



## Pengaruh Rebusan Daun Pepaya (*Carica Papaya*) Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja

Novi Wulan Sari<sup>1</sup>, Erit Rovendra<sup>2</sup>, Yuniliza<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

<sup>2</sup>Program Studi Fisioterapi Program Diploma, Universitas Fort De Kock

<sup>3</sup>Program Studi Kewirausahaan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

Email: [noviwulansari@fdk.ac.id](mailto:noviwulansari@fdk.ac.id)

**Abstrak :** Prevelensi disminore diseluruh dunia diperkirakan sebanyak 25% pada wanita dewasa dan sebanyak 90% dikalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh rebusan daun pepaya(*carica pepaya*) terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri diSMK 1 Negeri Ujung Batu Rokan Hulu Riau. Penelitian ini bersifat kuantitatif analitik dengan jenis desain penelitian eksperimen yang bersifat one group pretest and post test. Penelitian ini akan dilakukan dibulan Agustus 2023. populasi penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan kelas XI di SMK Negeri 1 Ujung Batu Rokan Hulu Riau. Pada penelitian ini sendiri menggunakan sampel sebanyak 40 responden. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil penelitian diperoleh nilai p-value 0,000 (<0,05) artinya terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (rebusan daun pepaya) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh rebusan daun pepaya penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMKN 1 Ujung Batu Rokan Hulu Riau. Disarankan kepada remaja putri agar dapat menambah wawasan dalam penanganan nyeri haid dengan penggunaan obat herbal tradisional.

**Kata kunci :** Menstruasi, Nyeri, Daun Pepaya

**Abstract :** *The prevalence of dysmenorrhea worldwide is estimated to be around 25% in adult women and as high as 90% among adolescents. This research aims to examine the effect of papaya leaf (*Carica papaya*) decoction on the intensity of menstrual pain in adolescent girls at SMK 1 Negeri Ujung Batu, Rokan Hulu, Riau. This study is quantitative analytical in nature with an experimental research design of one-group pretest and posttest. The research will be conducted in August 2023. The population of this study consists of female adolescents in grades X and XI at SMK Negeri 1 Ujung Batu, Rokan Hulu, Riau. The study sample consists of 40 respondents. The method used is experimental with an approach. Sample determination in this research uses total sampling technique. The data analysis used is univariate and bivariate analysis. The research results obtained a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a difference in the average before and after treatment (papaya leaf decoction) is given. Thus, it can be concluded that there is an effect of papaya leaf decoction in reducing the intensity of menstrual pain in adolescent girls at SMK 1 Ujung Batu, Rokan Hulu, Riau. It is recommended for adolescent girls to increase their knowledge in managing menstrual pain by using traditional herbal remedies.*

**Keywords:** *Menstruation, Pain, Papaya Leaves*



## Pengaruh Rebusan Daun Pepaya (*Carica Papaya*) Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja

Novi Wulan Sari<sup>1</sup>, Erit Rovendra<sup>2</sup>, Yuniliza<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

<sup>2</sup>Program Studi Fisioterapi Program Diploma, Universitas Fort De Kock

<sup>3</sup>Program Studi Kewirausahaan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

### **Pendahuluan**

Menstruasi terjadi setiap bulan, siklus menstruasi ini dapat menyebabkan timbulnya rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen yang disebut nyeri haid dan sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri akan lebih sering merasakan sakit akibat nyeri haid primer karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh siswi yang mengalami nyeri haid primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Liana, 2018).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yang telah dilakukan untuk mengatasi nyeri haid antara lain pemberian obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Anurogo, 2011). Terapi farmakologi diyakini efektif untuk mengatasi nyeri haid, tetapi pengobatan secara farmakologi seperti asam mefenamat dan ibuprofen tersebut dapat mengakibatkan beberapa efek samping dan kerugian jika digunakan dalam jangka panjang. Beberapa efek samping penggunaan terapi farmakologi yaitu iritasi lambung, kolik usus, diare, lekopeni, kelelahan, mual, sakit kepala, dan serangan asma bronkial (Junizar, 2011). Sedangkan terapi non-farmakologi dilakukan dengan cara mengkonsumsi obat tradisional untuk mengatasi nyeri haid yaitu mengkonsumsi minuman herbal dari daun pepaya, yang mudah didapat dan murah (Putri, S, & Ciptaningtyas, 2016)

Daun pepaya (*Carica papaya*) memiliki banyak manfaat salah satunya dapat mengurangi nyeri haid. Kandungan daun pepaya terdiri dari vitamin E yang berfungsi menghambat 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.

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini bersifat kuantitatif analitik dengan jenis desain penelitian eksperimen yang bersifat one group pretes and post test. Untuk melihat pengaruh rebusan daun pepaya (*carica pepaya*) terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK



Negeri 1 Ujung Batu Rokan Hulu Riau. Penelitian ini dilakukan dibulan Agustus 2023. populasi penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan kelas XI di SMK Negeri 1 Ujung Batu Rokan Hulu Riau. Pada penelitian ini sendiri menggunakan sampel sebanyak 40 responden. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariate.

