

Efektivitas Pemberian Jus Alpukat (*Persea Americana Mill*) Terhadap Penurunan Dismenore Primer

Tri Marini SN¹, Nilda Yulita Siregar²
Poltekkes Kemenkes Medan

Alamat: Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan - Tuntungan. Kota/Kabupaten,
Kota Medan

Correspondence: nildayulitasiregar@gmail.com

ABSTRACT : *Dysmenorrhea is menstrual pain that occurs in the lower abdomen and spreads to the back, waist, pelvis, upper thighs, and calves. The cause of dysmenorrhea is an increase in prostaglandin levels so that the contractility of the uterine muscle is ischemic as a result of the vasoconstrictive effect produced by prostaglandins. According to data from the World Health Organization (WHO) the prevalence of dysmenorrhea in adolescents is 90% consisting of 75% -80% primary dysmenorrhea and 10% - 15% experiencing secondary dysmenorrhea, while data from the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) prevalence of primary dysmenorrhea in Malaysia (69.4%), Thailand (84.2%), and Indonesia (65%). The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia in 2018 was 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. This study aims to determine the effectiveness of administering avocado juice (*Persea americana Mill*) on reducing the rate of primary dysmenorrhea in first-level students of applied undergraduate study programs at the Indonesian Ministry of Health Polytechnic in Medan in 2023. The type of research used was Quasi Experiment with One Group Pretest and Posttest design. The sample in the study amounted to 30 people. The results of the research on the experimental group obtained a decrease in menstrual pain scale with an average of 2.66. The results of the analysis using the Wilcoxon test with a 95% level of confidence show a Sig (2-tailed) value of <0.05, which means that there is an effect of giving avocado juice on a decrease in primary dysmenorrhea in first level female students of the Bachelor of Applied Midwifery Study Program, Poltekkes Kemenkes Medan in 2023. It is expected that Poltekkes Kemenkes Medan to be able to utilize avocado fruit which is processed into juice in reducing menstrual pain in female students and for future researchers to be able to use my thesis as a reference.*

Keywords: Youth, Dysmenorrhea, Avocado Fruit Juice

ABSTRACT : Dismenorea adalah nyeri menstruasi yang terjadi diperut bagian bawah dan menyebar ke punggung, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Penyebab dismenorea adalah peningkatan kadar prostaglandin sehingga kontraktilitas dari otot uterus mengalami iskemi akibat dari efek vasokonstriksi yang dihasilkan oleh prostaglandin. Menurut data World Health Organization (WHO) prevalensi dismenorea pada remaja sebesar 90% yang terdiri dari 75% - 80% dismenorea primer dan 10% -15% mengalami dismenorea sekunder, sedangkan data dari Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) prevalensi dismenorea primer di Malaysia (69,4%), Thailand (84,2%), dan Indonesia (65%). Prevalensi dismenorea di Indonesia tahun 2018 sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas Pemberian Jus Alpukat (*Persea americana Mill*.) Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes RI Medan Tahun 2023. Jenis penelitian yang digunakan *Quasi Eksperimen* dengan desain *One Group Pretest and Posttest*. Sampel dalam penelitian berjumlah 30 orang. Hasil penelitian terhadap kelompok eksperimen diperoleh penurunan skala nyeri haid dengan rerata sebesar 2,66. Hasil analisis dengan uji wilcoxon dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai Sig (2-tailed) < 0,05 yang berarti ada pengaruh pemberian jus alpukat terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat I Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan Tahun 2023. Diharapkan untuk Poltekkes Kemenkes RI Medan agar dapat memanfaatkan buah alpukat yang diolah menjadi jus dalam menurunkan nyeri haid pada mahasiswi dan untuk peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan skripsi saya sebagai acuan.

Keywords: Remaja, Dismenore, Jus Buah Alpukat

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah sekresi pendarahan pada dinding rahim yang terjadi setiap bulan (Vebby Febiola Melta, 2022). Pengalaman menstruasi setiap perempuan berbeda-beda, dimana beberapa perempuan mendapatkan menstruasinya tanpa keluhan dan dari beberapa mereka mengalami menstruasinya disertai dengan keluhan. Kondisi remaja yang menstruasi akan mengalami ketidakstabilan dikarenakan faktor - faktor hormon yang mempengaruhi (Vebby Febiola Melta, 2022).

