

PENGARUH PEMBERIAN DAUN PEPAYA (*Carica Papaya Linn*) TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*Dismenorea*) PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH DINIAHTARBIYATUL ULUM WUSTHO PILANG LAREN LAMONGAN

Heny Ekawati

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

ABSTRAK

Dismenore merupakan rasa sakit yang menyertai menstruasi sehingga dapat menimbulkan gangguan pekerjaan sehari-hari. Dari survey awal yang dilakukan peneliti memperoleh hasil hampir seluruh mahasiswi mengalami *dismenore*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja putri Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan

Desain penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan menggunakan pendekatan *Non Equivalent Control Group*. Populasi Seluruh remaja putri yang mengalami *dismenore* sebanyak 32 remaja putri pada bulan Februari-April 2014 dan besar sampel sebanyak 30 responden dengan teknik *Simple Random Sampling*. Data penelitian ini diambil melalui lembar observasi dan skalanyeri bourbanis. Setelah data terkumpul dilakukan *editing, coding, scoring, dan tabulating*, kemudian dianalisis dengan menggunakan *uji T Sampel Independen* dengan tingkat kemaknaan = <0.05 .

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar atau 66,7% responden mengalami nyeri sedang sebelum di berikan rebusan daun pepaya dan sebagian besar atau 53,3% responden mengalami nyeri ringan setelah di berikan rebusan daun pepaya. Diperoleh nilai $P= 0.000$ dimana $P<0.05$, sehingga H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh rebusan daun pepaya (*Carica Papaaya Linn*) terhadap penurunan tingkat nyeri haid (*disminore*) pada remaja putri.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka di ketahui bahwa daun pepaya dapat di gunakan sebagai alternatif dalam menurunkan tingkat nyeri haid.

Kata Kunci : Daun papaya (*Carica papaya Linn*), Nyeri Haid

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Hal ini ditandai dengan menarce yaitu menstruasi pertama yang merupakan tanda permulaan pemasakan seksual dan terjadi sekitar usia 13 tahun (Haditono, 2002). Menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan nyeri perut atau yang lebih dikenal dengan *dismenore* (Sarwono, 2007).

Dismenore merupakan rasa sakit yang menyertai menstruasi sehingga dapat menimbulkan gangguan pekerjaan ataupun aktivitas sehari-hari. Derajat rasa nyerinya bervariasi mencakup ringan, sedang, berat (Bobak, 2008). *Dismenore* terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin (PG) F₂ yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi penurunan aliran darah dan oksigen ke uterus dan akan mengakibatkan iskemia sehingga muncul respon dari noriseptor karena ada stimulus yang membahayakan dan memulai transmisi neural dengan melepaskan substansi yang menghasilkan *dismenore* (Hillard, 2006).

Menurut Proctor, Robert, Farquhar, (2001) di Amerika Serikat diperkirakan

Pengaruh Pemberian Daun Pepaya (Carica Papaya Linn) Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan

hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 12-15% di antaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 02 November di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan dari 15 siswi yang sudah menstruasi yaitu terdapat 10 remaja putri atau 73,3% mengalami dismenore tiap bulan. 2 remaja putri atau 13,3% mengalami dismenore kadang dan 2 remaja putri atau 13,3% tidak mengalami dismenore tiap bulan. Dari data di atas sebagian besar remaja putri di Madrasah Diniyah Wustho Pilang Laren Lamongan mengalami dismenore.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nyeri diantaranya adalah: usia, kebudayaan, persepsi nyeri, perhatian, ansietas, kelelahan, pengalaman terdahulu, gaya coping, keluarga dan dukungan sosial (Potter & Perry, 2005).

Upaya yang dilakukan dalam mengatasi nyeri diantaranya dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi: dengan pemberian analgesik, terapi hormonal, terapi obat NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs*) dapat meredakan nyeri ini dengan cara memblok *prostaglandin* yang menyebabkan nyeri (Potter & Perry, 2005). Terapi non farmakologi antara lain distraksi, relaksasi, latihan fisik, massage, kompres hangat dan terapi herbal (Bobak, 2005). Salah satu cara non farmakologi yang dapat digunakan untuk meringankan nyeri dismenore adalah daun pepaya (*Carica Papaya Linn*). Vitamin E yang terkandung dalam daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) dapat mengurangi nyeri haid, melalui hambatan terhadap biosintesis prostaglandin di mana Vitamin E akan menekan aktivitas 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 vasodilatoryang bisa merelaksasi otot polos uterus (Dawood, 2006).

