
MANGO PUDDING (*Mangifera indica fruit pudding*) sebagai Alternatif Pereda Nyeri pada Dismenore Remaja

MANGO PUDDING (*Mangifera indica fruit pudding*) as an alternative pain reliever for adolescent dysmenorrhea

Asri Syifa' Ulimafissudur¹, Fauzah Lathifah Abdurrahman¹

¹MA Miftahunnajah Sleman Yogyakarta

asyifaulima2112@gmail.com, fauzhlathifah6@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Dismenore, nyeri haid, sering memengaruhi kesejahteraan remaja wanita. **Tujuan** dari penelitian ini untuk mengetahui kualitas puding buah mangga dan sebagai alternatif pereda nyeri dismenore. **Metode** : menggunakan desain eksperimental, penelitian dilakukan di Laboratorium IPA MA Miftahunnajah Sleman Yogyakarta selama tiga bulan. Buah mangga dipilih karena kandungan vitamin C dan senyawa antioksidan yang dapat meredakan gejala dismenore. Proses pembuatan puding melibatkan pengupasan, pengirisan, dan penghalusan buah mangga, yang kemudian dicampur dengan agar-agar, air, dan gula. **Hasil** : puding menunjukkan penampilan menarik dan proses pembuatan yang sederhana. Dengan melibatkan 40 remaja wanita, penelitian menggabungkan metode observasi dan kuesioner. Analisis skala Likert menunjukkan tingkat kepuasan rata-rata sebesar 75,54%, dengan penilaian positif terutama pada rasa, tekstur, kemasan, dan kualitas produk. **Kesimpulan** : puding buah mangga dapat dianggap sebagai opsi yang efektif dan menarik dalam mengatasi dismenore pada remaja wanita, memberikan potensi manfaat tambahan dari kandungan nutrisi buah mangga. Produk ini dapat dijadikan sebagai alternatif yang memuaskan untuk meredakan nyeri haid pada remaja wanita.

Kata kunci : Dismenore, Mangga, Remaja

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea, menstrual pain, often affects the well-being of adolescent girls. **Objective** : This research aims to determine the quality of mango fruit pudding and as an alternative pain reliever for dysmenorrhea. **Method** : with an experimental design, the research was carried out at the MA Miftahunnajah Sleman Yogyakarta Science Laboratory for three months. Mango fruit was chosen because it contains vitamin C and antioxidant compounds which can relieve symptoms of dysmenorrhea. The process of making pudding involves peeling, slicing and mashing mangoes, which are then mixed with gelatin, water and sugar. **Results** : pudding shows an attractive appearance and a simple manufacturing process. Involving 40 female teenagers, the research combined observation and questionnaire methods. Likert scale analysis shows an average satisfaction level of 77.52%, with positive assessments especially on taste, texture, packaging and product quality. **Conclusion** : mango fruit pudding can be considered an effective and attractive option in treating dysmenorrhea in adolescent girls, providing potential additional benefits from the nutritional content of mango fruit. This product can be used as a satisfactory alternative to relieve menstrual pain in adolescent women.

Keywords : Dysmenorrhea, Mango, Teen

PENDAHULUAN

Dismenore (nyeri haid) adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis. Bentuk dismenore yang banyak dialami oleh remaja adalah kekakuan atau kejang dibagian bawah perut. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi¹.

Sebagian wanita yang mengalami dismenore akan mengobati rasa nyeri ketika menstruasi dengan mengkonsumsi baik obat-obatan bebas tanpa resep dokter maupun obat-obatan herbal tertentu. Hal ini sangat beresiko, karena efek samping dari obat-obatan tersebut apabila dikonsumsi secara bebas dan dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan ketergantungan obat dan apabila dikonsumsi secara terus-menerus akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan seperti kerusakan ginjal dan liver, gangguan lambung dan usus serta reaksi alergi kulit².

