



Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 2 Wonosobo, Lampung

Dwi Eka Oktaviyani^{1*}, Rina Sri Widayati²

¹⁻²Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Kapulogo No.3, Pajang, Laweyan, Surakarta, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: dwiekaoktaviyani.students@aiska-university.ac.id*

Abstract. *Background; In Lampung province, the incidence of dysmenorrhea is quite high, the results of the study found that 54.9% of women experience it. Dysmenorrhea is lower abdominal pain that sometimes extends to the waist, lower back and thighs, caused by high production of prostaglandins then stimulates the uterus to contract. The most common impact of dysmenorrhea is limited physical activity and poor concentration, so it must be addressed immediately so as not to further interfere with daily activities. One of the non-pharmacological treatments is by drinking carrot juice where carrots contain vitamin E and beta-carotene which can suppress prostaglandin production so that it can reduce the pain experienced. Objective; To determine the effect of carrot juice on reducing dysmenorrhea in adolescent girls at JHS Muhammadiyah 2 Wonosobo, Lampung. Method; This type of research is quantitative research with a pre-experimental design with a one group pretest and posttest design approach, the population is 28 respondents, the number of samples is 22 respondents with Simple Random Sampling technique. Data collection tools using observation sheets, data analysis with Wilcoxon test $\alpha = 0.05$. Results; The results of observations for 1 day with a frequency of 2x a day obtained a p-value of 0.000 where $0.000 < 0.05$ this means H_0 is rejected and H_a is accepted. Conclusion; There is an effect of giving carrot juice on reducing dysmenorrhea in adolescent girls at JHS Muhammadiyah 2 Wonosobo, Lampung.*

Keywords: Carrot Juice, Dysmenorrhea, Adolescent Girls

Abstrak. Latar Belakang; Di provinsi Lampung, angka kejadian dismenore cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalaminya. Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha, yang disebabkan oleh tingginya produksi prostaglandin kemudian merangsang rahim berkontraksi. Dampak yang paling umum dari dismenore yaitu terbatasnya aktivitas fisik dan konsentrasi yang buruk, sehingga harus segera diatasi agar tidak semakin mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu pengobatan non farmakologi yaitu dengan minum jus wortel dimana wortel mengandung vitamin E dan betakaroten yang dapat menekan produksi prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri yang dialami. **Tujuan;** Mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Wonosobo, Lampung. **Metode;** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre eksperimen dengan pendekatan one group pretest and posttest design, jumlah populasi 28 responden, jumlah sampel 22 responden dengan teknik Simple Random Sampling. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi, analisis data dengan uji Wilcoxon $\alpha=0.05$. **Hasil;** Hasil observasi selama 1 hari dengan frekuensi 2x sehari diperoleh hasil p-value 0.000 dimana $0.000 < 0.05$ hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. **Kesimpulan;** Ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Wonosobo, Lampung.

Kata kunci: Jus Wortel, Dismenore, Remaja Putri

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode peralihan berasal masa anak ke masa dewasa, yang dimulai dari usia 10-19 tahun. Pada masa remaja, perempuan akan mengalami masa pubertas, dimana remaja perempuan akan mengalami ovulasi serta menstruasi. Menstruasi merupakan proses pelepasan endometrium yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan. Ketika menstruasi keluhan yang seringkali muncul adalah nyeri menstruasi atau

disebut dismenore. Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha, ini merupakan hal yang fisiologis dimana terjadi pada hampir setiap perempuan yang mengalami menstruasi. Dismenore menyebabkan aktivitas terganggu selama 1-2 hari setiap bulannya (Martinus et al., 2022)

Menurut data *World Health Organization* (WHO) kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 107.673 jiwa (64,24%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Martinus, F.D., 2022). Di provinsi Lampung, angka kejadian dismenore cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore (Retno & Amalia, 2023)

Ketidakhadiran remaja putri di sekolah merupakan salah satu akibat dari dismenore. Dampak yang paling umum dari dismenore adalah terbatasnya aktivitas fisik, konsentrasi yang buruk, yang cenderung mengganggu kegiatan belajar seperti tidak memperhatikan penjelasan guru atau tertidur selama kegiatan belajar di kelas. Hal ini berdampak pada prestasi akademik dan non akademik. Semakin kuat rasa sakitnya, maka aktivitas belajar akan semakin terganggu.

