

**PENGARUH PEMBERIAN SETUP NANAS KOMBINASI KAYU MANIS
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA SISWI
SMA NEGERI 1 KADUGEDE DI KECAMATAN KADUGEDE
KABUPATEN KUNINGAN
2024**

MANUSKRIP

Oleh :

LIA APRIANI
CBR0210010



**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KABUPATEN KUNINGAN
2025**

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
SKRIPSI, FEBRUARI 2025

LIA APRIANI
CBR0210010

**PENGARUH PEMBERIAN SETUP NANAS KOMBINASI KAYU MANIS
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA SISWI SMA
NEGERI 1 KADUGEDE DI KECAMATAN KADUGEDE KABUPATEN
KUNINGAN 2024**

Xv, 6 bab, 101 Halaman, 9 Tabel, 3 bagan, 14 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : *Dismenorea* adalah nyeri yang muncul saat menstruasi dan merupakan permasalahan umum yang biasanya terjadi pada wanita usia reproduksi. Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia mencapai 64,52%, terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% mengalami *dismenorea* sekunder. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Kadugede dari 10 siswi terdapat 4 remaja mengalami nyeri ringan, 5 remaja mengalami nyeri sedang dan 1 remaja mengalami nyeri berat. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pemberian setup nanas kombinasi kayu manis terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada siswi SMA Negeri 1 Kadugede di Kecamatan Kadugede Kabupaten Kuningan 2024.

Metode : Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Eksperimental dan design penelitiannya adalah *Quasy Experimen* dengan *one-group pretest-posttest group design* yaitu dilakukan terhadap satu kelompok intervensi. Variabel bebas adalah Setup Nanas kombinasi Kayu Manis, sedangkan variabel terikatnya adalah Nyeri haid (*dismenorea*). Populasi penelitian ini yaitu siswi kelas X sampai kelas XII sebanyak 763 orang. Teknik Pengambilan Sampel dilakukan dengan *Purposive Sampling* didapatkan sebanyak 45 orang. Instrumen penelitian menggunakan *Skor Numeric Rating Scale* dan Lembar Observasi. Analisis data yang digunakan analisis univariat dan bivariat yaitu dengan uji *Wilcoxon*

Hasil : Hasil Analisis Univariat menunjukkan 37 siswi (82,22%) nyeri ringan, 6 siswi nyeri sedang (13,33%) 2 siswi (4,44%) Tidak ada nyeri. Analisis bivariat menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada nyeri haid setelah pemberian setup nanas kombinasi kayu manis selama 2 hari dengan diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$)

Simpulan : Pemberian Setup Nanas Kombinasi Kayu Manis berpengaruh secara signifikan terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada siswi SMA Negeri 1 Kadugede di Kecamatan Kadugede Kabupaten Kuningan 2024

Saran : Diharapkan siswi dapat mengkonsumsi setup nanas kombinasi kayu manis sebagai alternatif selain pengobatan farmakologi untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*).

Kata Kunci : Nanas Kayu manis, Remaja, *Dismenorea*

BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM
THESIS, FEBRUARY 2025

LIA APRIANI
CBR0210010

THE EFFECT OF GIVING PINEAPPLE SETUP COMBINED WITH CINNAMON ON REDUCING MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN STUDENTS OF KADUGEDE 1 STATE HIGH SCHOOL IN KADUGEDE DISTRICT, KUNINGAN DISTRICT 2024
Xv, 6 chapters, 101 pages, 9 tables, 3 charts, 14 appendices

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation and is a common problem that usually occurs in women of reproductive age. The incidence of dysmenorrhoea in Indonesia reached 64.52%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% experiencing secondary dysmenorrhoea. Based on a preliminary study conducted by researchers at SMA Negeri 1 Kadugede, out of 10 female students, 4 teenagers experienced mild pain, 5 teenagers experienced moderate pain and 1 teenager experienced severe pain. The aim of this research is to analyze the effect of giving pineapple combination with cinnamon on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in female students at SMA Negeri 1 Kadugede in Kadugede District, Kuningan Regency in 2024.