### Hasil Penelitian Dan Pembahasan

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	F	%
<b>Umur Responden</b>		
15 Tahun	16	40,0%
16 Tahun	22	55,0%
17 Tahun	2	5,0%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>
<b>Umur Menarche</b>		
9 Tahun	1	2,5%
10 Tahun	7	17,5%
11 Tahun	11	27,5%
12 Tahun	12	30,0%
13 Tahun	8	20,0%
14 Tahun	1	2,5%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berumur 16 tahun yaitu sebanyak 22 orang (55,0%), mayoritas responden menarache diumur 12 tahun yaitu sebanyak 12 orang (30,0%) dan mayoritas responden tidak melakukan aktivitas berat yaitu sebanyak 26orang (65,0%).

**Tabel 2.** Pengaruh Rebusan Daun Pepaya Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMKN 1 Ujung Batu Rokan Hulu Riau

Intensitas Nyeri Haid	N	Mean	Sd	Md	p-value
<i>Pre-test</i>	40	6,25	1,548	3,425	0,000
<i>Post-test</i>	40	2,83	1,752		
Valid N (listwise)	40				

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui rata-rata intensitas nyeri haid sebelum diberikan rebusan daun pepaya adalah 6,25 dengan standar deviasi 1,548. Setelah



## Pengaruh Rebusan Daun Pepaya (*Carica Papaya*) Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja

**Novi Wulan Sari<sup>1</sup>, Erit Rovendra<sup>2</sup>, Yuniliza<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

<sup>2</sup>Program Studi Fisioterapi Program Diploma, Universitas Fort De Kock

<sup>3</sup>Program Studi Kewirausahaan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

diberikan rebusan daun pepaya diperoleh rata-rata peningkatan intensitas nyeri haid sebesar 2,83 dengan standar deviasi 1,752.

Perbedaan rata-rata pre-test dan post-test intensitas nyeri haid sebesar 3,425 dengan nilai p-value 0,000 ( $<0,05$ ) artinya terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (rebusan daun pepaya) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh rebusan daun pepaya penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMKN 1 Ujung Batu Rokan Hulu Riau.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashra dan Lisdawita pada tahun 2015 menyatakan bahwa pada remaja putri pesantren mualimim 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 mekan aktifitas enzim fosfolipase A dan siklooksigenase melalui hambatan aktivasi post tranlasi siklooksigenase sehingga akan menghambat produksi prostaglandin sebaliknya vitamin E juga meningkatkan prostasiklin dan prostadlandin (PGE<sub>2</sub>) yang berfungsi sebagai faselidator yang bisa merelasasi otot polos uterus.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Yunita Liana pada tahun 2018 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.

Pada penelitian ini sebagian besar remaja putri mengalami penurunan nyeri yang sangat signifikan, pada pengukuran posttest menggunakan skala deskriptif, remaja putri dapat menjelaskan episode nyeri yang pendek, dan tidak begitu menyakitkan, remaja putri menyatakan jika konsumsi rebusan air daun pepaya memberikan rasa rileks, dan meredakan nyeri 4 jam berikutnya setelah minum tergantung pada tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden tersebut.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara Rebusan Daun Pepaya terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Ujung Batu Rokan Hulu. Jika rebusan air daun pepaya sangat efektif dalam meredakan nyeri haid remaja putri di Smk Negeri 1 Ujung Batu Rokan Hulu. Kandungan vitamin E



dan magnesium pada daun pepaya sangat berfungsi menurunkan nyeri haid. Daun pepaya diketahui mengandung flavonoid. Flavonoid berperan sebagai analgetik yang mekanismenya menghambat kerja enzim siklooksigenas. Dengan demikian akan mengurangi produksi prostaglandin oleh asam arakidonat sehingga mengurangi rasa nyeri.

### **Kesimpulan**

Terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (rebusan daun pepaya) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh rebusan daun pepaya penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMKN 1 Ujung Batu Rokan Hulu Riau. Diharapkan dapat menambah wawasan bagi remaja putri dalam penanganan selama mengalami nyeri haid bahwa penggunaan obat herbal tradisional jauh lebih baik daripada obat analgetik lainnya.

### **Daftar Pustaka**

- Aprilianti, C. 2021. Suplementasi Kalsium dengan Dark Chocolate dan Susu terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 10 (3), 149- 155,
- Ashra, F., & Fellina, M. 2015. Pengaruh Terapi Daun Pepaya Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Pesantren Mualimin Sawah Dangka Bukittinggi Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan*, 6(1).
- Dewantara, A, dkk. 2014. Pengaruh Rebusan Daun Pepaya (CaricaPapaya) Terhadap Nyeri Haid Siswi di SMA Negeri 5 Kediri. <http://jhj.fik-unik.ac.id/index.php/JHJ/article/download/80/75/>
- Fahmi Y. 2016. Pengaruh pemberian susu coklat terhadap intensitas nyeri haid dan kadar prostaglandin pada remaja putri yang mengalami nyeri haid di poltekkes kemenkes padang. <http://scholar.unand.ac.id/24630/>
- Hartati, H., Walin, W., & Widayanti, E. D. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effleurage terhadap Nyeri Dismenore. *Jurnal Riset Kesehatan*, 4(3), 793-797.
- Liana Yunita. 2018. Efektivitas rebusan daun pepaya (Carica Pepaya Linn) Dengan Kunyit Asam (Curcuma Domestica Val-Tamarindus Indica) Terhadap Dismenore Primer. *Sriwijaya Journal of Medicine*, Volume 1 No. 2
- Lusiana, N., Andriyani. R., Miratu, M. 2015. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.



