
Efektivitas Pemberian Jus Nanas (Ananas Comosus) Dalam Mengurangi Keputihan Pada Wanita Usia Subur di Dusun III Desa Helvetia

¹⁾ Riska Maulidanita

S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan
Jl. Kapten Sumarsono No. 107, Medan Helvetia
E-mail : ¹⁾ riskamaulidanita@helvetia.ac.id

Kata Kunci:

Nanas, Keputihan Wanita, Usia Subur

ABSTRAK

Keputihan merupakan gangguan kesehatan reproduksi yang sering dialami wanita usia subur (WUS). Lokasi penelitian, yaitu Dusun III Desa Helvetia Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang, mencatat bahwa 15 wanita usia subur mengalami keputihan dengan gejala seperti keluarnya banyak lendir, berbau tidak sedap, dan rasa gatal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh infeksi jamur, bakteri, atau ketidakseimbangan hormon, serta kurangnya pengetahuan dalam menjaga kebersihan organ intim. Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 15 wanita usia subur yang mengalami keputihan, dipilih dengan teknik total sampling. Intervensi berupa pemberian jus nanas sebanyak 100 ml per hari selama 14 hari. Data dikumpulkan melalui kuesioner *pretest dan posttest*, dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan gejala keputihan setelah intervensi, dengan nilai *p-value* $0,002 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan jus nanas terhadap keputihan. Kesimpulannya jus nanas efektif mengurangi keputihan pada wanita usia subur. Wanita usia subur perlu memanfaatkan terapi komplementer seperti jus nanas dan meningkatkan kebersihan organ reproduksi untuk mencegah infeksi berulang.

Keywords:

Pineapple, Vaginal Discharge in Women, Fertile Age

Info Artikel

Tanggal dikirim: 25 Juni 2025
Tanggal direvisi: 28 Juni 2025
Tanggal diterima: 30 Juni 2025

ABSTRACT

*Fluor Albus is a reproductive health disorder commonly experienced by women of childbearing age (WCA). The research location, Dusun III, Helvetia Village, Sunggal District, Deli Serdang Regency, recorded that 15 women of childbearing age experienced leukorrhea with symptoms such as the excessive discharge of mucus, an unpleasant odor, and itching. This condition can be caused by fungal infections, bacteria, or hormonal imbalances, as well as a lack of knowledge regarding the maintenance of intimate hygiene. This study employs a pre-experimental design using a one group pretest-posttest design approach. A sample of 15 fertile women experiencing abnormal vaginal discharge was selected using total sampling technique. The intervention consisted of administering 100 ml of pineapple juice per day for 14 days. Data were collected through pretest and posttest questionnaires and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The study results showed a decrease in symptoms of abnormal vaginal discharge after the intervention, with a *p-value* of $0.002 < 0.05$, indicating a significant effect of pineapple juice on abnormal vaginal discharge. In conclusion, pineapple juice is effective in reducing abnormal vaginal discharge in fertile women. Fertile women should utilize complementary therapies such as pineapple juice and improve reproductive organ hygiene to prevent recurrent infections.*

PENDAHULUAN

Wanita usia subur (WUS) merupakan wanita yang masih dalam usia reproduktif (sejak pertama kali haid sampai dengan akhir haid) yaitu antara usia 15-49 tahun baik masih remaja, belum menikah, menikah, janda atau yang masih mampu mempunyai anak pada masa usia subur. Wanita usia subur sangat penting menjaga kesehatan dimulai dengan mengontrol kebersihan. Kesehatan reproduksi teramat sangat penting dari kesehatan secara keseluruhan, baik wanita ataupun lelaki. Kesehatan reproduksi juga bisa berpengaruh pada kesehatan bayi, anak, remaja dan usia reproduksi lainnya. Hal yang dapat mempengaruhi kesehatan organ genital yaitu sistem kemaluan perempuan. Sistem kemaluan perempuan merupakan sistem reproduksi pada perempuan yang sangat sensitif terhadap penularan penyakit, seperti keputihan.[1]

World Health Organization (WHO) dalam El Pais pada tahun 2023 menyatakan hampir seluruh wanita dan remaja putri pernah mengalami keputihan sebanyak 60%. Pada remaja putri 20% dan 40% pada wanita usia subur. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 permasalahan kesehatan reproduksi merupakan permasalahan yang sering terjadi pada wanita, dimana permasalahan kesehatan reproduksi yang dialami wanita yang kurang baik sudah mencapai 33% dari total beban penyakit yang dirasakan oleh perempuan di seluruh dunia salah satunya ialah keputihan.[2]

Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi flour albus wanita usia subur tahun 2016 mencapai 58,6%. Sedangkan tahun 2017 mencapai 60,3% dan pada tahun 2018 mencapai 62,9%.[3] Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018 prevalensi flour albus wanita usia subur mencapai 18.842 kasus Sedangkan tahun

2019 prevalensi flour albus wanita usia subur mencapai 19.136 kasus dan pada tahun 2020 prevalensi flour albus wanita usia subur mencapai 19.474 kasus. Gejala keputihan yang dialami oleh remaja putri dalam 12 bulan terakhir 31,8%. Ini menunjukkan remaja putri mempunyai resiko lebih tinggi terhadap infeksi atau keputihan patogis.[4]

TINJAUAN PUSTAKA

Berdasarkan penelitian sutriningsih tahun 2021, dengan judul pengaruh jus nanas terhadap *flour albus* pada wanita usia subur. Pemberian jus nanas terhadap keputihan pada Wanita usia subur di Puskesmas Kemiling, dengan menggunakan metode penelitian *quasy eksperimen* dengan *desain pre-test and post-test nonequivalent control group*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 70 dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 35 ibu diberikan jus nanas dan 35 ibu diberikan obat keputihan. Teknik sampling yang digunakan yaitu non random dengan analisis data menggunakan uji *Man-Whitney*. Hasil uji statistik dengan uji *Man-Whitney* menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value}=0,000$ ($p\text{-value}<0,05$) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian jus nanas terhadap keputihan pada Wanita usia subur di Puskesmas Kemiling.[5]

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Widya (2023) dalam jurnal *Jurnal Gizi dan Kesehatan* yang berjudul “*pengaruh konsumsi buah kaya antioksidan terhadap flora vagina*”. Dalam penelitiannya, dijelaskan bahwa senyawa antioksidan seperti vitamin C, flavonoid, dan enzim dari buah tropis termasuk nanas, dapat membantu menjaga keseimbangan pH vagina dan menghambat pertumbuhan jamur maupun bakteri oportunistik.[6]

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa wanita yang rutin mengonsumsi buah-buahan tertentu mengalami penurunan keluhan keputihan serta jarang mengalami infeksi saluran reproduksi bawah. Hasil ini mendukung bahwa pendekatan gizi, khususnya yang memanfaatkan bahan alami seperti nanas, dapat dijadikan sebagai upaya preventif dan kuratif dalam masalah keputihan.[7]

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan penelitian sebelumnya ada beberapa yang berpengaruh terhadap jus nanas dengan pengurangan jumlah keputihan dan ada yang tidak. Sehingga disini peneliti yang menindaklanjuti penelitian selanjutnya untuk dapat mengetahui pengaruh dari jus nanas terhadap keputihan pada wanita usia subur.

METODE

Desain penelitian merupakan cara yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu. Pada penelitian ini jenis yang digunakan adalah desain *pra-eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.[8]

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *Metode total sampling* yaitu sebanyak 15 orang wanita usia subur yang mengalami keputihan. Untuk membuktikan hipotesis dalam penelitian ini dan dilakukan uji statistik dengan menggunakan program SPSS, Analisa univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap masing-masing variabel dari peneliti. Pada umumnya dalam analisis ini

hanya menghasilkan distribusi dari tiap variabel meliputi nilai, rata-rata, median, modus, minimal, maksimal, dan standar deviasi. Analisis bivariat yaitu analisa yang digunakan untuk menghubungkan dua variabel, variabel bebas dan terikat. Data yang diperoleh melalui instrument penelitian kemudian diolah dan dianalisis agar hasilnya dapat menjawab pertanyaan penelitian yang menguji hipotesis.[9]

Pada penelitian ini, data yang diperoleh dari instrument penelitian diolah dan dianalisis. Sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan terlebih dahulu pengajuan persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah ada data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Pengujian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum konsumsi jus nanas pada wanita usia subur, mayoritas wanita usia subur yang mengalami keputihan dengan katagori keputihan patologis adalah sebanyak 15 orang (100%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi Keputihan.

Sebelum Knsumsi Jus Nanas(*Ananas Comosus*) Terhadap Keputihan Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di usun III Desa Helvetia Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang tahun 2025.

No	Keputihan (<i>pretest</i>)	f	%
1	Keputihan patologis (skor 4-)	15	100.0
Total		15	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sesudah konsumsi jus nanas pada wanita usia subur, mayoritas wanita usia subur yang mengalami keputihan berada pada katagori keputihan fisiologis (skor 1-3) sebanyak 11 orang (73.3%) dan minoritas berada pada katagori keputihan patologis (skor 4-7) sebanyak 4 orang (26.7).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Keputihan Sesudah Konsumsi Jus Nanas (*Ananas Comosus*) Terhadap Keputihan Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di usun III Desa Helvetia Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang tahun 2025.