Berkaitan dengan uraian di atas dari manfaat daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) yang dapat mengurangi nyeri dismenore dan berfungsi sebagai analgesik, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Pemberian Daun Pepaya (*Carica Papaya Linn*) Terhadap Penurunnya Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan menggunakan pendekatan *Non Equivalent Control Group*. Populasi Seluruh remaja putri yang mengalami *dimenore* sebanyak 32 remaja putri pada bulan Februari-April 2014 dan besar sampel sebanyak 30 responden dengan teknik *Simple Random Sampling*. Data penelitian ini diambil melalui lembar observasi dan skalanyeri bourbanis. Data penelitian ini diambil melalui lembar observasi dan skalanyeri bourbanis. Setelah data terkumpul dilakukan *editing, coding, scoring, dan tabulating*, kemudian dianalisis dengan menggunakan *ujiT Sampel Independen*.

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Remaja Putri Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan Tahun 2014

No	Umur	F	%
1.	16 Tahun	12	40.0
2.	17 Tahun	11	36.7
3.	18 Tahun	7	23.3
Total		30	100

Pengaruh Pemberian Daun Pepaya (Carica Papaya Linn) Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir sebagian besar atau 40% responden berumur 16 tahun dan sebagian kecil atau 23.3% yang berumur 18 tahun.

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Menarche

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Menarche Pada Remaja Putri Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan Tahun 2014

No	Umur Menarche	F	%
1.	10 Tahun	12	40.0
2.	11 Tahun	5	16.7
3.	12 Tahun	9	30.0
4.	13 Tahun	4	13.3
Total		30	100

Tabel 2 menunjukkan hampir sebagian besar responden atau 40% mendapatkan menstruasi pertamanya pada usia 10 tahun dan sebagian kecil responden atau 13.3 % yang mendapatkan menstruasi pertama pada usia 13 tahun.

Data Khusus

1) Tingkat Nyeri haid (Disminore) Remaja Putri Sebelum Di Berikan Rebusan Daun Pepaya (*Carica Papaya Linn*)

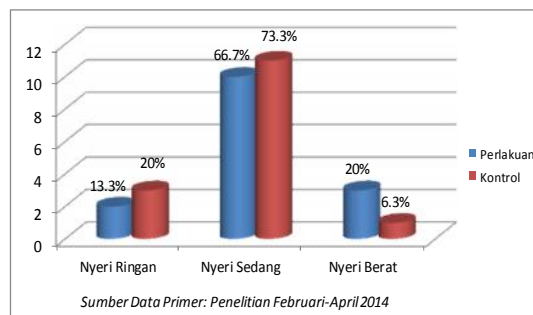


Diagram 1 Skala Nyeri Haid Sebelum di berikan rebusan daun pepaya Pada Remaja Putri Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan Tahun 2014

Diagram 1 di atas menunjukkan bahwa responden pada kelompok perlakuan sebelum

di berikan rebusan daun pepaya (*Carica Papaya L*) sebagian besar atau 66.7% mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil atau 20% mengalami nyeri berat. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagian besar responden atau 73.3% responden mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil atau 6.3% yang mengalami nyeri sangat berat.

2) Tingkat Nyeri Haid (Disminore) Remaja Putri Setelah di berikan Rebusan Daun Pepaya (*Carica Papaya Linn*)

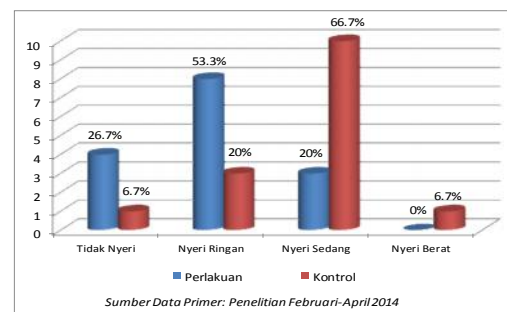


Diagram 2 Skala Nyeri Haid (Disminore) Sesudah di berikan rebusan daun pepaya Pada Remaja Putri Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan Tahun 2014

Diagram 2 di atas menunjukkan bahwa responden pada kelompok perlakuan setelah pemberian rebusan daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) sebagian besar atau 53.3% mengalami nyeri ringan dan tidak satupun atau 0% yang mengalami nyeri berat. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagian besar responden atau 66.7% mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil atau 6.7% mengalami nyeri berat.

