

**PENGARUH KONSUMSI BUAH PEPAYA TERHADAP KELANCARAN HAID
PADA REMAJA PUTRI
(Studi di SMAN 1 Kwanyar, Kabupaten Bangkalan)**

Lailatul Emaira*Siti Rokhani**Devi Fitria Sandi***

ABSTRAK

Pendahuluan: Ketidاكلancaran haid pada remaja putri merupakan masalah yang serius. Terkadang remaja putri sering mengabaikan pentingnya menjaga pola nutrisi yang seimbang. Kondisi ini mencerminkan pola nutrisi pada remaja putri yang kurang benar. **Tujuan Penelitian:** Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kelancaran haid pada remaja putri di SMAN 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan. **Metode Penelitian:** Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2014 sedangkan pengambilan data dilakukan pada bulan Juni, 2016 dengan desain *pre-eksperimental one group pre-post test design*. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswi kelas XI di SMAN 1 Kwanyar 2016/2017 dengan jumlah total 65 siswi. Teknik sampling menggunakan *Total Sampling* dengan sempel berjumlah 22 siswi. Instrumen penelitian menggunakan *observasi* serta *editing, coding, tabulating* dan uji statistik menggunakan *Mc-Nemar's*. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan perlakuan buah pepaya sejumlah 20 responden (90,9%) dan 2 responden (9,1 %) dan Tidak ada pengaruh. uji statistik *Mc Nemar* menggunakan SPSS pada taraf kesalahan 5% didapatkan bahwa H_1 diterima yang artinya ada pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kelancaran haid pada remaja putri didapatkan. H_1 diterima yang artinya ada Pengaruh. **Kesimpulan:** Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran haid pada remaja putri di SMAN 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan. **Saran:** Di harapkan bagi responden untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan reproduksi.

Kata Kunci : Kelancaran Haid, Konsumsi Buah Pepaya, Pengaruh

**THE INFLUENCE OF THE CONSUMPTION OF THE FRUIT PAPAYA AGAINST
SMOOTHNESS MENSTRUATION ON THE TEENAGE DAUGHTER
(Study in SMAN 1 Kwanyar, Bangkalan)**

ABSTRACT

Background: The lack of launch menstruation in young women is a serious problem. Sometimes young women often overlook the importance of maintaining a balanced nutrition. This condition reflects the nutritional patterns in young women less true. **Objective:** The purpose of this study was to know the effect of the consumption of fruit papaya on the smooth menses in girls at SMAN 1 Kwanyar Bangkalan. **Method:** This study will be conducted from February until June 2014 while the data collection was conducted in June, 2016 with a pre-experimental design one-group pre-post test design. In this study population is all students in class XI SMAN 1 Kwanyar 2016/2017 with a total of 65 students. The sampling technique using total sampling with berjumlah sample of 22 students. The research instrument using observation and editing, coding, tabulating and statistical tests using *Mc-Nemar's*. **Result:** Results of this research is that there are significant after treatment given papaya number of 20 respondents (90.9%) and 2 respondents (9.1%) and not any effect. *Mc Nemar* statistical tests using SPSS at level 5% error was found that H_1 is accepted which means no influence on the smooth papaya fruit consumption menses in young women obtained. H_1 accepted, which means there Effect. **Conclusion:** It was concluded that the effect of papaya on the

smooth menses in girls at SMAN 1 Kwanyar Bangkalan. Suggestion: Expected for the respondents to be able to improve the reproductive health status.

Keywords: *Smoothness Menstruation, Consumption Of Papaya Fruit, Influence*

PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menstruasi adalah perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai pengelupasan (*deskuamasi*) endometrium Masaroh (2009: 58) .

Menarche adalah saat haid/ menstruasi yang datang pertama kali yang sebenarnya merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang remaja putri yang sedang menginjak dewasa dan sebagai tanda bahwa ia sudah mampu hamil. Usia remaja putri saat mengalami menarche bervariasi lebar, yaitu antara usia 10-16 tahun, tetapi rata-rata usia 12,5 tahun. Statistik menunjukkan bahwa usia menarche dipengaruhi faktor keturunan, keadaan gizi dan kesehatan umum Sarwono (2005: 45) .

