

Article

PENGARUH PEMBERIAN KAPSUL EKSTRAK SARI *CARICA PAPAYA LAM* TERHADAP SKALA NYERI DISMENOREA

Rila Rindi Antina¹

¹Kebidanan, Ngudia Husada Madura, Bangkalan, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: August 20, 2021

Final Revision: September 15, 2021

Available Online: September 25, 2021

KEYWORDS

Skala Nyeri Dismenorrhoe, Ekstrak sari carica papaya lam

CORRESPONDENCE

Phone: xxxxxxxxxxxx

E-mail: rila.rindi@gmail.com

ABSTRACT

Menstruasi merupakan kejadian yang secara alami (normal) terjadi pada wanita yang memasuki usia reproduktif. Menstruasi terjadi karena uterus melepaskan dinding endometriumnya secara periodik. Salah satu masalah menstruasi yang sering muncul adalah dismenorea. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penurunan skala nyeri dismenorea dengan penggunaan kapsul sari carica papaya.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quesy eskperimental* melalui pendekatan *Pretest-Posttest None equivalent Control Group*. Sampel diambil dengan menggunakan sampling non probabilitas dengan tehnik sampling asidental. Hasil data penelitian dilakukan uji bivariat dengan uji *T test* dengan $\alpha : 0,05$.

Hasil uji statistik *T-Test* menunjukkan hasil *0,002* sehingga lebih kecil dari α , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kapsul sari daun pepaya (*carica papaya Lam*) terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, rebusan daun pepaya bisa digunakan sebagai terapi alternatif untuk mengurangi nyeri menstruasi.

I. INTRODUCTION

Menstruasi merupakan kejadian yang secara alami (normal) terjadi pada wanita yang memasuki usia reproduktif. Menstruasi terjadi karena uterus melepaskan dinding endometriumnya secara periodik (Andira,2010). Salah satu masalah menstruasi yang sering muncul adalah dismenorea yaitu nyeri abdomen yang berasal dari kram rahim. Kram rahim yang dirasakan biasanya mempunyai karakteristik nyeri yang dirasakan seperti nyeri yang menjalar ke bagian punggung dan tungkai bagian bawah.

Intensitas nyeri yang biasanya dirasakan oleh beberapa wanita bisa saja berbeda-beda, ada sebagian nyeri (kram) dirasakan seperti timbul dan kemudian menghilang, atau ada sebagian wanita yang merasakan nyerinya seperti dipukul oleh benda tumpul dan nyeri dirasakan secara terus menerus. Frekuensi dan intensitas timbulnya nyeri juga bervariasi. Sebagian wanita mengalami nyeri menstruasi sejak sebelum menstruasi dan berlanjut selama menstruasi berlangsung sesuai dengan siklusnya. Biasanya nyeri menstruasi dengan skala nyeri tertinggi (paling sakit) dirasakan di hari pertama dan kedua menstruasi, tapi

hari berikutnya akan berangsur menghilang. Beberapa wanita juga merasakan disminore yang disertai dengan beberapa keluhan lain diantaranya seperti nyeri kepala, mual dan muntah, konstipasi serta sering miksi atau sering berkemih (Taufan& Bobby, 2014).

Prevalensi terjadinya nyeri menstruasi pada wanita usia reproduktif di dunia sangat tinggi yaitu 45-95%, data ini menginformasikan bahwa hampir semua wanita usia reproduktif mengalami nyeri menstruasi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret 2022 di Asrama Putri STIKES Ngudia Husada Madura. Dengan menanyakan pada 31 mahasiswi semester 1 didapatkan 23 siswi (74,1%) mengalami disminorea dan 8 siswi (25,9%) tidak mengalami disminorea, dengan 5 (21,7%) siswi mengalami disminore sedang dan 18 (78,3%) siswi mengalami disminore ringan.

