

Pembuatan JUNAS (Jus Nanas) Pereda Dismenorea

Safitri^{1*}, Fatihatul Hayati²

^{1,2}Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung, 36135, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: safitrypipit@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is a condition of cramps in the lower abdomen followed by other symptoms, namely headaches, nausea, etc., which occur twenty-four hours before menstruation and can last one to two days. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25% with 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Non-pharmacological therapy is often used to treat dysmenorrhea because it is safe and easy to obtain and has no side effects, one of which is pineapple. Pineapple has benefits in overcoming dysmenorrhea because it contains the enzyme bromelain which has analgesic and anti-inflammatory effects. MAN 1 Muaro Jambi is an educational unit with an MA level located in Sungai Gelam District and in the working area of the Tangkit Health Center which is a center for pineapples. Even though it is known for its pineapple production, adolescence girls at MAN 1 Muaro Jambi have not made pineapple juice to relieve dysmenorrhea. Allegedly, the lack of skills of adolescence girls in making pineapple juice according to the right dosage because in community service activities they had previously been given pineapple fruit education to overcome dysmenorrhea with the result of increasing knowledge of adolescence girls by 61.86%. So demonstration of making JUNAS (Pineapple Juice) is the right choice that is beneficial for the health of the body, especially in helping to relieve dysmenorrhea and creating innovative products that have the opportunity to be produced commercially. s. This activity was carried out on 20 adolescence girls at MAN 1 Muaro Jambi in June 2023. The method used was demonstration through video tutorials. Participants enthusiastically watched and accessed video tutorials and were interested in trying to make their own at home. The manufacture of JUNAS can be developed into a commercial product and has a sale value.

Keywords: *adolescent girls, dysmenorrhea, JUNAS (Pineapple Juice)*

Abstrak

Dismenorea merupakan kondisi sakit kram pada perut bagian bawah yang diikuti gejala lain yaitu sakit kepala, mual, dan lain-lain yang terjadi dua puluh empat jam sebelum haid dan dapat bertahan satu sampai dua hari. Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% dengan 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Terapi non farmakologi kerap digunakan untuk mengatasi dismenorea karena aman dan mudah diperoleh serta tidak memiliki efek samping, salah satunya nanas. Nanas memiliki manfaat dalam mengatasi dismenorea karena mengandung enzim bromelain yang memiliki efek analgesik dan anti inflamasi. MAN 1 Muaro Jambi merupakan satuan pendidikan dengan jenjang MA yang terletak di Kecamatan Sungai Gelam dan di wilayah kerja Puskesmas Tangkit yang merupakan daerah sentra buah nanas. Meskipun dikenal dengan produksi nanasnya, remaja putri di MAN 1 Muaro Jambi belum ada yang membuat jus nanas untuk meredakan dismenorea. Diduga, kurangnya keterampilan remaja putri dalam membuat jus nanas sesuai dosis yang tepat karena pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya telah diberikan edukasi buah nanas untuk mengatasi dismenorea dengan hasil peningkatan pengetahuan remaja putri sebesar 61,86%. Maka demonstrasi pembuatan JUNAS (Jus Nanas) adalah pilihan tepat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh terutama dalam membantu meredakan dismenorea

serta menciptakan produk inovasi berpeluang untuk diproduksi secara komersil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 20 remaja putri di MAN 1 Muaro Jambi pada bulan Juni 2023. Metode yang digunakan adalah demonstrasi melalui video tutorial. Peserta antusias memperhatikan dan mengakses video tutorial serta tertarik untuk mencoba membuat sendiri di rumah. Pembuatan JUNAS dapat dikembangkan menjadi produk komersil dan memiliki nilai jual.