Namun mungkin banyak belum mengetahui, bahwa dengan mengkonsumsi pepaya secara tidak sadar juga telah menyehatkan badan, salah satunya bisa membantu melancarkan menstruasi karena pepaya mengandung vitamin A dan vitamin C yang dijadikan sebagai anti oksidan, sehingga baik untuk kulit dan melancarkan haid. Buah pepaya memiliki suatu zat yang bisa meningkatkan panas pada tubuh, sehingga produksi hormon estrogen akan meningkat dan peredaran darahpun akan lancar. Selain itu asam folat yang ada dalam buah ini bisa menjaga kesehatan.

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa indeks massa tubuh yang berada diatas ataupun dibawah batas normal dihubungkan dengan siklus yang tidak teratur. Persentase indeks massa tubuh wanita usia 20-24 tahun di

Indonesia, sebagai berikut kurus 18%, normal 68,45%, berat badan lebih 6,5%, dan obesitas 7,1%. Di Indonesia perempuan berusia 20-24 tahun yang memiliki siklus menstruasi teratur sebesar 76,7% dan yang tidak teratur 14,4%, sedangkan, di Provinsi Jawa Timur didapatkan 68,3% siklus yang teratur dan 11,6% perempuan dengan siklus tidak teratur Depkes RI (2010: 5).

Menurut penelitian yang dilakukan di sejumlah negara, termasuk negaranegara berkembang lainnya, dikatakan bahwa gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup banyak dihadapi oleh wanita yang lebih sering menunjukkan masalah menstruasi yang tidak teratur. Di Jawa Timursebagai berikut kurus 8,9%, normal 60,8%, berat badan lebih 12,8%, dan Obesitas 17,4% Depkes RI (2010: 28).

Di Kabupaten Bangkalan sebagai berikut dari 77% yang mengalami haid tidak teratur 22%. Berdasarkan Studi pendahuluan yang saya lakukan di SMAN 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan pada tanggal 15 februari 2016 di dapatkan hasil dari 10 siswi 8 siswi mengalami menstruasi tidak teratur dan 2 siswi mengalami menstruasi teratur. Dari 8 siswi yang mengalami ketidakteraturan menstruasi seluruhnya jarang mengkonsumsi buah pepaya, sedangkan 2 siswi yang menstruasi teratur sering mengkonsumsi buah pepaya minimal 1 minggu sekali. Menemukan benar adanya hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasimenunjukkan adanya hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi tidak teratur dan risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi 2 kali lebih besar pada wanita yang obesitas daripada wanita normal.

Mengatakan bahwa kadar estrogen di dalam tubuh wanita berpengaruh dalam

memberikan *feedback* untuk pengeluaran *Gonadotropin Releasing Hormone* (GRH) dan mempengaruhi pengeluaran hormon *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH). Persentase lemak tubuh yang tinggi menyebabkan peningkatan produksi androgen yang berperan dalam memproduksi estrogen. Proses aromatisasi androgen menjadi estrogen ini terjadi di sel-sel granulosa dan jaringan lemak. Sehingga, jumlah persentase jaringan lemak tubuh berperan dalam keseimbangan hormon estrogen di tubuh

