

## **PENGARUH REBUSAN DAUN PEPAYA TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI SLTP**

**Maghfiroh Fitri Maulani\*, Priharyanti Wulandari, Menik Kustriyani**

Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12 Krapyak – Semarang, Indonesia,  
50146

\*[fitrimaulanim@gmail.com](mailto:fitrimaulanim@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Menstruasi merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa pubertas seorang wanita khususnya remaja, yang dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah nyeri haid. Nyeri haid adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Penanganan nyeri haid ada 2 yaitu secara farmakologi non dan farmakologi. Salah satu penanganan dengan cara non farmakologi yaitu meminum dan rebusan daun pepaya. Daun pepaya terbukti dapat mengurangi nyeri haid yang berfungsi sebagai *analgesic*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh rebusan daun pepaya terhadap intensitas nyeri haid siswi SMP Negeri 31 Semarang. Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimen one group pre post test without control* dengan analisis uji *wilcoxon*. Populasi dalam penelitian ini siswi kelas VIII SMP Negeri 31 Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas VIII SMP Negeri 31 Semarang sebanyak 15 orang. Hasil Uji Statistik Wilcoxon Sing Rank test dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) dan diperoleh  $p$  value  $0,001<0,05$ . Ada pengaruh terapi rebusan daun pepaya dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada siswi kelas VIII SMP Negeri 31 Semarang.

Kata kunci: terapi rebusan daun pepaya, nyeri haid, menstruasi

## ***THE INFLUENCE OF PEPAYA LEAVES ON HAID PAIN INTENSITY IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS***

### **ABSTRACT**

Menstruation is one of the first aspects of sexual maturity that occurs during puberty in a woman, especially teenagers, which can cause problems, one of which is menstrual pain. Menstrual pain is abdominal pain that comes from uterine cramps that occur during menstruation. Handling menstrual pain is 2, namely non-pharmacological and pharmacological. One of the treatments by non-pharmacological means is drinking and decoction of papaya leaves. Papaya leaves are proven to reduce menstrual pain that functions as an analgesic. The purpose of this study was to determine the effect of papaya leaf decoction on the intensity of menstrual pain in 31 Semarang State Junior High School students. This research uses experimental quasy method of one group pre post test without control with Wilcoxon test analysis. The population in this study was the eighth graders of SMP Negeri 31 Semarang. The sampling technique used simple random sampling technique. Samples in this study were students of class VIII SMP Negeri 31 Semarang as many as 15 people. Results of statistics Wilcoxon sing Rank test with confidence level of 95% ( $\alpha=0,05$ ) and obtained  $p$  value  $0,001<0,05$ . Result of this research there is effect of papaya leaf decoction can reduce the intensity of menstrual pain in grade VIII students of SMP Negeri 31 Semarang.

*Keywords:* treatment of papaya leaf decoction, menstrual pain, menstruation

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa (Mighwar, 2011). Penggolongan remaja dibagi menjadi 3 tahap yaitu remaja awal (usia 13-14 tahun), remaja tengah (usia 15-17 tahun) dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Nurlaila, 2013). Salah satu kesehatan reproduksi pada remaja adalah menstruasi. Menstruasi merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa pubertas seorang wanita.

Haid (menstruasi) ialah pendarahan yang siklik dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan menunaikan faalnya. Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentan waktu antara 21-35 hari. Siklus normal secara fisiologis menggambarkan, organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah, system hormonal baik ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklusnya teratur, sehingga dengan siklus menstruasi yang normal seorang wanita dengan mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas dan mengitung masa subur. Menstruasi pada wanita teratur setelah mencapai usia 18 tahun (Nurlaila, 2013). Haid yang dialami para wanita remaja dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah nyeri haid. Nyeri haid merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita baik remaja maupun dewasa (Ningsih, 2012). Nyeri haid merupakan nyeri selama atau segera sebelum menstruasi menjadi salah satu masalah ginekologik yang paling umum terjadi pada wanita dari segala usia (Lowdermilk, 2010).

Menurut Calis (2011) di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami nyeri haid, dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri haid berat, yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia angka kejadian nyeri haid terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haidsekunder. Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami nyeri haid primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah (Berkley, 2013). Prevalensi nyeri haid di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. Sedangkan Di Indonesia angka kejadian nyeri haid terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder (Purnamasari, 2013).