Method: This type of research is experimental research and the research design is a quasi experiment with a one-group pretest-posttest group design, which is carried out on one intervention group. The independent variabel is Pineapple Setup combined with Cinnamon, while the dependent variabel is Menstrual pain (dysmenorrhea). The population of this study was 763 young women from class X to class XII. The sampling technique was carried out using purposive sampling and obtained 45 people. The research instrument uses Numeric Rating Scale Scores and Observation Sheets. Data analysis used univariate and bivariate analysis, especially the Wilcoxon test.

Results: Univariate analysis results showed that 37 female students (82.22%) had mild pain, 6 female students had moderate pain (13.33%) 2 female students (4.44%) had no pain. Bivariate analysis showed that there was a significant difference in menstrual pain after administering the pineapple combination with cinnamon for 2 days with the result obtained $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$).

Conclusion: Providing Pineapple Combination Cinnamon Setup has a significant effect on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in female students of SMA Negeri 1 Kadugede in Kadugede District, Kuningan Regency 2024

Suggestion: It is hoped that female students can consume pineapple combination with cinnamon as an alternative to pharmacological treatment to reduce menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords: Pineapple, Cinnamon, Teenager, Dysmenorrhoea

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mencakup kematangan fisik, kognitif, dan emosional. Setiap remaja mengalami perubahan fisik dan psikis, diantara perubahan fisik yaitu payudara membesar, pinggul melebar, tumbuh rambut di bagian tertentu, mengalami menstruasi dan timbul jerawat, sedangkan perubahan psikis diantaranya lebih sensitif, menjadi sangat perhatian pada penampilan, mengalami suasana hati yang naik turun dan tertarik dengan lawan jenis (Sholin, 2024). Perubahan hormon mengakibatkan perubahan dalam organ reproduksi salah satunya menstruasi, menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada remaja perempuan ditandai dengan adanya perdarahan setiap bulannya. Nyeri menstruasi merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh remaja putri ketika memasuki masa pubertas. Nyeri menstruasi, juga dikenal sebagai *dismenorea* atau nyeri yang terjadi di perut bawah serta terkadang menjalar menuju pinggang dan paha. Rasa sakit ini muncul sebelum atau selama menstruasi dan berlangsung mulai beberapa jam hingga sehari-hari (2)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) (2020), wanita mengalami *dismenorea* saat menstruasi mencapai 1.769.425 (90%), di mana 10-16% mengalami *dismenorea* berat. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Indonesia, (2018) angka kejadian *dismenorea* di Indonesia mencapai 64,52%, terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Jumlah

remaja putri usia subur (10-24 tahun) di Jawa Barat pada tahun 2018 sebanyak 56,598, dan sekitar 11.565 (20,44%) mengalami nyeri menstruasi (*dismenorea*) (Riskesdas, 2018).

Perempuan sering mengeluhkan masalah nyeri haid ke Dokter atau Bidan. *Dismenorea* dijelaskan sebagai kram hebat di uterus atau secara superfisialnya di perut bagian bawah. Kejadian ini menyebabkan nyeri di pinggang dan penyebab gangguan menstruasi nyeri karena ketidakseimbangan *progesterone*, sehingga dapat menyebabkan kram di perut bagian bawah bahkan sampai ke pinggang. Kadar *prostaglandin* yang lebih tinggi akan menyebabkan kontraksi yang lebih kuat, yang berarti rasa nyeri juga lebih kuat. Faktor psikologis yang terjadi pada wanita, seperti gangguan emosi dan gangguan psikologis, berdampak pada tingkat *dismenorea* (4).

Terjadinya *dismenorea* disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor tersebut adalah rendahnya Indeks Masa Tubuh (BMI), *menarche* dini, merokok, lamanya masa aliran menstruasi, infeksi panggul, faktor-faktor genetik, sterilisasi riwayat terjadinya pelecehan seksual, kebiasaan memakan makanan cepat saji, durasi perdarahan saat haid, terpapar asap rokok, konsumsi kopi dan *alexythimia*, kebiasaan minum susu serta anemia. (Elva febrina Ashari, 2020). Menurut hasil penelitian menyebutkan bahwa determinan faktor penyebab *dismenorea* pada remaja putri diantaranya, yaitu usia *menarche*, riwayat keluarga dan

prilaku makan, (Yuli Zuhkrina & Martina 2023).