Dismenore harus segera diatasi agar tidak semakin mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore dapat diatasi dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi yang paling sering digunakan obat golongan NSAIDs (*Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs*). Namun jika dikonsumsi secara berkelanjutan dapat timbul efek samping yang disebabkan oleh bahan kimia didalamnya seperti kerusakan pada saluran cerna/lambung (perut perih) lebih berisiko pada orang dengan riwayat maag/tukak lambung (Yankes.Kemkes, 2023). Oleh karena itu, pengobatan non farmakologi dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi dismenore, yaitu dengan cara berolahraga ringan, kompres hangat bagian yang terasa sakit, serta meminum minuman herbal yang berkhasiat untuk menurunkan dismenore, salah satunya dengan minum jus wortel, dimana wortel mengandung banyak vitamin diantaranya terdapat vitamin E dan betakaroten yang mampu menghambat prostaglandin yaitu hormon yang mempengaruhi dismenore (Martinus et al., 2022)

Hasil penelitian (Martinus et al., 2022) menunjukkan remaja mengalami penurunan derajat dismenore yang signifikan setelah diberikan jus wortel dengan $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenore pada remaja putri SMA Negeri 9 Pekanbaru tahun 2021.

Berdasarkan latar belakang tersebut, terdapat cara untuk menurunkan dismenore dengan pengobatan non farmakologi salah satunya dengan mengonsumsi jus wortel maka dari

itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah 2 Wonosobo, Lampung”

2. KAJIAN TEORITIS

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi ini dinamakan dengan masa pubertas. Pada masa perkembangan reproduksi disebut dengan masa pubertas, dimana pada remaja putri pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (*menarche*) (Bohari et al., 2023). Menstruasi merupakan peristiwa peluruhan endometrium (dinding rahim) bersama dengan ovum (sel telur) yang tidak dibuahi. Wanita mengalami siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari. Menstruasi adalah keadaan yang wajar dan alami sehingga dapat dikatakan semua wanita normal pasti akan mengalami proses menstruasi, akan tetapi pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah atau gangguan menstruasi (Swandari, 2023).

Pada saat menstruasi, wanita terkadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Kondisi tersebut dinamakan dismenore, yaitu suatu keadaan nyeri yang hebat dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (Rosyida, 2020).

Dismenore terbagi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang mulai terasa sejak *menarche* dan tidak ditemukan kelainan dari organ lain yang dapat mengganggu aktivitas remaja sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disertai dengan gangguan patologis (Daniel Martinus et al., 2022). Derajat dismenore dibagi menjadi 3 yaitu dismenore ringan (derajat 1), dismenore sedang (derajat 2) dan dismenore berat (derajat 3). Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan menstruasi dan berlangsung selama 48-72 jam. Rasa nyeri tidak selalu sama untuk setiap kali masa menstruasi, terkadang terasa lebih berat dibanding menstruasi sebelumnya. (Wildayani et al., 2023).

Cara mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi yang paling sering digunakan obat golongan NSAIDs (*Nonsteroidal AntiInflammatory Drugs*) seperti asam mefenamat, ibuprofen dan nefroxen.

Meskipun secara efektif analgesik dapat mengurangi rasa nyeri, namun penggunaan analgesik secara berkelanjutan akan menimbulkan dampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi yang mengonsumsi, seperti kerusakan pada saluran cerna/lambung (perut perih) lebih berisiko pada orang dengan riwayat maag/tukak lambung (Yankes.Kemkes, 2023). Pengobatan non farmakologi dengan cara berolahraga ringan, mengompres bagian yang terasa sakit dengan air hangat mandi air hangat dapat ditambahkan aroma terapi untuk menambah relaksasi, serta meminum minuman herbal yang berkhasiat untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi, salah satunya adalah minum jus wortel (Daniel Martinus et al., 2022).