Penanganan nyeri haid ada 2 yaitu secara farmakologi non dan farmakologi. Penanganan secara farmakologinya dengan cara pemberian analgetik *Non Steroid AntiInflamasi* (NSAID), misalnya paracetamol, asam mefenamat, respondenprofen dan obat anti nyeri lainnya. Sedangkan Penanganan dengan cara non farmakologi yaitu : dengan mengompres hangat, nafas dalam, terapi musik (Laila, 2011). Menurut Salbiah (2012) setelah melakukan latihan *abdominal stretching* dalam mengurangi skala nyeri dismenore pada mahasiswi Akademi keperawatan Tjoet Nya' Dhien Banda Aceh. Nyeri haid bisa diatasi dengan pengobatan tradisional seperti meminum rebusan kunyit, rebusan kencur, air asam jawa, air kelapa hijau dan rebusan daun pepaya (*folium Papaya*).

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 akan menghambat produksi prostaglandin. Sebaliknya vitamin E juga meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos uterus (Dawood, 2011).

Hasil penelitian (Heny Ekawati, 2014) yang berjudul pengaruh pemberian daun pepaya (*folium papaya*) terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan menunjukkan bahwa penelitian ini maka di ketahui bahwa daun pepaya dapat di gunakan sebagai alternatif dalam menurunkan tingkat nyeri haid. Dari identifikasi masalah tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh rebusan daun pepaya terhadap intensitas nyeri haid pada Siswi SMP.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *quasy eksperimen one group pre post test without control*. Penelitian dengan rancangan sekelompok subjek diberi intervensi tanpa ada pembandingan. Efektivitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *pre test* dan *post test* (Dharma, 2011). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 31 Semarang. Dan dilakukan penelitian pada tanggal 24 September 2018, dengan populasi sebanyak 142 siswi dan sampel sebanyak 15 responden. Teknik sampling menggunakan *Quota Sampling*. Variabel independen (variabel yang mempengaruhi) yaitu Rebusan daun pepaya, Variabel dependen (variabel yang dipengaruhi) yaitu Intensitas nyeri haid. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi intensitas nyeri haid (*Numerical Rating Scale*). Data karakteristik respondennya yaitu umur, dan ditanyakan kepada responden intensitas nyeri haid sebelum pemberian rebusan daun pepaya dan setelah itu diberikan rebusan daun pepaya dan setelah 15 menit diperiksa intensitas nyeri haid nya. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*.

## HASIL

Hasil penelitian sebagai berikut.

Tabel 1,  
Usia Siswi SMP (n=15)

Usia	f	%
13 tahun	10	66,7%
14 tahun	3	20,0 %
15 tahun	2	13,3 %

Berdasarkan usia, diperoleh hasil bahwa mayoritas siswi berusia 13 tahun sebanyak 10 orang (66,7%), siswi berusia 14 tahun sebanyak 3 orang (20,0%), dan siswi berusia 15 tahun sebanyak 2 orang (13,3 %). Menurut Perry dan Potter (2010), salah satu faktor yang mempengaruhi respon terhadap nyeri adalah umur yang berbeda akan mempengaruhi respon seseorang terhadap nyeri. Usia *menarche* mempengaruhi kesiapan seorang wanita dalam menghadapi segala hal tentang menstruasi dan ganggunya.

Tabel 2.  
Nyeri haid responden sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun pepaya (n=15)

Nyeri haid	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Nyeri ringan	3	20,0	14	93,3
Nyeri sedang	12	80,0	1	6,7
Nyeri berat	0	0,0	0	0,0
Nyeri sangat berat	0	0,0	0	0,0

Tabel 2 diperoleh data bahwa dari 15 responden atau siswi SMP Negeri 31 Semarang sebelum diberikan terapi ekstrak rebusan daun pepaya diperoleh hasil bahwa sebanyak 12 siswi (80,0%) mengalami nyeri skala sedang, sedangkan sebanyak 3 siswi (20,0%) mengalami nyeri dengan skala ringan. Berdasarkan tabel 2 diperoleh data bahwa dari 15 responden atau siswi SMP Negeri 31 Semarang sesudah diberikan terapi ekstrak rebusan daun pepaya diperoleh hasil bahwa sebanyak 14 siswi (93,3%) mengalami nyeri skala ringan, sedangkan sebanyak 1 siswi (6,7%) mengalami nyeri dengan skala ringan

Analisis bivariat ini digunakan untuk menguji hipotesis dan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi rebusan daun pepaya pada siswi SMP Negeri 31 Semarang. Dalam

penelitian ini, peneliti menggunakan uji *Wilcoxon Match Pair Test*, dan hasilnya sebagaimana terdapat pada tabel berikut.