Seorang remaja putri yang mengalami *dismenorea* bisa berdampak pada prestasi akademik karena daya berfikir saat belajar akan menurun, hal ini sejalan dengan *Literatur Review* (5) tentang dampak *dismenorea* primer terhadap prestasi akademik pada remaja putri menunjukkan bahwa *dismenorea* primer memengaruhi aktifitas belajar dan prestasi akademik remaja putri dengan adanya kejadian tersebut disebutkan bahwa ada korelasi antara kedua variabel tersebut, dampak nyeri akibat *dismenorea* primer termasuk terganggunya aktivitas belajar, terganggunya aktivitas belajar, kurangnya motivasi untuk belajar, ketidakhadiran di sekolah, dan penurunan kinerja akademik, sehingga mempengaruhi prestasi belajar. Selain dampak jangka pendek ada juga dampak jangka panjang yaitu bisa terjadi gangguan kesehatan reproduksi salah satunya infertilitas.

Upaya yang dapat dilakukan penderita *dismenorea* untuk menurunkan nyeri bisa dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Wanita Indonesia yang menderita *dismenorea* biasanya mengkonsumsi obat penghilang rasa sakit yang dijual bebas tanpa memperdulikan efek samping bagi tubuh dari terapi farmakologi, namun sangat jarang wanita yang mengalami *dismenorea* menggunakan terapi non farmakologi. Berdasarkan survey 5 dari 10 remaja menderita *dismenorea* lebih memilih menggunakan obat penghilang nyeri dan mengompres hangat perutnya. Sebagian besar kalangan remaja tidak mengetahui

terapi non farmakologi (komplementer) (5).

Mengkonsumsi obat penghilang rasa sakit dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan *Drug Related Problem* merupakan suatu keadaan yang tidak diinginkan yang dialami pasien yang terlibat, di mana kemungkinan kemungkinan disebabkan dalam melibatkan terapi pengobatan yang diberikan kepada pasien. Menurut NCBI (*National Centre for Biotechnology Informasi*) obat anti-inflamasi yang sering digunakan untuk meredakan nyeri haid adalah *diklofenak*, *ibuprofen*, dan *naproxen* dan terbukti bahwa obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs*) memiliki kemungkinan mencetus efek samping. Hal ini dibuktikan oleh penelitian (6) bahwa 3 dari 100 wanita mengalami masalah perut, mual, sakit kepala, dan mengantuk setelah mengkonsumsi obat-obatan tersebut saat haid. Maka diperlukan lagi alternatif terapi lain yang bertujuan untuk meredakan nyeri haid dan ketergantungan obat kimia, yaitu terapi non farmakologi dengan menggunakan bahan herbal. Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan penulis ingin mengembangkan pengobatan non farmakologi untuk meminimalisir efek samping dan meringankan nyeri haid, yaitu dengan buah nanas dikombinasikan dengan kayu manis.

Menurut Anggraini, (2024) tentang pemberian jus nanas dan jahe merah terhadap *dismenorea* pada remaja putri di PMB Bangka Selatan menyimpulkan bahwa intervensi dengan menggunakan jus nanas lebih baik dalam menurunkan skala nyeri *dismenorea* dibanding intervensi

dengan jahe merah dalam mengurangi nyeri haid ketika menstruasi. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Insani *et al*, (2024) tentang manfaat pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada remaja putri di SMP YP Singosari Delitua menyimpulkan bahwa pemberian jus nanas dan madu dapat mengurangi nyeri menstruasi dengan cara merelaksasikan otot perut dengan lebih baik serta melebarkan rongga perut, mengurangi goresan dan nyeri antara rahim dan dinding perut.

Menurut Bahmaniet Carolin *et al*, (2023) *lender*, *tannin*, *kalsium oksalat*, gula, minyak atsiri, *resin*, dan *amidon* terdapat di kayu manis. Minyak atsiri dan *tannin* menimbulkan sektor energi, obat penenang, dan sebagai *antispasmodik* dan anti inflamasi dalam pengobatan tradisional, yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid. Efek antispasmodik kayu manis berasal dari kemampuan *eugenol* dan *cinnamaldehyde* dalam kayu manis untuk menghentikan *biosintesis prostaglandin* dan mengurangi peradangan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sholilah & Anwar (2022) tentang ramuan herbal jahe (*zingiber officinale*) dan kayu manis (*cinnamomum burmannii*) yang digunakan untuk membantu mengurangi tingkat *dismenorea*. Mereka menemukan bahwa jahe dan kayu manis memiliki jumlah *flavonoid* yang tinggi secara keseluruhan, yang dapat membantu mengurangi nyeri *dismenorea*. Hal ini karena *flavonoid* bertindak sebagai analgetik dengan menghentikan *enzim siklooksigenase*

