

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS ALPUKAT (*Persea
americana* Mill.) TERHADAP PENURUNAN
DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI
TINGKAT I PRODI SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN POLTEKKES
KEMENKES RI MEDAN
TAHUN 2023**



POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

OLEH :

YUWENDA ANJAR RAHMA
NIM. P07524419090

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES RI MEDAN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS ALPUKAT (*Persea
americana* Mill.) TERHADAP PENURUNAN
DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI
TINGKAT I PRODI SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN POLTEKKES
KEMENKES RI MEDAN
TAHUN 2023**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan



OLEH :

YUWENDA ANJAR RAHMA
NIM. P07524419090

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES RI MEDAN
TAHUN 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : YUWENDA ANJAR RAHMA
NIM : P07524419090
PROGRAM STUDI / JURUSAN : SARJANA TERAPAN / KEBIDANAN MEDAN
JUDUL PENELITIAN : EFEKTIFITAS PEMBERIAN JUS ALPUKAT
(*Persea americana* Mill.) TERHADAP
PENURUNAN DISMENORE PRIMER PADA
MAHASISWI TINGKAT I PRODI SARJANA
TERAPAN KEBIDANAN POLTEKKES
KEMENKES RI MEDAN TAHUN 2023

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI UNTUK DIPERTAHANKAN
PADA UJIAN SIDANG SKRIPSI
TANGGAL 30 MARET 2023

MENYETUJUI

PEMBIMBING UTAMA



Tri Marini, SST, M.Keb
NIP. 198003082001122002

PEMBIMBING PENDAMPING



Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes
NIP. 198008132002122003

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN



Arihita Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : YUWENDA ANJAR RAHMA
NIM : P07524419090
PROGRAM STUDI / JURUSAN : SARJANA TERAPAN / KEBIDANAN MEDAN
JUDUL PENELITIAN : EFEKTIFITAS PEMBERIAN JUS ALPUKAT
(*Persea americana* Mill.) TERHADAP
PENURUNAN DISMENORE PRIMER PADA
MAHASISWI TINGKAT I PRODI SARJANA
TERAPAN KEBIDANAN POLTEKKES
KEMENKES RI MEDAN TAHUN 2023

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Dewan Penguji Dan Diterima Sebagai Bagian
Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan
Kebidanan Pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan,
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.
Pada Tanggal, 30 Maret 2023

DEWAN PENGUJI

1. Tri Marini SN, SST, M.Keb

NIP. 198003082001122002

2. Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes

NIP. 198008132002122003

3. Suswati, SST, M.Kes

NIP. 196505011988032001

()
()
()

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN



Ardita Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS ALPUKAT (*Persea americana* Mill.) TERHADAP PENURUNAN
DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI
TINGKAT I PRODI SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN POLTEKKES
KEMENKES RI MEDAN
TAHUN 2023**

YUWENDA ANJAR RAHMA

**Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email : yuwendaanjar2001@gmail.com**

ABSTRAK

Dismenorea adalah nyeri menstruasi yang terjadi di perut bagian bawah dan menyebar ke punggung, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Penyebab dismenorea adalah peningkatan kadar prostaglandin sehingga kontraktilitas dari otot uterus mengalami iskemi akibat dari efek vasokonstriksi yang dihasilkan oleh prostaglandin. Menurut data World Health Organization (WHO) prevalensi dismenorea pada remaja sebesar 90% yang terdiri dari 75% - 80% dismenorea primer dan 10% - 15% mengalami dismenorea sekunder, sedangkan data dari Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) prevalensi dismenorea primer di Malaysia (69,4%), Thailand (84,2%), dan Indonesia (65%). Prevalensi dismenorea di Indonesia tahun 2018 sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas Pemberian Jus Alpukat (*Persea americana* Mill.) Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Primer Pada Mahasiswa Tingkat I Prodi Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes RI Medan Tahun 2023.