Kata Kunci: dismenorea, JUNAS (Jus Nanas), remaja putri

PENDAHULUAN

Dismenorea menjadi permasalahan penting kesehatan yang sering dialami bagi wanita setiap bulannya, karena hal ini dapat mengganggu aktivitas. Dismenorea merupakan suatu kondisi nyeri, kram pada perut bagian bawah yang diikuti simtom lain yaitu sakit kepala, mual, diare, gemeter, berkeringat, dan lain-lain yang terjadi sehari sebelum terjadinya menstruasi dan dapat bertahan satu hingga dua hari¹. Dismenorea terbagi menjadi dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer yaitu nyeri yang muncul tidak didasari patologi pada umumnya terjadi dengan durasi nyeri 8-72 jam. Sedangkan Dismenorea sekunder yaitu sakit yang didasari patologi seperti adanya endometriosis atau kista ovarium².

Prevalensi dismenorea primer secara global sangat tinggi dan bervariasi yaitu berkisar antara 45% hingga 95% pada wanita usia subur dan tingkat tertinggi dilaporkan terjadi pada remaja³. Sebuah studi yang dilakukan di Australia terhadap siswa sekolah menengah atas menemukan bahwa 93% remaja putri mengalami dismenorea primer dengan rentang usia 17-24 tahun⁴. Sedangkan prevalensi di Indonesia sebesar 64,25%, dimana dismenorea primer 54,89% dan dismenorea sekunder 9,36% dengan klasifikasi nyeri ringan sampai berat.

Remaja putri yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak hari libur dan prestasinya kurang begitu baik di sekolah dibandingkan remaja yang tidak mengalami dismenorea⁴. Dismenorea pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau nonfarmakologi untuk menghindari hal-hal yang lebih berat. Dampak yang terjadi jika dismenorea tidak ditangani maka patologi (kelainan atau kematian, termasuk kemandulan)². Selain dari dampak diatas, konflik emosional, ketegangan, kegelisahan, gangguan aktivitas belajar, sulit konsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami dismenorea⁵.

Penatalaksanaan dismenore dapat secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi dengan farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti nyeri seperti analgesik, obat hormonal dan *Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs* (NSAID). Terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan cara olahraga, kompres air hangat, atur pola makan dan lifestyle, dan juga dapat mengonsumsi olahan herbal yang memiliki potensi menangani nyeri dismenorea¹. Terapi non farmakologi kerap digunakan karena aman dan mudah diperoleh serta tidak memiliki efek samping⁶.

Nanas (*Ananas comasus*) memiliki manfaat dalam mengatasi dismenorea, melancarkan peredaran darah, dan juga dalam penyembuhan luka. Memiliki kandungan vitamin, kalsium, besi, magnesium, bromelin dan lain-lain. Penelitian⁷ yang dilakukan terhadap 30 remaja putri menunjukkan sebelum pemberian jus nanas dan madu terdapat derajat nyeri sedang 13 orang dan nyeri berat 17 orang. Setelah diberikan jus tersebut menjadi 7 orang nyeri ringan, 18 orang nyeri sedang dan 5 orang nyeri berat. Sejalan dengan penelitian⁸ yang menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri yang signifikan setelah pemberian jus nanas dan minuman jahe. Jus nanas memiliki pengaruh yang lebih

baik dibanding minuman jahe dalam menurunkan derajat dismenorea primer pada remaja usia 15-17 tahun.

Provinsi jambi merupakan sentra utama buah nanas tepatnya di Kabupaten Muaro Jambi. Pada tahun 2017 tercatat produksi buah nanas di Kabupaten Muaro menunjukkan angka tertinggi yaitu 439.120 kuintal ⁹. Kecamatan Sungai Gelam adalah salah satu kecamatan yang terdapat Kabupaten Muaro Jambi terdiri dari 15 desa, dimana terdapat satu desa yaitu Desa Tangkit Baru yang memproduksi nanas luas panen sebesar 570 Ha dengan produksi 218,593 Ton ¹⁰.

MAN 1 Muaro Jambi merupakan satuan pendidikan dengan jenjang MA yang terletak di Kecamatan Sungai Gelam dan di wilayah kerja Puskesmas Tangkit Kabupaten Muaro Jambi. Meskipun Desa Tangkit dikenal dengan produksi nanasnya, namun belum ada yang membuat jus nanas untuk meredakan dismenorea. Diduga, hal ini disebabkan oleh kurangnya keterampilan remaja putri dalam membuat jus nanas sesuai dosis yang tepat (3,75g/kgBB buah nanas, 10 g gula dan 200 ml air diblender hingga halus. Diminum selama 3 hari dimulai pada saat hari pertama haid) karena pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya telah diberikan edukasi buah nanas untuk mengatasi dismenorea dengan hasil peningkatan pengetahuan remaja putri sebesar 61,86%.