Menurut data World Health Organization (WHO) prevalensi dismenorea pada remaja sebesar 90% yang terdiri dari 75% - 80% dismenorea primer dan 10% - 15% mengalami dismenorea sekunder (Vebby Febiola Melta, 2022), sedangkan data dari Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) prevalensi dismenorea primer di Malaysia (69,4%), Thailand (84,2%), dan Indonesia (65%) (6). Prevalensi dismenorea di Indonesia tahun 2018 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Vebby Febiola Melta, 2022).

Prevalensi dismenore pada remaja putri di Sumatera Utara menurut Ingka et al, sebesar 46.9% mengalami nyeri ringan dan 19,5% mengalami nyeri hebat yang didapatkan dari 113 responden remaja putri SMA Trisakti Medan tahun 2020 (Kristina et al., 2020).

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang terjadi di perut bagian bawah dan menyebar ke punggung, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis (Umboro et al., 2022). Penyebab dismenorea dibedakan menjadi dua jenis, yaitu dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri ketika menstruasi yang dirasakan remaja sejak menarche tanpa kelainan ginekologi. Dismenorea primer disebabkan oleh kontraksi rahim yang dirangsang prostaglandin. Dismenorea sekunder yaitu nyeri menstruasi disertai dengan kelainan ginekologi (Pontoh, 2015). Dismenorea sekunder disebabkan oleh kelainan yang terdapat dalam uterus dan saluran reproduksi (Dini Fitri Damayanti, Sarah Aprilia, 2020).

Dampak dismenorea pada remaja yaitu aktivitas belajar terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun dan sulit berkonsentrasi serta dapat menyebabkan siswi tidak masuk sekolah, rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, ikram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas (Vonny, 2019). Permasalahan yang terjadi tersebut berefek pada kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore atau nyeri haid (Tias Kurnia Yusliyana, 2018).

Upaya untuk mengurangi nyeri dismenorea dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian obat anti

inflamasi nonsteroid (NSAIDs) sedangkan terapi non farmakologi dengan cara akupunktur, yoga, relaksasi, serta salah satunya meminum-minuman herbal yang berkhasiat untuk mengurangi nyeri saat menstruasi seperti minum jus alpukat (Martinus et al., 2022).

Salah satu buah yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan adalah buah alpukat yang dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi. Kandungan nutrisi yang terdapat di dalam buah alpukat antara lain air, kalori, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, magnesium, fosfor, vitamin B1, vitamin C (16). Kalsium yang terdapat di dalam buah alpukat dapat memberikan efek berkurangnya nyeri dalam tubuh sedangkan magnesium berfungsi untuk meringankan dismenorea atau rasa nyeri saat haid (Masrurroh et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Arimina Hartati Pontoh 2017 diperoleh pada remaja putri dengan dismenorea kelas XI di SMA Kartika Surabaya menunjukkan bahwa setelah pemberian jus alpukat hampir setengahnya responden mengalami nyeri ringan (Pontoh, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vonny tahun 2019 menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata (mean) intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian jus alpukat. Uji wilcoxon dengan p value = 0,001, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian jus alpukat terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea primer) pada remaja (Vonny, 2019). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Tompunuh,dkk (2021) yang menyimpulkan adanya pengaruh pemberian alpukat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri (Tompunuh et al., 2021).

Studi pendahuluan di Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan sebesar 73% mengalami dismenore, dimana dari 30 mahasiswi mengatakan mengalami nyeri saat mentruasi ditandai dengan sakit di perut bagian bawah dan menyebar ke punggung, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Efektifitas Pemberian Jus Alpukat (*Persea americana Mill.*) Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Medan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Eksperiment* dengan desain menggunakan *One Group PreTest - PostTest*. Sampel penelitian yaitu mahasiswi Tingkat I Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan berusia 17-21 tahun yang mengalami dismenore primer serta memenuhi kriteria inklusi yaitu mahasiswi yang ikut serta menjadi responden dan bersedia menandatangani informed consent yang diberikan, mahasiswi Tingkat I Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan yang berusia 17-21 tahun,

