
PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 3 TAMBUSAI

Yuyun Bewelli Fahmi⁽¹⁾, Nana Aldriana ⁽²⁾, Eka Yuli Handayani,⁽³⁾ Nofriorita⁽⁴⁾

^(1,2,3,4) Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Riau, Indonesia

Email; yuyunbewellifahmi@upp.ac.id

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terjadi saat menstruasi merupakan salah satu penyebab terganggu aktivitas sehari-hari. Angka kejadian dimenore di dunia sangat besar . Rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dimenore disetiap Negara. Di Indonesia angka kejadian dismenore mencapai 60 70% wanita. Dismenore terjadi pada remaja dengan pravelensi berkisar antara 43% hingga 93%. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Intensitas dismenore pada Remaja Putri SMP Negeri 3 Tambusai. Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif Analitik, dengan desain Pra Eksperimen dengan pendekatan *one group pre test and post test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive* sampel sejumlah 30 responden. Responden diberikan jus wotel 2 kali sehari selang waktu 2 jam setelah pemberian pertama dengan takaran 250 gram dicampur 150 cc air. Tingkat desmenore diukur menggunakan *Numeretic Rating Scale* (NRS) dan uji statistik T dependen. Hasil penelitian ini dapat diketahui mean intensitas dismenore sebelum pemberian jus wortel adalah 3.23 dengan standar deviasi 0,84. Dari hasil uji statistik dengan uji t-dependen di dapat nilai *p value* 0,00 ($p < 0,05$) memiliki makna yang signifikan yaitu ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri SMP N 3 Tambusai. Disarankan remaja putri yang mengalami nyeri haid untuk mengkonsumsi jus wortel karena efektif terhadap penurunan intensitas dismenore.

Kata kunci: Jus wortel, Dismenore, Remaja Putri

ABSTRACT

Dysmenorrheais lower abdominal pain that occurs during menstruation which is one of the causes of disruption of daily activities. The incidence of dysmenorrhea in the world is very large. On average, more than 50% of women experience dysmenorrhea in every country. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea reaches 60-70% of women. Dysmenorrhea occurs in adolescents with a prevalence ranging from 43% to 90%. this study aims to determine the effect of giving carrot juice to reducing the intensity of dysmenorrhea in young women at SMP Negeri 3 Tambusai. This research is an analytical descriptive research, with a pre experimental design with a one group pre-test and post-test approach. The sampling technique used a purposive sample of 30 respondents. Respondents were given carrot juice 2 time hours after the first dose with a dose of 250 grams mixed with 150 cc of water. The level of dysmenorrhea was measured using the Numeric Rating scale (NRS) and the dependent T statistical test. The results of this study can be seen that the mean intensity of dysmenorrhea before administration of carrot juice was 3.23 with a standard deviation of 0.84. From the result of statistical tests using the T-dependent test, the p-value of 0,00 ($< 0,05$) has a significant meaning, that is, there is an effect of giving carrot juice on a decrease in the intensity of dysmenorrhea in young women at SMP N 3 Tambusai. It is recommended that young women who experience menstrual pain carrot juice because it is effective against decrease in the intensity of dysmenorrhea.

Keywords: Carrot juice, Dysmenorrhea, young women

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, bukan hanya dalam arti psikologis, tetapi juga fisik. Bahkan, perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Sementara itu perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu tumbuh (Kusmiran, 2016).

Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyeri ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan didaerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung disebut dismenore (Judha, dkk 2012)

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Nyeri dimasa remaja merupakan periode terjadinya perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual (Hikmah et al., 2018). Disminore terasa diperut bagian bawah atau didaerah bujur sangkar michaelis. Nyeri terasa sebelum, selama, dan sesudah haid dapat bersifat kholid atau terus menerus (Hidayati, 2019).

Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 54.89% sedangkan 45,11% penderita dengan dismenore sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan pravelensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74 80% remaja mengalami dismenore ringan, 30% dismenorea sedang, dan 14,8% dismenore berat. Data dari Riskesdas Depkes RI menunjukan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita (Martina, 2019).

Cara pengobatan dismenore dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan *farmakologi* yang paling sering digunakan obat golongan NSAIDs (*Nonsteroidal Anti Inflammatori Drugs*) seperti asam mefenamat, ibuprofen dan nefroxen. pengobatan non farmakologi dengan cara berolahraga ringan, mengompres bagian yang terasa sakit dengan air hangat, serta meminum minuman herbal yang berkhasiat untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi salah satunya adalah minuman jus wortel.(Ariyanti,VD, 2020).

Wortel merupakan salah satu jenis sayuran yang mengandung berbagai vitamin, mineral, antioksidan dan senyawa tumbuhan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia, salah satunya dapat mengatasi nyeri haid atau dismenore (Mangungsong,et al., 2019). Salah satu kandungan wortel adalah beta karoten, semakin banyak kandungan beta karoten pada tanaman, maka semakin pekat warna pada buah yang mengarah warna kuning kemerahan. Kandungan beta karoten dalam wortel adalah tertinggi, yaitu rata-rata 12.000 IU. Sedangkan kebutuhan tubuh akan beta karoten per hari menurut para ahli adalah 15.000 IU 25.000 IU (Styawan et al, 2019).

