



PENGARUH PEMBERIAN JUS PISANG AMBON (*MUSA PARADISIACA L.*) DAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Gustien Siahaan¹, Lailatul Badriyah², Fifi Mulyaningsih³

^{1,3}Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi

²Sarjana Kebidanan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi

Gustiensiahaan89@unaja.ac.id

Abstrak

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang umum dialami oleh remaja putri dan berdampak pada kualitas hidup, konsentrasi belajar, serta kehadiran di sekolah. Penggunaan obat pereda nyeri konvensional sering kali menimbulkan efek samping. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi non-farmakologis berupa pemberian jus pisang Ambon dan latihan yoga dalam menurunkan nyeri dismenore. Metode penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain Two Group Pretest-Posttest with Control Group, melibatkan 30 remaja putri berusia 15–18 tahun. Kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa jus pisang Ambon 1 kali per hari dan senam yoga 3 kali per minggu selama 30 hari, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat nyeri dismenore yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Kandungan kalium, magnesium, dan vitamin B6 pada pisang Ambon, serta efek relaksasi dari yoga, berperan dalam meredakan nyeri. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jus pisang Ambon (*Musa paradisiaca L.*) yang dikombinasikan dengan latihan yoga efektif dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Hasil ini menunjukkan potensi penggabungan intervensi gizi dan aktivitas fisik sebagai alternatif alami, aman, dan ekonomis dalam manajemen dismenore.

Kata kunci : Dismenore; Nyeri; Remaja; Pisang Ambon; Senam Yoga

Abstract

*Dysmenorrhea is a common menstrual pain experienced by adolescent girls and has an impact on the quality of life, concentration of learning, and attendance in school. The use of conventional anti-pain medicines often causes side effects. Objectives this research aims to test the effectiveness of non-pharmacological interventions in the form of giving ambon banana juice and yoga exercises in lowering dysmenorrhea pain. Methods the study used a quasi-experimental method with the design of Two Group Pretest-Posttest with Control Group involving 30 adolescent girls aged 15-18 years. The intervention group received 1x/day ambonese banana juice treatment and 3x/week yoga gymnastics for 30 days, while the control group did not get treatment. The scale of the pain is measured using the Numeric Rating Scale. The data was analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. Results the results showed a significant decrease in the level of dysmenorrhea in the intervention group compared to the control group ($p < 0.05$). The content of potassium, magnesium, and vitamin B6 in banana ambon as well as the relaxing effects of yoga play a role in relieving pain. Conclusion this research demonstrates that administering Ambon banana juice (*Musa paradisiaca L.*) combined with yoga practice effectively alleviates menstrual pain among adolescent girls. The results highlight the potential of integrating dietary interventions with physical activity as a natural, safe, and economical alternative for dysmenorrhea management*

Keywords : Dysmenorrhea; Pain; Teenagers; Ambon Bananas; Yoga

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Universitas Adiwangsa Jambi

Email : Gustiensiahaan89@unaja.ac.id

PENDAHULUAN

Masa Remaja putri ditandai salah satunya adalah Menstruasi yang terjadi pada setiap bulannya. Terjadinya menstruasi biasanya disertai dengan timbulnya rasa sakit atau nyeri di daerah perut bagian bawah (abdomen) yang disebut nyeri haid atau dismenore. (Anurogo, 2022) Di Indonesia dismenore primer mencapai 72,89%. Tingkat keparahan Dismenore pada remaja putri muncul dalam berbagai tingkatan, mulai dari yang ringan, sedang, hingga yang berat. (Kemenkes, 2019)

