SKRIPSI

PENGARUH SMOOTHIE NAYA (BANANA-PAPAYA) TERHADAP NYERI HAID REMAJA PUTRI DI MAS AL-FALAH TANJUNG SIRAM TAHUN 2025

NOVA ENZELINA
P07524421076

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
2024/2025

SKRIPSI

PENGARUH SMOOTHIE NAYA (BANANA-PAPAYA) TERHADAP NYERI HAID REMAJA PUTRI DI MAS AL-FALAH TANJUNG SIRAM TAHUN 2025

Dianjukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Serjana Terapan Kebidanan

NOVA ENZELINA
P07524421076

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
2024/2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikuti maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nova Enzelina

Nim : P07524421076

Tanggal :

Yang Menyatakan,

Nova Enzelina

HALAMAN PERNYATAAN UNTUK PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN

Sebagai civitis akademik Kementrian Kesehatan Poltekkes Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nova Enzelina
Nim : P07524421076
Program Studi : Sarjanan Terapan Kebidanan Medan
Jurusan : Kebidanan

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Medan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-EXCLUSIVE Royalty-Free Right)** atas skripsi saya yang berjudul :

Pengaruh *Smoothie* NAYA (*banana-papaya*) Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di MAS Al-Falah Tanjung Siram Tahun 2025

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Medan berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan,
Pada tanggal :
Yang Menyatakan,

Nova Enzelina

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama	: Nova Enzelina
NIM	: P07524421076
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Smoothie NAYA (banana-papaya) Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di MAS Al-Falah Tanjung Siram Tahun 2025

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

2025

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Yulina DH, S.Kep.Ners M.Biomed	Yusniar Siregar, SST, M.Kes
NIP. 197807012000032001	NIP. 196707081990032001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan

Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes

NIP. 19[illegible]8032001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh	:
Nama	: Nova Enzelina
NIM	: P07524421076
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Smoothie NAYA (banana-papaya) Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di MAS Al-Falah Tanjung Siram Tahun 2025

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 2025

DEWAN PENGUJI

1. Yulina DH, S.Kep.Ners M.Biomed ( )
   NIP. 19780712000032001
2. Yusniar Siregar, SST, M.Kes ( )
   NIP. 196707081990032001
3. Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes ( )
   NIP. 198008132002122003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan

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

PENGARUH SMOOTHIE NAYA (BANANA-PAPAYA) TERHADAP NYERI HAID REMAJA PUTRI DI MAS AL-FALAH TANJUNG SIRAM TAHUN 2025

NOVA ENZELINA

[1]Kemenkes Poltekkes Medan
[2]Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email : novaangelinahrp@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri haid merupakan gangguan yang umum dialami oleh remaja putri dan berdampak pada aktivitas serta kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *smoothie* NAYA (*banana-papaya*) Terhadap intensitas dan lama nyeri haid pada remaja putri. Berdasarkan data WHO, sekitar 90% remaja perempuan di dunia mengalami *dismenore*, dan di Indonesia prevalensinya mencapai 64,25%. Pengobatan non-farmakologi seperti konsumsi buah-buahan dianggap lebih aman dan efektif dalam meredakan nyeri haid. *Smoothie* NAYA (*banana-papaya*) yang merupakan campuran pisang dan pepaya diyakini memiliki kandungan gizi seperti kalium dan beta karoten yang mampu mengurangi kontraksi otot rahim dan efek inflamasi. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest* pada 36 responden remaja putri di MAS Al-Falah Tanjung Siram yang mengalami nyeri haid. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dengan hasil menunjukkan adanya penurunan intensitas dan durasi nyeri haid yang signifikan setelah pemberian *smoothie* NAYA (*banana-papaya*), dengan nilai p = 0,000 untuk intensitas nyeri dan p = 0,002 untuk lama nyeri (p < 0,05). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa *smoothie* NAYA (*banana-papaya*) efektif dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri dan dapat menjadi alternatif pengobatan non-farmakologi yang mudah diterapkan.