mahasiswi yang mengalami dismenore primer dan menyukai alpukat. Teknik pengambilan sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling sebanyak 30 orang. Kelompok perlakuan yang diberikan jus alpukat, mengobservasi sampel yang telah menghubungi dengan dismenore dilokasi penelitian, membuat kesepakatan kepada responden bahwa selama proses penelitian tidak disarankan untuk mengkonsumsi obat golongan NSAID dan akan diberikan pemberian jus alpukat. Sebelum diberikan jus alpukat maka memberikan lembar skrining dismenore dan tingkatan nyeri dengan NRS yang telah disediakan dalam satu garis dengan kategori skala 0 (tanpa nyeri), skala 1 hingga 3 (nyeri ringan), skala 4 hingga 6 (nyeri sedang), skala 7 hingga 10 (nyeri hebat). Untuk menilai penurunan tingkat dismenore primer sebelum perlakuan dengan menggunakan lembar kuesioner tingkat nyeri NRS. Melakukan pemberian jus alpukat sebanyak 250 ml, dengan aturan pemberian pagi dan sore selama dua hari dan 2 jam setelah makan saat responden mengalami dismenore primer. Setelah 4 jam pemberian jus alpukat kedua, diberikan lembar skrining dismenore dan tingkatan nyeri dengan NRS. Cara ini dipilih agar meyakini bahwa penurunan dismenore primer ditimbulkan karena mengkonsumsi jus alpukat sebanyak 250 ml. Menganalisis efektifitas tingkat dismenore primer pada kelompok perlakuan yang diberikan jus alpukat terhadap penurunan tingkat dismenore primer. Penelitian ini dilakukan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan pada bulan Desember 2022 - April 2023. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Wilcoxon. Penelitian ini telah memperoleh keterangan etik dengan nomor 011436/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai Efektivitas Pemberian Jus Alpukat (*Persea Americana Mill*) Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Responden yang Mengalami Dismenore Primer Berdasarkan Usia Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
17 tahun	1	3,3
18 tahun	22	73,4
19 tahun	6	20,0
20 tahun	1	3,3

Total	30	100
-------	----	-----

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden berumur 18 tahun yaitu 22 orang (73,4%), sedangkan minoritas responden berumur 17 tahun yaitu 1 orang (3,3%) dan 20 tahun yaitu 1 orang (3,3%). Sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu Damayanti, Aprilia dan Yulianti (2020) menunjukkan bahwa remaja putri yang menjadi responden penelitian sebagian besar berada pada usia > 17 tahun yaitu 15 responden (88%) (Dini Fitri Damayanti, Sarah Aprilia, 2020). Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Usia wanita seseorang sangat mempengaruhi terjadinya dismenore primer. Semakin tua umur seseorang, semakin sering ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. Selain itu, dismenore primer nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan (Riski Yunitasari, Sri Rejeki, 2017). Menurut peneliti pada usia remaja perkembangan seks sekunder dan hormon tubuh tidak stabil sehingga dapat merangsang hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus meningkat dan terjadi dismenore.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Perlakuan Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

Skala Nyeri Haid	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri ringan	16	53,3
Nyeri sedang	14	46,7
Total	30	100

Tabel 2 menunjukkan skala nyeri sebelum perlakuan di dapatkan mayoritas skala nyeri ringan yaitu 16 orang (53,3%) dan skala nyeri sedang sebanyak 14 orang (46,7%). Tingkatan nyeri yang dirasakan sebelum diberikan buah alpukat, dari 30 responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 14 orang (46,7%) dan nyeri ringan sebanyak 16 orang (53,3%). Dalam penelitian (Vonny, 2019), dismenore sangat berdampak pada remaja karena dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Jika seorang remaja mengalami dismenore, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu kualitas hidup remaja menurun (Vonny, 2019).

Upaya untuk mengurangi nyeri saat dismenore dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Secara non-farmakologis diantaranya istirahat yang cukup,

mengonsumsi minuman/makanan berkalsium tinggi, relaksasi dalam atau yoga, melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, bersepeda dan senam aerobik, akupresure, mandi dengan air hangat, kompres dengan kantong air panas (buli-buli) / hangat pada bagian yang terasa nyeri.