No	Keputihan (<i>posttest</i>)	f	%
1	Keputihan patologis (skor 4-7)	4	26.7
2	Keputihan fisiologis (skor 1-3)	11	73.3
Total		15	100

Dari hasil perbandingan sebelum dan sesudah konsumsi jus nanas berdasarkan tabel diatas ada perbedaan yang nyata dalam mengonsumsi jus nanas pada wanita usia subur. Sekali pun perbedaan ini tidak terlalu jauh dan ini dimungkinkan karena sampel yang terbatas ini menunjukkan ada hubungan konsumsi jus nanas terhadap penurunan skor keputihan pada wanita usia subur. Semakin rendah skor yang diperoleh setelah intervensi, menunjukkan kecenderungan keputihan bersifat fisiologis (normal) dan bukan patologis (abnormal). Dengan demikian konsumsi jus nanas dapat menurunkan skor keputihan yang berarti mampu dalam membantu mengurangi resiko keputihan patologis pada wanita usia subur.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil output normalitas dengan menggunakan uji parametrik pada tabel 4.4. diperoleh bahwa $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data frekuensi tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Pengaruh Jus Nanas (*Ananas Comosus*) Terhadap Keputihan Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Dusun III Desa Helvetia Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang tahun 2025

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro wilk	
	Statistic	Df	Statistic	Df
<i>Pretest</i>	.385	15	.630	15
	<.001		<.001	
<i>Posttest</i>	.317	15	.838	15
	<.001		.012	

Uji Normalitas

Berdasarkan data pada tabel 4 dari hasil uji statistic *Wilcoxon Signed test* dengan bantuan program SPSS dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin darah sebelum dan sesudah konsumsi gyoza daun kelor dan ayam dengan *Uji Wilcoxon Signed test* diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi kesimpulannya ada pengaruh jus nanas (*Ananas Comosus*) terhadap keputihan pada wanita usia subur (WUS) di Dusun III Desa Helvetia Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.

Tabel 4. Pengaruh Jus Nanas (*Ananas Comosus*) Terhadap Keputihan Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Dusun III Desa Helvetia Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang tahun 2025.

Pretest-posttest	
Z	3.140 ^b
Asymp. Sig (2-tailed)	.002

Penelitian ini juga diperkuat oleh studi dari Lestari dan Widya (2023) dalam jurnal *Jurnal Gizi dan Kesehatan* yang

meneliti pengaruh konsumsi buah kaya antioksidan terhadap flora vagina. Dalam penelitiannya, dijelaskan bahwa senyawa antioksidan seperti vitamin C, flavonoid, dan enzim dari buah tropis termasuk nanas, dapat membantu menjaga keseimbangan pH vagina dan menghambat pertumbuhan jamur maupun bakteri oportunistik. [10] Penelitian tersebut menunjukkan bahwa wanita yang rutin mengonsumsi buah-buahan tertentu mengalami penurunan keluhan keputihan serta jarang mengalami infeksi saluran reproduksi bawah.[11] Hasil ini mendukung bahwa pendekatan gizi, khususnya yang memanfaatkan bahan alami seperti nanas, dapat dijadikan sebagai upaya preventif dan kuratif dalam masalah keputihan.

Dalam hal ini, nanas (*Ananas comosus*) menjadi relevan sebagai intervensi. Buah nanas dikenal memiliki kandungan bromelain, yaitu enzim proteolitik yang memiliki sifat antibakteri, antiradang, dan antijamur.[12] Bromelain mampu membantu mengurangi peradangan dan membunuh mikroorganisme penyebab keputihan.[13] Kandungan bromelain di nanas memiliki manfaat sebagai anti bakteri dimana enzim bromelin menurunkan tegangan permukaan bakteri dengan cara menghidrolisis bakteri-bakteri yang merupakan mediator bakteri melekat pada organ vagina yang menyebabkan keputihan.[14]

Menurut asumsi peneliti, pengaruh jus nanas terhadap penurunan keputihan pada wanita usia subur berkaitan erat dengan kandungan senyawa aktif dalam nanas, terutama bromelain dan vitamin C. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami

keputihan dengan karakteristik abnormal seperti berwarna keruh, berbau, dan menyebabkan gatal. Setelah intervensi, terjadi penurunan gejala, yang ditandai dengan berkurangnya keluhan serta perubahan warna dan bau cairan menjadi normal. Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi jus nanas merupakan salah satu alternatif alami yang efektif dalam membantu mengatasi keputihan pada wanita usia subur, terutama jika dikombinasikan dengan edukasi kesehatan reproduksi. Pemanfaatan bahan alami yang mudah diperoleh seperti nanas sangat penting dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan, terutama di masyarakat pedesaan. Pendekatan berbasis pangan lokal seperti ini diharapkan dapat menjadi solusi yang ekonomis dan berkelanjutan dalam menjaga kesehatan reproduksi wanita.

