PENGARUH PEMBERIAN JUS KULIT MANGGIS TERHADAP PENURUNAN DERAJAT NYERI DISMENOREA PADA SISWI DI MADRASAH MU'ALIMAT YOGYAKARTA TAHUN 2013

Mufdlilah, Dewi Rokhanawati
STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
e-mail: dewirokhanawati@yahoo.com

Abstract: This research aimed at knowing the effect giving of mangosteens skin juice on the decline in the level of pain dysmenorrhoea to the student in Madrasah Mu'alimat in 2013.
This research used the quasi-experimental methods (quasi-experiment) with the design of the study one group pretest-posttest. Total Samples of the research 30 respondents who were received from 107 class students majoring in science, social studies, and religion Madrasah Mu'alimat. Results of the research using Wilcoxon Paired Test Match Asymp results obtained. Sig 0.000 (P <0.05) then Ha is accepted and Ho is rejected. So as to be able to be concluded had the effect giving of mangosteens skin juice on the decline in the level dysmenorrhoea. The suggestion for the public it was hoped could make use of mangosteens skin juice to reduce the level of pain dysmenorrhoea.

Keywords: The level of Pain, *Dysmenorrhea*, Juice of mangosteens Skin

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus kulit manggis terhadap penurunan derajat nyeri *dysmenorrhea* pada siswi di Madrasah Mu'alimat Yogyakarta tahun 2013.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain penelitian *One Group Pretest-Postest*. Sampel penelitian sebanyak 30 responden yang diperoleh dari 107 siswi kelas V jurusan IPA, IPS dan Agama di Madrasah Mu'alimat Yogyakarta. Hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon Match Paired Test* didapatkan hasil *Asymp. Sig* 0,005 (P < 0,000) maka *Ha* diterima dan *Ho* di tolak. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian jus kulit manggis terhadap penurunan deraja *dysmenorrhea*t .

Saran untuk masyarakat diharapkan dapat memanfaatkan jus kulit manggis untuk mengurangi derajat nyeri dismenorea.

Kata kunci: derajat Nyeri , *Dysmenorrhea*, Jus kulit manggis

PENDAHULUAN

Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena menderita *dysmenorrhea*. (Dito Anurogo, 2011). angka kejadian *dysmenorrhea* di Indonesia yang masih cukup tinggi, sementara yang berobat kedokter hanya sedikit yaitu berkisar 1-2% saja (Abidin, 2004).

Studi Penelitian menyatakan bahwa wanita mengalami *dysmenorrhea* derajat ringan sampai berat 74,1% sedangkan hanya 25,9% yang tidak mengalami *dysmenorrhea*. Sedangkan 50% dari wanita yang sedang haid mengalami dismenorea dan 10% mempunyai gejala yang hebat sehingga memerlukan istirahat di tempat tidur. Wanita dengan dismenorea mempunyai lebih banyak libur kerja dan prestasi kurang begitu baik di sekolah dibandingkan wanita yang tidak mengalami dismenorea (Hacker & Moore, 2011).

Dysmenorrhea dapat disertai dengan gejala-gejala seperti rasa mual, muntal, diare dan kram, sakit seperti *colic abdomen* yang menyebabkan beberapa wanita bahkan pingsan dan mabuk, keadaan ini muncul dengan cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami ''kelumpuhan'' aktivitas untuk sementara (Anugroho, 2011). Pemerintah juga berperan dalam memberikan pendidikan kepada tenaga kesehatan untuk memberikan penanganan kepada remaja atau pelajar yang mengalami masalah *dysmenorrhea*.

Kulit manggis mengandung *xanthone* yang mempunyai sifat sebagai antioksidan kuat, anti-inflamasi yang akan menghambat pelepasan *prostaglandin* yang berlebihan melalui jaringan epitel uterus sehingga mengurangi terjadinya *syndrome dysmenorrhea* (Sahroni, 2012). Selain itu, kulit manggis juga dapat meringankan *Premenstruasi Syndrome* (PMS), menurunkan pembengkakan dan nyeri saat menstruasi, meningkatkan sistem imun, meringankan sakit pada otot, ligamen, atau tendon (*fibromyalgia*) serta meringankan sakit akibat penyakit menurunnya kepadatan tulang/ pengapuran tulang (Wieser, 2007).

Berdasarkan studi pendahuluan di Madrasah Mu'alimat yang dilakukan penulis pada Februari 2013 didapatkan hasil yaitu sekitar 60 siswi menderita *dysmenorrhea*, 10 mengalami *dysmenorrhea* berat dan 50 lainnya mengalami *dysmenorrhea* sedang sampai ringan. Untuk mengatasi *dysmenorrhea* tersebut, dari 60 siswi tersebut 30 (50%) siswi mengatakan minum jamu-jamuan ramuan sendiri atau membeli dari pasar untuk menghilangkan nyeri *dysmenorrhea*, sedangkan 6 (10%) siswi menggunakan obat-obatan baik dari dokter atau membeli sendiri dari apotek dan 40% diantaranya membiarkan nyeri tersebut begitu saja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*), yaitu kegiatan penelitian yang dilakukan dengan memberikan percobaan atau perlakuan. Desain penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Postest*, dimana tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pre-test*) yang kemungkinan

peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen/ program (Notoatmodjo, 2005).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas V Jurusan IPA, IPS dan Agama di Madrasah Mu'alimat Yogyakarta . Dari seluruh kelas tersebut diperoleh responden sejumlah 107 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diambil peneliti dari jumlah populasi adalah 15 responden (Sugiyono, 2010).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Mu'alimat, Yogyakarta. Peneliti mengumpulkan data dengan memberikan kuesioner dengan skala nyeri numerik kepada responden sebelum dan 2 jam sesudah minum jus kulit manggis.

Dari hasil studi pendahuluan di Madrasah Mu'alimat yang dilakukan penulis pada Februari 2013 didapatkan hasil yaitu sekitar 60 siswi menderita *dysmenorrhea*, 10 mengalami *dysmenorrhea* berat dan 50 lainnya mengalami *dysmenorrhea* sedang sampai ringan. Dari 60 siswi tersebut 30 (50%) siswi mengatakan minum jamu-jamuan ramuan sendiri atau dari pasar untuk menghilangkan nyeri *dysmenorrhea*, sedangkan 6 (10%) siswi menggunakan obat-obatan baik dari dokter atau membeli sendiri dari apotek dan 40% diantaranya membiarkan nyeri tersebut begitu saja.

Setelah dilakukan pengambilan data pada bulan Agustus 2013 terjadi peningkatan siswi yang mengalami *dysmenorrhea* yaitu 107 siswi dan yang kadang-kadang menderita *dysmenorrhea* terdapat 38 siswa. Dari 107 siswi responden tersebut, sebanyak 15 siswi (14%) mengatakan minum jamu-jamuan ramuan sendiri atau dari pasar untuk menghilangkan nyeri *dysmenorrhea*, sebanyak 43 siswi (40,2%) melakukan rileksasi seperti menarik nafas panjang, tiduran dan mengompres dengan air hangat di bagian perut dan pinggang. Sedangkan penggunaan obat-obatan baik yang berasal dari resep dokter atau membeli sendiri di apotik dinyatakan oleh siswi sebanyak 16 (15%). Selain di atas, sebanyak 33 siswi (30,8%) diantaranya membiarkan nyeri tersebut begitu saja.

1. Karakteristik Responden

a. *Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Madrasah Mu'alimat Yogyakarta Tahun 2013.*

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia Responden	Jumlah	%
14	3	10%
15	7	23,3%
16	15	50%
17	5	16,7%

b. *Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi di Madrasah Mu'alimat Yogyakarta Tahun 2013.*

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Mensturasi	Jumlah	%
Teratur	17	56,7%
Tidak teratur	13	43,3%

c. *Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi di Mu'alimat Yogyakarta Tahun 2013.*

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Lama Menstruasi	Jumlah	%
6 hari	7	23%
7 hari	18	60%
8 hari	3	10%
10 hari	2	6,7%

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche di Mu'alimat Yogyakarta Tahun 2013.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Usia Menstruasi	Jumlah	%
11 tahun	12	40%
12 tahun	10	33,3%
13 tahun	3	10%
14 tahun	5	16,7%

e. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas di Mu'alimat Yogyakarta Tahun 2013.