Peneliti berasumsi bahwa jika setiap remaja yang mengalami nyeri haid (dismenore) dan membiarkannya tanpa memberikan penanganan apapun merupakan sesuatu yang salah atau tidak benar untuk dilakukan. Maka dari itu, perlu cara sederhana dengan mengonsumsi buah alpukat yang merupakan buah dengan kandungan kalsium yang tinggi untuk mengurangi intensitas nyeri.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sesudah Perlakuan Pada
Mahasiswi Tingkat I Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes

Kemenkes Medan

Skala Nyeri Haid	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri ringan	14	46,7
Nyeri sedang	16	53,3
Total	30	100

Tabel 3 menunjukkan skala nyeri sesudah perlakuan di dapatkan mayoritas skala nyeri ringan yaitu 16 orang (53,3%) dan skala tidak nyeri sebanyak 14 orang (46,7%). Dalam penelitian ini hampir sebagian remaja putri menyukai buah ini karena memiliki keunggulan rasa yang lezat, sehingga sangat membantu karena mengurangi rasa tidak nyaman dari nyeri dan tidak perlu lagi mengonsumsi obat analgetik dan juga jamu yang memiliki rasa kurang enak. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Nita Evrianasari tentang Pengaruh Alpukat Terhadap Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat I Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2017 (Nita Evrianasari1), 2018).

Peneliti berasumsi bahwa tingkatan nyeri pada wanita yang sedang haid harus diatasi. Dalam penelitian ini, hasil yang diperoleh responden mengalami penurunan nyeri yang dirasakan setelah mengonsumsi alpukat. Peneliti sangat menganjurkan pada perempuan agar dapat mengonsumsi buah alpukat secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh terutama kesehatan reproduksi.

Tabel 4 Pengaruh Jus Alpukat (*Persea americana* Mill.) Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

Nyeri Haid	n	Mean	SD	Mean Diff	P
Kelompok Intervensi					
Sebelum	30	3,53	1,55	2,66	0,000
Sesudah	30	0,87	0,98		

Berdasarkan tabel diatas, nilai mean \pm SD nyeri haid sebelum pada kelompok intervensi adalah $3,53 \pm 1,55$ dan nyeri haid sesudah sebesar $0,87 \pm 0,98$. Dari tabel ini juga diperoleh p-value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan pemberian jus alpukat (*Persea americana* Mill.) terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat I Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan. Dari hasil penelitian terlihat adanya penurunan dengan selisih rata-rata sebesar 2,66.

Pada kejadian dismenorhea alpukat memiliki kandungan Fe yang berguna dalam pencegahan dan pengobatan anemia serta kekurangan zat besi karena zat besi dapat merangsang pembentukan sel darah merah. Untuk dapat menurunkan nyeri saat dismenorhea diperlukan kalium yang cukup, pada buah alpukat terdapat kandungan potasium (kalium) yang baik untuk kesehatan.

Manfaat kalium dari alpukat dapat membantu mengimbangi beberapa efek berbahaya natrium pada tekanan darah. Tingkat kalium yang rendah dapat membuat otot terasa lemah, kram, berkedut, atau bahkan menjadi lumpuh, serta irama jantung yang tidak normal dapat terjadi. Dengan demikian, mengkonsumsi kalium yang cukup pada saat menstruasi dapat membantu mengatasi keluhan kram perut atau nyeri (dismenore) (Paramita & Jurusan, 2019).

SIMPULAN

1. Dari hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti, didapatkan hasil rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan jus alpukat pada kelompok intervensi adalah 3,53.
2. Dari hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti, didapatkan hasil rata-rata skala nyeri haid setelah diberikan jus alpukat pada kelompok intervensi adalah 0,87.
3. Dari hasil analisa data diperoleh p-value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan pemberian jus alpukat (*Persea americana* Mill.) terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat I Prodi Sarjana

Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan. Dari hasil penelitian terlihat adanya penurunan dengan selisih rata-rata sebesar 2,66.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memfasilitasi penelitian sehingga berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dini Fitri Damayanti, Sarah Aprilia, E. Y. (2020). Effect of Carrot Juice To Decrease The Primary Dysmenorrhea Pain on Adolescent Girls in Dorm Poltekkes Kemenkes Pontianak. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 25–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.31983/jkb.v10i1.5552>
- Kristina, I., Simbolon, M., Asnita, Hertanta, & Nduma, S. (2020). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Dan Sekunder Remaja SMA Trisaksi Medan Provinsi Sumatera Utara. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2), 644–652. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.695>
- Martinus, F. D., Gunawan, D., & Utari, S. F. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 9 Pekanbaru. *Zona Kedokteran*, 12(1), 12–27. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonadokter/issue/view/144>
- Masrurroh, I., Silawati, V., & Carolin, B. T. (2022). Efektivitas Jus Wortel Dan Jus Alpukat Sebagai Manajemen Terapi Dismenorea Primer. *Menara Medika*, 5(1), 53–64. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3486>
- Nita Evrianasari1), S. V. T. (2018). PENGARUH ALPUKAT TERHADAP GEJALA PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA MAHASISWA KEBIDANAN TINGKAT I DI PRODI KEBIDANAN UNIVERSITAS MALAHAYATI BANDAR LAMPUNG TAHUN 2017. *Jurnal Kebidanan*, 4(2), 68–71. <https://doi.org/10.7868/s0869565218050249>
- Paramita, M. B. Y. dan O., & Jurusan. (2019). Pemanfaatan Buah Avokad (Persea Americana Mill.) sebagai Substitusi Mentega dalam Butter Cookies. *Teknobuga*, 7(2), 79–87. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/teknobuga/article/view/20538>
- Pontoh, A. H. (2015). Pengaruh pemberian jus alpukat terhadap penurunan nyeri disminorhea pada siswi kelas xi sma. *Jurnal Akademi Kebidanan Griya Husada*, 110, 48–53. <https://adoc.pub/pengaruh-pemberian-jus-alpukat-terhadap-penurunan-nyeri-dism.html>
- Riski Yunitasari, Sri Rejeki, N. K. (2017). Karakteristik dan Tingkat Stres Siswi Dengan Kejadian Dismenore Primer Di SMP N 3 Sragi Pekalongan. *Seminar Nasional Pendidikan, Sains Dan Teknologi Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Muhammadiyah Semarang*, 398–405. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/3106/3010>
- Tias Kurnia Yusliyana. (2018). *PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL (Daucus carota L) TERHADAP PENGURANGAN INTENSITAS DYSMENORRHE PRIMER PADA MAHASISWI FAKULTAS PERIKANAN DAN ILMU KELAUTAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA KOTA MALANG* [Universitas Brawijaya].

http://www.uib.no/sites/w3.uib.no/files/attachments/1._ahmed-affective_economies_0.pdf<http://www.laviedesidees.fr/Vers-une-anthropologie-critique.html>[http://www.cairn.info.](http://www.cairn.info.lama.univ-amu.fr/resume.php?ID_ARTICLE=CEA_202_0563%5Cn)

- Tompunuh, M. M., Adjru, H. K., & Zakaria, R. (2021). EFFECT OF AVOCADO JUICE ADMINISTRATION ON Dismenorrhea REDUCTION IN YOUNG WOMEN IN MTS NEGERI 1 BONE BOLANGO. *Jurnal Ilmiah Dr Aloei Saboe*, 8(1), 49–61. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3319081&val=29123&title=PENGARUH PEMBERIAN JUS ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN DISMENORHEA PADA REMAJA PUTRI DI MTS NEGERI 1 BONE BOLANGO](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3319081&val=29123&title=PENGARUH%20PEMBERIAN%20JUS%20ALPUKAT%20TERHADAP%20PENURUNAN%20DISMENORHEA%20PADA%20REMAJA%20PUTRI%20DI%20MTS%20NEGERI%201%20BONE%20BOLANGO)
- Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidas*, 3(1), 23–33. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525>
- Veby Febiola Melta. (2022). *Pengaruh Pemberian Kinesiotapping Abdominal Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja: Narrative Review*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/6563/1/1810301117-NAS PUB-VEBBY FEBIOLA MELTA - Vebyfebiola Melta.pdf>
- Vonny, S. (2019). Efektifitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Dismenore Primer Pada Siswi SMA Spektrum Manado [Poltekkes Manado]. In *Skripsi Politeknik Kesehatan Manado*. <http://repository.poltekkes-manado.ac.id/51/>
- Dini Fitri Damayanti, Sarah Aprilia, E. Y. (2020). Effect of Carrot Juice To Decrease The Primary Dysmenorrhea Pain on Adolescent Girls in Dorm Poltekkes Kemenkes Pontianak. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 25–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.31983/jkb.v10i1.5552>
- Kristina, I., Simbolon, M., Asnita, Hertanta, & Nduma, S. (2020). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Dan Sekunder Remaja SMA Trisaksi Medan Provinsi Sumatera Utara. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2), 644–652. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.695>
- Martinus, F. D., Gunawan, D., & Utari, S. F. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 9 Pekanbaru. *Zona Kedokteran*, 12(1), 12–27. <http://ejournal.univbatam.ac.id/index.php/zonadokter/issue/view/144>
- Masruroh, I., Silawati, V., & Carolin, B. T. (2022). Efektivitas Jus Wortel Dan Jus Alpukat Sebagai Manajemen Terapi Dismenorea Primer. *Menara Medika*, 5(1), 53–64. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3486>
- Nita Evrianasari1), S. V. T. (2018). PENGARUH ALPUKAT TERHADAP GEJALA PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA MAHASISWA KEBIDANAN TINGKAT I DI PRODI KEBIDANAN UNIVERSITAS MALAHAYATI BANDAR LAMPUNG TAHUN 2017. *Jurnal Kebidanan*, 4(2), 68–71. <https://doi.org/10.7868/s0869565218050249>
- Paramita, M. B. Y. dan O., & Jurusan. (2019). Pemanfaatan Buah Avokad (*Persea Americana* Mill.) sebagai Substitusi Mentega dalam Butter Cookies. *Teknobuga*, 7(2), 79–87. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/teknobuga/article/view/20538>
- Pontoh, A. H. (2015). Pengaruh pemberian jus alpukat terhadap penurunan nyeri disminorhea