Berdasarkan permasalahan diatas Oleh karena itu, maka padapada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini perlu dilakukan pelatihan dan pendampingan pembuatan JUNAS (Jus Nanas) pereda dismenorea bagi remaja putri di MAN 1 Muaro Jambi untuk menumbuhkan motivasi dan meningkatkan keterampilan dalam memproduksi minuman herbal. Dengan kondisi seperti ini maka demonstrasi pembuatan JUNAS (Jus Nanas) adalah pilihan tepat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh terutama dalam membantu meredakan dismenorea serta menciptakan produk inovasi berpeluang untuk diproduksi secara komersil oleh remaja putri.

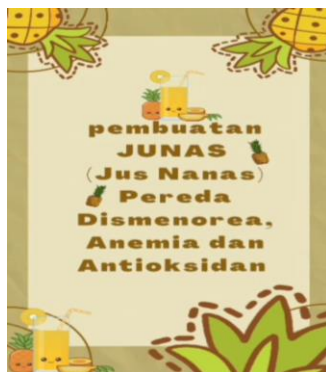
METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 20 peserta yaitu remaja putri yang dilaksanakan di MAN 1 Muaro Jambi pada bulan Juni 2023. Kegiatan ini mendapat dukungan dari Kepala Sekolah MAN 1 Muaro Jambi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kelanjutan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya yang berjudul “Edukasi Buah Nanas untuk Mengatasi Dismenorea” dengan tahapan: (1) Pra-Kegiatan: kunjungan ke lokasi kegiatan pengabdian dan diskusi tentang teknis pelaksanaan kegiatan dengan kepala sekolah, memberi materi langkah-langkah pembuatan JUNAS (Jus Nanas) pereda dismenorea, merancang label produk untuk pengemasan; (2) Pelaksanaan Kegiatan: kegiatan dilaksanakan dalam bentuk diskusi antar remaja putri dengan pengabdian tentang bahan dan manfaat yang terkandung dalam buah nanas. Kegiatan selanjutnya demonstrasi dilaksanakan dengan metode demonstrasi melalui video tutorial yang dapat diakses pada link youtube <https://youtu.be/sPKuuLBIOfg> dan melakukan pengemasan JUNAS; (3) Pembagian Hasil Produksi; hasil produksi JUNAS yang sudah jadi dibagikan secara langsung kepada remaja putri di SMA N 1 Muaro Jambi; (4) Evaluasi Hasil Kegiatan; evaluasi dilakukan dengan wawancara secara langsung antara pengabdian dengan remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pembuatan JUNAS (Jus Nanas) pereda dismenorea ini merupakan kelanjutan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya tentang edukasi buah nanas untuk mengatasi dismenorea yang dimulai tahap

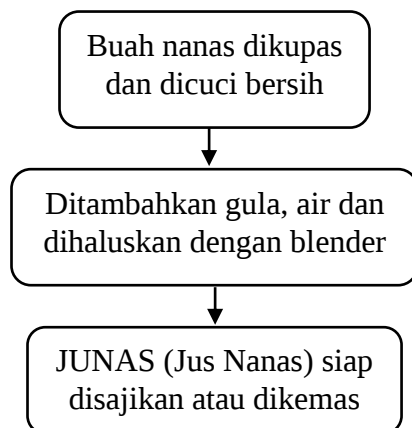
perencanaan dan pemberian edukasi. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilanjutkan pada pembuatan JUNAS (Jus Nanas) yang dilaksanakan dengan mendemonstrasikan melalui media video tutorial yang dapat diakses pada link <https://youtu.be/sPKuuLBIOfg>. Media video tutorial dalam proses demonstrasi pembuatan JUNAS (Jus Nanas) dapat meningkatkan keterampilan dan membuat remaja putri menjadi fokus dan terarah untuk belajar mandiri dalam mempraktikkan pembuatan JUNAS (Jus Nanas) pereda dismenorea di rumah karena media ini dapat diakses kapan saja sewaktu dibutuhkan. Penelitian menunjukkan adanya peningkatan keaktifan belajar dalam kegiatan praktikum dengan menggunakan media video tutorial menunjukkan adanya , peningkatan dari 31,81% menjadi 77,28% hal ini berarti peningkatan sebesar 45,47%¹¹.