Tabel 3.

Pengaruh pemberian terapi rebusan daun pepaya pada siswi SMP (n=15)			
Nyeri Haid	N	Z hitung	p-Value
<i>Negative Rank</i>	11		
<i>Positive Rank</i>	0	-3,317	0,001
<i>Ties</i>	4		

Tabel 3 diperoleh data dari 15 responden atau siswi SMP Negeri 31 Semarang didapatkan hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon Match Pair Test* bahwa nilai Z Hitung -3,317 dan nilai *p-value* = 0,001 yang berarti lebih kecil daripada  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak sehingga Ada pengaruh pemberian rebusan daun pepaya terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada siswi SMP Negeri 31 Semarang.

## PEMBAHASAN

### Usia

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 31 Semarang, diperoleh hasil bahwa siswi yang berusia 13 tahun sebanyak 10 orang (66,7%), siswi berusia 14 tahun sebanyak 3 orang (20,0%), dan siswi berusia 15 tahun sebanyak 2 orang (13,3 %). Hasil penelitian ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Sopia, Muda dan Jemadi (2013) yang menyatakan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan kejadian *dismenore*. Menurut Perry dan Potter (2010), salah satu faktor yang mempengaruhi respon terhadap nyeri adalah umur yang berbeda akan mempengaruhi respon seseorang terhadap nyeri. Usia *menarche* mempengaruhi kesiapan seorang wanita dalam menghadapi segala hal tentang menstruasi dan gangguannya. *Menarche* atau menstruasi pertama pada umumnya dialami remaja pada usia 13 –14 tahun, namun pada beberapa kasus dapat terjadi pada usia  $\leq 12$  tahun (Manuaba, 2010). Menurut Penelitian Novia dan Puspitasari pada tahun 2008 dengan judul “Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian *Dismenore Primer*” menyatakan bahwa umur *menarche* 13 tahun akan menderita *dismenore primer*.

Purbertas adalah keseluruhan periode transisi antara masa kanak-kanak dan maturitas seksual. Menarke merupakan sebuah tanda pubertas umumnya terjadi antara usia 9 hingga 16 tahun, terjadi perubahan sistem reproduksi perempuan. Berkembangnya seks sekunder dan primer yang berkarakteristik adalah sebagai akibat pengaruh hormon *esterogen*. Tanda pubertas eksternal dilihat dari puting dan payudara yang berkembang dan *areola* yang membesar, timbulnya rambut aksila dan pubis, panggul melebar yang berkembang dengan cepat (Price, 2009). Penelitian ini sesuai dengan Winkjosastro (2009) jugamenyatakan bahwa alat reproduksi wanita harus berfungsi sebagaimana mestinya. Namun bila *menarche* terjadi pada usia yang lebih awal dari normal, di mana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi.

### Nyeri Haid Sebelum Pemberian Rebusan Daun Pepaya

Hasil penelitian dari 15 responden atau siswi SMP Negeri 31 Semarang sebelum diberikan terapi ekstrak rebusan daun pepaya diperoleh hasil bahwa sebanyak 12 siswi (80,0%) mengalami nyeri skala sedang, sedangkan sebanyak 3 siswi (20,0%) mengalami nyeri dengan skala ringan. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami nyeri haid sedang sebesar 12 responden (80,0%). Saat menstruasi terdapat keluhan-keluhan diantaranya adalah *dismenore primer*. *Dismenore primer* adalah *dismenore* atau nyeri haid

yang terjadi tanpa adanya kelainan ginekologi (Wiknjosastro, 2009). Nyeri haid berhubungan dengan prostaglandin endometrial dan leukotrien. Proses ovulasi sebagai respons peningkatan produksi progesteron, asam lemak akan meningkat dalam fosfolipid membran sel. Kemudian asam arakidonat dan asam lemak omega-7 lainnya dilepaskan memulai aliran mekanisme prostaglandin dan leukotrien dalam uterus. Kemudian berakibat pada termediasinya respons inflamasi dan tegang saat menstruasi (Guyton dan Hall, 2009).

