



Efektivitas Pemberian Jus Buah Alpukat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma

Bulan Artameivia^{1,*}, Luluk Eka Meylawati², Wahyuni Dwi Rahayu³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p>Histori Artikel: Diajukan: 18 Juli 2025 Direvisi: 1 Agustus 2025 Diterima: 1 April 2026</p> <hr/> <p>Kata kunci: Dismenore Jus Alpukat Nyeri Menstruasi Remaja Intervensi Nonfarmakologis</p>	<p>Nyeri menstruasi merupakan keluhan umum pada remaja perempuan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi adalah pemberian jus buah alpukat. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perubahan intensitas nyeri menstruasi setelah pemberian jus buah alpukat pada remaja di Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada dua remaja yang mengalami nyeri menstruasi dan memenuhi kriteria penelitian. Instrumen yang digunakan meliputi standar prosedur operasional pemberian jus buah alpukat, lembar observasi, dan skala nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS). Intervensi diberikan berupa jus buah alpukat dua kali sehari, yaitu pagi dan sore, selama lima hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada subjek 1 skala nyeri menurun dari 5 menjadi 1, sedangkan pada subjek 2 menurun dari 6 menjadi 2 setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri menstruasi pada kedua subjek selama periode pemberian jus buah alpukat. Dengan demikian, jus buah alpukat berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis pendamping untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi pada remaja. Namun, temuan ini masih terbatas pada dua kasus sehingga diperlukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan desain yang lebih kuat.</p>
<p>Keywords: <i>Adolescent Avocado Juice Dysmenorrhea Menstrual Pain Non-Pharmacological Intervention</i></p>	<p><i>Menstrual pain is a common complaint among adolescent girls and may interfere with daily activities. One non-pharmacological approach that may help reduce menstrual pain is the administration of avocado juice. This study aimed to describe changes in menstrual pain intensity after the administration of avocado juice among adolescents at Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. A descriptive case study design was used involving two adolescents experiencing menstrual pain who met the study criteria. The instruments included a standard operating procedure for avocado juice administration, observation sheets, and the Numeric Rating Scale (NRS) for pain assessment. The intervention consisted of administering avocado juice twice daily, in the morning and afternoon, for five consecutive days. The results showed that the pain score in subject 1 decreased from 5 to 1, while in subject 2 it decreased from 6 to 2 after the intervention. These findings indicate a reduction in menstrual pain intensity in both subjects during the period of avocado juice administration. Therefore, avocado juice may be considered a potential complementary non-pharmacological intervention to help reduce menstrual pain in adolescents. However, these findings are limited to two cases; thus, further studies with larger samples and stronger research designs are needed.</i></p>
<p>Penulis Korespondensi: Bulan Artameivia Email: bulanartameivia27@gmail.com</p>	<p>Copyright © 2026 Author(s). All rights reserved</p>

I. PENDAHULUAN

Remaja perempuan mengalami masa pubertas yang ditandai dengan menstruasi sebagai indikator berkembangnya sistem reproduksi (Mouliza, 2020). Meskipun menstruasi merupakan proses fisiologis, tidak sedikit remaja yang mengalami nyeri menstruasi atau dismenore yang dapat mengganggu kenyamanan, aktivitas sehari-hari, kualitas istirahat, serta konsentrasi belajar (Lian Muflihah., 2024). Nyeri menstruasi umumnya dirasakan pada perut bagian bawah dan dapat menjalar ke punggung, pinggang, hingga panggul (Rifka Nurmaya., 2025). Pada remaja putri, kondisi ini tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga dapat menurunkan motivasi, membatasi aktivitas, dan memengaruhi fungsi sehari-hari, baik secara fisik maupun psikologis (Oktorika et al., 2020).