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif, rancangan pra eksperimen desain dengan menggunakan *one groups pretest – post test design*. Pada desain ini dilakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan.

Alasan peneliti mengambil penelitian ini karena peneliti ingin melihat hasil yang akurat melalui beberapa tes yang dilakukan, yaitu dengan adanya *pretest* (sebelum perlakuan) dengan *posttest* (sesudah perlakuan). Sampel sebanyak 30 orang remaja putri

yang mengalami dismenore di SMP N 3 Tambusai yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Intensitas Dismenore sebelum pemberian Jus Wortel pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Tambusai.

Variabel	F	%	Mean	Min-Max
Skala 2	10	33,33%	3,23	2-5
Skala 3	7	23,33%		
Skala 4	9	30,00%		
Skala 5	4	12,34%		
Total	30	100		

Dari tabel diatas dapat diketahui sebelum diberikan jus wortel mayoritas mengalami intensitas dismenore pada skala 2 sebanyak 10 orang (33,30%) dan minoritas di intensitas dismenore pada skala 5 sebanyak 4 (13,14%).

b. Distribusi Frekuensi Intensitas Dismenore sesudah pemberian Jus Wortel pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Tambusai.

Variabel	F	%	Mean	Min-Max
Skala 0	20	66,70%	0,33	0-1
Skala 1	10	33,30%		
Total	30	100		

Dari tabel diatas dapat diketahui sesudah diberikan jus wortel mayoritas mengalami intensitas dismenore pada skala 0 (tidak nyeri) sebanyak 20 orang (66,70%) dan minoritas di intensitas dismenore pada skala 1 sebanyak 10 orang (33,30%).

2. Analisis Bivariat

Distribusi Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri SMP Negeri 3 Tambusai.

Variabel	Mean	Beda Mean	SD	SE	P-value
Pretest	3,23	2,9	0,84	0,15	0,0001
Posttest	0,33				

Dari tabel 4.4 dapat diketahui mean intensitas dismenore sebelum pemberian jus wortel adalah 3.23 dengan standar deviasi 0,84. Dari hasil uji statistik dengan uji t-dependen di dapat nilai p value 0,00 (p

PEMBAHASAN

Dari hasil uji statistik dengan uji t-dependen di dapat nilai p value 0,00 (p dilakukan pijat oksitin, di peroleh nilai p = 0,0001 hal ini berarti p < 0,005, memiliki makna yang signifikan yaitu ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri SMP N 3 Tambusai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ariyanti, dkk (2020) tentang Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri hasil uji Wilcoxon didapat nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenore pada Siswi SMA Negeri 1 Seputih Mataram Lampung Tengah tahun 2020. Karena Penanganan nyeri menstruasi terbagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri secara non farmakologi antara lain kompres air hangat, teknik relaksasi serta napas dalam dan yoga, serta menggunakan bahan herbal yang berkhasiat mengurangi rasa sakit akibat gangguan menstruasi, salah satunya adalah pemberian jus wortel (Martinus, 2022).

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Aldriana (2021) tentang Efektivitas Pemberian Jus Wortel Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswi Kebidanan UPP diperoleh tingkat nyeri dismenore sebelum pemberian jus wortel yaitu rata rata 3,65 dengan standar deviasi 0,93. Dari hasil uji statistik di dapat nilai $p\text{-value } 0,001$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa jus wortel efektif terhadap intensitas dismenore pada mahasiswi kebidanan.

Wortel merupakan suatu bahan tanaman sayuran jika dijadikan jus, wortel mengandung produksi hormon prostaglandin, dimana hormon ini mempengaruhi pengurangan nyeri dismenore. Wortel dalam 100 gram mengandung beta karoten sebanyak 754 mcg. Beta karoten selain sebagai antioksidan, juga memiliki efek analgetik (anti nyeri) dan anti inflamasi (anti peradangan). Kandungan magnesium pada wortel dapat digunakan untuk kekuatan tulang, mengaktifkan vitamin B, merilekskan otot dan syaraf, pembekuan darah dan produksi energy (Astawan, 2008) , Untuk mengurangi mengkonsumsi obat-obatan yang mengandung zat kimia, salah satunya dengan mengkonsumsi jus wortel. Dengan memberikan jus wortel dua kali sehari dengan selang waktu dua jam setelah pemberian pertama dengan takaran wortel 250 gram dicampur dengan air 150 cc, kemudian di blender dan diberikan pada saat responden mengalami nyeri dismenore.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian yang berjudul “ Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja Putri SMP negeri 3 Tambusai dapat disimpulkan: Dapat diketahui sebagian besar responden sebelum diberikan jus wortel mengalami intensitas dismenore sebanyak 10 orang (33,3%) remaja putri mengalami nyeri skala 2 dan setelah diberikan jus wortel mengalami intensitas dismenore sebanyak 20 orang (66,6%) remaja putri tidak mengalami nyeri. Hasil uji statistic dengan uji T-Dependen didapat nilai $p\text{-value } = 0,00$ artinya ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan intensitas dismenore Pada remaja putri SMP Negeri 3 Tambusai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldriana, N (2021). Efektivitas Pemberian Jus Wortel Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswi Kebidanan UPP. *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan*
- Ariyanti, V. D., Veronica, S. Y., & Kameliawati, F. (2020). Pengaruh Pemberian Jus wortel terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri. *Wellness and Healthy magazine*, 2 (2), 277-282.
- Astwan.M.,2009. A-Z Ensiklopedia Gizi Panganuntuk keluarga, PT Dian Rakyat, Jakarta
-