Pepaya (*Carica papaya L.*) merupakan tanaman yang berasal dari Meksiko bagian selatan dan Amerika Selatan bagian utara, yang telah lama menyebar luas dan banyak ditanam di wilayah-wilayah tropis, termasuk Indonesia. Tanaman pepaya ini dikenal sebagai tanaman multiguna karena hampir seluruh bagiannya memiliki manfaat bagi manusia maupun hewan, mulai dari akar hingga ke daunnya, dengan memanfaatkannya sebagai makanan, minuman, obat-obatan, alat kecantikan maupun sebagai pakan ternak. Selama ini mungkin sering mengkonsumsi pepaya karena rasanya yang unik, harganya murah dan mudah didapatkan. Namun mungkin banyak belum mengetahui, bahwa dengan mengkonsumsi pepaya secara tidak sadar juga telah menyehatkan badan, salah satunya bisa membantu melancarkan menstruasi karena pepaya mengandung vitamin A dan vitamin C yang dijadikan sebagai anti oksidan, sehingga baik untuk kulit dan melancarkan haid.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian merupakan suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan jenis *pra-eksperimental one group pra-post test design* (rancangan pra-pascates dalam satu kelompok) yaitu mengungkapkan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan

intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi Nursalam (2011:50).

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Tabel 5.1 Karakteristik Frekuensi responden berdasarkan Usia

No	Pendidikan	F	Persentase (%)
1	<15	16	72,7
2	>15	6	27,3
Total		22	100

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berusia <15 tahun 72,7% saat menstruasi.

2. Karakteristik Responden berdasarkan Keadaan mental

Tabel 5.2 karakteristik Frekuensi responden berdasarkan keadaan mental

No	Keadaan mental	F	Persentase (%)
1	Senang	7	31,8
2	Sedih	15	68,2
Total		22	100

Sumber : Data Primer, 2016.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden keadaan mentalnya sedih sejumlah 15 orang (68,2%)

3. Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Haid Pada Remaja Putri

Tabel 5.6 Tabulasi sejajar pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kelancaran haid pada remaja putri Mei, 2016.

No	Perilaku	F	Persentase (%)
1	Lancar	10	29,1
2	Tidak lancar	12	70,9
Total		22	100

Diketahui bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan perlakuan konsumsi buah pepaya sejumlah 20 responden (90,9%) karena pepaya mengandung vitamin A dan vitamin C yang dijadikan sebagai anti oksidan, sehingga baik untuk kulit dan melancarkan haid. Buah pepaya memiliki suatu zat yang bisa meningkatkan panas pada tubuh, sehingga produksi hormon estrogen akan meningkat dan peredaran darahpun akan lancar. Selain itu asam folat yang ada dalam buah ini bisa menjaga kesehatan jaringan sehingga haid yang tidak lancar menjadi lancar dan 2 responden (9,1 %) dan Tidak ada pengaruh karena kedua responden pernah mengalami kista ovarium sehingga buah pepaya tidak berpengaruh. Berdasarkan uji analisa data uji statistik Mc Nemar dapatkan bahwa H_1 diterima yang artinya ada pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kelancaran haid pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden Tidak lancar sejumlah 22 orang (100 %).

Berdasarkan hasil tabulasi dari masing-masing parameter yang meliputi memberikan buah pepaya. Perlakuan Tidak yang dimiliki oleh responden terbanyak disebabkan karena Pengendali utama dari semua peristiwa itu ialah *hipotalamus*. Bagian otak itu pun masih dapat dipengaruhi oleh emosi dan kekecewaan. Lamanya haid terhenti tidak selalu dapat dipastikan. Ada yang dua atau tiga bulan kemudian datang kembali, dan ada pula yang sampai setahun penuh, bahkan dapat pula lebih. Wanita yang mengalami hal ini, memerlukan pemeriksaan yang cermat terhadap kemungkinan menderita penyakit yang dapat menyebabkan amenorea. Menurut peneliti, responden kurang memahami dengan pentingnya menjaga kelancaran haid karena faktor Aktifitas, Psikologi, Istirahat, Nutrisi. Selalu mengatur aktifitas sebaik mungkin dan jangan memaksa tubuh untuk selalu bekerja sehingga menguras banyak tenaga.

