari kram rahim, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang, disminore juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit, sering berkemih, dan kadang sampai terjadi muntah (Taufan & Bobby, 2014).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika serikat angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Rindhowati, 2013). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami disminorea dan datang ke bagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 26 Januari 2017 di asrama putri dari 63 mahasiswi kebidanan ngudia husda madura, 60 (95,23%) diantaranya mengalami nyeri haid. Dari 60 mahasiswi Kebidanan yang mengalami nyeri menstruasi, 32 (53,3%) diantaranya tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya sedangkan 28 (41,7%) mahasiswi masih dapat melakukan aktivitas seperti biasa, 21 (35%) diantaranya mengatasi nyeri dengan beraktivitas lain seperti istirahat tidur, banyak minum duduk dan lain-lain, sedangkan 8 (13,3%) mahasiswi dengan minum obat analgetik dan hanya 3 (5%) yang minum jamu.

Adapun faktor yang menyebabkan disminorea primer antara lain faktor kejiwaan, faktor individual, faktor vagina, faktor endokrin, faktor alergi (Yahya, 2010). Sedangkan menurut Anurogo (2011), salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya disminore diantaranya, kelainan organik dan faktor intuisi.

Dampak yang ditimbulkan jika seorang wanita mengalami nyeri disminorea tidak hanya menyebabkan rasa tidak enak diperut bagian bawah sebelum dan selama haid dan sering kali rasa mual. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh yang mengalami dismenorea primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Prawirohardjo, 2010).

Dari permasalahan di atas sebagai upaya terhadap komplikasi lebih lanjut dari nyeri disminorea primer maka diperlukan sebuah penanganan untuk mengurangi nyeri bisa diberikan obat anti peradangan non-steroid (misalnya ibuprofen, naproxen dan asam mefenamat). Selain obat-obatan, rasa nyeri juga bisa dikurangi dengan istirahat cukup, olahraga yang teratur, pemijatan, yoga, kompres hangat di daerah perut (Taufan & Bobby, 2014).

Dari penelitian yang dilakukan pada jurnal yang berjudul Uji Aktivitas Ekstrak Etanol Daun Pepaya (*Carica Papaya L*) Sebagai Analgetik menjelaskan tentang pengaruh daun pepaya sebagai analgetik yang dapat digunakan sebagai penurunan nyeri disminore. Untuk itulah, dalam penelitian ini sebagai persyaratan tugas akhir, penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian infusa carica papaya terhadap nyeri disminore primer pada mahasiswi Kebidanan.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pemberian infusa carica papaya terhadap nyeri disminore primer pada mahasiswi Kebidanan

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah pra Eksperimen dengan pendekatan one group pretest posttest design, populasinya 60 mahasiswi Kebidanan yang mengalami disminore primer, dengan sampel 16 mahasiswi. Cara pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan teknik accidental sampling.

Alat pengumpulan data menggunakan lembar skala nyeri. Dan hasil diuji dengan Paired sample T-test dengan tingkat kemaknaan 0,05 dengan skala data yang digunakan adalah rasio.^[42]

HASIL PENELITIAN

1. Skala Nyeri Disminore Sebelum Diberikan infusa carica papaya.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi mahasiswi Kebidanan Berdasarkan Skala nyeri menstruasi (Dismenorea) Sebelum Diberikan Terapi infusa carica papaya

N ^o	Skala nyeri pretest	Ket
1	6	Sedang
2	3	Ringan
3	5	Sedang
4	4	Sedang
5	5	Sedang
6	2	Ringan
7	4	Sedang
8	6	Sedang
9	4	Sedang
10	5	Sedang
11	3	Ringan
12	5	Sedang
13	3	Ringan
14	4	Sedang
15	6	Sedang
16	6	Sedang
Total	71	
Rata-rata	4,43	

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi Kebidanan mengalami nyeri sedang sebelum di berikan infusa carica papaya sebanyak 12 mahasiswi Kebidanan diberikan terapi rebusan daun papaya (75%).

2. Skala Nyeri Disminorea Sesudah Diberikan Terapi infusa carica papaya pada mahasiswa Kebidanan

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Mahasiswi Kebidanan. Berdasarkan Skala Nyeri Mestruasi (Dismenorea) sesudah Diberikan Infusa Carica Papaya.^[16]

N ^o	Skala nyeri posttest	Ket
1	4	Sedang
2	1	Ringan
3	3	Ringan
4	2	Ringan
5	3	Ringan
6	1	Ringan
7	3	Ringan

8	4	Sedang
9	3	Ringan
10	2	Ringan
11	2	Ringan
12	3	Ringan
13	1	Ringan
14	2	Ringan
15	5	Sedang
16	3	Ringan
Total	42	
Rata-rata	2,62	

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya mahasiswa kebidanan yang mengalami dismimora ringan setelah diberikan infusa carica papaya sebanyak 13 mahasiswa (81,25%).