Gambar 1. Video tutorial pembuatan JUNAS (Jus Nanas) pereda dismenorea yang dapat diakses pada link <https://youtu.be/sPKuuLBIOfg>

Pembuatan JUNAS (Jus Nanas) dilakukan di laboratorium gizi STIKes Baiturrahim yang kemudian didokumentasikan dalam bentuk video tutorial yang digunakan sebagai media kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Buah nanas yang digunakan dalam proses pembuatan JUNAS (Jus Nanas) tidak boleh yang berkualitas rendah (busuk) karena akan mempengaruhi rasa, aroma, dan masa simpan produk.

Alur pembuatan JUNAS (Jus Nanas) dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



Bagan 1. Alur pembuatan JUNAS (Jus Nanas) pereda dismenorea



Gambar. 2 JUNAS (Jus Nanas) pereda dismenorea

Jus nanas mengandung pektin, vitamin C, dan enzim bromelain untuk mengurangi rasa nyeri termasuk dismenorea, dan memperlancar peredaran darah serta untuk proses penyembuhan luka. Bromelain menyebabkan penurunan kadar bradikinin dan menurunkan kadar prekallikrein dalam serum. Penurunan prekallikrein artinya penurunan pelepasan asam arakidonat dan penghambatan produksi prostaglandin PGE₂ yang dapat memicu terjadinya dismenorea¹². Kandungan bromelain dan vitamin E yang terdapat pada buah nanas dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi (Dismenorea) dengan menghambat produksi prostaglandin yang merupakan reseptor stimulus nyeri tubuh sehingga tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan minuman jus nanas terdapat penurunan nyeri menstruasi atau dismenorea setelah meminum jus nanas¹³.

Penelitian yang dilakukan terhadap 39 siswa perempuan berusia 15-17 tahun diberikan intervensi jus nanas dengan dosis 3,75 g/kgBB buah nanas, 10 g gula, dan 200 ml air diblender hingga halus. Diminum selama 3 hari dimulai pada saat hari pertama haid selama 3 siklus haid telah terbukti efektif menurunkan nyeri dismenorea primer pada remaja putri 8. Kandungan bromelain pada buah nanas yang berperan pada proses penurunan prostaglandin dan utamanya mengurangi rasa sakit dengan merangsang sistem kekebalan tubuh. Buah nanas memiliki aktivitas analgesik dengan cara menurunkan jumlah prostaglandin atau menghambat pembentukan prostaglandin, sehingga gejala dismenorea (nyeri haid) berkurang atau bahkan hilang¹⁴.

Tahap selanjutnya setelah pembuatan JUNAS (Jus Nanas) dan video tutorial, tim pengabdian kepada masyarakat pergi ke MAN 1 Muaro Jambi yang menjadi lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mendemonstrasikan pembuatan JUNAS (Jus Nanas) melalui video tutorial. Sebelumnya remaja telah diberikan edukasi pada kegiatan pengabdian sebelumnya.. Setelah demonstrasi, Kemudian dilanjutkan diskusi lanjut pembuatan JUNAS (Jus Nanas) pereda dismenorea..



Gambar. 3 Diskusi pembuatan JUNAS (Jus Nanas) pereda dismenorea

Peserta tampak antusias memperhatikan dan mengakses video tutorial, selanjutnya tim pengabmas membagikan JUNAS (Jus Nanas) yang telah dibuat sebelumnya. Setelah mencoba meminum JUNAS (Jus Nanas), peserta tampak tertarik untuk mencoba membuat sendiri di rumah.