Salah satu alternatif obat untuk dismenore adalah dengan mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C³. Vitamin C juga diketahui meningkatkan jumlah estrogen dalam tubuh dan mengurangi hormon progesteron, yang merupakan alasan kontraksi dalam rahim dan menyebabkan kram perut tidak tertahankan. Mangga mengandung vitamin C dan vitamin B yang berguna untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh dan membuat kebugaran tubuh tetap terjaga. Mangga juga bisa menjadi buah yang tepat dikonsumsi mengalami kram perut saat haid⁴.

Buah mangga mempunyai komposisi kimia yang terdiri dari air, karbohidrat dan berbagai macam asam, protein, lemak, mineral, zat warna dan tanin dan karbohidrat. Salah satu karbohidrat yang terdapat dalam buah mangga podang adalah fruktosa. Asam askorbat atau yang disebut dengan vitamin C adalah senyawa kimia yang mempunyai rumus molekul $C_6H_8O_6$.⁵

Mangga memiliki potensi sebagai sumber antioksidan dengan mutu yang baik. Mangga juga mengandung senyawa asam askorbat, karotenoid dan fenolik yang cukup tinggi⁶. Buah mangga memiliki khasiat bagi kesehatan karena mengandung serat dan sumber pengobatan yang baik. Seharusnya buah mangga dapat dikembangkan menjadi berbagai macam produk olahan⁷.

Tujuan dari penelitian ini mengetahui kualitas puding buah mangga dan alternatif puding buah mangga sebagai pereda nyeri pada dismenore. Peneliti mengambil judul penelitian yaitu "*MANGO PUDDING (Mangifera indica fruit pudding)* sebagai Alternatif Pereda Nyeri pada Dismenore Remaja".

METODE

Penelitian dimulai dengan melakukan pemilihan bahan dasar yang berupa mangga. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental. Penelitian akan dilaksanakan di Laboratorium IPA MA Miftahunnajah Sleman Yogyakarta. Penelitian akan dilaksanakan selama dua bulan yaitu bulan September hingga November 2023.

Bahan utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah buah mangga. Bahan pendukung yang digunakan adalah air, gula pasir, agar-agar plan, dan jelly plan. Alat-alat yang digunakan untuk pembuatan puding buah mangga adalah timbangan, baskom, talenan, pisau, blender, saringan, panci, pengaduk.

Penelitian dilakukan melalui dua tahap, yaitu penelitian pendahuluan dan penelitian lanjutan. Penelitian pendahuluan dilakukan dengan membuat puding sebagai alternatif obat

pada dismenore pada remaja. Penelitian lanjutan dilakukan dengan memberikan testimoni terhadap remaja di MA Miftahunnajah yang mengalami dismenore.

Untuk mengumpulkan data penelitian, penulis menggunakan metode-metode antara lain sebagai berikut: a. Metode Observasi (Pengamatan) yaitu pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan terhadap objek penelitian yang dapat dilaksanakan secara langsung maupun tidak langsung. b. Metode Angket (Kuesioner) Untuk memperoleh data, angket disebarakan kepada 40 responden (orang-orang yang menjawab atas pertanyaan yang diajukan untuk kepentingan penelitian) pada penelitian survei.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis skala likert, dalam hal ini skala likert digunakan untuk menghitung kuesioner yang diisi oleh responden. Kuesioner terdiri dari beberapa aspek antara lain sebagai berikut: a. Aspek haid. b. Aspek kualitas puding buah mangga untuk dismenore. c. Aspek produk puding buah mangga.

HASIL

Pembuatan Puding Buah Mangga

Tahap awal pembuatan puding buah mangga adalah pengupasan, pengirisan, dan penghalusan menggunakan blender. Hasil dari penghalusan 3 buah mangga adalah 500 ml. Kemudian tahap selanjutnya adalah perebusan air, jelly plain, agar-agar plain, dan gula. Mematikan perebusan air tadi ketika sudah mendidih. Kemudian masukkan mangga ke dalam rebusan air tersebut dengan menyaringnya agar serabutnya tidak ikut masuk ke dalam adonan puding. Setelah mangganya dimasukkan, aduk secara perlahan adonan puding tersebut. Jika dirasa sudah sudah tercampur semua, maka segera masukkan ke dalam cetakan.