3) Pengaruh Pemberian rebusan daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Disminore) Remaja Putri

Pengaruh Pemberian Daun Pepaya (Carica Papaya Linn) Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan

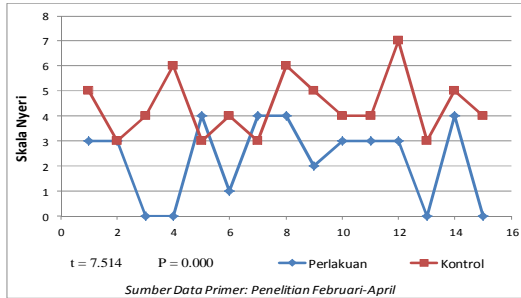


Diagram 3 Respon Nyeri Berdasarkan pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pepaya Pada Remaja Putri Di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan Tahun 2014

Diagram 3 di atas menunjukkan bahwa responden pada kelompok perlakuan hampir seluruhnya mengalami penurunan tingkat nyeri haid (dismenore) dengan skala nyeri lebih rendah dari pada kelompok kontrol. Dimana pada kelompok kontrol hampir seluruhnya tidak mengalami penurunan nyeri haid (dismenore). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *T sampel independen* di dapatkan hasil nilai $t = 7.514$ dan $\rho = 0.000$ dimana $\rho < 0.05$ maka H_0 di tolak artinya terdapat pengaruh pemberian rebusan daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) pada remaja putri di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan.

PEMBAHASAN

1) Tingkat Nyeri Haid (Disminore) Remaja Putri Sebelum Di Berikan Rebusan Daun Pepaya (*Carica Papaya Linn*)

Diagram 1 menunjukkan bahwa responden pada kelompok perlakuan sebagian besar mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil mengalami nyeri berat. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil responden yang mengalami nyeri berat.

Hal ini sesuai dengan teori Potter Patricia A. (2005), yang menyatakan banyak faktor yang mempengaruhi respon nyeri

seseorang diantaranya yaitu faktor usia. Usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri, khususnya pada remaja. Perbedaan perkembangan, yang ditemukan diantara kelompok usia ini dapat mempengaruhi bagaimana remaja dan lansia bereaksi terhadap nyeri. Untuk perhatian juga mempengaruhi tingkat nyeri seorang klien untuk memfokuskan perhatiannya pada nyeri yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri. Perhatian yang meningkat di hubungkan dengan nyeri yang meningkat. Sedangkan untuk ansietas telah banyak teori yang mengemukakan bahwa ansietas seseorang sangat berpengaruh terhadap respon nyeri. Ansietas seringkali meningkatkan persepsi nyeri, tetapi nyeri juga dapat menimbulkan suatu perasaan ansietas individu yang sehat secara emosional biasanya lebih mampu mentoleransi nyeri sedang hingga nyeri berat dari pada individu yang memiliki emosional yang kurang stabil (Potter Patricia A. 2005).

Respon nyeri pada setiap orang berbedabeda yang di pengeruhi banyak faktor. Seperti yang dialami remaja putri Madin Tarbitaul Ulum Wustho, Hal ini di karenakan banyak faktor yang mempengaruhi respon nyeri remaja putri salah satunya yaitu perhaian, ansietas dan makna nyeri. Perhatian remaja putri terhadap nyerinya berkurang, karena banyaknya kegiatan dan tugas yang di berikan di dalam maupun di luar sekolahnya dapat menyebabkan remaja putri kelelahan, stress dan ansietas, Sehingga dapat memicu untuk keluarnya prostaglandin yang merupakan reseptor dari nyeri hingga menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan kemampuan koping. Selain itu usia juga mempengaruhi tingkat nyeri remaja putri. Dimana hampir sebagian remaja putri berumur 16 tahun dan sebagian kecil berumur 18 tahun. Semakin bertambahnya umur, tingkat pengetahuan, dan pengalaman yang di miliki seseorang juga semakin bertambah. Pada penelitian ini selain perhaian, ansietas, makna nyeri dan umur, kurangnya olahraga juga berpengaruh terhadap tingkat nyeri haid. Banyak remaja putri yang melas untuk olahraga hal ini dapat

menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun dan menyebabkan nyeri saat haid.

2) Tingkat Nyeri Haid (Disminore) Remaja Putri Setelah di berikan Rebusan Daun Pepaya (Carica Papaya Linn)

Digram 2 menunjukkan bahwa responden kelompok kontrol sebagian besar mengalami nyeri sedang, dan sebagian kecil mengalami nyeri berat. Data di atas menunjukkan bahwa tidak terjadi penurunan tingkat nyeri pada remaja yang tidak mendapatkan rebusan daun pepaya (*Carica Papaya Linn*). Sedangkan pada kelompok perlakuan mengalami nyeri ringan, dan tidak satupun responden yang mengalami nyeri berat.