Adapun faktor yang menyebabkan disminorea (nyeri menstruasi) primer diantaranya adalah faktor keadaan psikologi atau kejiwaan, faktor yang berasal dari individual wanita meliputi: keadaan vagina, keadaan hormon endokrin, reaksi alergi dan obstruksi kanalis servikalis (Yahya,2010). Sedangkan menurut Anurogo (2011), salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya disminore diantaranya, kelainan organ dan faktor intuisi. Dismenorea atau nyeri haid dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada abdomen terutama abdomen bagian bawah dan sering kali diikuti dengan keluhan lain seperti mual dan muntah. Pada sebagian wanita, disminorea dapat menimbulkan beberapa keluhan yang lebih berat sehingga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Ada beberapa wanita harus meninggalkan aktivitas serta pekerjaannya dan harus melakukan istirahat selama beberapa waktu sebagai akibat terjadinya nyeri haid atau dismenorhea (Icemi&Wahyu, 2013).

Beberapa upaya atau cara mengurangi nyeri dismenorhoe misalnya dengan istirahat dan meminum lebih banyak air mineral atau air putih. Menurut Prasditya (2014) daun *carica papaya* mempunyai fungsi antinyeri atau analgesik. Di dalam penelitian tersebut

dijelaskan tentang pengaruh daun pepaya sebagai analgetik yang dapat digunakan sebagai penurunan nyeri disminore. Selain rebusan daun pepaya adapun minuman herbal yang lain yang bisa menurunkan nyeri haid seperti minuman dari rebusan jahe merah (wedang jahe). Kandungan beberapa senyawa dalam jahe merah dapat berfungsi sebagai anti radang (inflamasi) sehingga dapat mengurangi nyeri haid. Beberapa senyawa yang terkandung dalam jahe merah antara lain *oleroresin* dengan senyawa bioaktif gingerol dan sogaol, kedua senyawa tersebut dapat memblokir dan menghambat kinerja prostaglandin sehingga intensitas nyeri haid menjadi menurun atau berkurang.

Berdasarkan fenomena di atas maka dipandang perlu untuk melakukan penelitian mengenai perbedaan skala nyeri dismenorea dengan terapi kapsul ekstrak sari daun pepaya.

II. METHODS

Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah *quesy eskperimental* dengan pendekatan *Pretest-Posttest None equivalent Control Group*. Cara pengambilan sampel menggunakan sampel non probabilitas dengan teknik *oportunity*. Instrument untuk pengumpulan data dengan menggunakan lembar skala nyeri. Untuk menganalisis hasil data penelitian dengan menggunakan uji *Paired sample t test* dan *independent sample t test* dengan *level of significant* (tingkat kemaknaan) 0,05.

III. RESULT

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Mahasiswi Semester 2 STIKES Ngudia Husada Madura Mlajah Bangkalan Berdasarkan Skala Nyeri Mestruasi (*Dismenorea primer*) Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kapsul Ekstrak Sari Daun Pepaya.

No	Skala nyeri pretest	Skala nyeri posttest	Selisih	Keterangan

1	2	2	0	Tetap
2	4	2	2	Menurun
3	7	5	2	Menurun
4	5	4	1	Menurun
5	3	2	1	Menurun
6	5	3	2	Menurun
7	4	3	1	Menurun
8	7	4	3	Menurun
9	6	3	3	Menurun
10	2	1	1	Menurun
11	3	3	0	Tetap
12	2	2	0	Tetap
13	4	2	2	Menurun
14	5	2	3	Menurun
15	6	4	2	Menurun
16	6	3	3	Menurun
17	5	2	3	Menurun
18	4	1	3	Menurun
19	3	1	2	Menurun
20	4	2	2	Menurun
21	3	1	2	Menurun
22	3	1	2	Menurun
23	2	1	1	Menurun
Mean	4,04	2,34	1,26	
Uji Statistic : <i>Paired t test</i> $\alpha = 0,05$ $p \text{ value} = 0,002$				

Berdasarkan tabel 3.1 tentang intensitas nyeri disminore pada mahasiswi semester 2 STIKES Ngudia Husada Madura diketahui mean sebelum diberikan rebusan daun pepaya yaitu 4,04 sedangkan mean sesudah diberikan terapi adalah 2,34. Kemudian dilakukan analisis bivariante dengan menggunakan uji statistik *paired t test* dengan hasil $p \text{ value} < \alpha$ atau ($0,002 < 0,05$) sehingga dapat ditarik kesimpulan ada perbedaan skala nyeri disminore yang dialami siswi yang diberikan terapi kapsul ekstrak sari daun pepaya dengan yang tidak diberikan terapi.