mengakibatkan penurunan *prostaglandin* dan penurunan tingkat nyeri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kadugede pada tanggal 27 Mei 2024. Peneliti melakukan pengamatan dengan cara menyebar lembar observasi skala NRS (*Numeric Rating Scale*) kepada 10 siswi. Selama ini usaha yang mereka lakukan untuk mengatasi *dismenorea* adalah dengan beristirahat, minum yang banyak, mengompres perut dengan air hangat dan mengkonsumsi *paracetamol*. Setelah mengisi lembar observasi, ternyata hasil pengisian kuesioner 4 remaja mengalami nyeri ringan, 5 remaja mengalami nyeri sedang dan 1 remaja mengalami nyeri berat. Studi pendahuluan juga dilakukan di SMA Negeri 1 Cigugur ternyata hasil pengisian kuesioner 4 orang tidak mengalami nyeri haid, 5 orang mengalami nyeri sedang dan 1 orang mengalami nyeri sedang. Peneliti juga menanyakan kepada siswi apakah sudah pernah mengkonsumsi setup nanas dan kayu manis. Hasil dalam rangka menurunkan nyeri *dismenorea* yang diperoleh adalah siswi belum pernah mengkonsumsi setup nanas dan kayu manis bahkan banyak remaja yang kurang tahu manfaat dari setup nanas kayu manis bisa menurunkan nyeri *dismenorea*, berdasarkan latar belakang tersebut peneliti menyimpulkan bahwa akan melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Kadugede, karena berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di 2 sekolah masalah terbanyak di dapatkan di SMA Negeri 1 Kadugede dibandingkan dengan SMA Negeri 1 Cigugur.

Penelitian kali ini peneliti melakukan inovasi dengan mengkombinasikan buah nanas dan kayu manis menjadi setup, karena penelitian sebelumnya belum ada yang melakukan penelitian tentang kombinasi setup nanas dan kayu manis. Berdasarkan dari penjelasan diatas, maka peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian terkait “Pengaruh Pemberian Setup Nanas kombinasi Kayu Manis Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada siswi SMA Negeri 1 Kadugede di Kecamatan Kadugede Kabupaten Kuningan 2024”.

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1 Skala Nyeri Haid sebelum dan sesudah intervensi pemberian setup nanas kombinasi kayu manis

Skala Nyeri	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	45	1	9	4.60	2.168
Post-Test	45	0	6	2.16	1.397

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan intervensi setup nanas kombinasi kayu manis

adalah 4,6 dengan standar deviasi 2,168. Rata-rata skala nyeri setelah diberikan intervensi menjadi 2,16 dengan standar deviasi 1,397.

Analisis Bivariat

Tabel 2 Perbedaan Nyeri sebelum dan sesudah pemberian setup nanas kombinasi kayu manis pada siswi SMA Negeri 1 Kadugede di Kecamatan Kadugede Kabupaten Kuningan 2024

Skala Nyeri	n	Rerata	P-Value	Interpretasi
<i>Pre Test</i>	45	4.60	0,000	Ada Perbedaan
<i>Post Test</i>	45	2.16		

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi di dapatkan *p value* 0,000 (< 0.05) maka pemberian Setup Nanas Kombinasi kayu Manis berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan skala nyeri pada siswi SMA Negeri 1

Kadugede Di Kecamatan Kadugede Kabupaten Kuningan 2024. Dengan demikian, hipotesis penelitian terbukti dan

dapat diterima (Ha diterima).