Wortel (*Daucus Carota*) yaitu salah satu sayuran yang sangat banyak manfaatnya. Wortel banyak mengandung vitamin A,B,C,D,E dan K. Adapun manfaat vitamin E dapat membantu menekan produksi hormon prostaglandin, dimana hormon tersebut merupakan hormon yang mempengaruhi terjadinya dismenore (Wahyuni et al., 2022). Betakaroten selain sebagai antioksidan, juga memiliki efek analgesik (anti nyeri) dan anti inflamasi (anti peradangan).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Martimus et al (2022) Sebelum diberikan jus wortel (*Pre Test*) sebanyak 29 orang (43,9%) siswa mengalami nyeri sedang, 24 orang siswa (36,4%) mengalami nyeri berat, dan 13 orang (19,7%) mengalami nyeri ringan. Hasil uji statistik menggunakan uji *Dependent t-test* didapatkan *pvalue*=0,000 ($p<0,05$), dimana sebanyak 28 orang (42,4%) siswa mengalami nyeri ringan, 18 orang (27,3%) mengalami nyeri sedang, 12 orang siswa (18,2%) mengalami nyeri berat, dan 8 orang (12,1%) tidak mengalami nyeri pada saat haid setelah diberikan jus wortel. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenore pada siswi SMA Negeri 9 Pekanbaru Tahun 2021.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest and posttest design*, dengan subjek penelitian yaitu remaja putri yang telah menstruasi dan mengalami nyeri dismenore. Sampel berjumlah 22 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar SOP pembuatan jus wortel, lembar observasi dan skala pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Pemberian jus wortel selama 1 hari sebanyak 2 kali sehari ketika mengalami dismenore, selang waktu pemberian pertama dan kedua minimal 4 jam dan di evaluasi 4 jam kemudian setelah pemberian kedua. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *wlicoxon*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skala Dismenore Sebelum Diberikan Jus Wortel

Skala Nyeri	Jumlah	Persentase (%)
0	0	0
1	0	0
2	4	18.2
3	6	27.3
4	5	22.7
5	4	18.2
6	2	9.1
7	0	0
8	1	4.5
9	0	0
10	0	0
Total	22	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa skala dismenore sebelum diberikan jus wortel, mayoritas responden mengalami nyeri pada skala 3 sebanyak 6 responden (27.3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skala Dismenore Sesudah Diberikan Jus Wortel

Skala Nyeri	Jumlah	Persentase (%)
0	13	59.1
1	2	9.1
2	6	27.3
3	1	4.5
4	0	0
5	0	0
6	0	0
7	0	0
8	0	0
9	0	0
10	0	0
Total	22	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa skala dismenore sesudah diberikan jus wortel mayoritas responden yang sudah tidak mengalami nyeri (skala 0) sebanyak 13 orang (59.1%).

Tabel 2 Analisis Hasil Perbedaan Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Wortel

	Skala Dismenore Sebelum Perlakuan	Skala Dismenore Sesudah Perlakuan
Rata-rata	3.91	0.77
Minimal	2	0
Maksimal	8	3

Sumber: Data Primer 2024 Diolah Dengan SPSS v.22

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa diperoleh nilai rata-rata skala dismenore sebelum diberikan jus wortel 3.91 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 8. Kemudian sesudah diberikan jus wortel diperoleh nilai rata-rata skala 0.77 dengan nilai minimum 0 dan maksimum 3.

b. Analisis Bivariat

- Uji Wilcoxon

Tabel 4 Analisis Pengaruh Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Wortel

Skala Dismenore sebelum dan sesudah perlakuan	N	Mean Rank
<i>Negative Ranks</i>	22	11.50
<i>Positive Ranks</i>	0	0.00
<i>Ties</i>	0	
Total	22	

Sumber: Data Primer 2024 Diolah Dengan SPSS v.22

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 22 responden sebelum dan sesudah pemberian jus wortel mengalami penurunan dismenore dengan nilai rata-rata 11.50.

Tabel 5 Analisis Hasil Uji Wilcoxon

Skala Dismenore sebelum dan sesudah perlakuan	
Z	-4.215 ^b
<i>Asymp. Sig (2-tailed)</i>	0.000

Sumber: Data Primer 2024 Diolah Dengan SPSS v.22

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil Uji *Wilcoxon* dengan $\alpha = 0.05$, diperoleh nilai $Z = -4.215^b$ dimana nilai Z menunjukkan nilai negatif (-) yang artinya semakin dilakukan/ diberi perlakuan maka semakin berkurang nyeri yang dialaminya, hasil *p-value* 0.000 dimana $0.000 < 0.05$ hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Wonosobo, Lampung.

Pembahasan

a. Skala Dismenore Sebelum Diberikan Jus Wortel

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami dismenore pada skala 3 yaitu sebanyak 6 responden (27.3%) yang artinya berada pada dismenore derajat 3 (nyeri ringan). Pada saat menstruasi terkadang wanita mengalami nyeri. Kondisi ini disebut dengan dismenore, yaitu suatu keadaan nyeri yang hebat dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari.