Kata kunci: *Dismenore*, *Smoothie* NAYA, Pisang, Pepaya, Remaja Putri.

THE EFFECT OF NAYA (BANANA-PAPAYA) ON MENSTRUAL PAIN AMONG ADOLESCENT GIRLS AT MAS AL-FALAH TANJUNG SIRAM IN 2025

NOVA ENZELINA

[1]Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
[2]Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery
Email : novaangelinahrp@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common condition experienced by adolescent girls and can negatively impact daily activities and quality of life. According to WHO data, approximately 90% of adolescent girls worldwide suffer from dysmenorrhea, with a prevalence of 64.25% in Indonesia. Non-pharmacological treatments such as fruit consumption are considered safer and more effective in alleviating menstrual pain. NAYA smoothie, a combination of banana and papaya, is believed to contain nutrients like potassium and beta-carotene that help reduce uterine muscle contractions and inflammation. This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach involving 36 adolescent girls at MAS Al-Falah Tanjung Siram who experienced menstrual pain. Data were analyzed using the Wilcoxon test, showing a significant decrease in both intensity and duration of menstrual pain after NAYA smoothie administration, with p-values of 0.000 for pain intensity and 0.002 for pain duration ($p < 0.05$). The results indicate that NAYA smoothie is effective in reducing menstrual pain among adolescent girls and can serve as an easy-to-implement non-pharmacological treatment alternative.

Keywords: Dysmenorrhea, NAYA Smoothie, Banana, Papaya, Adolescent Girls.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul "Pengaruh *Smoothie* NAYA (*banana-papaya*) Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di MAS Al-Falah Tanjung Siram Tahun 2025" . Penulisan proposal skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan pada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan. Proposal skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan Bapak/Ibu dan untuk itu rasa terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak/ Ibu pembimbing, atas jerih payah beliau dalam membimbing proposal skripsi ini hingga seslesai.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. R.R. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM. M.Kep, Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan,
2. Arihta br. Sembiring, SST, M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.Yusniar Siregar, SST, M.Kes, Selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Yulina DH, S.Keb.Ners M.Bomed, Selaku Pembimbing utama yang telah banyak membimbing dan memberi arahan kepada saya dalam penyusunan proposal skripsi ini.
4. Yusniar Siregar, SST, M.Kes, Selaku Pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dan membimbing saya dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes, Selaku Ketua Penguji yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

6. Seluruh Dosen dan Staff pengajar yang telah memberikan ilmu kepada saya selama kuliah di Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
7. Darman Harahap dan Rohana Pohan. Terimakasih kepada orang tua atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang di berikan dan tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga bapak dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
8. Melati Harahap. Terima kasih telah menjadi kakak yang terbaik, menjadi motivasi saya untuk menjadi sukses.
9. Rekan-rekan Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang saling memberikan doa dan semangat juga motivasi selama kegiatan ini berlangsung.
10. Terakhir. Terima kasih kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar, namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu penulis diriku sendiri. Nova. Terima kasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Berbahagialah selalu dengan dirimu sendiri. Nova. Rayakan kehadiranmu sebagai berkah di mana pun kamu menjejakkan kaki. Jangan sai-siakan usaha dan doa yang selalu kamu langitkan. Allah sudah merencanakan dan memberikan porsi terbaik untuk perjalanan hidupmu. Semoga langkah kebaikan selalu menyertaimu, dan semoga Allah selalu meridhai setiap langkahmu serta menjagamu dalam lindungan-Nya.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, 2024

Nova Enzelina
P07524421076

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **i**
HALAMAN PERNYATAAN ..... **ii**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR PUSTAKA ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB 1 ..... **1**
PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5

BAB II **8**
TINJAUAN PUSTAKA **8**
A. Uraian Teori 8
a. Remaja 8
b. Pengelompokan Remaja 9
c. Menstruasi 9
d. Mekanisme Terjadinya Menstruasi 10
e. Gangguan Menstruasi 13
f. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Haid 18
g. Pengobatan Nyeri Haid 19
h. Cara Menghitung Skala Nyeri 24
i. *Smoothie* 27
i. Manfaat Pepaya 28
k. Manfaat Pisang 30
B. Kerangka Teori/Landasan Teori 32
C. Kerangka Konsep 33