Pembahasan

Gambaran Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Setup Nanas Kombinasi Kayu Manis

Berdasarkan Hasil Penelitian dari 45 siswi yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) berada pada usia remaja pertengahan (14-17 Tahun) sebanyak 42 siswi dengan persentase 93,33% dan sebagian kecil terdapat pada usia remaja akhir sebanyak 3 orang dengan persentase 6,66%. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gunawati & Nisman, (2021) bahwa *dismenorea* primer muncul beberapa bulan sampai 2-3 tahun setelah menstruasi pertama. Hal ini sesuai dengan penelitian Susanti (2021) bahwa usia terbanyak yang mengalami *dismenorea* pada rentang usia 13-17 tahun, hal ini disebabkan karena belum sempurnanya sekresi hormonal. Semakin tua umur seseorang, semakin sering orang tersebut mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. Selain itu, *dismenorea* primer nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan.

Peneliti menemukan Sebagian besar siswi yang mengalami *dismenorea* terdapat pada usia remaja pertengahan (14-17 tahun) sebanyak 42 siswi (93,33%), selain karena sekresi hormonal pada usia-usia remaja, banyak faktor terjadinya *dismenorea* pada remaja diantaranya usia, pola hidup, status gizi dan frekuensi olahraga, karena pola hidup yang baik akan mempengaruhi kejadian *dismenorea*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dari 45 siswi yang mengalami *dismenorea* hampir seluruhnya mengatakan bahwa frekuensi olahraga dalam 1 minggu yaitu sebanyak 1 kali. frekuensi yang direkomendasikan untuk melakukan olahraga selama 150 menit dalam seminggu atau 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana terdapat hubungan antara aktivitas olah raga dengan kejadian *dismenore*. Dan intensitas olahraga dengan frekuensi 3 kali perminggu durasi 20-50 menit selama 4-8 minggu terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorea* primer. (Pera *et al.*, 2022; Sunarti *et al.*, 2023).

Peneliti juga menemukan bahwa mayoritas yang mengalami *dismenorea* adalah yang siswi yang tidak rutin melakukan olahraga, jarang berolahraga dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormone reproduksi yang berdampak pada siklus menstruasi termasuk *dismenorea*. Kebiasaan mereka hanya olahraga di sekolah saja tanpa menambahkan frekuensi olahraga di luar pelajaran sekolah. Hal ini menjadikan olahraga sebagai sarana untuk menurunkan nyeri *dismenorea*, dan diharapkan para siswi melakukan olahraga rutin 1-3 kali dalam seminggu.

Hasil Penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswi yang mengalami nyeri haid (*Dismenorea*) memiliki pola makan yang tidak teratur mereka menyebutkan rata-rata frekuensi makan per hari itu 1-2 kali. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azzahra *et al.*, (2023) menyebutkan bahwa remaja putri yang pola makannya kurang baik mempengaruhi gejala dismenorhea, sehingga kondisi badan akan semakin memburuk. Akan tetapi tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jasmine, (2014) menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan menurut frekuensi makan dengan derajat keparahan dismenore.

Peneliti menemukan tingkat keparahan *dismenorea* bisa dipengaruhi oleh frekuensi makan sehari dan asupan gizi yang kurang, hampir setengahnya siswi mengatakan frekuensi makan perhari 1-2 kali dan ditambah dengan makan makanan cepat saji (*Junk Food*) hal ini sangatlah kurang baik harusnya para remaja harus memperhatikan asupan gizi untuk tubuh, dan disarankan untuk memperbaiki pola makan setidaknya rutin 3 kali sehari dengan asupan gizi yang baik.

Hasil penelitian ini rata-rata usia *menarche* siswi yang mengalami *dismenorea* 10-12 Tahun. Menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya mengatakan bahwa terdapat pengaruh usia *menarche* terhadap kejadian kejadian dismenore primer pada siswi (Mawarni *et al.*, 2023; (17). Peneliti menemukan dimana mayoritas yang mengalami *dismenorea* terdapat pada usia 14-17 tahun karena pada usia tersebut

organ-organ reproduksi belum berkembang secara optimal dan masih terjadi penyempitan leher rahim, sehingga sering timbul rasa sakit saat menstruasi (*dismenorea*). Hasil penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata siswi yang mengalami *dismenorea* memiliki pola tidur tidak teratur, hal ini sejalan dengan penelitian Nuraini *et al.*, (2021) bahwa aktivitas yang padat bisa menyebabkan stres, gangguan pola makan, dan kurang istirahat sehingga dapat mempengaruhi status gizi, kejadian stres dan kadar Hb yang merupakan faktor risiko dari *dismenorea* primer