Pengaruh Rebusan Daun Pepaya (*Carica Papaya*) Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja

**Novi Wulan Sari<sup>1</sup>, Erit Rovendra<sup>2</sup>, Yuniliza<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

<sup>2</sup>Program Studi Fisioterapi Program Diploma, Universitas Fort De Kock

<sup>3</sup>Program Studi Kewirausahaan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

- Maulani Maghfiroh, dkk. 2018. Pengaruh Rebusan Daun Pepaya terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SLTP. *Jurnal Ners Widya Husada* Volume 5 No 3, Hal 79-86,
- Masturah, I., Nauri, A.T. 2018. *Bahan Ajar Rekam Medis Dan Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Meisyayati, S., Immanuel, J., & Darwis, D. (2017). Efek Analgetik Kombinasi Ekstrak Daun Pepaya (*Carica Papaya L*) Dan Ekstrak Daun Asam Jawa (*Tamarindusindica L*) Pada Mencit Putih Jantan. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 63-70
- Nadila Sari, R., Ate Yuviska, I., & Studi DIV Kebidanan Universitas Malahayati, P. 2022. ISSN (Cetak) 2775-393X ISSN (Online). In *MJ (Midwifery Journal)* (Vol. 2, Issue 3).
- Putri, R. L., S, Y. A., & Ciptaningtyas, V. R. (2016). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Pertumbuhan Bakteri *Pseudomonas Aeruginosa* Secara in Vitro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1568-1575
- Rachmawati, E, Sutrisni.2016. Pengaruh Rebusan Daun Pepaya (*Carica Papaya*) terhadap Nyeri Haid Siswi SMA 5 Kediri.
- Rahmah Desi A, Mukti Priastomo, dkk. 2020. Pengaruh Pemberian Daun Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Remaja Penderita Dismenorea. *Ad-Dawaa" Journal of Pharmaceutical Sciences*. Vol. 3, No. 2
- Rita, N., Sari , G.P. 2019. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Lentera Kesehatan „Aisyiyah*. 2(2),102-110
- Romy Wahyuny. 2014. Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal* Volume 1 No5
- Santoso, S. 2010. *Statistik Parametrik Konsep Dan Aplikasi Dengan Spss*. Jakarta. Pt Elex Media Komputindo.
- Setiawan. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, SI, dan S2*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sinaga Ernawati, Nonon S, dkk. 2017. *Manajemen kesehatan menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Syamsuryanita, Nurul Ikawati. 2022. Perbedaan pemberian air jahe dan air kelapa terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMAN 3 Makassar. Vol 2 No. 9
- Vidayati, L. A., & Munawaroh, M. 2019. Pengaruh Pemberian Air Perasan Wortel



Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminorea Pada Remaja. In Prosiding Seminar Nasional: Pertemuan Ilmiah Tahunan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta (Vol. 1, No. 1, pp. 70-78).

Wulandari A, Oswati H, & Rismadefi W. 2018. Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. Jurnal Keperawatan Riau, 5,2 (2), 1-9

Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Nur AstutiAgustriyana ,2017 Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas.Universitas NegeriSemarang, Semarang Indonesia.  
<https://imeages.app.goo.gl/UKWttnGLnYQPyP9R>

Ma'mun Nurcholis, 2013, Universitas Diponogoro Khasiat Daun Pepaya Bagi Kesehatan. <https://lppm.poltekkespim.ac.id>

Mighwar., M. (2011). Psikologi Remaja. Bandung: CV Pustaka Setia

Notoatmodjo. (2005). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

Potter,P. A& Perry, A. G (2005). Buku ajar fundamental; konsep, proses dan praktik, vol.2 alih bahasa. Editor Monica Ester Dkk, Jakarta : EGC

Proctor, ML., Roberts, H., Farquhar, CM. (2001). Combined oral contraceptive pill (OCP) as treatment for primary dysmenorrhoea (Cochrane Review). In: The Cochrane Library, Issue 4.

Warisno. (2003). Budidaya pepaya. Yogyakarta: Kanisius

Wiknjosastro, H.,syarifudin, A. B., & Rachimmadhi, T (2008). Ilmu kandungan. Jakarta : PT. Bina PustakaSarwono Prawirohardjo





Pengaruh Rebusan Daun Pepaya (*Carica Papaya*) Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja

**Novi Wulan Sari<sup>1</sup>, Erit Rovendra<sup>2</sup>, Yuniliza<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock

<sup>2</sup>Program Studi Fisioterapi Program Diploma, Universitas Fort De Kock

<sup>3</sup>Program Studi Kewirausahaan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock