

Studi Literatur Efektivitas Semangka (*Citrullus Lanatus*) Sebagai Pereda Nyeri Menstruasi (*Dismenorhea*) Pada Remaja

Refi Yulia Rahmawati
Universitas Muhammadiyah Surabaya
Email: refirahmawati22@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui keefektifan buah semangka (*Citrullus lanatus*) sebagai pereda nyeri menstruasi (*dismenorhea*). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif di mana dalam penelitian ini dimulai dari kajian pustaka, pengambilan data, analisis hasil, pengambilan kesimpulan. Dalam penelitian ini didapatkan pada buah semangka mengandung kalium, vitamin C, karbohidrat, likopen, vitamin B6 yang berperan dalam mengurangi kecemasan saat nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi (*dismenorhea*) dipengaruhi oleh usia *menarche*, status gizi wanita, serta faktor genetik. Gejala yang dialami ketika seorang wanita mengalami nyeri menstruasi (*dismenorhea*) adalah timbul rasa nyeri pada bagian bawah perut, paha terasa ngilu, mual, pusing, sakit punggung bawah, kaki bagian belakang sakit, diare, susah buang air besar, hingga pingsan. Kecemasan yang terjadi dapat meningkatkan sintesis prostaglandin disertai oleh menurunnya kadar hormone esterogen dan progesteron, sehingga terjadi nyeri haid atau *dismenore*. Oleh karena itu, dalam dalam studi literatur ini diperoleh bahwa buah semangka dapat membantu meredakan rasa nyeri saat menstruasi.

Kata kunci: *Dismenorhea*, *Kecemasan*, *Menstruasi*, *Semangka*

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effectiveness of watermelon (*Citrullus lanatus*) as a reliever of menstrual pain (dysmenorrhea). The method used in this research is a literature study with a descriptive qualitative approach where in this research it starts from literature review, data collection, analysis of results, and conclusion. In this study, it was found that watermelon contains potassium, vitamin C, carbohydrates, lycopene, vitamin B6 which able to be reducing anxiety during menstrual pain. Menstrual pain (dysmenorrhea) is influenced by the age of menarche, the nutritional status of women, and genetic factors. Symptoms experienced when a woman experiences menstrual pain (*dymenorrhea*) are pain in the lower abdomen, sore thighs, nausea, dizziness, lower back pain, back leg pain, diarrhea, difficulty defecating, to fainting. Anxiety that occurs can increase the synthesis of prostaglandins accompanied by decreased levels of the hormones estrogen and progesterone, resulting in menstrual pain or dysmenorrhea. Therefore, in this literature study was found that watermelon can help relieve pain during menstruation.

Key word: *Anxiety*, *Dismenorhea*, *Menstruation*, *Watermelons*

PENDAHULUAN

Perubahan fisiologis yang dialami remaja perempuan umumnya ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan pengeluaran darah, mukus, dan pelepasan dari mukosa uterus disertai endometrium secara periodik dan siklik yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Setiawati, 2015). Seorang wanita yang telah mengalami menstruasi menjadi pertanda bahwa organ yang ada pada wanita tersebut telah matang (Dinta, 2019).

Peristiwa menstruasi pertama (*menarche*) umumnya dimulai pada usia 9 sampai 14 tahun (Pertama et al., 2015). Pada menstruasi pertama umumnya kerap terjadi gangguan yang mengganggu aktivitas wanita sehari-hari. Dalam Ginarhayu (2002;65) menstruasi dikatakan normal apabila memiliki siklus atau pola menstruasi setiap 21-35 hari sekali, adapun lama hari menstruasi dapat berlangsung selama 3-7 hari (Islamy & Farida, 2019). Dalam penelitian Benson (2009) menstruasi biasanya dimulai antara usia sepuluh sampai dengan 16 tahun, tergantung berbagai faktor diantaranya keseharian wanita, status nutrisi, dan berat tubuh terhadap tinggi tubuh (Hasnah & Harmina, 2017). Adapun gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh wanita adalah nyeri menstruasi (*dismenorrhea*).

Dismenorrhea atau yang disebut nyeri menstruasi merupakan fenomena yang simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Dalam penelitian Nisak & Azizah (2017) kondisi *dismenorrhea* atau nyeri menstruasi yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari disebabkan karena hormon progesteron dalam darah tidak seimbang (Sholikhah & Widyastuti, 2021).

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa (Batubara, 2016). Menurut Mappiare (1982) masa remaja berlangsung pada usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun (Setiawati, 2015). Pada masa remaja ini ditandai dengan berbagai perubahan dengan sangat cepat dan terkadang tanpa disadari. Perubahan menuju masa remaja yang dialami pada wanita adalah perkembangan tanda-tanda seks sekunder, terjadinya pacu tumbuh, serta perubahan perilaku dan hubungan sosial dengan lingkungannya (Batubara, 2016). Perubahan lainnya yang dialami pada masa remaja adalah munculnya tanda-tanda seks primer yaitu pada remaja perempuan adalah menstruasi pertama (*menarche*) pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah.

Buah semangka merupakan salah satu buah yang mengandung kalium cukup tinggi, air dan serat, semangka juga memiliki kandungan air yang lebih tinggi dari buah-buahan lain yaitu 90% dari total nutrisi buah, selain itu semangka juga mengandung kalori, karbohidrat, protein, serat, mineral, lemak atau kolesterol sebanyak 0% (Santoso, 2020). Dalam

semangka juga sangat kaya akan kandungan air, asam amino, dan vitamin B6 (Dewi & Zuraida, 2016).

Untuk mengobati gangguan nyeri menstruasi (*dimenorhea*) saat ini telah ada mulai dari manajemen farmakologi maupun non-farmakologi, manajemen farmakologi dalam pengobatannya merupakan manajemen yang lebih aman dibandingkan dengan farmakologi seperti obat-obatan. Dalam Bobak (2005) manajemen non-farmakologi yang dapat dilakukan dengan kompres hangat, pijat, dikstraksi, latihan fisik, tidur dengan cukup, diet rendah garam dan peningkatan penggunaan diuretik alami seperti daun suji dan semangka (Hasnah & Harmina, 2017). Di mana dalam penelitian sebelumnya masih belum ada yang menjawab secara spesifik keefektifan semangka dalam meredakan nyeri menstruasi (*dismenorhea*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas semangka sebagai pereda nyeri menstruasi remaja (*dismenorhea*).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan teknik analisis deskriptif dengan studi literatur, di mana dalam penelitian ini dimulai dari pengumpulan data, *preprocessing*, pembobotan kata, dilanjutkan dengan analisis sentimen, pengukuran kualitas hasil uji, kemudian dilakukan perbandingan metode dan pengambilan kesimpulan (Luqyana, 2018). Sumber data penelitian diperoleh dari berbagai sumber literatur pada artikel yang sudah dipublikasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Khalifah (2015) bahwa manstruasi pertama atau yang disebut dengan *menarche* pada remaja dimulai pada usia 9 sampai 14 tahun dengan diikuti oleh pertumbuhan rambut, pubis dan payudara, berat badan harus mencapai 45 kg sebelum menstruasi di mulai dan proporsi lemak tubuh sekitar 16-24% diperlukan untuk memperhatikan siklus menstruasi yang normal, perempuan yang berolahraga berat akan mengalami perkembangan reproduksi (menstruasi) terlambat, dipengaruhi oleh mekanisme hormonal karena telah menurunkan produksi Progesteron dan akibatnya menunda kematangan *endometrium* (lapisan dalam dinding rahim).

Larasati, T. A. & Alatas (2016) dalam penelitian Charu *et al.* disebutkan bahwa rata-rata usia *menarche* umumnya adalah 12-14 tahun. Survei nasional mengatakan bahwa di Indonesia 12,96 tahun dengan prevensalensi *menarche* dini 10,3% dan *menarche* terlambat

terlambat sebesar 8,8%. Dalam jurnal tersebut juga mengatakan bahwa perbedaan usia *menarche* dan siklus menstruasi dapat dijelaskan oleh perbedaan status sosial dan demografis. Wanita yang memiliki usia *menarche* dini memiliki 23% lebih tinggi kesempatan terjadi *dismenorrhea* dibandingkan dengan wanita dengan *menarche* paa usia 12-14 tahun. Selanjutnya hubungan antara *menarche* dini dengan pola hormonal dari siklus menstruasi adalah dimana wanita dengan *menarche* dini memiliki hormon estradiol serum lebih tinggi tetapi hormon testosteron dan dehidroepiandosteron dalam konsentarsi lebih rendah.