Perbedaan Skala Nyeri siswi SMA Negeri 1 Kadugede sebelum dan sesudah Pemberian Intervensi Setup Nanas Kombinasi Kayu Manis

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa dari 45 siswi yang mengalami *dismenorea* setelah pemberian intervensi terdapat perbedaan yang signifikan, ada perbedaan rata-rata skala nyeri menurun dan lebih baik Hasil Uji statistik diperoleh nilai *p-Value* = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh pemberian Setup Nanas Kombinasi Kayu Manis terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Abdul Ghani (2023) bahwa terdapat pengaruh pemberian jus nanas (*Ananas Comosus* L.) terhadap intensitas dismenore pada remaja putri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fatmawati *et al.*, (2021) Bahwa Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis untuk

penurunan nyeri haid pada usia remaja yang mengalami *dismenorea*.

Peneliti telah melakukan eksperimen dengan memberikan Setup Nanas Kombinasi Kayu Manis sebanyak 1 kali sehari selama 2 hari dimulai dari hari pertama haid. Buah Nanas dan Kayu Manis merupakan salah satu terapi herbal yang dapat mengurangi nyeri nyeri menstruasi (*dismenorea*). Intervensi dengan obat-obatan penghilang rasa nyeri merupakan suatu metode yang efektif, namun pemberian obat-obatan anti nyeri jangka waktu yang lama sering kali sulit diterima baik oleh pasien, sehingga menyebabkan tingkat kepatuhan rendah. Selain kepatuhan yang rendah, obat-obatan anti nyeri juga memiliki banyak efek samping diantaranya mual, sakit kepala, diare dan kerusakan hati.

Peneliti juga mendapatkan fakta bahwa siswi yang dulunya mengalami nyeri haid pada saat masih dalam waktu penelitian didapatkan bahwa nyeri haid berkurang dari biasanya, karena mengkonsumsi setup nanas kombinasi kayu manis. Sehingga ini memperkuat bahwa kandungan Bromelain pada nanas dan senyawa eugenol pada kayu manis dapat menurunkan tingkat nyeri haid, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa Buah nanas dan kayu manis berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) (Gani & Syahidah, 2023; Anggraini *et al.*, 2024; Damayanti *et al.*, 2022).

Peneliti juga menemukan siswi yang mengalami nyeri haid memiliki kebiasaan-kebiasaan buruk seperti kurang mengkonsumsi asupan makanan yang bergizi dan cepat saji, pola makan yang tidak teratur, pola tidur yang kurang dari 8 jam, kurang

minum air putih dan jarang olahraga. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan nyeri haid yang tidak biasa, menurut Resty Hermawahyuni *et al.*, (2022), orang yang beresiko mengalami *dismenorea* usia remaja 13-17 tahun serta usia *menarche* yang terlalu muda, faktor lainnya yaitu faktor genetik, lama menstruasi, kebiasaan makan makanan cepat saji dan aktivitas fisik.

Dismenorea dapat dialami oleh perempuan dari berbagai umur termasuk yang sering dialami oleh para remaja, kebiasaan siswi juga sering mengkonsumsi makanan cepat saji, seperti mie instan, seafood dan lain-lain. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kosim *et al.*, (2021) Bahwa Status gizi dan usia *menarche* merupakan faktor risiko yang memiliki hubungan bermakna dengan kejadian *dismenorea* pada remaja putri.

Buah Nanas memiliki kandungan Bromelain, Enzim Bromelain ini memiliki efek anti inflamasi yang dapat membantu mengurangi peradangan dan nyeri, Kandungan lainnya ada antioksidan seperti flavonoid dan fenolik yang dapat melawan radikal bebas penyebab kerusakan sel dan berbagai gangguan Kesehatan. Sedangkan Kayu manis mengandung senyawa Eugenol *Cinnamaldehyde*, *eugenol*, *cinnezeylanine*, *cinzeylanol*, *arabinoxylan*, *2-hydroxycinnamaldehyde*, dan *2-benzyloxy cinnamaldehyde* merupakan beberapa senyawa aktif yang ditemukan dalam kayu manis yang berfungsi untuk menurunkan tingkat nyeri pada *dismenorea*. (23).