Remaja putri yang mengalami nyeri haid akan mengalami penurunan konsentrasi belajar bahkan sulit berkonsentrasi, tidak bersemangat dan tak jarang hal ini membuat remaja tidak masuk sekolah, selain itu kualitas hidup remaja menurun.(Ningsih, 2019) Dismenore dapat disertai dengan rasa mual, muntah dan kram dan sakit seperti kolik di perut. Beberapa wanita bahkan pingsan dan mabok, keadaan ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami kelumpuhan aktivitas untuk sementara. (Wang, 2021) Banyak penelitian telah dilakukan mengenai penanganan dismenore berbagai metode yang tersedia, tetapi banyak remaja yang masih cenderung menggunakan obat-obatan farmakologi untuk mengatasi dismenorea, diantaranya obat peradangan nonsteroid (NSAID), seperti ibuprofen dan natrium naproksen, dan kontrasepsi oral (OC). Beberapa efek samping penggunaan obat-obatan tersebut dapat menyebabkan gejala gangguan pencernaan, perdarahan atau kerusakan ginjal atau hati. (Dewi, 2019) Dismenorea dapat ditangani dengan metode non farmakologis salah satunya adalah senam yoga yaitu alternatif dalam meredakan kram dan rasa sakit yang terkait dengan dismenore.(Arianti, dkk, 2022)

Selain senam yoga terdapat penelitian lain, dengan banyak mengkonsumsi buah pisang. Jenis pisang yang di sarankan untuk dikonsumsi dengan kadar kalium yang sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia adalah pisang ambon. Kalium dapat membantu mengurangi nyeri dengan dua mekanisme yaitu yang pertama mempengaruhi konduktivitas saraf, kalium menjaga keseimbangan elektrolit didalam sel saraf, yang penting untuk fungsi saraf yang normal. Mengonsumsi jus pisang ambon dapat lebih efektif dalam meredakan nyeri dismenore dibandingkan dengan mengkonsumsi pisang ambon secara langsung karena kandungan nutrisi lebih cepat menyerap, hidrasi yang lebih baik, dan alternatif bagi yang tidak suka konsumsi pisang langsung. (Kartika, dkk, 2020) Dampak yang terjadi jika nyeri dismenore tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), dan ektopik.(Irianto, 2014)

Salah satu upaya untuk mengatasi masalah nyeri dismenore pada remaja putri ini dengan pengobatan alternatif dapat memberikan terapi non farmakologis yang berasal dari alam yaitu konsumsi jus pisang ambon yang memiliki kandungan kalium yang tinggi, magnesium, vitamin B6 dan potassium yang berperan dalam mengurangi nyeri pada dinding rahim karena peningkatan hormon prostaglandin. Dalam 100 gram pisang ambon

terdapat kandungan kalium sebesar 435 mg dan kandungan natrium yang rendah sebesar 18 mg dengan berat rata-rata 140 gram perbuah. Frekuensi konsumsi jus pisang ambon 1 kali sehari pada pagi atau sore hari.(Luthbis & Ratnasari, 2020) Pisang ambon yang di jus lebih cepat penyerapannya dan cocok sekali bagi remaja yang tidak Selain pisang ambon, terapi senam yoga juga dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi nyeri dismenore. Sebuah studi menunjukkan jika seseorang sering melakukan latihan-latihan kecil dapat memicu pelepasan hormon endorphin sehingga dapat menjadi analgesik alami dan mampu menurunkan intensitas nyeri. (Anjelina, 2023)

Terapi senam yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi nyeri haid. Senam yoga dilakukan selama 10-20 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu. Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, mental, dan pikiran serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu juga yoga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk dibagian pinggang yang menyebabkan nyeri haid. (Rahayu & Putri, 2018)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperiment atau eksperimen semu dengan desain penelitian Pretest Posttest with Control Group. Dalam desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Dalam desain ini baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dibandingkan. Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri yang mana Remaja putri tersebut dibagi kedalam 2 kelompok yang diberi perlakuan (masing-masing kelompok diberi jus pisang ambon dan senam yoga), sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Lokasi penelitian di SMAN 11 Muaro Jambi di Kecamatan Jambi Luar Kota Kabupaten Muaro Jambi dan Waktu Juni – Agustus tahun 2025.