Nyeri pada saat menstruasi terjadi karena adanya jumlah prostaglandin yang berlebihan pada pembuluh sehingga merangsang hiperaktivitas *uterus*. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi myometrium meningkat sehingga mengakibatkan aliran darah haid berkurang dan otot dinding uterus mengalami iskemik dan disintegrasi endometrium dan dapat menyebabkan rangsangan pada serabut saraf nyeri yang terdapat pada uterus meningkat. (Morgan & Hamilton, 2009). Hormon FSH (Folikel Stimulating Hormons) dan LH (Luteinizing Hormons) memberi sinyal pada telur didalam indungnyanya untuk mulai berkembang. Tak lama kemudian, sebuah telur dilepaskan dari indungnyanya dan mulai bergerak menuju tuba fallopi, terus ke rahim. Jika telur tidak dibuahi oleh sperma, lapisan rahim dalam akan berpisah dari dinding uterus dan mulai luruh serta akan dikeluarkan melalui vagina sehingga timbul rasa nyeri. (Maulana, 2008).

Menurut Widjanarko (2009) gejala yang dirasakan adalah nyeri panggul atau perut bagian bawah (umumnya berlangsung 8–72 jam), yang menjalar ke punggung dan sepanjang paha, terjadi sebelum dan selama menstruasi. Nyeri dismenore merupakan tingkatan nyeri haid yang dirasakan siswi pada saat menstruasi. Dengan menggunakan Numeric Rating Scale angka 0 pada garis paling kiri dan angka 10 pada garis paling kanan (Potter & Perry, 2010). Menurut hasil penelitian Heny Ekawati pada tahun 2015 dengan judul “Pengaruh Pemberian Daun Pepaya (*folium Papaya*) Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan. Lamongan : STIKES Muhammadiyah Lamongan” menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang dengan presentase 66,7%. dan sebagian kecil mengalami nyeri berat dengan presentase 20 % dikarenakan diberikan terapi non farmakologi yaitu pemberian rebusan daun pepaya dimana kelompok intervensi hamper seluruhnya mengalami penerunan nyeri haid (desminorea) dengan skala nyeri lebih rendah. Rebusan daun pepaya dapat mengurangi nyeri haid pada remaja putri karena daun pepaya memiliki efek analgesik yang bekerja secara langsung melalui hambatan biosintesis prostaglandin penyebab nyeri haid.

### **Nyeri Haid Sesudah Pemberian Rebusan Daun Pepaya**

Hasil penelitian diperoleh data bahwa dari 15 responden atau siswi SMP Negeri 31 Semarang sesudah diberikan terapi ekstrak rebusan daun pepaya diperoleh hasil bahwa sebanyak 14 siswi (93,3%) mengalami nyeri skala ringan, sedangkan sebanyak 1 siswi (6,7%) mengalami nyeri dengan skala ringan. Berdasarkan data bahwa dari 15 responden atau siswi SMP Negeri 31 Semarang sesudah diberikan terapi ekstrak rebusan daun pepaya diperoleh hasil bahwa sebanyak 14 siswi (93,3%) mengalami nyeri skala ringan. Hal ini dikarenakan daun pepaya (*folium 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. Sebaliknya vitamin E juga meningkatkan produksi prostasiklin dan PGE2 yang berfungsi sebagai *vasodilator* yang bisa merelaksasi otot polos uterus (Dawood, 2011).

Hasil penelitian tersebut didukung oleh pendapat Heny Ekawati pada tahun 2015 dengan judul “Pengaruh Pemberian Daun Pepaya (*folium Papaya*) Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan. Lamongan : STIKES Muhammadiyah Lamongan” bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri ringan. Hal ini disebabkan karena daun pepaya mempunyai kandungan analgesik yang dapat mengurangi nyeri haid (desminor).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darma pada tahun 2013 yang berjudul “Efektifitas Rebusan Daun Pepaya terhadap Penurunan Nyeri saat Menstruasi pada Mahasiswi PSIK UR” menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun pepaya yang dimana rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan rebusan daun pepaya pada kelompok eksperimen adalah 2,05. Hal ini dikarenakan kandungan yang terdapat pada daun pepaya seperti vitamin E dan Magnesium yang dapat menurunkan nyeri desminor dan magnesium memiliki efek langsung pada tekanan pembuluh darah sehingga dapat mempengaruhi kontraktilitas, ketegangan dan relaksasi otot polos uterus.