Buah Nanas dan Kayu manis selain digunakan untuk menurunkan

tingkat nyeri *Dismenorea* ada beberapa manfaat lain seperti meningkatkan sistem kekebalan tubuh, karena nanas mengandung banyak vitamin C yang penting untuk meningkatkan system kekebalan tubuh dan membantu melawan infeksi. Selanjutnya mencegah penyakit kanker Nanas diduga kuat menjadi salah satu makanan yang dapat mencegah kanker karena mengandung senyawa bromelain. Senyawa tersebut dapat menghambat pertumbuhan sel kanker, melemahkan sel kanker, dan memicu kematian sel rusak, penyembuhan luka Kandungan bromelain, vitamin C, dan polifenol dalam buah nanas diyakini dapat mempercepat penyembuhan luka, mengurangi peradangan, serta meningkatkan proses epitelisasi. Buah nanas memiliki potensi besar dalam mempercepat penyembuhan luka pada mukosa oral, meningkatkan kesehatan pada usus Bromelain merupakan enzim khas yang terdapat dalam buah nanas. Selain menjaga kesehatan saluran cerna, enzim ini juga dapat mengurangi peradangan usus akibat penyakit kolitis ulseratif. Dengan begitu, gejala dan keluhannya pun bisa berkurang, asupan gizi yang baik bagi wanita dan dapat mengurangi keputihan. Mengonsumsi nanas dipercaya dapat mengatasi keputihan yang disebabkan oleh infeksi bakteri. Manfaat nanas untuk miss v satu ini diperoleh berkat kandungan polifenol di dalamnya yang mampu merangsang pertumbuhan bakteri baik di vagina. (24). Akan tetapi buah nanas memiliki beberapa kontraindikasi diantaranya penyakit tertentu (Pendekrita

diabetes, penyakit ginjal kronis, asam lambung tinggi, dan gastritis).

Sebelum mengonsumsi setup nanas, alangkah baiknya siswi makan terlebih dahulu, apabila tidak makan terlebih dahulu akan meningkatkan asam lambung. Nanas juga tidak boleh dikonsumsi bersamaan dengan obat penenarang, apabila nanas dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan masalah seperti kerusakan gigi, kadar gula darah naik, dan masalah perut. Nanas juga tidak baik atau dilarang dikonsumsi oleh ibu hamil, khususnya nanas muda sebab didalam nanas terdapat senyawa yang dapat memicu keguguran diantaranya Asam dan enzim bromelain, nanas bisa berbahaya jika dikonsumsi secara berlebihan dan dalam keadaan mentah serta belum matang. Karena hal itu bisa menyebabkan kontraksi pada rahim, keguguran, muntah, diare serta periode menstruasi yang berat. kadar asam yang berlebihan dapat memicu penyakit maag. Saat kehamilan, umunya kadar asam lambung meningkat, kandungan dalam nanas lainnya adalah Bromelain bila dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan kontraksi dini bahkan keguguran selain bisa menyebabkan kontraksi dini, zat ini juga menyebabkan kelahiran premature dan masalah lain seperti diare dan penyakit mag. Buah nanas juga bermanfaat bagi ibu hamil asalkan tidak dikonsumsi secara berlebihan mengonsumsi nanas satu atau dua potong kecil saja dan sudah cukup untuk melancarkan pencernaan ibu hamil yang sering mengalami konstipasi (25)

Simpulan

Setup Nanas kombinasi Kayu Manis berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada siswi SMA Negeri 1 Kadugede di Kecamatan Kadugede Kabupaten Kuningan 2024 dengan *p-Value* = 0,000 ($<0,05$).

Saran

Siswi harus mencoba mengonsumsi Setup Nanas kombinasi Kayu Manis sebagai alternatif mengurangi nyeri haid (*dismenorea*).