Populasi dalam penelitian ini Adalah Remaja Putri yang berusia 15-18 tahun di SMAN 11 Muara Jambi di kecamatan Jambi Luar. Peneliti menentukan populasi dan sampel penelitian dengan harapan jumlah sampel yang diambil dapat mewakili populasi yang ada. Jumlah sampel yang digunakan berjumlah 45 Remaja Putri dengan masing-masing tiap kelompok berjumlah 15 remaja, Sampel akan dipilih secara accidental sampling yaitu Adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

Proses awal penelitian tahap satu dimulai dari penetapan lokasi penelitian serta survey awal masalah penelitian pada remaja putri. Selanjutnya merumuskan masalah berdasarkan survey awal penelitian didapatkan banyaknya remaja putri yang mengalami nyeri dismenore dan menggunakan obat-obatan penghilang. Penelitian tahap kedua dimulai setelah merumuskan masalah, yaitu kegiatan mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan nyeri dismenore, baik kondisi fisik maupun psikis, masalah yang dihadapi dan strategi yang dilakukan

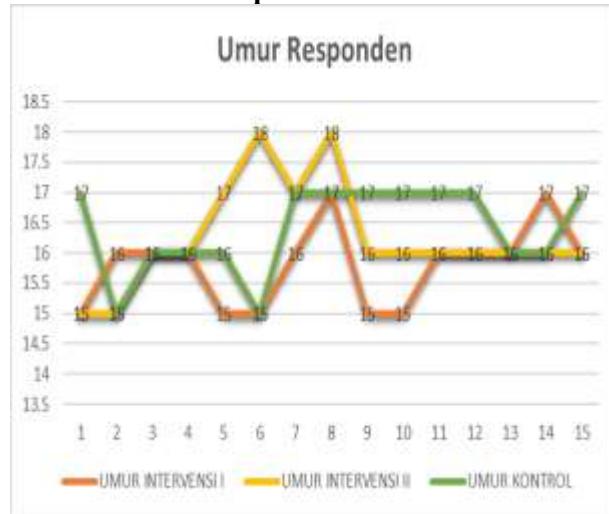
untuk membantu penurunan nyeri dismenore melalui wawancara dan observasi seperti usia, siklus menstruasi, lama menstruasi, usia saat pertama kali menstruasi serta frekuensi dismenore. Tahap ketiga penentuan intensitas skala nyeri haid dengan menggunakan lembar pengukuran dismenore (Numeric Rating Scale) pada remaja putri dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan baik pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Penentuan skala nyeri haid pertama dilakukan setelah pendataan awal didapat selanjutnya dikategorikan sebagai data pre-test. Berikutnya tahap 4, pada kelompok eksperimen diberikan jus pisang ambon 100 mg dengan frekuensi 1 kali sehari dan senam yoga selama 10-20 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu saat pagi atau sore hari selama 30 hari. Selanjutnya tahap 5, setelah kelompok eksperimen selesai diberi perlakuan, maka dilakukan pengukuran skala nyeri haid dismenore kedua setelah 30 hari dan dimasukan sebagai data post-test. Kemudian data dianalisa sesuai dengan desain dan pendekatan menggunakan analisis statistik untuk melihat penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh data sebagai berikut :

A. Karakteristik Responden

1. Data Umur Responden



Grafik 1. Distribusi Umur Responden (Kelompok Intervensi I, Kelompok Intervensi II dan Kelompok Kontrol)