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas

Kesibukan	Jumlah	%
Organisasi dan Study Oriented	7	23%
Study Oriented	18	60%

f. Karakteristik Responden Berdasarkan Indek Massa Tubuh (IMT) di Mu'allimat Yogyakarta Tahun 2013

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Indek Massa Tubuh

No	Berat Badan	Tinggi Badan	IMT
1	50 kg	152 cm	21,641
2	53 kg	155 cm	22,060
3	50 kg	156 cm	20,545
4	56 kg	155 cm	23,309
5	52 kg	157 cm	21,096
6	48 kg	154 cm	20,240
7	50 kg	155 cm	20,812
8	50 kg	155 cm	20,812
9	50 kg	162 cm	19,052
10	50 kg	155 cm	20,812
11	50 kg	155 cm	20,812
12	49 kg	153 cm	20,932
13	48 kg	154 cm	20,239
14	50 kg	155 cm	20,812
15	58 kg	160 cm	22,650
16	52 kg	157 cm	21,096
17	53 kg	155 cm	22,060
18	48 kg	154 cm	20,240
19	49 kg	153 cm	20,932
20	47 kg	152 cm	20,343
21	50 kg	155 cm	20,812
22	56 kg	155 cm	23,309
23	50 kg	155 cm	20,812
24	53 kg	155 cm	22,060
25	50 kg	155 cm	20,812
26	56 kg	155 cm	23,309
27	50 kg	156 cm	20,545
28	52 kg	157 cm	21,096
29	50 kg	155 cm	20,812
30	52 kg	157 cm	21,096

Data pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang memiliki Indek Masa Tubuh yang normal.

3. Pengaruh Pemberian Jus Kulit Manggis Terhadap Penurunan Derajat Nyeri *Dysmenorrhea* pada Siswi Madrasah Mu'alimat Yogyakarta Tahun 2013.

Tabel 7. Pengaruh Pemberian Jus Kulit Manggis Terhadap Penurunan Derajat Nyeri *Dysmenorrhea*

No	Intensitas Nyeri Pretest	Katagori	Posttest	Katagori	Selisih
1	7	nyeri hebat	3	nyeri ringan	4
2	5	nyeri sedang	1	nyeri ringan	4
3	7	nyeri hebat	3	nyeri ringan	4
4	7	nyeri hebat	2	nyeri ringan	5
5	5	nyeri sedang	2	nyeri ringan	3
6	9	nyeri hebat	5	nyeri sedang	4
7	9	nyeri hebat	6	nyeri sedang	3
8	7	nyeri hebat	4	nyeri sedang	3
9	6	nyeri sedang	2	nyeri ringan	4
10	4	nyeri sedang	2	nyeri ringan	2
11	5	nyeri sedang	1	nyeri ringan	4
12	5	nyeri sedang	1	nyeri ringan	4
13	5	nyeri sedang	1	nyeri ringan	4
14	5	nyeri sedang	1	nyeri ringan	4
15	5	nyeri sedang	1	nyeri ringan	4
16	6	nyeri sedang	3	nyeri ringan	3
17	7	nyeri hebat	2	nyeri ringan	5
18	6	nyeri sedang	3	nyeri ringan	3
19	5	nyeri sedang	2	nyeri ringan	3
20	6	nyeri sedang	1	nyeri ringan	5
21	7	nyeri hebat	3	nyeri ringan	4
22	6	nyeri sedang	2	nyeri ringan	4
23	5	nyeri sedang	2	nyeri ringan	3
24	5	nyeri sedang	2	nyeri ringan	3
25	5	nyeri sedang	2	nyeri ringan	3
26	7	nyeri hebat	4	nyeri sedang	4
27	6	nyeri sedang	2	nyeri ringan	4
28	6	nyeri sedang	2	nyeri ringan	4
29	5	nyeri sedang	2	nyeri ringan	3
30	6	nyeri sedang	2	nyeri ringan	4

Untuk membuktikan pengaruh pemberian jus kulit manggis terhadap penurunan derajat nyeri *dysmenorrhea* pada siswi Madrasah Mu'alimat Yogyakarta, maka dilakukan Uji Statistik *Wilcoxon Match Paired Test*.

Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Match Paired Test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Statistik Pengaruh Pemberian Jus Kulit Manggis Terhadap Penurunan Derajat Nyeri *Dysmenorrhea* pada Siswi Madrasah Mu'alimat menggunakan *Wilcoxon Match Paired Test*.