- pada siswi kelas xi sma. *Jurnal Akademi Kebidanan Griya Husada*, 110, 48–53.
<https://adoc.pub/pengaruh-pemberian-jus-alpukat-terhadap-penurunan-nyeri-dism.html>
- Riski Yunitasari, Sri Rejeki, N. K. (2017). Karakteristik dan Tingkat Stres Siswi Dengan Kejadian Dismenore Primer Di SMP N 3 Sragi Pekalongan. *Seminar Nasional Pendidikan, Sains Dan Teknologi Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Muhammadiyah Semarang*, 398–405.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/3106/3010>
- Tias Kurnia Yusliyana. (2018). *PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL (Daucus carota L) TERHADAP PENGURANGAN INTENSITAS DYSMENORRHE PRIMER PADA MAHASISWI FAKULTAS PERIKANAN DAN ILMU KELAUTAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA KOTA MALANG* [Universitas Brawijaya].
http://www.uib.no/sites/w3.uib.no/files/attachments/1._ahmed-affective_economies_0.pdf<http://www.laviedesidees.fr/Vers-une-anthropologie-critique.html>http://www.cairn.info.lama.univ-amu.fr/resume.php?ID_ARTICLE=CEA_202_0563%5Cnhttp://www.cairn.info
- Tompson, M. M., Adjru, H. K., & Zakaria, R. (2021). EFFECT OF AVOCADO JUICE ADMINISTRATION ON Dismenorhea REDUCTION IN YOUNG WOMEN IN MTS NEGERI 1 BONE BOLANGO. *Jurnal Ilmiah Dr Aloei Saboe*, 8(1), 49–61.
[http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3319081&val=29123&title=PENGARUH PEMBERIAN JUS ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN DISMENORHEA PADA REMAJA PUTRI DI MTS NEGERI 1 BONE BOLANGO](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3319081&val=29123&title=PENGARUH%20PEMBERIAN%20JUS%20ALPUKAT%20TERHADAP%20PENURUNAN%20DISMENORHEA%20PADA%20REMAJA%20PUTRI%20DI%20MTS%20NEGERI%201%20BONE%20BOLANGO)
- Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidas*, 3(1), 23–33. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525>
- Vebby Febiola Melta. (2022). *Pengaruh Pemberian Kinesiotapping Abdominal Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja: Narrative Review*.
<http://digilib.unisayogya.ac.id/6563/1/1810301117-NAS PUB-VEBBY FEBIOLA MELTA - Vebbyfebiola Melta.pdf>
- Vonny, S. (2019). Efektifitas Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Dismnore Primer Pada Siswi SMA Spektrum Manado [Poltekkes Manado]. In *Skripsi Politeknik Kesehatan Manado*. <http://repository.poltekkes-manado.ac.id/51/>