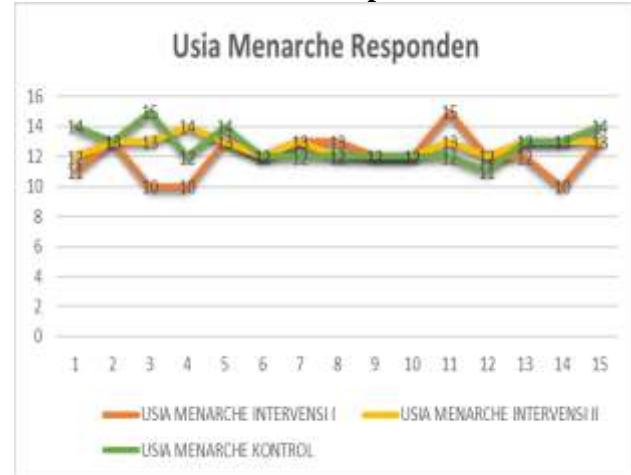
Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa rata-rata umur responden adalah 16 dan 17 tahun. Sebagian besar responden berusia 16 tahun, diikuti oleh responden berusia 17 tahun, sedangkan jumlah responden berusia 15 tahun relatif lebih sedikit.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada masa remaja pertengahan (middle adolescence), yaitu usia 16–17 tahun. Pada masa ini, remaja putri umumnya sudah memiliki siklus menstruasi yang lebih teratur dibanding usia 13–14 tahun, namun ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron masih sering terjadi. Kondisi tersebut dapat memicu timbulnya nyeri haid (dismenore).

Oleh karena itu, distribusi umur responden yang didominasi usia 16–17 tahun sangat relevan dengan tujuan penelitian, karena kelompok umur ini memang merupakan usia paling rentan mengalami

dismenore primer, sehingga intervensi berupa pemberian jus pisang ambon dan senam yoga diharapkan dapat memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi.

2. Data usia Menarche Responden



Grafik 2. Distribusi Usia Menarche Responden (Kelompok Intervensi I, Kelompok Intervensi II dan Kelompok Kontrol)

Hasil ini sesuai dengan literatur yang menyebutkan bahwa usia rata-rata menarche pada remaja putri di Indonesia adalah 12–13 tahun. Faktor yang memengaruhi usia menarche antara lain genetik, status gizi, aktivitas fisik, serta kondisi kesehatan. Usia menarche yang relatif dini (11–12 tahun) sering dikaitkan dengan risiko lebih tinggi mengalami dismenore, karena pada masa awal menstruasi, sistem hormonal dan organ reproduksi masih dalam tahap adaptasi. Oleh karena itu, dominasi responden dengan usia menarche 12–13 tahun dalam penelitian ini memperkuat relevansi penelitian mengenai penanganan nyeri dismenore dengan metode nonfarmakologis, seperti pemberian jus pisang ambon dan senam yoga.

3. Analisa Univariat

a. Skala Nyeri Dismenore Pre dan Post Kelompok Intervensi I (Kelompok yang diberikan Jus Pisang Ambon)

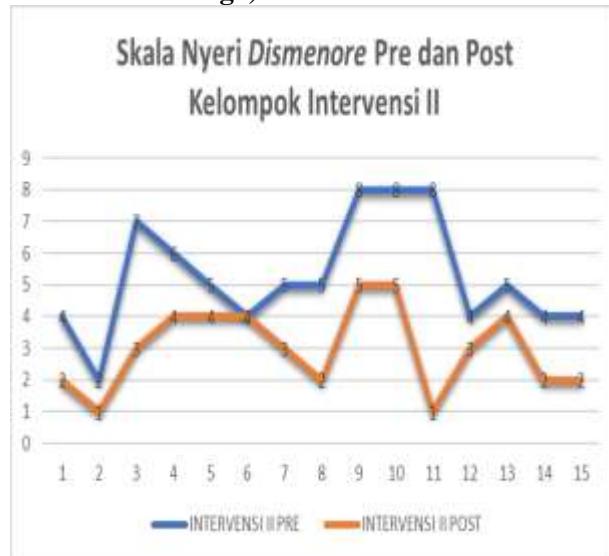


Grafik 3. Distribusi Skala Nyeri Pada kelompok Intervensi I

Berdasarkan grafik penurunan skala nyeri dismenore pada responden yang diberikan jus pisang ambon, terlihat adanya perubahan signifikan pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian jus pisang ambon mampu menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri. Efek ini diduga karena kandungan vitamin B6, magnesium, dan kalium dalam pisang ambon yang berperan dalam

membantu relaksasi otot polos rahim, meningkatkan aliran darah, serta menurunkan ketegangan otot yang memicu rasa nyeri saat menstruasi.