BAB III **34**
METODE PENELITIAN **34**
A. Jenis dan Desain Penelitian 34
B. Populasi dan Sampel Penelitian 34

C. Tempat dan Waktu Penelitian 36
D. Definisi Operasional 37
E. Instrumen Penelitian 38
F. Manajemen Data 39
G. Etika Penelitian 41

BAB IV **42**
HASIL DAN PEMBAHASAN **42**
A. Hasil 42
B. Pembahasan 49

BAB V **60**
KESIMPULAN DAN SARAN **60**
A. Kesimpulan 60
B. Saran 61

DAFTAR PUSTAKA **96**
LAMPIRAN **68**

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 2 Defenisi operasional 37
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri di Mas Al-Falah Tahun 2025 42
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi Remaja Putri di Mas Al-Falah Tahun 2025 42
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi Remaja Putri di Mas Al-Falah Tahun 2025 43
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayar Dismenore pada Keluarga Remaja Putri di Mas Al-Falah Tahun 2025..... 43
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Buah Remaja Putri di Mas Al-Falah Tahun 2025..... 44
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Nyeri Haid Sebelum Pemberian Smoothie NAYA (banana-papaya) pada Remaja Putri di Mas Al-Falah Tahun 2025..... 44
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Nyeri Haid Sesudah Pemberian Smoothie NAYA (banana-papaya) pada Remaja Putri di Mas Al-Falah Tahun 2025..... 45
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Responden Sebelum (Pre) Pemberian Smoothie NAYA (banana-papaya) Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di MAS Al-Falah di Tanjung Siram 45
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Responden Sebelum (Post) Pemberian Smoothie NAYA (banana-papaya) Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di MAS Al-Falah di Tanjung Siram 46
Tabel 4. 10 Uji Normalitas Pengaruh Pemberian Smoothie NAYA (banana-papaya) Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di MAS Al-Falah Tanjung Siram Tahun 2025 46
Tabel 4. 11 uji wilcoxon Pengaruh Pemberian Smoothie NAYA (banana-papaya) Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di MAS Al-Falah Tanjung Siram Tahun 2025..... 47
Tabel 4. 12 Uji Normalitas Pengaruh Pemberian Smoothie NAYA (banana-papaya) Terhadap Lama Nyeri Remaja Putri di MAS Al-Falah Tanjung Siram Tahun 2025 48
Tabel 4. 13 uji wilcoxon Pengaruh Pemberian Smoothie NAYA (banana-papaya) Terhadap Lama Nyeri Remaja Putri di MAS Al-Falah Tanjung Siram Tahun 2025 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gambar siklus menstruasi 13
Gambar 2. 2 Skala Analog Visual (VAS) 25
Gambar 2. 3 Numerik Ratting Scale (NRS) 26
Gambar 2. 4 Wong-Baker FACES Pain Ratting Scale 27
Gambar 2. 5 Kerangka teori nyeri haid 32
Gambar 2. 6 Kerangka konsep Nyeri Haid 33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Survey 68
Lampiran 2. Surat Balasan Melakukan Survey Penelitian 69
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian..... 70
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian 71
Lampiran 5. Informed Consent 72
Lampiran 6. Pengukuran Nyeri Haid (pre-test)..... 73
Lampiran 7. Pengukuran Nyeri Haid (post-test)..... 75
Lampiran 8. Data Responden 76
Lampiran 9. Lembar Ceklis..... 77
Lampiran 10 Hasil Output SPSS 68
Lampiran 11. Draf Jurnal..... 82
Lampiran 12. Turnitin 101
Lampiran 13. Keterangan Layak Etik..... 107
Lampiran 14. Kartu Bimbingan..... 108
Lampiran 15. Lembar Dokumentasi 112
Lampiran 16. Daftar Riwayat Hidup 113