Karena kelelahan fisik dapat menimbulkan efek samping yang buruk pada penurunan daya tahan tubuh dan tubuh mudah diserang penyakit. Psikologi juga bisa menjadi penyebabnya, Seperti karena terlalu gemuk atau badan yang terlalu kurus karena hal ini akan mengganggu metabolisme lemak yang juga secara tidak langsung mempengaruhi produksi hormon estrogen dalam tubuh. Istirahat yang cukup adalah 8 jam. Jika merasa lelah maka dengan istirahat tubuh akan normal karena dengan istirahat akan mencegah terjadinya ketidak lancaran dalam haid. Nutrisi makanan yang konsumsi juga akan sangat berpengaruh pada lancar tidaknya menstruasi. Beberapa makanan berikut dianjurkan untuk memperbaiki siklus haid. Buah-buahan segar yang mengandung banyak vitamin A dan vitamin C, bukan buah yang berada dalam kemasan instan karena cenderung tidak segar namun terlihat segar. Sayur, dalam memilih sayur-sayuran juga sebaiknya yang terhindar dari zat kimia seperti pestisida yang kurang terkontrol dan keadaan mental yang tertekan sehingga mempengaruhi ketidak lancaran haid dan kurangnya asupan vitamin A dan C yang terdapat pada buah contohnya buah pepaya. Buah pepaya mudah di dapatkan selain itu banyak yang menyukai buah pepaya. Buah ini lebih cenderung di kenal sebagai buah yang hanya untuk melancarkan BAB atau buang air besar. Berdasarkan teori manuaba 2009 Umumnya datangnya haid pertama kali sekitar umur 10 – 16 tahun. Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus.

Menstruasi atau haid adalah perdarahan periodik pada *uterus* yang dimulai sekitar 14 hari setelah *ovulasi*. menstruasi ini merupakan peristiwa yang dialami setiap perempuan. Seorang perempuan yang pertama kali mendapat haid adalah pertanda bahwa ia siap bereproduksi atau menghasilkan keturunan. Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara *hipotalamus*, *hipofisis*, dan *ovarium* dengan perubahan-perubahan

terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal. *Ovarium* memainkan peranan penting dalam proses ini, karena tampaknya bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan-perubahan siklik maupun lama siklus menstruasi. Kurangnya mengetahui akan pentingnya menstruasi menyebabkan perilaku responden sebagian besar Tidak lancar. Ketidakteraturan haid seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor usia, keadaan mental, aktifitas. Diantara faktor tersebut salah satunya adalah faktor keadaan mental. Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berusia <15 tahun 72,7% saat awal menstruasi. Umumnya datangnya haid pertama kali sekitar umur 10 – 16 tahun. Menstruasi pada awalnya terjadi secara tidak teratur sampai mencapai umur 18 tahun setelah itu harus sudah teratur. Menstruasi dianggap normal jika terjadi dengan interval 22-35 hari (dari hari pertama menstruasi sampai pada permulaan periode menstruasi berikutnya) dan pengeluaran darah menstruasi berlangsung 1-8 hari. Jumlah rata-rata hilangnya darah selama menstruasi adalah 50 ml (rentang 20- 80 ml), atau 2-5 kali pergantian pembalut/hari. Manuaba (2009: 58) Gangguan menstruasi paling umum terjadi pada awal dan akhir masa reproduktif, yaitu di bawah usia 19 tahun dan di atas 39 tahun. Gangguan ini mungkin berkaitan dengan lamanya siklus haid, atau jumlah dan lamanya menstruasi. Seorang wanita dapat mengalami kedua gangguan itu. Sebaliknya usia yang kurang akan menghambat perkembangan hormon seseorang terhadap hal-hal yang baru diterima. Teori Sarwono, 2009 yang menyatakan bahwa semakin terjadi secara tidak teratur sampai mencapai umur 18 tahun setelah itu harus sudah teratur. Menstruasi dianggap normal jika terjadi dengan interval 22-35 hari (dari hari pertama menstruasi sampai pada permulaan periode menstruasi berikutnya) dan pengeluaran darah menstruasi berlangsung 1-8 hari.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan sebagian besar responden mengalami

keadaan mental sedih sejumlah 12 orang (68,2%)