Dismenore dibagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang mulai terasa sejak pertama kali menstruasi (menarche) dan tidak ditemukan kelainan dari organ lain yang dapat mengganggu aktivitas yang disebabkan oleh tingginya produksi prostaglandin (Daniel Martinus et al., 2022). Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Semakin tinggi produksi prostaglandin maka kontraksi akan semakin kuat sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga semakin kuat. Sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disertai dengan gangguan patologis seperti ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista atau polip, tumor sekitar kandungan, serta kelainan kedudukan rahim yang mengganggu organ dan jaringan disekitarnya (Rosyida, 2020).

Ciri-ciri atau gejala dismenore primer yaitu, nyeri berupa kram dan tegang pada perut bagian bawah, nyeri payudara, nyeri pinggang, pegal pada mulut vagina, pegal-pegal pada paha, pada beberapa orang dapat disertai mual, muntah, kembung, pusing, pingsan, diare, konstipasi (sembelit), serta kelabilan emosional (Wildayani et al., 2023)

Tingkat dan sifat nyeri yang dirasakan bervariasi, mulai dari nyeri ringan, sedang hingga berat. Derajat tingkat dismenore diukur dengan mengobjektifkan pendapat subjektif nyeri dengan skala numerik nyeri dari angka 0 sampai 10 yang mempunyai makna skala 0 (tidak nyeri), skala 1-3 (nyeri ringan), skala 4-6 (nyeri sedang), skala 7-9 (nyeri berat terkontrol), skala 10 (nyeri berat tidak terkontrol) (Bohari et al., 2023).

Responden pada penelitian ini merupakan remaja putri yang mengalami dismenore primer dengan mayoritas pada skala nyeri ringan, saat terjadi dismenore mereka mengatakan menjadi kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran dan lebih memilih untuk beristirahat/tidur, hal ini dapat mengganggu aktivitas remaja sebagai seorang siswa dimana mereka tertinggal pelajaran karena izin ke UKS untuk beristirahat atau tidak masuk sekolah.

Hal ini sejalan dengan penelitian Martinus et al (2022) dimana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pada umumnya responden sebelum diberikan jus wortel mengalami dismenore kategori sedang dan berat. Dismenore terjadi karena adanya ketidakseimbangan

hormon steroid seks ovarium disamping adanya faktor psikologis yang memperberat dismenore.

b. Skala Dismenore Sesudah Diberikan Jus Wortel

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa skala dismenore responden sesudah diberikan jus wortel mengalami perubahan yaitu berupa penurunan skala nyeri yang dirasakan, dimana mayoritas responden yang sudah tidak mengalami nyeri (skala 0) sebanyak 13 orang (59.1%). Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada responden sesudah diberikan jus wortel.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sesudah pemberian jus wortel masih terdapat responden yang mengalami nyeri pada skala 3 (nyeri ringan), hal ini dikarenakan kemungkinan terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi nyeri yang dialami, seperti faktor nutrisi/pola makan, faktor aktifitas atau faktor gaya hidup.

Jus wortel merupakan produk olahan dari wortel yang memiliki manfaat salah satunya dapat membantu menurunkan skala dismenore. Hal ini dapat terjadi karena pada wortel mengandung zat gizi yang dapat membantu meringankan dismenore, diantaranya terdapat betakaroten, kalsium, magnesium serta vitamin A, B6, C dan E. Dimana vitamin E dapat menekan produksi hormon prostaglandin yang mempengaruhi nyeri dan menurunkan tingkat nyeri. Cara kerjanya yaitu dengan cara menyeimbangkan hormon dalam tubuh, sehingga siklus menstruasi dapat teratur.

Wortel mengandung analgesik alami yaitu betakaroten yang berperan seperti obat analgesik (contoh: ibuprofen) dan sebagai anti inflamasi. Diantara jenis sayuran yang lain, kandungan betakaroten dalam wortel adalah yang tertinggi, yaitu rata-rata 12.000 IU, sedangkan menurut para ahli, kebutuhan tubuh akan betakaroten per hari yaitu 15.000-25.000 IU (Nurdahlia, 2021). Kandungan magnesium pada wortel dapat digunakan untuk kekuatan tulang, mengaktifkan vitamin B, merilekskan otot dan syaraf serta produksi energi. Zat besi pada wortel berfungsi untuk menggantikan darah yang hilang selama menstruasi (Sari & Hayati, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Martinus et al (2022) menunjukkan adanya penurunan skala dismenore yang signifikan terhadap responden yang telah diberikan jus wortel, dimana mayoritas responden berada pada skala nyeri ringan. Upaya untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri biasanya menggunakan pengobatan secara farmakologi atau nonfarmakologi. Salah satu alternatif nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan akibat haid yaitu dengan mengonsumsi jus wortel (Martinus et al., 2022).