KESIMPULAN

Rerata kondisi keputihan sebelum konsumsi jus nanas (*Ananas comosus*) pada wanita usia subur (WUS) di Dusun III Desa Helvetia Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang menunjukkan adanya keputihan patologis. Setelah intervensi berupa konsumsi jus nanas, rerata kondisi keputihan berubah menjadi keputihan fisiologis. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan skor keputihan yang signifikan secara statistik dengan nilai p sebesar 0,002, yang mengindikasikan adanya pengaruh konsumsi jus nanas terhadap kondisi keputihan pada wanita usia subur. Namun demikian, studi ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain ukuran sampel yang relatif kecil dan durasi intervensi yang singkat, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. T. Mayasari, H. Febriyanti, and I. Primadevi, *Kesehatan reproduksi wanita di sepanjang daur kehidupan*. Syiah Kuala University Press, 2021.
- [2] N. Fatkhiyah, M. Masturoh, and D. Atmoko, "Edukasi kesehatan reproduksi remaja," *J. Abdimas Mahakam*, vol. 4, no. 1, pp. 84–89, 2020.
- [3] L. Pratiwi *et al.*, *Kesehatan Wanita Indonesia*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2024.
- [4] S. T. Helmi, N. L. Fajria, N. D. Murni, and M. Kep, *Pendidikan Sebaya Remaja Putri Tentang Keputihan (Flour Albus) dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Penerbit Adab, 2023.
- [5] S. Sutriningsih, O. Safitri, and F. Septiani, "Pengaruh Jus Nanas Terhadap Flour Albus Pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiling Bandar Lampung Tahun 2020," *J. Ilmu Kebidanan*, vol. 11, no. 2, pp. 88–99, 2021.
- [6] H. S. Kusuma *et al.*, "Extraction of essential oil from fresh basil leaves (*Ocimum basilicum* L.) using solvent-free microwave extraction method: Extraction parameter optimization, electric consumption, and CO₂ emission study," *Food Humanit.*, vol. 1, pp. 1055–1063, 2023.
- [7] N. A. A. Tahir, M. Anggreni, and A. Sari, "Efektivitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam Jawa Dan Jus Nanas Terhadap Keputihan Pada Wanita Usia Subur Di PMB Daratullailah Tahun 2024," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 3, pp. 3138–3149, 2024.
- [8] B. Mustika, D. A. Uswatun, I. Khaleda, A. Hendrik, and N. Nurnaningsih, "Pengaruh Penggunaan Media Wayang Sukuraga Terhadap Keaktifan Siswa Kelas Rendah Sekolah Dasar," *J. Basicedu*, vol. 6, no. 3, pp. 4784–4793, 2022.
- [9] A. M. Dawis *et al.*, *Panduan Praktis Analisis Variabel Untuk Peneliti*. Tohar Media, 2024.
- [10] J. A. Y. U. L. Juli Ayu Lestari, "Penerapan Rebusan Kunyit Asam Untuk Menurunkan Dismenore Pada Mahasiswi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan." Universitas Sulawesi Barat, 2024.
- [11] R. Mutianingsih, S. Muliani, N. Supiana, B. Q. Safinatunnaja, Z. Munawarah, and S. Mawaddah, *Penyuluhan kesehatan dalam siklus hidup perempuan*. Penerbit NEM, 2022.
- [12] H. F. Sinaga, E. Apriliana, L. Septiani, and I. Kurniati, "Potensi Ekstrak Kulit Nanas (*Ananas comosus*) Sebagai Antimikroba," *Med. Prof. J. Lampung*, vol. 15, no. 1, pp. 17–24, 2025.
- [13] S. Dalimartha and F. Adrian, *Fakta ilmiah buah sayur*. Penebar PLUS+, 2013.
- [14] S. Mawaddah, "Efektifitas jus nanas terhadap keputihan (Fluor albus) pada wanita usia subur (WUS)," *J. Kesehat.*, vol. 10, no. 3, pp. 367–373, 2019.