Keadaan mental akan mengganggu sistem metabolisme di dalam tubuh, karena stress, wanita akan menjadi mudah lelah, berat badan turun drastis, bahkan sakit-sakitan, sehingga metabolisme terganggu. Bila metabolisme terganggu, siklus haid pun ikut terganggu. Keadaan mental juga sangat mempengaruhi kelancaran. Keadaan mental seperti yang kita tahu, biasanya remaja menghabiskan waktunya seharian di kamar. Dengan keadaan mental tersebut remaja sering kali mengabaikan kondisinya, apakah kondisi sudah makan atau belum, serta makanan apa yang harus dikonsumsi, terkadang, remaja memasak makanan yang cepat saji dikarenakan responden sudah terlalu lelah. Seringkali responden juga mengabaikan tentang adanya manfaat yang terdapat pada buah-buahan. Nutrisi makanan yang dikonsumsi juga akan sangat berpengaruh pada lancar tidaknya menstruasi. Beberapa makanan berikut dianjurkan untuk memperbaiki siklus haid. Buah-buahan segar yang mengandung banyak vitamin A dan vitamin C, bukan buah yang berada dalam kemasan instan karena cenderung tidak segar namun terlihat segar. Sayur, dalam memilih sayur-sayuran juga sebaiknya yang terhindar dari zat kimia seperti pestisida. Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa hampir setengah responden jarang beraktifitas sejumlah 14 responden (63,6%) Meskipun aktifitas remaja putri jarang tetapi orang tua berperilaku sehat dan selalu memberikan makan dan buah-buahan yang mengandung vitamin A dan C yang tinggi hormonal pada remaja putri akan seimbang tetapi jika perilaku orang tua sudah salah dalam memberikan gizi pada anak juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal seperti ini peran orang tua sangat penting saat anak jarang untuk beraktifitas. Selalu mengatur aktifitas sebaik mungkin dan jangan memaksa tubuh untuk selalu bekerja sehingga menguras banyak tenaga. Karena kelelahan fisik dapat menimbulkan efek samping yang buruk pada penurunan daya

tahan tubuh dan tubuh mudah diserang penyakit.

Kelancaran haid sesudah diberikan buah pepaya pada remaja putri. Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan perlakuan buah pepaya sejumlah 20 responden (90,9%) dan 2 responden (9,1 %) dan Tidak ada pengaruh. Berdasarkan hasil tabulasi sesudah diberikannya buah pepaya dari masing-masing responden. Perlakuan tidak adanya perubahan hanya ada 2 responden, ada perubahan yang signifikan setelah diberikannya buah pepaya pada responden lainnya. Mengonsumsi buah pepaya secara teratur selama seminggu sebelum tanggal menstruasi pagi dan sore. Pepaya yang di pilih semua jenis pepaya dapat di konsumsi dengan melihat tingkat kematangan buahnya yang berwarna kuning kemerahan. Buah pepaya di konsumsi cukup 2 ons ternyata sudah memenuhi 10% kebutuhan zat potasium dan 13% kandungan tembaga, sehingga haid yang tidak lancar bisa teratasi dengan mudah.

Kelancaran yang berpengaruh bagi responden kedua, yang disebabkan karena responden pernah mempunyai kista dan dari awal memang menstruasi tidak lancar 22 responden menyatakan sering mengonsumsi buah pepaya. Untuk mengetahui responden mengonsumsi kita selalu bertanya dan mengingatkan dan 2 hari sekali kita melakukan pertemuan kepada responden. Menurut peneliti, informasi yang diterima akan pentingnya mengonsumsi buah yang banyak mengandung vitamin A dan C sehingga akan merubah hormon dan melancarkan aliran darah sehingga perlakuan yang awalnya tidak ada pengaruh menjadi ya adanya pengaruh. Menurut (Prof Dr. Ir Made Astawan) berpendapat bahwa mengonsumsi pepaya secara tidak sadar juga telah menyehatkan badan, salah satunya bisa membantu melancarkan menstruasi karena pepaya mengandung vitamin A dan vitamin C yang dijadikan sebagai anti oksidan, sehingga baik untuk kulit dan melancarkan haid. Buah pepaya