3. Perbedaan Skala Nyeri Dismimora Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi infusa carica papaya pada mahasiswa Kebidanan

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Kebidanan Berdasarkan Skala Nyeri Mestruasi (Dismimora) sebelum dan sesudah Diberikan Infusa Carica Papaya

No	Skala nyeri pretest	Skala nyeri posttest	Selis	Ket
1	6	4	0	Tetap
2	3	1	2	Menurun
3	5	3	1	Menurun
4	4	2	1	Menurun
5	5	3	0	Tetap
6	2	1	1	Menurun
7	4	3	1	Menurun
8	6	4	2	Menurun
9	4	3	3	Menurun
10	5	2	1	Menurun
11	3	2	1	Menurun
12	5	3	2	Menurun
13	3	1	1	Menurun
14	4	2	0	Tetap
15	6	5	2	Menurun
16	6	3	2	Menurun

Uji Statistik : Paired t test
 $\alpha = 0,05$
 $p \text{ value} = 0,000$

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa nyeri dismimora pada mahasiswa kebidanan sebelum diberikan infusa carica papaya diketahui dari 16 responden sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 12 responden (75%), sedangkan sesudah diberikan infusa carica papaya diketahui bahwa dari 16 responden hampir seluruhnya mahasiswa mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 13 responden (81,25%). Dan setelah dilakukan uji statistik paired t test didapatkan hasil p value α atau (0,000 < 0,05) sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh skala nyeri dismimora antara sebelum dan sesudah diberikan terapi infusa carica papaya.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Disminore Primer Sebelum Diberikan Infusa Carica Papaya Pada Mahasiswa Kebidanan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 mahasiswi, sebelum diberi terapi infusa carica papaya dari 16 mahasiswi sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 12 mahasiswi (75%) dan sebagian kecil yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 mahasiswi (25%). Hal ini dikarenakan hampir seluruh mahasiswi Kebidanan melakukan aktivitas yang sedang seperti duduk, belajar, menulis, mencuci baju, menyapu, mengepel, dan membersihkan kamar. Aktivitas yang seperti itu membuat mahasiswi Kebidanan kelelahan dan bebannya seperti bertambah sehingga nyeri dismnoorea yang dialami mahasiswi Kebidanan semakin terasa dan semakin bertambah.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa aktivitas yang meningkat akan menyebabkan peningkatan kadar kortisol dalam darah sehingga bisa menyebabkan stress. Pada stress terjadi penurunan serotinin yang mengakibatkan ketidaksetabilan emosi. Keadaan emosional yang tertekan dan suasana hati yang murung akan mempengaruhi aliran darah sehingga dapat mempengaruhi terjadinya dismnoorea (Endang, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian umur dari mahasiswa setengahnya umur dari mahasiswi yang mengalami dismnoorea berusia 19 tahun sebanyak 8 mahasiswi (50%), hampir setengahnya umur dari mahasiswi yang mengalami dismnoorea berusia 20 tahun sebanyak 5(31%) mahasiswi dan sebagian kecil umur dari mahasiswi yang mengalami dismnoorea berusia 21 tahun sebanyak 3(%18) mahasiswi. Hal ini dikarenakan faktor umur juga berpengaruh terhadap timbulnya rasa nyeri saat menstruasi (dismnoorea primer).

Hal ini sesuai dengan teori dismnoorea biasanya terjadi sebelum mencapai usia 20 tahun (Bobby & Hotma, 2004). Menurut teori Bare & Smeltzer (2002), yang menyatakan bahwa semakin bertambah umur, maka akan lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian dismnoorea jarang ditemukan. Perempuan yang masih dalam usia remaja atau yang masih dalam usia muda (20 tahun) lebih sering merasakan nyeri saat menstruasi karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil, dan mahasiswi belum sering mengalami kontraksi uterus seperti wanita dewasa muda.

Berdasarkan hasil penelitian usia menarche dari mahasiswa hampir setengahnya usia menarche dari mahasiswi yang mengalami dismnoorea berusia 11 tahun sebanyak 7 mahasiswi(43,8%), yang mengalami dismnoorea berusia 12 tahun sebanyak 6 mahasiswi(37%) dan sebagian kecil usia menarche dari mahasiswi yang mengalami dismnoorea berusia 10 tahun sebanyak 3 mahasiswi(18%). Hampir setengahnya mahasiswi mengalami menarce awal dan itu merupakan factor penyebab dismnoorea karena alat reproduksinya belum siap mengalami perubahan.

Hal ini sesuai dengan teori secara normal menstruasi awal terjadi pada usia 12-16 tahun (Yuli, 2011). Menurut Yuan (2008), menyatakan bahwa alat reproduksi wanita harus berfungsi sebagaimana mestinya, namun bila menarche terjadi pada usia yang lebih awal dari normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi. Dilihat dari hasil penelitian sebagian besar responden mengalami menarche pada usia lebih awal yaitu usia 10 dan 11 tahun sehingga cenderung menimbulkan nyeri saat menstruasi dikarenakan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan.

2. Gambaran Disminore Primer Sesudah Diberikan Infusa Carica Papaya Pada Mahasiswa AKBID Ngudia Husada Madura

Berdasarkan hasil penelitian tentang dismnoorea primer sesudah diberikan terapi infusa carica papaya menunjukkan bahwa dari 16 mahasiswi mengalami penurunan skala nyeri dismnoorea setelah dilakukan intervensi sebanyak 16 mahasiswi (100%), seluruhnya mahasiswi mengalami penurunan skala nyeri sebanyak 16 mahasiswi (100%).