Post test, Pre test	N	Mean	Sum of Rank Z	Asimp.Sig	Test statistik
Negative Rank	30	15,5	465,00	-4,789	0.000
Positive Rank	0	0,00	0,00		

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Asymp. Sig. lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,001. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus kulit manggis terhadap penurunan derajat nyeri *dysmenorrhea* pada siswi Madrasah Mu'alimat Yogyakarta, tahun 2013.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar berumur 16 tahun yaitu sebanyak 15 responden (50 %), dan yang paling kecil berumur 14 tahun yaitu sebanyak 3 responden (10 %). *Dysmenorrhea* sering dialami oleh sebagian besar wanita. Dari data yang didapat, *dysmenorrhea* ini mengganggu setidaknya 50% wanita pada usia reproduksi dan 60-80% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi ketika sekolah bahkan menurunkan prestasi belajar. Gejala *dysmenorrhea* yang dialami oleh sebagian besar usia remaja ini, biasanya menjadi lebih parah setelah 5-8 tahun setelah mestruasi pertama. Pada wanita dengan usia lebih tua

maka dismenorea jarang ditemukan karena semakin tua usia wanita, lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar (Bare & Smaltzer, 2002). Seringkali *dysmenorrhea* hilang dan jarang terjadi setelah melahirkan (Aulia, 2009).

Dari 30 responden sebagian besar responden mempunyai siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 17 responden (56,7%), dan 13 responden (43,3%) yang lain memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengalami, lebih *dysmenorrhea* banyak mempunyai siklus menstruasi yang teratur. Siklus haid yang tidak teratur dapat membuat responden cemas terhadap aktivitas yang akan dilakukannya, disebabkan karena ia tidak mengetahui kapan menstruasi itu akan muncul lagi. Remaja yang menstruasinya tidak lancar, akan cenderung mengalami *dysmenorrhea* karena dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis salah satunya adalah stress. (Prawirohardjo, 2008).

30 responden yang paling banyak mengalami mestruasi selama 7 hari yaitu sebanyak 18 responden (60%) dan paling sedikit selama 10 hari yaitu 2 responden (6,7%). Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lamanya menstruasi yang dialami responden paling cepat adalah 6 hari dan paling lama adalah 10 hari. Menstruasi yang lama, terkadang membuat orang merasakan tidak nyaman karena kemungkinan ada sesuatu yang tidak wajar dalam rahimnya, semacam penyakit sehingga memerlukan perawatan dan penanganan yang serius.

Dari 30 responden sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 11 tahun yaitu sebanyak 12 responden (40 %). Sedangkan yang paling sedikit yaitu pada usia 13 tahun yaitu sebanyak 3 responden (10 %).Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia menarche sebagian besar responden adalah 11 tahun. Menurut Bare dan Smeltzer (2002),usia menarche merupakan salah satu faktor resiko terjadinya dysmenorrhea primer karena menarche pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap menghadapi perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi.Sedangkan menurut Simanjuntak (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnyaa *dysmenorrhea* adalah faktor kejiwaan, konstitusi, obstruksi canalis cervikalis, endokrin, dan faktor alergi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, semua responden mengalami dan merasakan rasa nyeri saat menstruasi atau yaitu 30 orang (100%). Pada pre test dapat terlihat 9 responden (30%) mengalami nyeri hebat dan 21 responden (70 %) mengalami nyeri sedang. Sedangkan hasil post test, sebagian besar mengalami penurunan menjadi nyeri sedang menjadi ringan yaitu sebesar 23 responden (76,63%) dan responden yang mengalami penurunan nyeri yaitu dari nyeri hebat menjadi nyeri sedang sebanyak 4 responden dan nyeri hebat menjadi ringan sebanyak 5 responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa pemberian jus kulit manggis, responden mengalami *dysmenorrhea*. Dimana *dysmenorrhea* terjadi karena adanya peningkatan produksi *progesteron endometrial* dan *leukotriaen* sehingga berakibat pada termediasinya respons *inflamasi*, tegang saat menstruasi, dan molimina menstruasi lainnya

(Hillard, 2006). Selain peranan hormon, *leukotrien*, dan *prostaglandin*, *dysmenorrhea* juga bisa diakibatkan oleh adanya tekanan atau faktor kejiwaan.