memiliki suatu zat yang bisa meningkatkan panas pada tubuh, sehingga produksi hormon estrogen akan meningkat dan peredaran darahnya akan lancar. Selain itu asam folat yang ada dalam buah ini bisa menjaga kesehatan jaringan sehingga haid yang tidak lancar menjadi lancar. Mengonsumsi buah pepaya secara teratur selama seminggu sebelum tanggal menstruasi pagi dan sore 2 kali agar kebutuhan zat potasium dan asam folat yang menjaga kesehatan jaringan. Selain mengonsumsi di makan bisa juga buah pepaya di buat jus segar.

Berdasarkan tabel 5.6 dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan perlakuan buah pepaya sejumlah 20 responden (90,9%) dan 2 responden (9,1 %) dan Tidak ada pengaruh. Banyaknya responden yang menyukai buah pepaya serta memperoleh solusi dari masalah yang dihadapi menyebabkan pengaruh pada kelancaran haid. Karena dengan perlakuan informasi yang baik yang didapatkan dari konsumsi buah pepaya serta pemecahan masalah yang didiskusikan bersama peneliti akan berdampak baik kedepannya.

Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya terhadap kelancaran Haid pada Remaja Putri di SMAN 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan. Pada penelitian ini Berdasarkan analisa menggunakan uji statistik Mc Nemar menggunakan SPSS pada taraf kesalahan 5% didapatkan bahwa H_1 diterima yang artinya ada pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kelancaran haid pada remaja putri didapatkan. H_1 diterima yang artinya ada Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya terhadap kelancaran Haid pada Remaja Putri. Berdasarkan hasil tabulasi didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki perubahan dalam kelancaran haidnya. Menstruasi adalah perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai pengelupasan (*deskuamasi*) endometrium. Siklus menstruasi merupakan tanda proses kematangan dari organ reproduksi dan erat kaitannya dengan hormon. Siklus menstruasi berperan dalam fertilitas dan kesehatan reproduksi perempuan. Namun

mungkin banyak belum mengetahui, bahwa dengan mengkonsumsi pepaya secara tidak sadar juga telah menyehatkan badan, salah satunya bisa membantu melancarkan menstruasi karena pepaya mengandung vitamin A dan vitamin C yang dijadikan sebagai anti oksidan, sehingga baik untuk kulit dan melancarkan haid. Buah pepaya memiliki suatu zat yang bisa meningkatkan panas pada tubuh, sehingga produksi hormon estrogen akan meningkat dan peredaran darahpun akan lancar. Selain itu asam folat yang ada dalam buah ini bisa menjaga kesehatan jaringan sehingga haid yang tidak lancar menjadi lancar. Perubahan panjang dan pendek siklus menstruasi menggambarkan perubahan produksi hormon reproduksi. Menstruasi pada umumnya berlangsung secara teratur. Namun, diketahui bahwa wanita berusia 20-25 tahun yang memiliki siklus menstruasi normal hanya 39,8%. Mengatakan bahwa kadar estrogen di dalam tubuh wanita berpengaruh dalam memberikan *feedback* untuk pengeluaran *Gonadotropin Releasing Hormone* (GRH) dan mempengaruhi pengeluaran hormon *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH). Persentase lemak tubuh yang tinggi menyebabkan peningkatan produksi androgen yang berperan dalam memproduksi estrogen. Proses aromatisasi androgen menjadi estrogen ini terjadi di sel-sel granulosa dan jaringan lemak. Sehingga, jumlah persentase jaringan lemak tubuh berperan dalam keseimbangan hormon estrogen di tubuh Rakhmawati (2013: 48).

Wanita akan menjadi gampang frustrasi dan cemas kalau mendapati haid yang sedang dirasakannya tidak berjalan dengan teratur. Karena seringkali haid yang tidak teratur berkaitan dengan penyakit atau masalah kesehatan reproduksi. Mengkonsumsi pepaya secara tidak sadar juga telah menyehatkan badan, salah satunya bisa membantu melancarkan menstruasi karena pepaya mengandung vitamin A dan vitamin C yang dijadikan sebagai anti oksidan, sehingga baik untuk kulit dan melancarkan haid. Buah pepaya memiliki suatu zat yang bisa meningkatkan panas

pada tubuh, sehingga produksi hormon estrogen akan meningkat dan peredaran darahpun akan lancar. Selain itu asam folat yang ada dalam buah ini bisa menjaga kesehatan jaringan sehingga mengakibatkan haid yang tidak lancar menjadi lancar. Pepaya (*Carica papaya L.*) merupakan tanaman yang berasal dari Meksiko bagian selatan dan Amerika Selatan bagian utara, yang telah lama menyebar luas dan banyak ditanam di wilayah-wilayah tropis, termasuk Indonesia. Tanaman pepaya ini dikenal sebagai tanaman multiguna karena hampir seluruh bagiannya memiliki manfaat bagi manusia maupun hewan, mulai dari akar hingga ke daunnya, dengan memanfaatkannya sebagai makanan, minuman, obat-obatan, alat kecantikan maupun sebagai pakan ternak. Selama ini mungkin sering mengkonsumsi pepaya karena rasanya yang unik, harganya murah dan mudah didapatkan. Namun mungkin banyak belum mengetahui, bahwa dengan mengkonsumsi pepaya secara tidak sadar juga telah menyehatkan badan, salah satunya bisa membantu melancarkan menstruasi karena pepaya mengandung vitamin A dan vitamin C yang dijadikan sebagai anti oksidan, sehingga baik untuk kulit dan melancarkan haid. Buah pepaya memiliki suatu zat yang bisa meningkatkan panas pada tubuh, sehingga produksi hormon estrogen akan meningkat dan peredaran darahpun akan lancar. Selain itu asam folat yang ada dalam buah ini bisa menjaga kesehatan jaringan sehingga haid yang tidak lancar menjadi lancar. Mengkonsumsi buah pepaya secara teratur selama seminggu sebelum tanggal menstruasi pagi dan sore. Pepaya yang di pilih semua jenis pepaya dapat di konsumsi dengan melihat tingkat kematangan buahnya yang berwarna kuning kemerahan. Buah pepaya di konsumsi cukup 2ons ternyata sudah memenuhi 10% kebutuhan zat potasium dan 13% kandungan tembaga , sehingga haid yang tidak lancar bisa teratasi dengan mudah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

simpulan

1. Kelancaran haid sebelum konsumsi buah pepaya pada remaja putri di SMAN 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan adalah tidak lancar.
2. Kelancaran haid sesudah konsumsi buah pepaya pada remaja putri di SMAN 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan adalah mengalami kelancaran
3. Ada pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kelancaran haid pada remaja putri di SMAN 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan.

Saran

1. Bagi Responden
Diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kelancaran haid yang sudah didapat melalui tenaga kesehatan, media massa penyuluhan atau seminar yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja.
2. Bagi Peneliti selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait dengan analisis berbagai faktor yang mempengaruhi kelancaran haid pada remaja putri.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dosen dan mahasiswa untuk melakukan penyuluhan penelitian kelancaran haid terhadap remaja putri.
4. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan para tenaga kesehatan lebih meningkatkan KIE/penyuluhan tentang Pengaruh Konsumsi Buah pepaya terhadap kelancaran haid pada remaja

KEPUSTAKAAN

- Depkes RI , 2010. Presentase indeks massa tubuh wanita.
- Manuaba, Ida Bagus Gedhe. 2009. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC.
- Masaroh 2009. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika
- Prof Dr. Ir Made Astawan
<http://health.indexarticles.com/2010/01/buah-pepaya-kandungan-gizinya.html>. Tanggal 28-03-2016 jam 19.20 WIB
- Rakhmawati 2013 . *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT. Yayasan Bina Pustaka
- Sarwono 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.