Laporan Charu *et al.* dalam jurnal Larasati, T. A. & Alatas (2016) dimana 39,46% wanita yang menderita *dismenorrhea* juga memiliki keluarga yang memiliki keluhan yang sama, hal ini menjadi sebuah korelasi bahwa *dismenorrhea* juga dapat disebabkan oleh faktor genetik yang mempengaruhinya. Dalam jurnal tersebut juga dikatakan bahwa *dismenorrhea* juga berhubungan dengan status gizi seorang wanita melalui pengukuran gizi yang disebut dengan indeks masa tubuh (IMT). Wanita dengan IMT kurang dari berat badan normal dan kelebihan berat badan lebih mungkin menderita *dismenorrhea*. Selain itu *dismenorrhea* juga dapat disesbabkan oleh faktor risiko lingkungan dan juga kemampuan seseorang dalam membedakan antara perasaan dengan sensasi tubuh dari rangsangan emosional.

Tabel 1. Distribusi Gejala yang menyertai *Dismenorrhea* primer pada Responden Remaja (Novia *et al.*, n.d.)

Gejala yang menyertai <i>Dismenorrhea</i> primer	n	%
Rasa nyeri bagian bawah perut	64	90,1
Paha terasa ngilu	21	29,6
Mual	10	14,1
Pusing	18	25,4
Sakit pada punggung bawah	39	54,9
Kaki bagian belakang sakit	10	14,1
Diare	2	2,8
Susah buang air besar	2	2,8
Pingsan	1	1,4

Hasil penelitian Novia *et al.* berdasarkan responden yang mengalami *dismenorrhea* membuat mereka merasakan nyeri di bagian bawah perut, sakit pada punggung bawah, dan beberapa hingga pingsan. Selanjutnya, penelitian Fadila (2015) *dismenore* menjadi suatu masalah yang sering dialami kaum wanita lebih dari 50% wanita yang menstruasi mengalaminya. Gejala yang dialami ketika *dismenore* meliputi nyeri pada perut bagian bawah, mual, muntah, diare, cemas, depresi, pusing, nyeri kepala, letih-lesu, bahkan sampai pingsan.

Tabel 2. Skor Kecemasan, skor nyeri, dan skor kualitas hidup remaja Dismenore di SMPN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta (Oktavianto et al., 2018)

Variabel	Rata-rata	Min-Maks
Skor kecemasan	14,95	0-35
Skor nyeri remaja <i>dismenorhea</i>	3,04	0-8
Kualitas hidup remaja <i>dismenorhea</i>	60,22	39,58 -91,66

Pada Tabel 2. dapat diketahui bahwa dari hasil penelitian tersebut bahwa kecemasan dan nyeri saling berhubungan. Penelitian ini sejalan dengan Ikramullah et al. (2016) di mana remaja yang mengalami kecemasan dapat mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri sehingga pada akhirnya membuat nyeri haid semakin menjadi lebih berat dengan tingkat kronis dan akut (Oktavianto et al., 2018). Dari kecemasan tersebut akan terjadi peningkatan sintesis prostaglandin disertai oleh menurunnya kadar esterogen dan progesteron, kemudian terjadi otot uterus, aliran darah uterin, iskemia uterin sehingga terjadi nyeri haid atau *dismenore* (Oktavianto, Kurniati, Badi'ah, & Bengu, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktaviant et al. (2018) daging buah semangka yang mengandung asam amino (*citrulline* dan *orginine*), kalium, vitamin C, Vitamin B6, karbohidrat, likopen. Citrulline mampu berperan dalam pembentukan urea di hati dari amonia dan CO₂ sehingga keluarnya urin meningkat dan kerja kandungan kalium dapat membantu kerja jantung serta menormalkan tekanan darah juga meningkatkan fungsi arteri dan menurunkan tekanan darah pada aorta. Sedangkan kalium, vitamin C, kerbohidrat, likopen berfungsi meningkatkan kerja jantung serta *citrulline* yang mampu mendorong aliran darah ke seluruh bagian tubuh dan vitamin B6 yang dapat merangsang hormon otak untuk mengatasi kecemasan.