Jus wortel diberikan selama 1 hari saat mengalami dismenore yang dikonsumsi sebanyak 2 kali sehari, pemberian jus wortel mempunyai perbedaan waktu awal dengan pemberian kedua yaitu minimal 4 jam, dengan takaran 250 gram wortel segar dicampur dengan 200 ml air biasa, lalu diblender hingga halus dan disaring, tambahkan 2 sendok teh madu dan jus wortel siap dikonsumsi. Kemudian dilakukan evaluasi saat sebelum pemberian jus wortel dan 4 jam setelah diberikan jus wortel untuk mengetahui pengaruh jus wortel dalam penurunan nyeri dismenore.

c. Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah 2 Wonosobo, Lampung.

Berdasarkan Tabel 5 hasil analisis menggunakan Uji *Wilcoxon*, dengan $\alpha = 0.05$, diperoleh hasil p-value 0.000 dimana $0.000 < 0.05$ hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan setelah pemberian jus wortel terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Wonosobo, Lampung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jus wortel efektif terhadap penurunan dismenore.

Cara mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi maupun non farmakologi. Pengobatan farmakologi yang paling sering digunakan obat golongan NSAIDs (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs) seperti asam mefenamat, ibuprofen dan nefroxen. Namun jika dikonsumsi secara berkelanjutan dapat timbul efek samping yang disebabkan oleh bahan kimia didalamnya seperti kerusakan pada saluran cerna/lambung (perut perih) lebih berisiko pada orang dengan riwayat maag/tukak lambung (Yankes.Kemkes, 2023). Pengobatan non farmakologi dengan cara berolahraga ringan, mengompres bagian yang terasa sakit dengan air hangat, mandi air hangat dapat ditambahkan aroma terapi untuk menambah relaksasi, serta meminum minuman herbal yang berkhasiat untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi, salah satunya adalah minum jus wortel, dimana wortel mengandung vitamin E dan betakaroten yang dapat menurunkan dismenore (Daniel Martinus et al., 2022)

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan alternatif pengobatan secara non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri dengan efek samping seminimal mungkin dan didukung oleh beberapa penelitian terkait yang telah dilakukan sebelumnya dengan dilakukan pemberian jus wortel.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Martinus et al (2022), Sebelum diberikan jus wortel sebanyak 29 orang (43,9%) siswa mengalami nyeri sedang, 24 orang siswa (36,4%) mengalami nyeri berat, dan 13 orang (19,7%) mengalami nyeri ringan. Hasil uji statistik menggunakan uji *Dependent t-test* didapatkan $pvalue=0,000$ ($p<0,05$), dimana sebanyak 28 orang (42,4%) siswa mengalami nyeri ringan, 18 orang (27,3%)

mengalami nyeri sedang, 12 orang siswa (18,2%) mengalami nyeri berat, dan 8 orang (12,1%) tidak mengalami nyeri pada saat haid setelah diberikan jus wortel. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenore pada siswi SMA Negeri 9 Pekanbaru Tahun 2021.

Penelitian Latifah et al (2021) diketahui tingkat nyeri dismenore sebelum pemberian jus wortel, sebagian besar termasuk kategori sedang yaitu sebesar 53,3%, dan setelah pemberian jus wortel sebagian besar termasuk kategori ringan yaitu sebesar 80,0%. Hasil uji statistik diperoleh nilai uji *wilcoxon* (Z) sebesar -4.692 dengan *pvalue* sebesar 0, dimana nilai *pvalue* kurang dari α (0,05). Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap tingkat nyeri dismenore pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya.

Penelitian Sari dan Hayati (2020) diketahui terdapat penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan jus wortel rata-rata adalah 1,80 dengan nilai sig. 0,001. Setelah mengonsumsi jus wortel rata-rata penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri adalah 1,32 dengan nilai sig. 0,001. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai sig. sebesar 0,001 dengan taraf signifikan $\alpha < 5\%$ atau 0,05 maka ada perbedaan skala nyeri remaja putri yang mengalami dismenore sebelum dan sesudah minum jus wortel.

Penelitian Ariyanti et al (2020) diketahui bahwa rata-rata skala dismenore pada siswi sebelum diberikan jus wortel adalah 4,85 dengan standar deviasi 1,785. Sedangkan setelah diberikan jus wortel didapatkan rata-rata skala dismenore pada siswi 3,15 dengan standar deviasi 0,988. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *pvalue* $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian Jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Seputih Mataram Lampung Tengah tahun 2020.