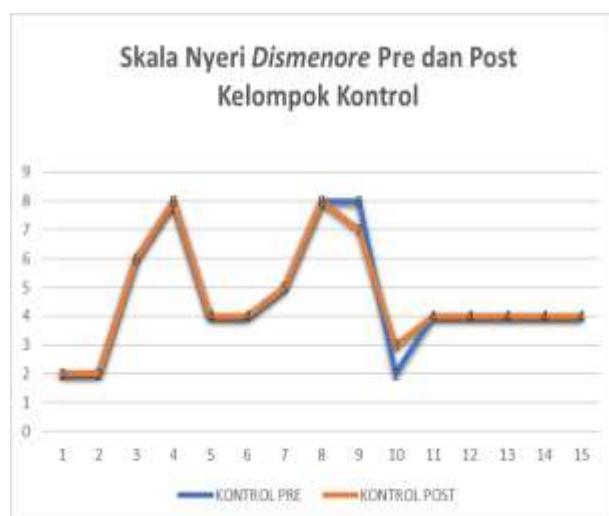
b. Skala Nyeri Dismenore Pre dan Post Kelompok Intervensi II (Kelompok yang diberikan Yoga)



Grafik 4. Distribusi Skala Nyeri Pada Kelompok Intervensi II

Berdasarkan hasil penelitian, terapi yoga terbukti memberikan pengaruh positif terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden merasakan nyeri pada kategori sedang hingga berat. Namun setelah mengikuti latihan yoga secara rutin, terjadi penurunan intensitas nyeri yang cukup signifikan. Jumlah responden yang mengalami nyeri berat berkurang, sementara yang merasakan nyeri ringan mengalami peningkatan.

c. Skala Nyeri Dismenore Pre dan Post Kelompok Kontrol



Grafik 5. Distribusi Skala Nyeri Pada kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok kontrol, diketahui bahwa tidak terjadi penurunan yang signifikan pada skala nyeri dismenore. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori nyeri sedang hingga berat, dan setelah periode pengamatan, distribusi nyeri relatif tetap.

4. Analisa Bivariat

Tabel 1. Perbandingan Skala Nyeri Dismenore antara Kelompok Jus Pisang Ambon dan Kelompok Kontrol pada Remaja Putri di SMAN 11 Muaro Jambi

Kelompok	n	Skala Nyeri	P-
----------	---	-------------	----

	Mean	Std. Deviation	Value
Intervensi I (Jus Pisang Ambon)	3.07	1.624	0,024
Kelompok Kontrol	4.60	1.882	

Tabel ini menyajikan perbandingan skor nyeri dismenorea antara kelompok jus pisang Ambon yang mendapatkan intervensi dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri antara kedua kelompok, dengan nilai p sebesar 0,024. Hal ini menunjukkan bahwa jus pisang Ambon efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 2. Perbandingan Skala Nyeri Dismenore antara Kelompok Senam Yoga dan Kelompok Kontrol pada Remaja Putri di SMAN 11 Muaro Jambi

Kelompok	n	Skala Nyeri		P-Value
		Mean	Std. Deviation	
Intervensi II (Yoga)	15	3.00	1.309	
Kelompok Kontrol	15	4.60	1.882	0,012

Tabel ini menyajikan perbandingan skor nyeri dismenorea antara kelompok yoga yang mendapatkan intervensi dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri antara kedua kelompok, dengan nilai p sebesar 0,012. Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Jus Pisang Ambon (*Musa paradisiaca L.*) dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 11 Muaro Jambi