Dalam penelitian Hutasoit & Waliyo (2019) pengaruh konsumsi buah semangka terhadap penurunan tekanan darah didapatkan bahwa dalam pemberian intervensi 300 gram terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebesar 15,71 mmHg sedangkan diastolik 13,57 mmHg. Dalam penelitian tersebut sejalan dengan Ode (2017) yang menjelaskan bahwa ada penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi secara signifikan yaitu penurunan darah sistolik sebesar 4,67 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 5,93 mmHg. Kalium mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan menghambat pelepasan renin sehingga penigkatan eksresi natrium dan air yang menyebabkan terjadinya penurunan volume plasma, curah jantung, dan tekanan perifer sehingga tekanan darah akan turun (Hutasoit & Waliyo, 2019).

Dalam segi keberadaannya semangka tergolong mudah ditemukan sehingga mudah dijangkau oleh berbagai kalangan terutama bagi wanita yang mengalami *dismenorea*. Selain itu buah dibandingkan dengan cara pereda *dismenorea* lainnya (obat pereda nyeri, jamu kunyit asam, olahraga, dll) buah semangka adalah salah satu cara praktis dan mudah karena dapat langsung dikonsumsi tanpa harus melalui proses penanaman ataupun pengolahan lainnya. Buah semangka juga ketika dikonsumsi menyegarkan dan bermanfaat juga bagi kesehatan (Siregar et al., 2013). Dibandingkan dengan pengobatan farmakologi pereda nyeri menstruasi dengan mengkonsumsi semangka juga tidak memiliki efek samping yang berbahaya jika dikonsumsi penderita nyeri menstruasi.

SIMPULAN

Semangka mengandung kalium, vitamin C, karbohidrat, likopen berfungsi meningkatkan kerja jantung serta *citrulline* yang mampu mendorong aliran darah ke seluruh bagian tubuh dan vitamin B6 yang dapat merangsang hormon otak untuk mengatasi kecemasan yang mengakibatkan nyeri saat menstruasi. Buah semangka mudah dijangkau bagi berbagai kalangan dan tergolong pengobatan paling praktis dalam pereda nyeri *dismenorea*.

REFERENSI

- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Hasnah, & Harmina. (2017). Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise Dengan Semangka Terhadap Dismenorrhoe. *Journal of Islamic Nursing*, 2(1), 1-7.
- Hutasoit, H. R., & Waliyo, E. (2019). Pengaruh Konsumsi Buah Semangka Merah (*Citrullus Vulgaris* Schard) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan Di Wilayah Puskesmas Perumnas I Pontianak Barat. *Pontianak Nutrition Journal (Pnj)*, 1(2), 70. <https://doi.org/10.30602/Pnj.V1i2.295>
- Ikramullah, Ahmed, Z., Shafiq-Ur-Rahman, Habib, A., Gul, B., & Khan, M. A. (2016). Effects of dysmenorrhoea on quality of life in young girls. *Journal of Medical Sciences (Peshawar)*, 24(2), 77-80.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79-84.
- Luqyana, W. A. (2018). *Instagram Dengan Metode Klasifikasi Support Vector Machine*.

<http://repository.ub.ac.id/13396/>

- Novia, I., Nunik Puspitasari, dan, Kabupaten Sidoarjo, R., & Biostatistika dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, D. (n.d.). *Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer*.
- Ode, et al. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun + Pepaya + Semangka terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Liya Kabupaten Wakatobi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(11), 951–952., 2(6), 2013–2015.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22. <https://doi.org/10.32504/hspj.v2i1.24>
- Pertama, M., Di, M., & Gegerkalong, S. D. N. (2015). *merupakan peristiwa paling penting pada remaja putri sebagai pertanda siklus masa subur sudah di mulai . Datangnya menstruasi pertama justru membuat sebagian remaja , takut dan gelisah karena beranggapan bahwa darah haid adalah suatu penyakit . Namun bebe*. 1(2), 125–130.
- Santoso, R. A. (2020). Pemanfaatan Potensi Desa Melalui Buah Semangka Sebagai Alternatif Dalam Aspek Perekonomian Desa Tenggor Kecamatan Balongpanggang. *DedikasiMU(Journal of Community Service)*, 2(2), 370. <https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v2i2.1434>
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Journal Majority*, 4(1), 94–98.
- Sholikhah, M., & Widyastuti, W. (2021). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Yang Diiringi Musik Klasik Untuk Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 721–729. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.741>
- Siregar, I., Indra, C., & Irnawati, M. (2013). *Analisis kandungan rhodamin b dan pemanis buatan (sakarín) pada buah semangka (. 1–7*.