IV. DISCUSSION

Berdasarkan hasil analisis bivariante dengan menggunakan uji statistik *paired t test* dengan hasil $p \text{ value} < \alpha$ atau ($0,002 < 0,05$) sehingga dapat ditarik kesimpulan ada perbedaan skala nyeri disminore yang dialami siswi yang

diberikan terapi kapsul ekstrak sari daun pepaya dengan yang tidak diberikan terapi.

Beberapa kandungan vitamin yang terkandung di dalam daun pepaya (*carica papaya*) salah satunya adalah kandungan vitamin E, dimana vitamin E dalam daun pepaya dapat menghambat pembentukan prostaglandin. Kandungan *carica papaya* bisa menghambat metabolisme enzim fosfolipase A serta mampu menghambat proses aktivasi enzim siklooksigenase selama masa post tranlasi pada saat produksi prostaglandin. Hal tersebut dapat berdampak pada terjadinya penurunan nyeri haid atau nyeri menstruasi yang dialami wanita secara periodik. Selain itu efek anti nyeri oleh kandungan vitamin E pada daun *carica papaya* juga diakibatkan oleh aktivitas peningkatan produksi prostasiklin dan PGE2 akibat stimulasi aktivitas oleh vitamin E. prostasiklin dan PGE2 bisa merelaksasi otot polos uterus akibat fungsi vasodilatator nya sehingga mampu menurunkan nyeri menstruasi (Marlina, 2012). Flavonoid yang terkandung dalam daun papaya mempunyai fungsi antinyeri atau efek analgesic, hal tersebut bisa terjadi karena kandungan flavonoid pada daun papaya mampu menghambat produksi dan metabolisme enzim siklooksigenase. Dengan terhambatnya aktivitas enzim siklooksigenase oleh flavonoid maka mekanisme kerja dan produksi prostaglandin juga terhambat. Berkurangnya sintesis prostaglandin menyebabkan produksi asam arakidonat juga terhambat sehingga mengakibatkan nyeri berkurang (Anarogo, 2019).

V. CONCLUSION

Kapsul ekstrak sari daun pepaya efektif menurunkan intensitas nyeri dismenorea.

REFERENCES

- Andira, Dita, 2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A.plus books
- Anorogo, Dito. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI
- Ardayani, 2012. *Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Cakra
- Bare & Smeltzer. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta: EGC
- Elizabeth, B Hurlock. 2007. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Dewi, 2012. *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Endang & Elisabeth, 2015. *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Herlina Diyaningsih., 2013 *Efektivitas Wedang Jahe Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri*
- Kusmiran, 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Marlina, 2012. *Sekilas Tentang Pepaya*. Jakarta: EGC.
- Nagata dkk, 2006. *Associations of Menstrual Pain with Intakes of Say, Fat and Dietary, Fiber in Japanese Woman*.
- Potter & Perry, 2005. *Penanganan Nyeri Dengan Metode Non Farmakologi*, Malang: Bayu Media Publishing.
- Tamsuri. 2012 *Konsep & Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC.
- Taufan & Bobby, 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika

BIOGRAPHY

First Author Saya menempuh pendidikan SD, SMP, SMA di Kabupaten Sumenep, lulus SMA tahun 2007 di SMAN 1 Sumenep, kemudian saya melanjutkan kuliah jenjang DIII di Akbid Ngudia Husada Madura (sekarang berubah menjadi STIKes Ngudia Husada Madura) lulus tahun 2010 kemudian saya melanjutkan pendidikan DIV Kebidanan di STIKes Ngudia Husada Madura lulus tahun 2011. Untuk meningkatkan kompetensi saya melanjutkan kembali pendidikan di Program Magister. Saya lulus program Magister Administrasi Publik di Untag Surabaya pada tahun 2016 dan Lulus Program Magister Ilmu Kesehatan Reproduksi di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2018. Saat ini saya menjadi dosen di STIKes Ngudia Husada Madura, aktif dalam pelaksanaan Tri dharma perguruan tinggi, serta mendapatkan hibah penelitian Kemenritekdikti pada pengajuan tahun 2018 dan pendanaan tahun 2019. Saat ini saya aktif melakukan penelitian dengan topik kesehatan reproduksi, neonatus, bayi dan balita dan sudah melaksanakan publikasi jurnal di beberapa jurnal nasional. Email : rila.rindi@gmail.com