Berdasarkan hasil penelitian terkait dan hasil penelitian yang telah dilakukan saat ini oleh peneliti menunjukkan bahwa pemberian jus wortel efektif dalam penurunan skala dismenore, dengan begitu remaja putri dapat menggunakan jus wortel sebagai terapi alternatif non farmakologi untuk menurunkan dismenore yang dialaminya.

d. Keterbatasan Penelitian

Peneliti tidak dapat mengendalikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi dismenore sehingga menyebabkan hasil yang berbeda pada setiap responden.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah 2 Wonosobo, Lampung” dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Skala dismenore sebelum dilakukan pemberian jus wortel mayoritas responden pada skala nyeri ringan yaitu skala 3.
- b. Skala dismenore sesudah dilakukan pemberian jus wortel mayoritas responden sudah tidak merasakan nyeri atau pada skala 0.
- c. Ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Wonosobo.

Saran

Jus wortel dapat dijadikan sebagai solusi terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri saat menstruasi atau dismenore.

6. DAFTAR REFERENSI

- Anita, N., Mediastuti, F., Setyorini, H. R., Ekawati, D., Nurafifah, D., Yolanda, S., Turlina, L., Rizkiwita, R., Restiana, F. L., Nurwiandani, W., Silawati, V., Sukmayenti, Amellia, N. W. S., & Fahmi, B. Y. (2023). *Asuhan kebidanan remaja & menopause*. Kaizen Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=n2XDEAAAQBAJ>
- Bohari, K., Khatimah, Akhfar, & Komariyah. (2023). *Layanan home care untuk mengatasi ketidaknyamanan wanita: Referensi asuhan kebidanan*. CV. Mitra Cendekia Media.
- BPOM, R. I. (2020). *Buku saku suplemen kesehatan untuk memelihara daya tahan tubuh dalam menghadapi COVID-19 vitamin E (1st ed.)*. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- Daniel Martinus, F., Gunawan, D., & Frida Utari, S. (2022). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenore pada remaja putri SMA Negeri 9 Pekanbaru. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(1), 16–23. <https://doi.org/10.37776/zked.v12i1.978>
- Latifah, S., Mardiah, S. S., & Kurniah, H. (2021). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 4(2). <https://doi.org/10.31000/imj.v4i2.4276>
- 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*, 10(1), 12–27. <https://ejurnal.uniubatam.ac.id/index.php/zonadokter/article/view/978>

- Nurdahlia, F. (2021). Nurdahlia 1, Fitriani 2. *Jurnal SAGO: Gizi dan Kesehatan*, 2(2), 199–205. <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>
- Pamungkas, D. A. P., Hadi, I. P. S., & Ananti, Y. (2022). *Rahasia si orange (wortel) untuk mengurangi nyeri haid*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=hd55EAAAQBAJ>
- Retno, S. N., & Amalia, R. (2023). Hubungan status gizi dengan terjadinya dismenore primer pada siswi kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bandar Lampung tahun 2021. *Jurnal Bidan Mandira Cendikia*, 2(1), 12–18. <http://journal-mandiracendikia.com/index.php/jbmc/article/view/413>
- Rosyida, D. A. C. (2020). *Buku ajar kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. PT. Pustaka Baru.
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Penurunan tingkat nyeri dismenorea dengan pemberian jus wortel pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(3), 281–284. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss3.579>
- Sumiaty, Sakti, M. P., & Hasnawati. (2022). *Atasi dismenorea pada remaja dengan terapi komplementer* (M. Hidayat, Miskadi, Suhardi Muhamad, & Murtikusuma Pratama Randi, Eds.). Penerbit P4I. <https://books.google.co.id/books?id=HzOXEAAAQBAJ>
- Swandari, A. (2023). *Intervensi fisioterapi pada kasus dismenore*. UMSurabaya Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=Uza0EAAAQBAJ>
- Wahyuni, W., Montolalu, A., & ... (2022). Literatur review pemberian jus wortel dan relaksasi napas dalam efektif terhadap penurunan dismenorea pada wanita usia subur. *JIDAN (Jurnal ...)*, 9, 79–96. <https://ejournal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/jidan/article/view/1835%0Ahttps://ejournal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/jidan/article/download/1835/1139>
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). *Dismenore: Asupan zat besi, kalsium dan kebiasaan olahraga*. Pustaka Galeri Mandiri. <http://repository.mercubaktijaya.ac.id/100/1/BUKU%20Monograf%20DESMINORE.pdf>