Menurut Potter Patricia A. (2005) gaya coping dapat mempengaruhi kemampuan individu tersebut untuk mengatasi nyeri. Pengalaman nyeri dapat menjadi suatu pengalaman yang membuat pasien merasakesepian. Nyeri dapat menyebabkan ketidakmampuan, baik sebagian maupun keseluruhan/total. Klien sering kali menemukan berbagai cara untuk mengembangkan coping terhadap efek fisik dan psikologis nyeri.. Untuk keletihan juga dapat meningkatkan persepsi nyeri. Rasa kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan kemampuan coping. Selain itu dukungan keluarga juga mempengaruhi tingkat nyeri. Usia menarche mempengaruhi kesiapan seorang wanita dalam menghadapi segala hal tentang menstruasi dan gangguanya. *Menarche* dini terjadi ketika usia 8-11 tahun (Manuaba, 2008)

Sedangkan menurut Dawood (2006) Kandungan daun pepaya dapat mengurangi nyeri haid pada remaja putri melalui hambatan terhadap biosintesis prostaglandin di mana vitamin E akan menekan aktivitas ensim fosfolipase A dan siklooksigenase melalui penghambatan aktivasi post translasi siklooksigenase sehingga akan menghambat produksi prostaglandin. Sedangkan kalsium dan vitamin C yang terdapat didalam daun pepaya dapat mempengaruhi kontraktilitas,

tegangan dan merelaksasikan otot polos uterus.

Mekanisme tingkat nyeri pada kelompok kontrol dan perlakuan berbeda, hal ini dikarenakan pada kelompok perlakuan biosintesis prostaglandin yang merupakan reseptor dari nyeri dapat di hambat oleh vitamin E yang terkandung dalam daun pepaya. Dimana rebusan daun pepaya dapat mengurangi nyeri haid, meredakan ketegangan dan kekejangan. Setelah di berikan rebusan daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) hampir seluruh reponden kelompok perlakuan mengalami penurunan tingkat nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Selain itu usia *menarche* dan pengalaman sebelumnya juga mempengaruhi tingkat nyeri pada kelompok perlakuan. Dimana hampir sebagian responden mengalami *menarche* pada usia 10 tahun, semakin awal datangnya *menarche* maka remaja putri akan semakin bisa menangani tingkat nyerinya berdasarkan pengalaman nyeri sebelumnya.

Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar respondon masih mengalami nyeri sedang dan tidak mengalami penurunan tingkat nyeri ini semua kemungkinan di karenakan faktor keletihan dan teknik coping yang tidak efektif, ansietas dan kurang olahraga. Sehingga ini dapat memperberat tingkat nyeri remaja putri. Pengurusan energi yang terus menerus akan menyebabkan keletihan, kelelahan dan penurunan nafsu makan. Rasa kelelahan dan keletihan dapat meningkatkan sensasi nyeri dan menurunkan kemampuan coping, sehingga remaja putri tidak dapat memahami sumber coping selama nyeri.

3) Pengaruh Daun Pepaya (Carica Papaya Linn) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Disminore) Remaja Putri

Diagram 3 di atas menunjukkan bahwa responden pada kelompok perlakuan hampir seluruhnya mengalami penurunan tingkat nyeri haid (dismenore) dengan skala nyeri lebih rendah dari pada kelompok kontrol. Dimana pada kelompok kontrol hampir seluruhnya tidak mengalami penurunan nyeri haid (dismenore). Hal ini di perkuat dengan

Pengaruh Pemberian Daun Pepaya (Carica Papaya Linn) Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan

hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *T sampel independen* di dapatkan hasil nilai $t = 7.514$ dan $\rho = 0.000$ dimana $\rho < 0.05$ maka H_0 di tolak artinya terdapat pengaruh pemberian rebusan daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) pada remaja putri di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan.

Menurut Warisno (2003) daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) mempunyai kandungan analgesik yang dapat mengurangi nyeri haid (dismenore). Efek analgesik ini sebagian besar dikarenakan kandungan papain dan juga vitamin E yang terkandung dalam daun pepaya. Vitamin E akan menekan aktivitas 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 (Dawood, 2006). Selain itu kandungan kalsium dan Vitamin C dapat di gunakan untuk mempengaruhi kontraktilitas, tegangan dan merelaksasikan otot polos uterus atau menenangkan saraf (Proctor, Robert, Farquhar, 2001).