Masukan pudding secara perlahan kedalam cetakan atau wadah semacam microwave. Tunggu hingga mengeras dan dingin, jika sudah mengeras dan dingin bisa langsung dimasukkan kedalam kulkas. Setelah dimasukan sesaat kedalam kulkas bisa langsung disajikan.



Gambar. 1 Hasil Puding



Gambar. 2 Alat - alat



Gambar. 3 Bahan- bahan



Gambar. 4 Tambahan

Pemberian Puding Kepada Responden

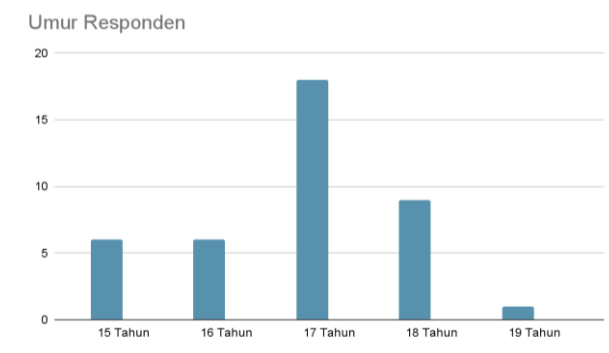


Diagram.1 Analisis umur responden

Berdasarkan diagram 1 terlihat bahwa umur responden tersebut dihasilkan paling banyak adalah umur 17 tahun.

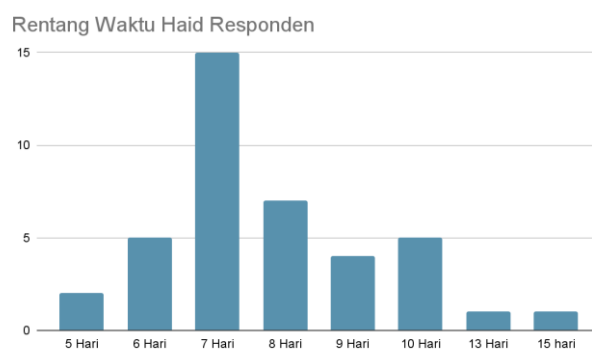


Diagram.2 Analisis rentang waktu haid

Berdasarkan diagram 2 terlihat bahwa rentang waktu haid tersebut dihasilkan paling banyak 7 hari.

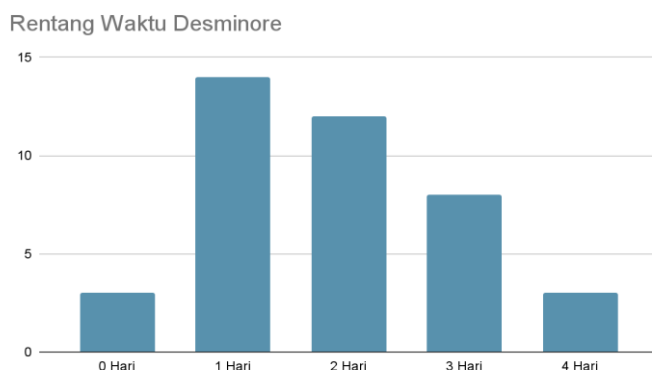


Diagram 3 Analisis rentang waktu dismenore

Berdasarkan diagram 3 terlihat bahwa rentang waktu dismenore dihasilkan paling banyak 1 hari.

Tabel. 1 Data penilaian hasil angket uji puding mangga

Aspek	Pertanyaan	Skor penuh	Skor hasil
Haid	Anda sering mengkonsumsi obat - obatan saat Dismenore?	200	145
	Yang anda rasakan saat dismenore	120	82
Total		320	227
Indeks (%)		100	70,94 %
Puding buah mangga	Puding mangga tersebut enak dilidah	200	182
	Puding mangga tersebut manis	200	157
	Setelah makan pudding merasa ada yang aneh	200	86
	Tekstur dari puding buah mangga lembut	200	171
	Puding buah mangga cocok untuk obat dismenore	200	159