Jenis penelitian yang digunakan Quasi Eksperiment dengan desain *One Group Pretest and Posttest*. Sampel dalam penelitian berjumlah 30 orang. Hasil penelitian terhadap kelompok eksperimen diperoleh penurunan skala nyeri haid dengan rerata sebesar 2,66. Hasil analisis dengan uji wilcoxon dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai Sig (2-tailed) < 0,05 yang berarti ada pengaruh pemberian jus alpukat terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswa tingkat I Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan Tahun 2023. Diharapkan untuk Poltekkes Kemenkes RI Medan agar dapat memanfaatkan buah alpukat yang diolah menjadi jus dalam menurunkan nyeri haid pada mahasiswa dan untuk peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan skripsi saya sebagai acuan.

Kata Kunci : Remaja, Dismenore, Jus Buah Alpukat
Sumber : 31 Bacaan (2017-2022)

**EFFECTIVENESS OF GIVING AVOCADO JUICE (*Persea americana*
Mill.) ON REDUCING PRIMARY DYSMENORRHEA IN
LEVEL I OF STUDENTS OF APPLIED MIDWIFERY
STUDY PROGRAM OF MEDAN HEALTH
POLYTECHNIC OF MINISTRY
OF HEALTH IN 2023**

YUWENDA ANJAR RAHMA

**Medan Health Polytechnic of Ministry of Health
Extention Program of Applied Health Science In Midwifery
Email: yuwendaanjar2001@gmail.com**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual pain that occurs in the lower abdomen and spreads to the back, waist, pelvis, upper thighs, and calves. The cause of dysmenorrhea is an increase in prostaglandin levels so that the contractility of the uterine muscle is ischemic as a result of the vasoconstrictive effect produced by prostaglandins. According to data from the World Health Organization (WHO) the prevalence of dysmenorrhea in adolescents is 90% consisting of 75% -80% primary dysmenorrhea and 10% - 15% experiencing secondary dysmenorrhea, while data from the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) prevalence of primary dysmenorrhea in Malaysia (69.4%), Thailand (84.2%), and Indonesia (65%). The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia in 2018 was 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. This study aims to determine the effectiveness of administering avocado juice (*Persea americana* Mill.) on reducing the rate of primary dysmenorrhea in first-level students of applied undergraduate study programs at the Indonesian Ministry of Health Polytechnic in Medan in 2023.

The type of research used was Quasi Experiment with One Group Pretest and Posttest design. The sample in the study amounted to 30 people. The results of the research on the experimental group obtained a decrease in menstrual pain scale with an average of 2.66. The results of the analysis using the Wilcoxon test with a 95% level of confidence show a Sig (2-tailed) value of <0.05, which means that there is an effect of giving avocado juice on a decrease in primary dysmenorrhea in first level female students of the Bachelor of Applied Midwifery Study Program, Poltekkes Kemenkes, Medan in 2023. It is expected that Poltekkes Kemenkes Medan to be able to utilize avocado fruit which is processed into juice in reducing menstrual pain in female students and for future researchers to be able to use my thesis as a reference.

Keywords : Youth, Dysmenorrhea, Avocado Fruit Juice

References : 31 (2017-2022)



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas semua berkat dan rahmat-Nya sehingga dapat terselesaikannya skripsi saya yang berjudul **“Efektivitas Pemberian Jus Alpukat (*Persea americana* Mill.) Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan Tahun 2023”** sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Dalam hal ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Arihta Sembiring, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan dan Betty Mangkuji, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan Periode 2018-2023 yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
4. Tri Marini, SST, M.Keb selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Suswati, SST, M.Kes selaku Penguji Utama yang telah memberikan saran dan arahnya.
7. Seluruh Dosen dan Staff pengajar yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama kuliah di Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

8. Drs. Awaluddin Saragih, M.Si, Apt selaku Kepala Laboratorium Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat yang telah membimbing dalam proses pembuatan Jus Buah Alpukat.

9. Mahasiswi Tingkat I Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah berpartisipasi sebagai responden pada penelitian ini.

10. Ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada orangtua tercinta, Bapak Yuwen Mastopo dan Ibu Salmawati yang telah membesarkan, membimbing, dan tak hentinya mendoakan penulis dengan penuh cinta dan kasih sayang serta memberikan dukungan moril dan material selama menyelesaikan pendidikan.

11. Teman-teman seperjuangan saya Hending Moon Clara Br Barus, Tiara Lubis, Nurul Fatiha dan Hillary Udur Uli Br. Sianipar yang selalu memberikan semangat dan saran kepada penulis.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Medan, Maret 2023

Yuwenda Anjar Rahma

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat.....	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis.....	6
3. Manfaat Bagi Peneliti	6
E. Keaslian Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja.....	8
1. Defenisi Remaja.....	8
2. Klasifikasi Remaja	8
B. Menstruasi.....	9
1. Defenisi Menstruasi	9
2. Siklus Menstruasi.....	9
3. Gangguan Menstruasi	13
C. Nyeri	14
1. Definisi Nyeri.....	14

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri	15
3. Pengukuran Nyeri	16
D. Dismenore.....	18
1. Definisi Dismenore	18
2. Klasifikasi Dismenore.....	19
3. Patofisiologi Dismenore.....	20
4. Diagnosa Dismenore.....	21
5. Etiologi Dismenore	22
6. Dampak Dismenore	22
7. Penanganan Dismenore Primer.....	23
E. Alpukat.....	24
1. Definisi Alpukat.....	24
2. Klasifikasi dan Morfologi Alpukat	25
3. Kandungan Alpukat	28
4. Manfaat Alpukat	28
F. Kalsium	29
G. Pembuatan Jus Alpukat	30
1. Bahan Pembuatan Jus Alpukat.....	30
2. Alat Pembuatan Jus Alpukat.....	30
3. Cara Pembuatan Jus Alpukat	31
H. Mekanisme zat aktif dalam alpukat	32
I. Kerangka Teori	32
J. Kerangka Konsep.....	33
K. Hipotesis Penelitian	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian	34
1. Populasi Penelitian.....	34
2. Sampel Penelitian.....	35
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	36
1. Lokasi Penelitian.....	36

2. Waktu Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian.....	36
1. Variabel Independen	36
2. Variabel Dependen	36
E. Defenisi Operasional.....	37
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	38
1. Jenis Pengumpulan Data	38
2. Cara Pengumpulan Data	39
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	40
H. Prosedur Penelitian.....	41
I. Pengolahan dan Analisis Data.....	42
1. Pengolahan Data	42
2. Analisis Data.....	43
J. Etika Penelitian	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	45
1. Analisis Univariat.....	45
2. Uji Normalitas.....	46
3. Analisis Bivariat	47
B. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.1. Penilaian nyeri dengan VRS (Verbal Rating Score)	17
Tabel 2.2. Diagnosa Dismenore	21
Tabel 2.3. Klasifikasi Alpukat.....	26
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	37
Tabel 4.1 Distribusi Responden yang Mengalami Dismenore Primer Berdasarkan Usia	45
Tabel 4.2 Distribusi Responden yang Mengalami Dismenore Primer Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Perlakuan.....	45
Tabel 4.3 Distribusi Responden yang Mengalami Dismenore Primer Berdasarkan Skala Nyeri Sesudah Perlakuan.....	46
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	46
Tabel 4.5 Pengaruh Jus Alpukat Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Siklus dalam Menstruasi	10
Gambar 2.2. Fase- Fase dalam Menstruasi	11
Gambar 2.3. Skala NRS (Numeric Rating Score)	17
Gambar 2.4. Skala FPS (Faces Pain Score).....	18
Gambar 2.5. Alpukat	25
Gambar 2.6. Bahan dan Alat Pembuatan Jus Alpukat.....	31
Gambar 2.7. Kerangka Teori.....	32
Gambar 2.8. Kerangka Konsep.	33
Gambar 3.1 One Grup Pre-Test Post Test	34
Gambar 3.2. Prosedur Penelitian.....	41