Secara global, prevalensi nyeri menstruasi menurut World Health Organization mencapai 16,8%–81%, sedangkan di Indonesia angka kejadiannya dilaporkan sebesar 64,25%, dengan 54,89% tergolong dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Syamsurania & Ikawati, 2022). Tingginya angka kejadian ini menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang penting pada remaja. Selain faktor hormonal dan kontraksi uterus, intensitas nyeri menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik, tingkat aktivitas, dan respons individu terhadap rasa nyeri. Aktivitas fisik yang baik diketahui dapat membantu mengurangi intensitas dismenore melalui peningkatan pelepasan endorfin dan perbaikan sirkulasi darah pada area panggul (Ningrum et al., 2025). Oleh karena itu, penanganan nyeri menstruasi perlu dilakukan secara tepat agar remaja tetap dapat menjalankan aktivitasnya secara optimal.

Penanganan nyeri menstruasi dapat dilakukan secara farmakologis, misalnya dengan analgesik seperti asam mefenamat, maupun secara nonfarmakologis dengan pendekatan yang lebih aman, mudah diperoleh, dan dapat diterapkan secara mandiri (Nurmaliza, 2023). Salah satu alternatif nonfarmakologis yang mulai banyak dikaji adalah pemberian jus buah alpukat. Buah alpukat mengandung berbagai zat gizi seperti magnesium, kalsium, vitamin B6, dan vitamin E yang diduga berperan dalam membantu meredakan nyeri dan kram otot, termasuk pada otot rahim. Kandungan kalsium berperan dalam proses kontraksi dan relaksasi otot melalui aktivitas aktin dan miosin, sedangkan magnesium membantu relaksasi otot dan vasodilatasi sehingga berpotensi menurunkan rasa nyeri (Masrurroh et al., 2022). Selain itu, kandungan nutrisi dalam alpukat juga mendukung penggunaannya sebagai salah satu minuman fungsional yang berpotensi membantu mengurangi keluhan dismenore.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya potensi intervensi berbahan alami dalam menurunkan nyeri menstruasi. Penelitian oleh Dini Fitri Damayanti dan Umboro (2022) menunjukkan bahwa pemberian jus alpukat berhubungan dengan penurunan dismenore primer. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Kusuma, Nurmaliza, dan Nita Evrianasari (2024), yang menyatakan bahwa jus alpukat berpotensi menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri. Di sisi lain, penelitian tentang intervensi nonfarmakologis lain, seperti air kelapa hijau dan rebusan air jahe merah, juga menunjukkan adanya manfaat dalam menurunkan nyeri haid, yang menegaskan bahwa pendekatan nonfarmakologis layak dipertimbangkan dalam praktik keperawatan (Lian Muflihah., 2024; Rifka Nurmaya., 2025). Namun demikian, pemanfaatan jus buah alpukat sebagai intervensi mandiri untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja, khususnya di lingkungan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, masih belum banyak dilaporkan.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan penulis terhadap 46 mahasiswi Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, diperoleh informasi bahwa sebagian besar responden belum mengetahui bahwa jus buah alpukat dapat dimanfaatkan untuk membantu meredakan nyeri menstruasi dan kram otot rahim. Dari 46 mahasiswi tersebut, sebanyak 17 orang (37%) memiliki riwayat nyeri menstruasi setiap bulan, 26 orang (56,5%) mengalami nyeri yang hilang timbul dan tidak selalu muncul setiap bulan, sedangkan 3 orang (6,5%) tidak mengalami nyeri saat menstruasi. Upaya yang selama ini dilakukan responden untuk mengurangi nyeri antara lain kompres air hangat, mengonsumsi obat antinyeri, minuman tradisional seperti jamu, serta beristirahat yang cukup. Data awal ini menunjukkan bahwa keluhan nyeri menstruasi cukup banyak dialami, tetapi pemanfaatan jus buah alpukat sebagai alternatif nonfarmakologis masih belum dikenal secara luas oleh responden. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya kebutuhan terhadap pengenalan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, mudah diterapkan, dan berpotensi membantu menurunkan intensitas nyeri menstruasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan penurunan intensitas nyeri menstruasi setelah pemberian jus buah alpukat pada remaja di Universitas Dirgantara