Hasil Posttest menunjukkan bahwa dari 30 responden, semua responden mengalami penurunan derajat nyeri *dysmenorrhea*, yaitu sebanyak 30 responden (100%). Hasil penelitian ini, setelah diberikan perlakuan berupa pemberian jus kulit manggis, maka terdapat penurunan derajat nyeri pada *dysmenorrhea* yakni dari nyeri hebat (derajat 7-9) turun menjadi nyeri sedang (derajat 4-6) dan ringan (derajat 1-3) serta nyeri sedang (derajat 4-6) turun menjadi nyeri ringan (derajat 1-3).

Penurunan derajat nyeri ini terjadi karena adanya pemberian jus kulit manggis tersebut. Hal tersebut dikarenakan pada kulit manggis mengandung senyawa *xanthone* yang memiliki zat antioksidan yang sangat tinggi yakni 66,7 kali antioksidan yang terkandung dalam wortel dan 8,3 kali jeruk, bahkan beberapa kali lebih kuat dari vitamin C dan vitamin E. Selain itu, yang paling penting dari senyawa *xanthone* adalah *antiimflamasi* yang mempunyai aktivitas penghambat pelepasan histamin dan sintesis *prostaglandin E2* sebagai mediator inflamasi serta penghambat enzim COX-2 yang menyebabkan peradangan, bengkak dan nyeri haid (Sahroni, 2012). Oleh sebab itu, jus kulit manggis dapat mengurangi nyeri menstruasi dan membantu menjaga daya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap responden mengalami penurunan yang berbeda.Selisih penurunan derajat nyeri *dysmenorrhea* maksimal adalah 5 dan paling sedikit yaitu 2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mempunyai Asymp.Sig.yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa danya pengaruh pemberian jus kulit manggis Yogyakarta. Responden yang mengalami penurunan derajat nyeri *dysmenorrhea* disebabkan karena adanya perlakuan berupa pemberian jus kulit manggis.

Dari tabel 7 juga dapat terlihat bahwa responden yang diambil dalam penelitian yaitu responden yang memiliki *dysmenorrhea* sedang dan berat, sedangkan untuk *dysmenorrhea* ringan tidak diambil sebagai responden. Hal tersebut dikarenakan pada derajat nyeri *dysmenorrhea* berat dan sedang sangat mengganggu aktifitas sehari-hari dan ketika di ukur dengan skala numerik dapat terlihat jelas penurunan derajat nyeri setelah pemberian jus kulit manggis.

Penurunan derajat nyeri *dysmenorrhea* pada siswi Madrasah Mu'alimat Yogyakarta disebabkan karena kandungan *xanthone* pada kulit manggis yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* dan membantu mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostalglandin. Dengan demikian, semakin banyak mengkonsumsi jus kulit manggis maka derajat nyeri *dysmenorrhea* yang dialami semakin menurun.

Salah satu kandungan *xanthone* yang paling penting adalah *antiimflamasi* bisa membantu menghambat pelepasan histamin dan sintesis prostaglandin E2 sebagai mediator *imflamasi* serta penghambat enzim COX-2 yang menyebabkan peradangan, bengkak dan nyeri haid (Sahroni, 2012). Karena itu, *hipertonus* dan *vasokonstriksi miometrium* dapat berkurang sehingga tidak terjadi *iskemia* dan nyeri menstruasi.Hal ini sesuai penelitian Rustam (2007) dengan judul Efek *Antiimflamasi*

Ekstrak Etanol Kunyit *(Curcuma Domestica Val)* pada Tikus Putih Galur Wintar.

Hasil penelitian Rustam yang dilakukan terhadap tikus percobaan menjelaskan bahwa tikus yang diberikan perlakuan suspensi karagen 1% sehingga terjadi edema dan peradangan pada kaki tikus setelah diberikan ekstrak etanol kunyit yang mengandung *antiinflamasi*, maka edema dan peradangan pada kaki tikus berangsur-angsur sembuh. Menurut literatur dari tinjauan teori penelitian ini mengatakan bahwa *antiinflamasi* yang terdapat pada ekstrak etanol kunyit dapat memperlancar aliran darah dan energi vital, peluruh haid, mempermudah persalinan serta menghambat produksi prostaglandin.