#### **Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pepaya.**

Hasil penelitian ini, peneliti menggunakan uji *Wilcoxon Match Pair Test*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa analisis pengaruh pemberian terapi rebusan daun pepaya pada siswi SMP Negeri 31 Semarang dari 15 responden didapat ada 11 responden mengalami penurunan dan didapatkan 4 responden tidak mengalami penurunan tingkat nyeri haid. Hal ini disebabkan karena 3 dari 4 responden mengikuti kegiatan lebih banyak dari hari biasanya (mengikuti olahraga kasti) dan satu responden memiliki masalah keluarga. Secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan dilihat dari nilai  $p\text{-value} = 0,001 < \alpha 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya bahwa ada pengaruh pemberian rebusan daun pepaya terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Darma pada tahun 2013 yang berjudul “Efektifitas Rebusan Daun Pepaya terhadap Penurunan Nyeri saat Menstruasi pada Mahasiswi PSIK UR” bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun pepaya karena daun pepaya mempunyai efek analgesik dan efek analgesik ini sebagian besar dikarenakan kandungan papainnya tetapi tidak menutup kemungkinan juga ada bahan lain yang berperan. Ternyata pada manusia juga dapat menurunkan nyeri dari kandungan papain dan juga vitamin E yang dapat mengurangi nyeri haid melalui hambatan biosintesis prostaglandin dimana vitamin E akan menekan aktifitas enzim fosfolifase A dan siklooksigenase melalui hambatan aktivasi prostaglandin sehingga akan menghambat aktifitas prostaglandin sebaliknya vitamin E juga meningkatkan produksi prostaglandin dan PGE2 yang berfungsi sebagai vasodilator yang bisa merelaksasi otot polos uterus.

Menurut Hasil penelitian yang dilakukan Ashra dan Lisdawita pada tahun 2014 dengan judul “Pengaruh Terapi Daun Pepaya Terhadap Penurunan Tingkat *Dismenore* Pada Remaja Putri Pesantren Mualimin Sawah Dangka Bukittinggi Tahun 2014” menyatakan bahwa pada remaja putri pesantren mualimin sawah dangka bukit tinggi menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi daun pepaya, didalam daun pepaya memiliki kandungan vitamin E yang dapat mengurangi nyeri haid melalui hambatan biosintesis prostaglandin dimana vitamin E akan menekan aktifitas enzim fosfolifase A dan siklooksigenase melalui hambatan aktivasi post tranlasi siklooksigenase sehingga akan menghambat produksi

prostaglandin sebaliknya vitamin E juga meningkatkan prostasiklin dan prostadlandin (PGE2) yang berfungsi sebagai faselidator yang bisa mereklasasi otot polos uterus.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Yunita Liana pada tahun 2018 dengan judul “Perbandingan efektifitas Rebusan Daun Pepaya (*folium Papaya*) dengan Kunyit Asam (*Curcuma Domestica Val-Tamarindus Indica*) terhadap Desminore Primer” menyatakan bahwa setelah kelompok eksperimen dan kelompok *control* diberikan daun pepaya sebanyak 200ml, setelah 15 menit mengukur skala nyeri dan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh rebusan daun pepaya dan kunyit asam mempunyai efek yang sama dalam menurunkan nyeri *desminore* primer.

## SIMPULAN

Pengaruh sebelum pemberian terapi rebusan daun pepaya pada siswi SMP Negeri 31 Semarang yaitu diperoleh hasil bahwa dari 15 responden sebelum pemberian terapi rebusan daun pepaya pada siswi SMP Negeri 31 Semarang yaitu sebanyak 3 orang (20%) mengalami nyeri ringan, dan sebanyak 12 orang (80%) mengalami nyeri sedang. Pengaruh setelah pemberian terapi rebusan daun pepaya pada siswi SMP Negeri 31 Semarang yaitu diperoleh hasil bahwa dari 15 responden sebelum pemberian terapi rebusan daun pepaya pada siswi SMP Negeri 31 Semarang yaitu sebanyak 14 orang (93,3 %) mengalami nyeri ringan, dan sebanyak 1 orang (6,7%) mengalami nyeri sedang. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon March Pair Test nilai *p-value*  $0,001 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh pemberian rebusan daun pepaya terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar., M. (2011). *Psikologi Remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ashra&Lisdawita. (2014). *Pengaruh Terapi Daun Pepaya Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Pesantren Muallimin Sawah Dangka Bukit tinggi Tahun 2014*. *Bukit Tinggi : STIKES Prima Nusantara Bukit tinggi*. Jurnal Kesehatan STIKES Prima Nusantara Bukittinggi, Vol. 6 No 1 Januari 2015. <http://www.e-jurnal.com/2016/12/pengaruh-terapi-daun-pepaya-terhadap.html?m=1>, diakses pada tanggal 2 Juli 2018
- Berkley KJ. (2013). *Primary dysmenorrhea: anurgent mandate*. International Association for the Study of Pain. Jurnal International primary mandete, Volume XXI, No 3, Oktober 2013, [www.belgianpainsociety.org](http://www.belgianpainsociety.org), diakses tanggal 17 Agustus 2018
- Calis Karim Anton, PharmD, MPH, Michel E Rivlin, MD, et al. (2013). *Dysmenorrhea: Practice Essentials, Background, Pathophysiology*Jurnal Keperawatan, Vol 3 No 1. Dapat diakses di: <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>, diakses pada tanggal 15 juni 2018
- Dawood, M. (2011). *Primary dysmenorrhea advances in pathogenesis and management*. Journal Obstetric and Gynaecologist. 108 (2) : 428-41
- Dharma, Kusuma Kelana (2011),*Metodologi Penelitian Keperawatan :Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media
- Ekawati, Heny. (2015). *Pengaruh Pemberian Daun Pepaya (folium Papaya) Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Madrasah Diniyah TarbiyatulUlum WusthoPilang Laren Lamongan*. Lamongan : STIKES Muhammadiyah

- Lamongan. *Jurnal Keswhatan*, Vol. 07, No. 02, Agustus 2015. <http://download.portalgaruda.org/article>, diakses tanggal 5 Agustus 2018
- Guyton & Hall (2009). *Buku ajar fisiologi kedokteran. Edisi 7. Bagian III. Alih Bahasa Effendi & Melfiawati*. Jakarta: EGC.
- Laila, N. N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi dan Solusi Atasi Segala Keluhannya*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Lowdermilk. (2010). *Maternity nursing 8th edition*. Canada: Mosby
- Manuaba. (2010). *Buku ajar penuntun kuliah ginekologi*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Maulana, M. (2008). *Panduan Lengkap Kehamilan: Memahami Kesehatan Reproduksi, Cara Menghadapi Kehamilan, dan Kiat Mengasuh Anak*. Yogyakarta: Katahati
- Morgan dan Halminton. (2009). *Obstetri dan ginekologi panduan praktik*. Jakarta: EGC.
- Ningsih R. (2012). *Efektivitas paket pereda terhadap intensitas nyeri padar emaja dengan dismenore di SMAN kecamatan curup [tesis]*. Jakarta: Universitas Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol 16 No.2, juli 2013, hal 67-76 Pissn 1410-4490, Eissn 2354-9203. <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/download/4/4>. diakses tanggal 13 Agustus 2018
- Nurlaila. (2015). *Hubungan Stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa usia 18-21* *Jurnal Husada Mahakam*, Volume 2, No 11, Tahun 2013. <https://www.google.com/urFhusadamahakam.files.wordpress.com/2015/2015-2017-3-hubungan-stres-dengan-siklus-menstruasi-466-> diakses tanggal 10 Januari 2018.
- Price, A. Sylvia, Lorraine Mc. Carty Wilson. (2009). *Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-proses Penyakit, Edisi 6, (terjemahan)*. Jakarta: EGC
- Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice. Edisi 7. Vol. 3*. Jakarta : EGC.
- Sophia, F. Muda, S. Jemadi. (2013). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada siswi SMK Negeri 10 Medan*. *Jurnal Kesehatan*, Volume 1, no 3, Tahun 2013, Skripsi. <http://repository.usu.ac.id>, diakses tanggal 20 juni 2018
- Wiknjastro, H. (ed.). (2009). *Ilmukandung*. Jakarta: Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yunita Lina (2018). *Perbandingan efektifitas Rebusan Daun Pepaya (Carica Papaya Linn) dengan KunyitAsam (Curcuma Domestica Val-Tamarin dusIndica) terhadap Desminore Primer*. *Jurnal Of Medicine*, Vol 1 No 2, April 2018. Hal 120-127. <http://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/index>, diakses tanggal 11 April 2018.