Marsekal Suryadarma. Penelitian ini penting dilakukan karena nyeri menstruasi merupakan masalah yang sering dialami remaja, berdampak pada aktivitas sehari-hari, dan masih memerlukan pendekatan intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dalam praktik keperawatan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi awal terhadap pengembangan intervensi nonfarmakologis berbasis nutrisi dalam penatalaksanaan nyeri menstruasi pada remaja.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif untuk menggambarkan perubahan intensitas nyeri menstruasi setelah pemberian jus buah alpukat pada remaja di Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Desain ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengamatan mendalam terhadap respons individual subjek terhadap intervensi nonfarmakologis dalam konteks asuhan keperawatan. Penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2025, yaitu menyesuaikan dengan periode menstruasi masing-masing subjek, dan intervensi dilakukan di rumah subjek secara mandiri setelah peneliti memberikan penjelasan prosedur pelaksanaan.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi dan dipilih secara purposive sesuai dengan fokus studi kasus. Kedua subjek merupakan mahasiswi Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang bersedia mengikuti penelitian setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan tahapan intervensi yang akan dilakukan. Identitas subjek dirahasiakan dengan menggunakan inisial. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan identifikasi calon responden yang mengalami nyeri menstruasi, kemudian menjelaskan penelitian dan meminta persetujuan partisipasi melalui lembar informed consent.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar informed consent, formulir pengkajian gangguan reproduksi, lembar observasi, dan Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri menstruasi. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan Standar Prosedur Operasional (SPO) pemberian jus buah alpukat sebagai pedoman pelaksanaan intervensi. Skala nyeri diukur menggunakan NRS dengan rentang skor 0–10, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan intensitas nyeri yang lebih berat.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah pengkajian awal yang meliputi identitas subjek, riwayat menstruasi, keluhan utama, karakteristik nyeri, serta pemeriksaan tanda-tanda vital. Tahap kedua adalah pengukuran skala nyeri sebelum intervensi. Tahap ketiga adalah pemberian intervensi berupa jus buah alpukat sebanyak 2 kali sehari, yaitu pada pagi dan sore hari, selama 5 hari berturut-turut sejak periode menstruasi. Jus buah alpukat dibuat dari 100 gram daging buah alpukat, 150 ml air matang, dan 10 gram gula pasir, kemudian diblender hingga homogen dan dikonsumsi oleh subjek sesuai jadwal yang telah ditentukan. Tahap keempat adalah observasi dan pengukuran ulang skala nyeri setelah pemberian intervensi pada setiap waktu pengamatan.

Pengumpulan data dilakukan secara observasional melalui pencatatan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada pagi dan sore hari selama lima hari. Selain mencatat perubahan intensitas nyeri, peneliti juga mendokumentasikan data pendukung hasil pengkajian keperawatan dan kondisi subjektif subjek selama periode observasi. Untuk mengurangi bias interpretasi, peneliti mencatat adanya perilaku atau upaya lain yang dilakukan subjek selama menstruasi, seperti istirahat, konsumsi air hangat, atau pembatasan aktivitas, karena faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi perubahan intensitas nyeri.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing subjek, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Analisis difokuskan pada pola perubahan intensitas nyeri selama periode pemberian jus buah alpukat. Karena penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan jumlah subjek yang sangat terbatas dan tanpa kelompok pembanding, maka hasil penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran awal mengenai perubahan nyeri menstruasi setelah intervensi, bukan untuk melakukan generalisasi atau menyimpulkan efektivitas secara luas.

Aspek etik dalam penelitian ini diperhatikan melalui pemberian penjelasan kepada subjek mengenai tujuan dan prosedur penelitian, permintaan persetujuan partisipasi secara sukarela melalui informed consent, menjaga kerahasiaan identitas responden dengan menggunakan inisial, serta memberikan kebebasan kepada subjek untuk menghentikan keikutsertaan dalam penelitian apabila berkeberatan.

III. HASIL DAN DISKUSI

III.1 Hasil

3.1.1 Pengkajian keperawatan

Subjek 1 dengan inisial Nn. B Usia 21 Tahun, berdasarkan diagnosa medis penderita nyeri menstruasi yang di dapat dari hasil pengkajian skala nyeri yaitu skala 5. Penyebab terjadinya nyeri menstruasi pada Nn. B diakibatkan karena kontraksi rahim yang menimbulkan nyeri. Pada subjek 2 dengan inisial Nn. N usia 22 Tahun. Berdasarkan diagnosa medis penderita nyeri menstruasi yang di dapat dari hasil pengukuran skala nyeri yaitu skala 6. Nyeri menstruasi pada Nn. N diakibatkan karena kontraksi rahim yang menimbulkan nyeri.