Total		1000	755
Indeks (%)		100	75,50%
Produk puding buah mangga	Kemasan tersebut cocok untuk produk puding mangga	200	154
	Kualitas produk puding mangga tersebut bagus	200	167
	Nama produk puding mangga tersebut bagus	200	160
Total		600	481
Indeks (%)		100	80,17%
Reviewer	Haid	Puding	Produk
Indeks Skor	70,94%	75,50%	80,17%
Rata-rata keseluruhan	75,54% (Kategori Setuju/Baik/Suka)		

PEMBAHASAN

Penelitian kualitas produk puding mangga sebagai alternatif pereda nyeri dismenore pada remaja tentunya memiliki keterbatasan dalam penelitian. Sampel penelitian yang digunakan relatif sangat kecil sehingga tidak dapat mengukur secara optimal dan memadai sehingga sebaiknya penelitian ini dapat dilanjutkan dengan sampel yang lebih besar sehingga penelitian menjadi lebih baik. Kemudian, Penelitian dilakukan dalam waktu yang singkat, yaitu hanya satu kali penyebaran tanpa ada siklus. Selanjutnya, penggunaan instrumen pengumpulan data yang bersifat subjektif, sehingga kebenaran data sangat tergantung pada kejujuran responden ketika menjawab kuesioner yang diberikan.

Untuk mengukur kualitas puding mangga kita dapat menganalisis dengan skala Likert. Skala Likert atau Likert Scale adalah skala penelitian yang digunakan untuk mengukur sikap dan pendapat. Dengan skala likert ini, responden diminta untuk melengkapi kuesioner yang mengharuskan mereka untuk menunjukkan tingkat persetujuannya terhadap serangkaian pertanyaan. Tingkat persetujuan yang dimaksud dalam skala Likert ini terdiri dari 5 pilihan skala yang mempunyai gradasi dari Sangat Setuju (SS) hingga Sangat Tidak Setuju (STS).

Pada pembuatan puding buah mangga terlihat bahwa saat proses pembuatan puding tersebut bisa terbilang mudah, tetapi butuh kecermatan dalam membuatnya. Karena jika puding mangga tersebut dimasukkan saat api kompor sudah dimatikan maka sangat sulit untuk homogen antara larutan puding dengan buah mangga itu sendiri. Jika dilihat secara seksama pada gambar. 1 terlihat bahwa hasil puding mangga tersebut cukup

menarik. Pada gambar. 2 terlihat pula alat-alat yang digunakan cukup simpel. Dan pada gambar. 3 terlihat juga bahwa bahan-bahan tersebut cukup mudah untuk ditemukan. Dan yang terakhir pada gambar. 4 terlihat bahwa bahan tambahan yang digunakan cukup mudah juga untuk ditemui.

Berdasarkan diagram 1 terlihat bahwa umur responden tersebut dihasilkan paling banyak adalah umur 17 tahun. Maka, sesuai dengan sampel yang kita teliti yakni pada remaja. Berdasarkan diagram 2 terlihat bahwa rentang waktu haid tersebut dihasilkan paling banyak 7 hari. Maka, modus rentang waktu haid 7 hari dan sesedikit-dikitnya adalah 5 hari dan terbanyak adalah 15 hari. Berdasarkan diagram 3 terlihat bahwa rentang waktu dismenore dihasilkan paling banyak 1 hari. Tetapi, dalam sampel tersebut terdapat remaja yang tidak mengalami dismenore. Dan rentang waktu paling lama adalah 4 hari.