Gambar. 4 Membagikan JUNAS (Jus Nanas) kepada peserta



Gambar. 5 Foto bersama kegiatan pengabdian kepada masyarakat pembuatan JUNAS (Jus Nanas) pereda dismenorea

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat JUNAS (Jus Nanas) pereda dismenorea ditutup dengan foto bersama para peserta dan pihak sekolah MAN 1 Muaro Jambi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan bermanfaat bagi peserta dan sekolah. Diharapkan peserta yaitu remaja putri dapat membuat JUNAS (Jus Nanas) di rumah sebagai pereda dismenorea serta dapat menerapkan produk yang telah dibuat untuk dikembangkan menjadi produk yang komersil dan memiliki nilai jual.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan keterampilan bagi remaja putri di MAN 1 Muaro Jambi mengenai pembuatan JUNAS (Jus Nanas) pereda dismenorea. Memberikan informasi bahwa nanas bukan hanya sebagai komoditi utama namun bermanfaat sebagai pereda dismenorea.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada STIKes Baiturrahim Jambi atas bantuan dana dan fasilitas surat izin. Serta Kepala Sekolah MAN 1 Muaro Jambi yang memfasilitasi dan memberikan izin tempat pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Paujiah, S., Salman & Hilmi, I. L. Penggunaan Bahan Alam Sebagai Terapi Pereda Nyeri Dysminorrhea Pada Remaja : Review Artikel. **6**, 178–182 (2023).
2. Larasati, T. & Alatas, F. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority* **5**, 79–84 (2016).
3. Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F. & Reis, F. M. Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research* **6**, 1–7 (2017).
4. Ju, H., Jones, M. & Mishra, G. The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiol. Rev.* **36**, 104–113 (2014).
5. Sumiaty, Sakti, P. M. & Hasnawati. *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. (P4I, 2022).
6. Priyadi, A., Nurhasanah, S., Weking, J. M. & Hidayatri, F. Case Study: The Knowledge Level of Young Women for Traditional Medicine Therapy to reduce Dysmenorrhea in Kecamatan Babakan Cikao Kabupaten Purwakarta. *Adv. Manag.* **11**, 1–4 (2018).
7. Harahap, E. S., Zuliawati, Z. & Siregar, C. A. Pengaruh Pemberian Jus Nenas Dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri Di Smp Yp Singosari Delitua Tahun 2020. *J. Penelit. Kebidanan Kespro* **3**, 19–26 (2020).
8. Wrisnijati, D., Wiboworini, B. & Sugiarto, S. Effects of Pineapple Juice and Ginger Drink for Relieving Primary Dysmenorrhea Pain among Adolescents. *Indones. J. Med.* **4**, 96–104 (2019).
9. BPS Provinsi Jambi, J. *Provinsi Jambi dalam Angka 2018*. (2018).
10. BPS Kabupaten Muaro Jambi. *Kabupaten Muaro Jambi dalam Angka*. (2018).
11. Lidwan, N., Ridwan, W., Lahat, M. A. & Al Atas, M. M. Penerapan Metode Demonstrasi dengan Menggunakan Media Video Tutorial untuk Meningkatkan Aktifitas Belajar pada Mata Pelajaran Produktif Teknik Komputer Jaringan Siswa Kelas XI TKJ 1 SMK PKP 2 DKI Jakarta. *AKRAB JUARA* **5**, 135–147 (2020).
12. Yuria R.A., M., Binawan, U. & Education, J. Efektivitas jus wortel dan nanas untuk menurunkan dismenore primer pada remaja putri smp. *J. Educ. Dev. Inst. Pendidik. Tapanuli Selatan* **10**, 109–112 (2022).
13. Setianingsih, Y. A. & Widyawati, N. Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri di SMP Tri Tunggal II Surabaya. *ilfokes info Kesehat.* **8**, 34–38 (2018).
14. Fauziyah, P. N. & Zuhrotun, A. Review : Tumbuhan Berkhasiat Untuk Mengatasi Dismenorea. *Kartika J. Ilm. Farm.* **7**, 79 (2020).