Hasil pemeriksaan tanda – tanda vital yaitu Nn. B dengan hasil Tekanan Darah: 110/80 mmHg, Frekuensi Nadi: 81x/menit, Frekuensi Napas: 21x/menit, S: 36,2°C, BB: 50 Kg, sedangkan subjek 2 dengan hasil Tekanan Darah: 120/75 mmHg, Frekuensi Nadi: 88x/menit, Frekuensi Napas: 20x/menit, S: 36,6°C, BB: 48 Kg. Dari hasil pemeriksaan tanda – tanda vital kedua subjek didapat kesimpulan semua normal.

Pada subjek 1 mengatakan nyeri menstruasi sudah dirasakan dari hari pertama menstruasi. Setelah dilakukan observasi skala nyeri P: menstruasi, Q: seperti ditusuk – tusuk, R: perut bagian bawah, S: skala nyeri 5, T: hilang timbul. Maka muncul masalah keperawatan nyeri akut. Subjek 2 mengatakan nyeri menstruasi sudah dirasakan dari hari pertama. Nn. N mengatakan mengurangi aktivitasnya agar tidak merasa nyeri, setelah dilakukan observasi skala nyeri P: menstruasi, Q: seperti ditekan, R: pinggang yang menjalar ke perut, S: skala nyeri 6, T: hilang timbul. Maka muncul masalah keperawatan nyeri akut.

Riwayat menstruasi subjek 1 mengatakan menarche pada usia 13 tahun, Nn. B mengatakan siklus haidnya teratur, lama haid 7 hari. Keluhannya ialah nyeri pada saat menstruasi. Subjek 2 mengatakan menarche pada usia 12 tahun, Nn. N mengatakan siklus haidnya teratur, lama haid 7 hari. Keluhannya ialah nyeri pada saat menstruasi.

Diagnosa keperawatan yang muncul berdasarkan hasil analisa data pada subjek 1 yaitu: nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan pada subjek 2 yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan gangguan citra tubuh berhubungan dengan perubahan struktur/bentuk tubuh. Perencanaan dibuat berfokus pada diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Rencana keperawatan dapat dilakukan secara mandiri yaitu dengan mengonsumsi jus buah alpukat 2x sehari pada pagi dan sore hari dengan menggunakan 100gr daging alpukat, 150ml air matang, 10gr gula pasir. Tujuan diberikan jus buah alpukat diharapkan skala nyeri menurun.

Penerapan pemberian jus buah alpukat pada remaja merupakan salah satu tindakan non – farmakologis yang ada pada intervensi keperawatan dengan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Penerapan pemberian jus buah alpukat selama 4 hari yang dilaksanakan di rumah masing - masing secara mandiri. Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan pada subjek 1 dan 2 didapatkan hasil pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 1

Hari/Tanggal	Pagi Hari		Sore Hari	
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
Kamis, 24 April 2025	5	5	5	4
Jumat, 25 April 2025	5	5	4	4
Sabtu, 26 April 2025	4	4	4	3
Minggu, 27 April 2025	4	3	3	2
Senin, 28 April 2025	2	2	2	1

Pada subjek 1, skor nyeri sebelum intervensi pada hari pertama adalah 5. Selama periode intervensi lima hari, tampak adanya kecenderungan penurunan nyeri secara bertahap, meskipun pada

beberapa waktu pengamatan skor nyeri belum langsung berubah setelah pemberian jus. Pada akhir pengamatan, skor nyeri subjek 1 menurun menjadi 1. Temuan ini menunjukkan adanya pola penurunan intensitas nyeri selama periode pemberian jus buah alpukat pada subjek 1.