Berdasarkan tabel 1 Responden memberikan penilaian setuju pada pertanyaan tentang konsumsi obat-obatan, tetapi hasil tidak seimbang dengan pertanyaan mengenai apa yang dirasakan selama dismenore. Indeks total menunjukkan tingkat kepuasan sebesar 70.94%. Responden memberikan penilaian setuju terhadap puding buah mangga, terutama pada rasa dan tekstur. Meskipun ada beberapa kekhawatiran terkait efek setelah mengkonsumsi, indeks total menunjukkan tingkat kepuasan sebesar 75.50%. Responden memberikan penilaian sangat setuju pada semua aspek produk, termasuk kemasan, kualitas, dan nama produk. Indeks total menunjukkan tingkat kepuasan sebesar 80.17%.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa secara keseluruhan, responden memberikan penilaian setuju terhadap aspek Haid, Puding Buah Mangga, dan Produk Puding Buah Mangga. Aspek yang memerlukan perhatian lebih adalah pengalaman selama dismenore, terutama yang berkaitan dengan apa yang dirasakan pada saat itu. Produk Puding Buah Mangga mendapat penilaian tertinggi, menunjukkan bahwa produk ini memiliki penerimaan yang baik dari konsumen.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian di atas, maka kesimpulan dalam penelitian ini ialah (1) Kualitas puding buah mangga dapat dianggap memuaskan, terutama dalam hal rasa dan tekstur. Selain itu, potensi manfaat terkait dismenore juga memberikan nilai tambah pada produk ini, (2) Puding buah mangga memberikan kontribusi dalam mencari alternatif pereda nyeri dismenore dengan menggunakan buah mangga dalam bentuk puding.

SARAN

Menyarankan untuk melakukan pengembangan lebih lanjut pada produk puding buah mangga ini. Mengingat beberapa aspek seperti pengalaman selama dismenore bersifat subjektif, disarankan untuk melibatkan metode pengukuran objektif atau parameter klinis untuk mendapatkan data yang lebih akurat. Menyarankan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan kelompok kontrol untuk memastikan hasil yang lebih representatif dan dapat dipertanggungjawabkan. Mengintegrasikan program edukasi kesehatan pada remaja mengenai manfaat nutrisi buah mangga dan alternatif pereda nyeri dismenore, serta menjelaskan mekanisme kerja yang mungkin terlibat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini: Terima kasih kepada kepala madrasah MA Miftahunnajah yakni ustadz Muslikh Bahaddur, S.Pd. Yang telah memfasilitasi kami untuk melakukan penelitian di laboratorium IPA MA Miftahunnajah. Dan telah mendukung kami agar terus melakukan penelitian, Ustadzah Anggun Fitria Agung, S.Pd, M.Sc. Yang telah membimbing kami pada penelitian kali ini. Dan terima kasih atas dukungannya untuk kami

terus melakukan penelitian, kepada responden yang telah berkenan untuk membantu kami sebagai sampel penelitian kami dalam uji coba puding buah mangga dan dalam pengisian kuesioner yang telah kami buat sedemikian rupa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
2. Yati, S. (2019). Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer Di Sma Neg. 2 Kota Sungai Penuh Tahun 2015. *Menara Ilmu*, 13(5).
3. Rusyanti, S., & Keb, M. (2021). Mengatasi Dismenore Primer Dengan Herbal: Jus Wortel. *Tetap Kreatif Dan Inovatif Di Tengah Pandemi Covid-19*, 4, 91.
4. Kumar, M., Saurabh, V., Tomar, M., Hasan, M., Changan, S., Sasi, M., ... & Mekhemar, M. (2021). Mango (*Mangifera indica* L.) leaves: Nutritional composition, phytochemical profile, and health-promoting bioactivities. *Antioxidants*, 10(2), 299.
5. Yuliati, N., & Kurniawati, E. (2017). Analisis Kadar Vitamin C Dan Fruktosa Pada Buah Mangga (*Mangifera Indica* L.) Varietas Podang Urang Dan Podang Lumut Metode Spektrofotometri Uv-Vis. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains dan Kesehatan*, 4(1), 49-57.
6. Suwardike, P., Rai, I. N., Dwiyani, R., & Kriswiyanti, E. (2018). Antioksidan pada mangga. *Agro Bali: Agricultural Journal*, 1(2), 120-126.
7. Sibuea, A. F., Hamzah, F., & Rossi, E. (2016). *Pemanfaatan Buah Mangga (Mangiferaindical.) Dan Ekstrak Teh Hijau (Cameliasinensis) Dalam Pembuatan Selai* (Doctoral dissertation, Riau University)