Daftar Pustaka

1. Sholin A, Nasution A, Fitrah A, Nazhira N, Syafitri NI. 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Periodisasi Masa Remaja dan Ciri Khususnya ; Pubertas , Remaja Awal dan Remaja Akhir 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin. 2024;2(5):24–31.
2. Handayani Y, Putri H, Nurita YS. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. J MID-Z (Midwivory Zigot) J Ilm Kebidanan. 2022;5(1):41–7.
3. Riset Kesehatan Dasar Indonesia. Data Dismenorea di Indonesia. 2018;
4. Yuli Zuhkrina, Martina M. Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. Sehat Rakyat J Kesehat Masy. 2023;2(1):123–30.
5. Pangestu RT, Fatmarizka T. Dampak Dismenorea Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri : Literature Review. Pros Univ Res Colloq [Internet]. 2023;735–44. Available from: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2378>
6. Gani A, Syahidah KF. Pengaruh pemberian jus nanas (ananas comosus l) terhadap intensitas dismenore pada remaja putri. Heal Sci J Muhammadiyah. 2023;1–11.
7. Anggraini S, Rini AS, Santi A, Ginting B. Studi Kasus : Pemberian Jus Nanas dan Jahe Merah Terhadap Disminore Pada Remaja Putri Di PMB S Bangka Selatan. 2024;4:689–99.
8. Insani SD, Hutabarat V, Krisna P. Manfaat Pemberian Jus Nanas Dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Desminore Pada Remaja Putri Di Smp Yp Singosari Delitua. J Pengabd Masy Putri Hijau. 2024;4(1):66–9.
9. Carolin BT, Suprihatin S, Lutfiatun L, Novelia S. Pengaruh Ekstrak Kayu Manis (Cinnammomum Lauraceae) Terhadap Dismenore Pada Siswi Kelas Ix. Menara Med. 2023;6(1):70–6.
10. Sholilah NM, Anwar K. Formulasi Jahe (Zingiber Officinale) Dan Kayu Manis (Cinnamomum Burmannii) Sebagai Minuman Fungsional Untuk Penurunan Derajat Dismenorea. J Teknol Pangan dan Kesehat (The J Food Technol Heal. 2022;4(2):75–

- 92.
11. Gunawati A, Nisman WA. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *J Kesehatan Reproduksi*. 2021;8(1):8.
12. Pera Anabela Oktavia, Widayanti. Pengaruh Frekuensi dan Jenis Olahraga Aerobik terhadap Dismenorea Primer pada Wanita. *J Ris Kedokt*. 2022;1–6.
13. Sunarti NTS, Lestari RT. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Olah Raga dengan Kejadian Dismenore. *PubHealth J Kesehatan Masy*. 2023;1(3):201–6.
14. Azzahra F, Ambarwati D, Pangesti WD. Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja. *J Ris Kesehatan Masy*. 2023;3(2):87–95.
15. JASMINE K. HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN DERAJAT KEPARAHAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI. Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu. 2014;
16. Mawarni, Izalika. Hubungan Status Gizi, Umur Menarche, Lama Menstruasi Terhadap Kejadian Dismenorea. *Al-Su'aibah Midwifery J*. 2023;1–6.
17. Aulya Y, Kundaryanti R, Rena A. Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *J Menara Med*. 2021;4(1):10–21.
18. Nuraini S, Sa'diah YS, Fitriany E. Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *J Sains dan Kesehatan*. 2021;3(3):443–50.
19. Fatmawati S, Kamil I, Ratnasari F. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Derajat Dismenore pada Usia Remaja di Desa Sukamantri Tanggerang. *Nusant Hasana J*. 2021;1(7):1–6.
20. Damayanti D, Karim A, Pratiwi M. Efek farmakologi kayu manis dan manfaatnya pada tubuh manusia terkait dengan otot dan metabolisme. *J Pus Penelit Farm Indones*. 2022;1(1):8–13.
21. Resty Hermawahyuni, Handayani S, Alnur RD. Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *J Kesehatan Komunitas*. 2022;8(1):97–101.
22. Kosim R, Hardianto G, Kasiati K. Status Gizi Dan Usia Menarche Sebagai Faktor Risiko Dismenorea Pada Remaja Putri Sman 19 Surabaya. *Indones Midwifery Heal Sci J*. 2021;3(3):204–12.
23. Evi EH. Mengurangi Nyeri Dismenorhoe Remaja dengan Aromaterapi Kayu Manis. *J Pendidik dan Teknol Kesehatan*.

- 2023;6(2):158–61.
24. Mawaddah S. Efektifitas Jus Nanas terhadap Keputihan (Fluor albus) pada Wanita Usia Subur (WUS). *J Kesehat.* 2019;10(3):367–73.
 25. Widyawati V. Buah-Buahan dan Sayuran Terlarang bagi Ibu Hamil. Liana Putr. Putri L, editor. Yogyakarta: Laksana; 2019.