Tabel 2 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 2

Hari/Tanggal	Pagi Hari		Sore Hari	
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
Selasa, 06 Mei 2025	6	6	6	5
Rabu, 07 Mei 2025	6	5	5	5
Kamis, 08 Mei 2025	5	5	5	4
Jumat, 09 Mei 2025	5	4	4	3
Sabtu, 10 Mei 2025	3	3	3	2

Pada subjek 2, skor nyeri sebelum intervensi pada hari pertama adalah 6. Selama lima hari intervensi, juga terlihat adanya penurunan intensitas nyeri secara bertahap. Pada beberapa waktu pengamatan awal, skor nyeri masih tetap, namun pada hari-hari berikutnya terjadi penurunan hingga pada akhir pengamatan skor nyeri menjadi 2. Temuan ini menunjukkan bahwa selama periode intervensi, subjek 2 juga mengalami penurunan intensitas nyeri menstruasi.

Secara umum, kedua subjek menunjukkan penurunan intensitas nyeri menstruasi selama periode pemberian jus buah alpukat. Subjek 1 mengalami penurunan skor nyeri dari 5 menjadi 1, sedangkan subjek 2 mengalami penurunan dari 6 menjadi 2. Selain itu, pola penurunan pada subjek 1 tampak lebih cepat dibandingkan subjek 2. Dengan demikian, hasil studi kasus ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri menstruasi pada kedua subjek selama lima hari pelaksanaan intervensi. Namun, karena penelitian ini hanya melibatkan dua kasus tanpa kelompok pembanding, hasil ini lebih tepat dipahami sebagai gambaran awal respons subjek terhadap intervensi, bukan sebagai bukti efektivitas yang dapat digeneralisasi secara luas.

III.2 Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami nyeri menstruasi sejak hari pertama haid, dengan lokasi dan karakteristik nyeri yang sesuai dengan gambaran umum dismenore pada remaja. Kondisi ini sejalan dengan pendapat bahwa nyeri menstruasi merupakan keluhan yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas, konsentrasi belajar, serta kenyamanan dalam menjalankan rutinitas sehari-hari (Oktorika et al., 2020). Pada penelitian ini, kedua subjek juga melaporkan pembatasan aktivitas akibat nyeri, yang memperkuat bahwa dismenore tidak hanya menjadi keluhan fisik, tetapi juga berdampak pada fungsi sehari-hari.

Penurunan skor nyeri pada kedua subjek selama lima hari intervensi menunjukkan bahwa pemberian jus buah alpukat berpotensi menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis pendamping untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi. Secara teoritis, manfaat ini dapat dijelaskan melalui kandungan nutrisi buah alpukat, seperti magnesium, kalsium, vitamin B6, dan vitamin E, yang diduga berperan dalam relaksasi otot, memperbaiki aliran darah, dan membantu mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan. Uraian ini sejalan dengan penjelasan bahwa kandungan mineral dan vitamin dalam alpukat dapat memberikan efek positif terhadap keluhan dismenore. Temuan penelitian ini juga searah dengan penelitian Dini Fitri Damayanti dan Umboro (2022) serta Kusuma, Nurmaliza, dan Nita Evrianasari (2024), yang melaporkan bahwa jus alpukat berhubungan dengan penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

Meskipun kedua subjek sama-sama menunjukkan penurunan nyeri, kecepatan penurunan skor berbeda antara subjek 1 dan subjek 2. Subjek 1 menunjukkan penurunan yang lebih cepat dibandingkan subjek 2. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa respons terhadap intervensi kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian jus buah alpukat, tetapi juga oleh faktor lain yang menyertai selama periode menstruasi. Dalam naskah asli disebutkan bahwa subjek 1 juga melakukan perilaku pendukung seperti mengonsumsi air hangat dan tetap aktif beraktivitas, sedangkan subjek 2 cenderung lebih banyak membatasi aktivitas. Hal ini penting karena aktivitas fisik diketahui dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi melalui peningkatan pelepasan endorfin dan perbaikan sirkulasi darah di area panggul (Ningrum et al., 2025). Dengan demikian, perbedaan respons antar subjek pada penelitian ini

kemungkinan dipengaruhi oleh kombinasi intervensi utama dan perilaku pendukung masing-masing individu.