Kelompok	n	Skala Nyeri		P-Value
		Mean	Std. Deviation	
Intervensi I (Jus Pisang Ambon)	15	3.07	1.624	
Intervensi II (Yoga)	15	3.00	1.309	0,030
Kelompok Kontrol	15	4.60	1.882	

Tabel ini menyajikan perbandingan skor nyeri dismenorea antara tiga kelompok, yaitu kelompok jus pisang Ambon, kelompok senam yoga, dan kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji Kruskal-Wallis karena data tidak berdistribusi normal dan hasil uji statistic menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri dismenorea antar kelompok, dengan nilai $p = 0,030$. Hasil ini mengindikasikan bahwa pemberian jus pisang Ambon maupun senam yoga berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore dibandingkan kelompok kontrol.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis berupa jus pisang Ambon dan senam yoga secara signifikan menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja

putri dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,030$). Temuan ini sejalan dengan meningkatnya bukti ilmiah bahwa pendekatan berbasis nutrisi dan aktivitas fisik memiliki potensi besar dalam manajemen nyeri menstruasi tanpa efek samping yang sering muncul pada terapi farmakologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus pisang Ambon dan senam yoga berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Pisang beserta produk sampingannya diketahui memiliki kandungan gizi yang meliputi vitamin B6, vitamin C, kalium, magnesium, serat pangan, serta senyawa bioaktif lain yang berperan penting dalam menunjang nilai nutrisi sekaligus memberikan potensi manfaat terapeutik. (Choudhury, et al, 2023) Efektivitas jus pisang Ambon dapat dijelaskan oleh kandungan bioaktifnya, seperti vitamin C, flavonoid, fenolik, dan karotenoid, yang memiliki aktivitas antioksidan serta antiinflamasi sehingga mampu mengurangi proses inflamasi yang berperan pada timbulnya nyeri menstruasi. Kandungan kalium dan serat pada pisang juga mendukung relaksasi otot polos uterus serta keseimbangan elektrolit tubuh. Di sisi lain, senam yoga berperan meningkatkan aliran darah panggul, menstimulasi pelepasan endorfin, serta menurunkan kadar prostaglandin yang memicu kontraksi berlebihan pada uterus. Kedua intervensi ini memberikan efek sinergis, dimana nutrisi dari jus pisang Ambon menekan respon inflamasi internal, sedangkan yoga meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis, sehingga secara signifikan menurunkan intensitas nyeri dismenore dibandingkan jika dilakukan secara tunggal. (Vu, et al, 2025)

Selain itu hasil analisis metabolomik menunjukkan bahwa pisang menempati posisi penting sebagai sumber vitamin B6 di antara buah-buahan tropis yang diteliti. Dalam penelitian tersebut, pisang teridentifikasi memiliki kandungan vitamin B6 non-fosforilasi yang tinggi dibandingkan dengan buah lain seperti mangga dan anggur, yang lebih menonjol pada kandungan vitamin dan asam amino lain. Temuan ini menegaskan bahwa pisang berperan sebagai penyumbang signifikan vitamin B6 dalam diet berbasis buah, sehingga dapat mendukung pemenuhan kebutuhan mikronutrien esensial yang berhubungan dengan fungsi metabolisme dan kesehatan secara keseluruhan. (Shi, et al, 2022)

Sementara itu, pada hasil penelitian Asmalinda et al (2022) memperkuat bukti bahwa yoga efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. Rata-rata skor nyeri menstruasi pada kelompok perlakuan mengalami penurunan signifikan dari 6,16 menjadi 2,84 dengan nilai $p = 0,000$, sedangkan pada kelompok kontrol hanya terjadi penurunan minimal. Mekanisme analgesik yoga diduga berkaitan dengan peningkatan pelepasan β -endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami, regulasi sistem saraf otonom yang menurunkan kadar kortisol, serta relaksasi otot panggul yang dapat mengurangi kontraksi uterus berlebihan akibat prostaglandin. Dengan demikian, praktik yoga yang dilakukan secara teratur tidak hanya menurunkan intensitas nyeri, tetapi juga mendukung keseimbangan fisik

dan psikologis remaja yang mengalami dismenore. (Amalinda, et al, 2022)