Hal ini dikarenakan dari hasil skor pada lembar observasi menunjukkan 16 mahasiswi mengalami perubahan nyeri dismnoorea setelah diberikan terapi infusa carica

papaya. Hampir seluruhnya mahasiswi mengatakan nyeri berkurang setelah meminum infusa carica papaya.

Hal ini sesuai dengan teori Marlina (2012) Didalam daun pepaya (carica papaya) memiliki kandungan Vitamin E yang dapat mengurangi nyeri haid, melalui hambatan terhadap biosintesis prostaglandin di mana Vitamin E akan menekan aktivitas enzim fosfolipase A dan siklooksigenase melalui penghambatan aktivasi post translasi siklooksigenase sehingga akan menghambat produksi prostaglandin yang berlebihan. Dan menurut Ozgoli, Goli, & Moattar, (2009) 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.

3. Pengaruh Pemberian Infusa Carica Papaya Terhadap Disminore Primer Pada Mahasiswi AKBID Ngudia Husada Madura.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data setelah di berikan infusa carica papaya semua mahasiswi mengalami penurunan skala nyeri (100%) dengan selisih diantaranya 3(18,75%), 2(56%), 1(6,25%). Setelah dilakukan uji statistic paired t test didapatkan hasil p value $\leq 0,05$ sehingga H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh skala nyeri disminore antara sebelum dan sesudah diberikan terapi infusa carica papaya. Setelah diberikan terapi infusa carica papaya terdapat perubahan kearah positif yaitu terjadi penurunan nyeri disminore pada mahasiswi akbid ngudia husada Madura sebanyak 16 orang. Hal ini disebabkan karena sesudah meminum infusa carica papaya nyerinya berkurang.

Hal ini sesuai dengan teori Ozgoli, Goli, & Moattar, (2009) 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. 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. Menurut Yanuar Prasditya 2014 Pada jurnal yang berjudul Uji Aktivitas Ekstrak Etanol Daun Pepaya (Carica Papaya L) Sebagai Analgetik menjelaskan tentang pengaruh daun pepaya sebagai analgetik yang dapat digunakan sebagai penurunan nyeri disminore. Menurut penelitian Andira (2010) pada jurnal yang berjudul pengaruh terapi daun papaya terhadap penurunan tingkat disminore pada remaja putri menjelaskan tentang selain pengobatan medis, pengobatan dengan cara tradisional yang di buat dari bahan alami yang di manfaatkan sebagai obat untuk menghilangkan rasa nyeri saat haid. Kelebihan dari pengobatan tradisional (rebusan daun papaya) adalah tidak ada efek samping yang di timbulkan seperti yang sering terjadi pada pengobatan kimia.

PENUTUP

1. Kesimpulan

- 1) Mahasiswi kebidanan Sebagian besar mengalami nyeri sedang sebelum diberikan terapi infusa carica papaya .
- 2) Mahasiswi kebidanan Seluruhnya mengalami penurunan nyeri sesudah diberikan terapi infusa carica papaya
- 3) Ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan infusa carica terhadap nyeri dismenore primer pada mahasiswi Kebidanan

2. Saran

1) *Teoritis*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan ilmu pengetahuan dan pengembangan pengaruh pemberian infusa carica papaya terhadap penurunan nyeri disminore primer pada mahasiswa.

2) *Praktis*

Diharapkan mahasiswi yang mengalami nyeri disminore untuk tidak membiasakan menggunakan obat-obatan, tetapi membiasakan menggunakan terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri seperti salah satunya dengan meminum infusa carica papaya

DAFTAR PUSTAKA

Andira, Dita, 2010. *SelukBelukKesehatanReproduksiWanita*. Yogyakarta: A*Plus.

Anurogo, dito & wulandari, 2011.^[14] *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Bare & Smeltzer. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta: EGC

Endang & Elisabeth, 2015. *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Marlina, 2012. *Sekilas Tentang Pepaya*. Jakarta: EGC.

Ozgoli, G., Goli, M. Moattar F. 2009. *Comparison of effects of ginger, mefenamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhea*. Retrieved Oktober, 2013.

Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmu Kandungan*, ed.4 Vol.3. Jakarta : Yayasan Bina pustaka

Rindhowati, 2013. *Uji Aktifitas Analgetik Ekstrak Etanol Daun Pepaya (Carica papayaL.) pada Mencit Putih Jantan yang di Induksi Asam Asetat 1%*. Di akses 15 mei 2016.

:

Taufan & Bobby, 2014.^[32] *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika

Yahya, Najibah, 2010. *KesehatanReproduksiPranikah*. Jakarta: TigaKelana.

Yuan D, 2008. *An Improved metode for basic hidrolisis of isoflavon malonylglucosides and qualiy evaluation of chinese soy materials*, chem.

Yuli, isnaini (2011), *the effect of soy dietary toward disminorrhea complaint*: Yogyakarta