Di sisi lain, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan dua subjek, sehingga tidak dapat menunjukkan hubungan kausal yang kuat. Selain itu, tidak terdapat kelompok pembanding, pengendalian ketat terhadap faktor perancu, maupun standardisasi penuh terhadap aktivitas lain yang dilakukan subjek selama periode menstruasi. Penurunan nyeri juga dapat dipengaruhi oleh perjalanan alami dismenore, karena pada banyak kasus nyeri memang berangsur menurun setelah hari-hari awal menstruasi. Oleh sebab itu, temuan penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai gambaran awal bahwa pemberian jus buah alpukat disertai dengan penurunan skala nyeri pada dua subjek yang diamati.

Dari sudut pandang praktik keperawatan, temuan ini tetap memiliki nilai penting. Jus buah alpukat merupakan intervensi yang relatif mudah diperoleh, mudah disiapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja sebagai bagian dari upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai tindakan pendamping dalam edukasi keperawatan reproduksi, terutama bagi remaja yang ingin meminimalkan penggunaan obat analgesik. Namun, penerapannya sebaiknya tetap disertai edukasi mengenai istirahat yang cukup, aktivitas fisik ringan, pemantauan pola nyeri, serta anjuran untuk mencari pertolongan medis bila nyeri sangat berat, menetap, atau disertai gejala lain yang mengarah pada dismenore sekunder.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung bahwa pemberian jus buah alpukat selama lima hari berhubungan dengan penurunan intensitas nyeri menstruasi pada kedua subjek. Akan tetapi, untuk memperkuat temuan ini, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, desain quasi-eksperimental atau eksperimental, serta kontrol yang lebih baik terhadap faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi nyeri menstruasi.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada dua remaja yang mengalami nyeri menstruasi, pemberian jus buah alpukat selama lima hari disertai dengan penurunan intensitas nyeri pada kedua subjek. Subjek 1 mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 1, sedangkan subjek 2 mengalami penurunan dari 6 menjadi 2. Temuan ini menunjukkan bahwa jus buah alpukat berpotensi digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi pada remaja. Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena penelitian hanya melibatkan dua subjek, menggunakan desain studi kasus deskriptif, dan tidak disertai kelompok pembanding. Selain itu, kemungkinan adanya faktor lain seperti aktivitas fisik, istirahat, dan upaya mandiri lain selama menstruasi juga dapat memengaruhi perubahan intensitas nyeri. Oleh karena itu, temuan ini belum dapat digeneralisasikan secara luas sebagai bukti efektivitas. Penelitian ini memberikan gambaran awal bahwa pemberian jus buah alpukat dapat dipertimbangkan dalam praktik keperawatan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, serta pengendalian faktor perancu yang lebih baik agar diperoleh bukti yang lebih meyakinkan mengenai manfaat jus buah alpukat terhadap penurunan nyeri menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih juga kami sampaikan kepada seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan atas diskusi dan kontribusi yang berharga dalam pengembangan ide dan analisis sehingga terbitnya jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dini Fitri Damayanti, Umboro. (2022). Efektivitas Pemberian Jus Alpukat (*Persea Americana* Mill) Terhadap Penurunan Dismenore Primer. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 71–80.
- Kusuma, W. T, Nurmaliza, N. R, Nita Evrianasari. (2024). Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, Vol 14(4), 1319-1322.

- Lian Muflihah. (2024). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminorea) pada Keluarga dengan Masalah Reproduksi di Kelurahan Cipinang Melayu, Jakarta Timur. (2024). *Jurnal Manajemen Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(1), 31-39.
- Mouliza. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkiang Kota 2024. *Jurnal Ners*. 5(1): 32-37.
- Ningrum et al. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis. *Student Health Journal*, 2(1), 141–148.
- Oktorika et al. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (IMT) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 122-129.
- Rifka Nurmaya. (2025). Efektivitas Rebusan Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. (2025). *Jurnal Manajemen Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(4), 148-153.
- Syamsurania & Ikawati. (2022). Gambaran Sikap Penanganan Dismenore pada Remaja Puteri di SMA Swasta St. Petrus Medan Tahun 2024. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(4), 01–11.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.