Banyak cara yang di gunakan untuk menurunkan tingkat nyeri seseorang diantaranya dengan di berikan terapi non farmakologi yaitu pemberian rebusan daun pepaya. Dimana pada kelompok perlakuan hampir seluruhnya mengalami penurunan tingkat nyeri haid (dismenore) dengan skala nyeri lebih rendah di dibandingkan kelompok kontrol setelah di berikan rebusan daun pepaya (*Carica Papaya Linn*). Rebusan daun pepaya dapat mengurangi nyeri haid (dismenore) pada remaja putri karena daun pepaya memiliki efek analgesik yang bekerja secara langsung melalui hambatan biosintesis prostaglandin penyebab nyeri haid. Selain efeknya sebagai analgesik daun pepaya juga dapat menambah nafsu makan dan melancarkan pencernaan. Meskipun hampir seluruhnya remaja putri yang di berikan daun pepaya terjadi penurunan nyeri, akan tetapi masih ada sebagian kecil responden yang

tidak mengalami penurunan nyeri haid. Hal ini mungkin di pengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu ansietas, stress, dukungan keluarga dan kurang berolaraaga. Tingkat stress dan kecemasan yang dialami remaja putri kemungkinan dikarenakan beban tugas yang semakin banyak yang harus di selesaikan dan semakin dekatnya waktu ujian. Hal ini mengakibatkan emosional remaja putri tidak stabil dan menurunkan kemampuan coping. Sehingga nyeri yang dialami remaja putri tidak mengalami penurunan.

Sedangkan pada kelompok kontrol hampir seluruhnya tidak mengalami penurunan tingkat nyeri haid, kemungkinan ini di karenakan faktor ansietas, stres, teknik coping yang tidak efektif dan faktor kelelahan. Selain itu meskipun remaja putri pada kelompok kontrol tidak di berikan rebusan daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) namun sebagian kecil remaja putri mengalami penurunan tingkat nyeri saat haid (dismenore). Hal ini dikarenakan faktor istirahat. Nyeri sering berkurang setelah individu mengalami suatu periode tidur yang lelap. Selain itu dukungan keluarga juga dapat mempengaruhi tingkat nyeri pada kelompok kontrol.

KESIMPULAN DAN SARAN

1) Kesimpulan

- (1) Sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebelum di berikan rebusan daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan.
- (2) Sebagian besar responden mengalami nyeri ringan setelah di berikan rebusan daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) pada kelompok perlakuan dan nyeri sedang pada kelompok kontrol di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan.
- (3) Terdapat pengaruh pemberian rebusan daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di

Pengaruh Pemberian Daun Pepaya (Carica Papaya Linn) Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum Wustho Pilang Laren Lamongan

Madrasah Diniyah Tarbiyatul Ulum
Wustho Pilang Laren Lamongan.

2) Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran yang berguna bagi :

- (1) Bagi Tempat Penelitian : Dengan adanya hasil tersebut, diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan partisipasi program kesehatan reproduksi dan sebagai data serta masukan yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan status kesehatan remaja putri terutama dalam mengurangi nyeri haid (dismenore).
- (2) Bagi Profesi Keperawatan : Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai bahan alternative untuk mengembangkan rencana asuhan keperawatan terutama dalam hal penurunan nyeri haid (dismenore).
- (3) Bagi Peneliti Selanjutnya : Perlu diteliti lebih lanjut mengenai faktor lain yang ada hubungannya dengan pengaruh pemberian daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*), serta diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam mempelajari pengaruh pemberian daun pepaya (*Carica Papaya Linn*) terhadap penurunan nyeri haid (dismenore).

Hillard P.A.J (2006). *Dysmenorrhea Pediatrics in review*. 27: 64-71. Holder

Manuaba, Ida Ayu Candranita, dkk. (2008). *Gawat Darurat Obstetri-Ginekologi & Obstetri-Ginekologi Sosial Untuk Profesi Bidan*. Jakarta : EGC

Potter & Perry (2005). *Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses-Proses dan Pratek*. Jakarta : EGC

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

Sarwono, Prawirohardjo. (2007). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka

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

DAFTAR PUSTAKA

Bobak. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC

Dawood, M. (2006). *Primary dysmenorrhea advances in pathogenesis and management*. Journal Obstetric and Gynaecology

Haditono, Siti Rahayu. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta : UGM Press