Penelitian lain dilakukan oleh Yoga (2010) dengan judul Pengaruh Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Kunyit Asam terhadap Keluhan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Kotamadya Surakarta.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan siswi Madrasah Mu'alimat Yogyakarta memiliki cara-cara tersendiri dalam mengatasi dismenorea. Dari 30 siswa yang dijadikan responden, terdapat 18 (60%) siswi yang memiliki usaha mengurangi derajat nyeri dengan cara tidur, sedangkan 12 (40%) siswi yang lain mengatasi *dysmenorrhea* dengan cara relaksasi. Dalam kondisi rileks tubuh menghentikan produksi adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat kita stress. Karena hormon seks estrogen dan progesteron serta hormon seks adrenalin, diproduksi dari blok bangunan kimiawi yang sama. Ketika kita mengurangi stress, kita juga mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut.

SIMPULAN

1. Persentase hasil Pretest, 9 responden (30%) mengalami nyeri hebat dan 21 responden (70 %) mengalami nyeri sedang. Sedangkan hasil Postest, sebagian besar mengalami penurunan menjadi nyeri sedang yaitu sebesar 25 responden (83,3 %) dan 5 responden (16,7%) mengalami penurunan nyeri ringan.
2. Hasil uji statistik nonparametris dengan uji *Wilcoxon Match Paired Test*, didapatkan hasil nilai Z sebesar – 4,879 dan Asymp. Sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian jus kulit manggis terhadap penurunan derajat nyeri *dysmenorrhea* di Madrasah Mu'alimat Yogyakarta, Tahun 2013.

SARAN

Siswi Madrasah Mu'alimat Yogyakarta diharapkan dapat memanfaatkan jus kulit untuk menurunkan derajat nyeri saat *dysmenorrhea* sebagai terapi non obat-obatan.

DAFTAR RUJUKAN

Abidin. 2004. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Jakarta: Millestone.

Admin. 2005. *Buku Acuan Ginekologi*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.

Anonim. 2003. *Undang-Undang tentang Ketenagakerjaan*. Surabaya: Karina

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Arisman.2010. *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. Edisi ke 2. Jakarta: EGC.

Anugraha, Dito. 2011. *Catatan Kuliah Ginekologi dan Obstetri (Obsgyn) untuk Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Aulia, 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Jakarta: Millestone.

Banziad, Ali. 2003. *Endokrinologi Ginekologi*. Jakarta: KSERI.

Elif, Oral and friends, 2012. *Premenstrual Symptom Severity, Dysmenorrhea, and School Performance in Medical Students*.

Guyton C.A dan Hall, JE.2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.

Hacker, Moore,.2011. *Esensial Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: Hipokrates.

Hillard P.A.J. 2006. Dysmenorrhea. *Pediatrics in Review*. 27: 64-71.

Manuaba. 2001. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Medicastone. 2004. Psycal Dysmenorhea. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Notoadmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.

Perry & Potter. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Prawirohardjo, Sarwono. 2006. *Ilmu Bedah Kebidanan*. Penerbit Yayasan Bina Pustaka: Jakarta.

Prawirohardjo, Sarwono. 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Rustam. 2007. *Efek Antiinflamasi Ekstrak Etanol Kunyit (Curcuma domestica Val.) Pada Tikus Putih Jantan Galur Wistar*

Sahroni. 2012. *Apa Kata Dokter tentang Khasiat Jus Kulit Manggis*. Jakarta: Penebar Swadaya.

Simanjuntak. 2008. *Mengatasi Gangguan Menstruasi*. Yogyakarta: Book Mark.

Sugiyono. 2006. *Statistik untuk Penelitian*. Cetakan Kesembilan, Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2010. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Smeltzer, Suzane C. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Bruner & Suddart*. Edisi 8 Vol 3. Jakarta; EGC.

Tjahjaningtyas. 2011. *Manggis Ratu Buah Kaya Manfaat*. Surabaya: Stomata.

Wieser F., Cohen M., Gaeddert A., Yu J., Burks-Wicks C., Berga S.L. and Taylor R.N. 2007. Evolution of medical treatment for endometriosis: back to the roots?. *Human Reproduction Update-Oxford Jou*