Studi-studi yang telah dilakukan oleh Kanchibhotla, et al (2023) telah meneliti dampak dari serangkaian 39 *asana*, 5 *pranayama* dan *Yoga nidra* yang bervariasi pada dismenore. Studi menunjukkan adanya perbaikan signifikan pada dismenore pada mereka yang berlatih Yoga (*asana/pranayama/yoga nidra*) dengan peningkatan toleransi nyeri dan penurunan tingkat stres. Mengatur jalur stres melalui yoga terbukti menjadi kunci dalam mengatur keseimbangan hormon dan mengurangi dismenore.

Jika dibandingkan dengan kelompok kontrol, baik jus pisang Ambon maupun senam yoga menunjukkan penurunan skor nyeri yang bermakna. Hal ini mengindikasikan bahwa dua intervensi dengan mekanisme yang berbeda dapat memberikan manfaat yang saling melengkapi. Jus pisang Ambon bekerja melalui jalur nutrisi dan biokimia tubuh, sedangkan senam yoga memberikan efek melalui jalur fisiologis dan psikologis. Dengan demikian, kombinasi keduanya berpotensi menjadi strategi komprehensif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Al-Husban et al. (2022) yang menunjukkan bahwa variabel gaya hidup, seperti kualitas tidur, pola makan, konsumsi minuman berkefein, serta aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan derajat nyeri dismenore. Hal ini mempertegas bahwa upaya penatalaksanaan dismenore tidak hanya melalui intervensi nutrisi dan aktivitas fisik tertentu, tetapi juga perlu disertai penerapan gaya hidup sehat secara menyeluruh. Dengan demikian, pemberian jus pisang Ambon dan senam yoga dapat dipandang sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif dalam kerangka pola hidup sehat untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan berupa ukuran sampel yang terbatas dan durasi intervensi yang singkat. Faktor-faktor lain seperti variasi diet harian, tingkat aktivitas fisik di luar intervensi, dan kondisi psikologis remaja juga belum sepenuhnya terkontrol. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar, periode intervensi lebih panjang, serta pengukuran variabel biokimia (misalnya kadar prostaglandin, magnesium serum, dan biomarker stres) perlu dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa jus pisang Ambon dan senam yoga dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja. Keduanya dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan sekolah maupun komunitas sebagai upaya promotif dan preventif, sekaligus menjadi terapi komplementer yang mendukung pendekatan medis konvensional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi nonfarmakologis berupa pemberian jus pisang ambon (*Musa paradisiaca L.*) dan latihan yoga memiliki efektivitas yang signifikan dalam

menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri. Penurunan intensitas nyeri tercermin dari perbedaan skor nyeri sebelum dan sesudah perlakuan yang menunjukkan nilai signifikansi statistik ($p < 0,05$) pada kedua kelompok intervensi. Konsumsi jus pisang ambon memberikan manfaat fisiologis melalui kandungan nutrisi penting seperti kalium, magnesium, dan vitamin B6 yang diketahui berperan dalam meredakan kontraksi otot rahim dan mengatur respons sistem saraf terhadap nyeri. Yoga, di sisi lain, memberikan efek terapeutik melalui peningkatan aliran darah panggul, relaksasi otot, serta pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami. Dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menunjukkan perubahan signifikan, kedua metode intervensi terbukti lebih unggul dan aman digunakan. Meskipun latihan yoga menunjukkan hasil yang lebih baik dalam mengurangi nyeri dibandingkan jus pisang ambon, keduanya tetap efektif dan dapat digunakan secara terpisah maupun bersamaan sebagai pendekatan alternatif dalam menangani nyeri haid ringan hingga sedang. Oleh karena itu, penggunaan terapi non-obat seperti yoga dan asupan nutrisi lokal seperti pisang ambon dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pendidikan kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah. Intervensi ini murah, mudah diakses, dan bebas dari efek samping jangka panjang yang umum ditemukan pada obat-obatan farmakologis. Untuk pengembangan lebih lanjut, kombinasi kedua terapi ini dapat diteliti dalam desain penelitian lanjutan untuk mengetahui efek sinergis yang mungkin lebih optimal dalam mengurangi dismenore secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Husban N, Odeh O, Dabit T, Masadeh A. (2022). The Influence of Lifestyle Variables on Primary Dysmenorrhea: A Cross-Sectional Study. *Int J Womens Health*. 14:545–53.
- Anjelina, N. (2013). Perbedaan Efektifitas Teknik Yoga (Cat Stretch Exercise) dengan Senam Disminore terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea Primer) Pada Mahasiswa PSIK Muhammadiyah Malang. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Anurogo, & W. (2022). Efektifitas Hypnoterapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi SMA. *Jurnal Perawat Indonesia*, 10-19.
- Ariyanti, K.S., Sariyani, M.D. and Winangsih, R. (2022) ‘Terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri Haid Pada remaja di tabanan’, *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), p. 58. doi:10.33490/b.v3i2.612.
- Asmalinda W, Lukita LR, Sapada E. (2022). The Effect of Yoga Exercise on Menstrual Pain Reduction. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. 10(1):124–38. Doi: 10.32668/jitek.v10i1.915
- Choudhury N, Nickhil C, Deka S. (2023). Comprehensive review on the nutritional and therapeutic value of banana by-products and their applications in food and non-food sectors. *Food Biosci*. 56. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.fbio.2023.103416>
- Dewi, B. P. (2019). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dysmenorea). *JURNAL IPTEKS TERAPAN Research of Applied Science and Education*, 10(2), 141–147.
- Irianto, K. (2014). *Panduan Lengkap Biologi Reproduksi Manusia Human Reproductive Biology untuk Paramedis dan Nonparamedis*. Alfabeta.
- Kanchibhotla, D., Subramanian, S., Singh, D (2023). Management of dysmenorrhea through yoga: A narrative review. 30 (4) doi: 10.3389/fpain.2023.1107669
- Kartika, I., Rustikayanti, N., & Suci, L. N. (2020). Efektifitas Paket Nature Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 6(1), 23–31.
- Kemenkes. (2019). Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.
- Luthbis, A. A., & Ratnasari, F. (2020). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 128. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.128>
- Ningsih. (2019). Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Strata-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Univeristas Sriwijaya Tahun 2018. *Disertasi*, Universitas Brawijaya.
- Rahayu, Endah Putri. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Disminore. <http://repo.stikesicme>
- Shi Y, Guo Y, Wang Y, Li M, Li K, Liu X, et al. (2022). Metabolomic Analysis Reveals Nutritional Diversity among Three Staple Crops and Three Fruits. *Foods*. 11(4). Doi: 10.3390/foods11040550
- Vu ND, Hang NTTN, Mi KDQ, Anh NHT, Pham BA. (2025). Exploring the nutritional composition, physicochemical properties, and biological characteristics of mature banana varieties (Musaceae). *Food Chem* X. 1 (28). Doi: 10.1016/j.fochx.2025.102594
- Yang N, Kim S. (2016) . Effects of a Yoga Program on Menstrual Cramps and Menstrual Distress in Undergraduate Students with Primary Dysmenorrhea: A Single-Blind, Randomized Controlled Trial . *J Altern Complement Med*. 22(9).
- Yu Wang, Ting Wang.(2021). *Intervention Study on Hypnotherapy of Primary Dysmenorrhea in Female College Students*.