- Cahyono, B. (2006) Wortel Teknik Budidaya Analisa Usaha Tani. Kanisius.yogyakarta.hal 9-19.
- Damayanti, dkk (2020). Effec of Corral Juice to Decrease the Primary Dysmenorrhea pain on Adolescen Girls in Dormpoltekkes Kemenkes Pontianak, (Online) <http://ejournal.poltekkessmg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/5552> Diakses pada desember 2023.
- Data Kemenkes, (2019). Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI), (Online) ([http : // m.andrafarm.com/_andra.php ?_i =daftar-tkpi&kmakan=DR166](http://m.andrafarm.com/_andra.php?_i=daftar-tkpi&kmakan=DR166) diakses pada januari 2023).
- Fitria,dkk.(2022) Metodologi Penelitian Kebidanan.
- \Haslan, Hasliana.2020. Asuhan Kebidanan Kehamilan Terintegrasi. Di edit oleh Reski aminah. Sumatra Barat: Insan Cendikia Mandiri
- Hidayati, R. B. N. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. In Universitas Ngudi Waluyo.
- Hikmah, Nurul, coryna Rizky Amelia, dan Dewi Ariani.2018. “ Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aroma terapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di Smk Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan .” Jurnal Of Issues In Midwiferi 2(2) :34-35.Doi :10.21776/Ub.joim.2018.002.02.4.diakses januari 2023.
- Judha, dkk (2012). Teori pengukuran Nyeri & Persalinan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Kusmiran, E. (2016). Reproduksi Remaja dan Wanita .Jakarta : Salemba Medika.
- Lubis, P. Y. (2018) ,, Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminore Primer pada Remaja Siswi SMA Darma Sakti Medan Tahun 2018”, koleksi perpustakaan poltekes medan,[http :// refo-poltekes medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/849](http://refo-poltekesmedan.ac.id/xmlui/handle/123456789/849) diakses 29 desember 2022.
- Natalia, Lia, fitriani, p, (2020), Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyei Dismenore Primer pada remaja putri Kelas VII dan VIII SMPN 2 Majalengka tahun2020. Jurnal ilmu keperawatan dan Kebidanan vol 12 no. 2 (2021) 350-354
- Maimunah, S.,Sari,R.D.P.,& Prabowo, A.Y. (2018). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin sebagai Terapi Non-Farmakologis dismenorea pada Remaja.jurnal Medula,7(5),79-83.
- Mangungsong, S. Assiddiqy,R.,Sari, E.P., Marpaung, P. N., & Sari, R.A. (2019). Penentuan Betakaroten dalam buah wortel (Daucus Corota) secara Kromatografi cair kerja tinggi (U-HPLC). Action: Aceh Nutrition Jurnal, 4(1) 36-41 [http:// doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/action.v4i1.151](http://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/action.v4i1.151).
- Martina Nancy. Hubungan Pengetahuan Dismenore dengan Penanganan Dismenore pada Siswa Di Sma Negeri 15 Medan tahun 2019. J Kesehatan 2019;7 (2): 1-7.
- Martinus, F. D. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri. Zona Kebidanan : Program Studi Kebidanan Universitas Batam, 12(2)
- Notoatmodjo , S. (2018). Metodologi penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Prawiharjo, S (2018). Ilmu Kandungan. Jakarta : Tridasa Printer.
- Puspita, N. L. M. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Dismenora Pada Remaja Putri, (online) (<http://journal.stikespembakjombang.ac.id/index.php/jikeb/article/view/150> diakses pada 2022)

- Ratnawati ,I.(2019). Pengaruh Senam Dismenore terhadap penurunan nyeri Dismenore Terhadap Penurunan nyeri Dismenore pada Remaja Putri (Di MAMambaul Ulum Corogo Roto Jombang). Stikes ICM Me Jombang. Available at : (<http://repo.Stikesicme-jbg.ac.Id/Id/eprint/2364> diakses jan 2023).
- Setyaningrum (2016). Dismenore pada remaja,Jakarta:EGC.
- Sinaga, E,Suprihatin, Saribanon, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S.(2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional
- Styawan, A.A., Hidayati, N., & Susanti,P. (2019). Penetapan Kadar Betakaroten pada wortel (Deacus Corota, L) Mentah dan wortel rebus dengan Spektrofotometri Visibel. Jurnal Farmasi Sain Dan Praktis, 5 (1),7-13 diakses Januari 2023.
- Sugiyono.(2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Susanti, L.(2017) “Pengaruh senam Dismenore terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa tingkat II Keperawatan”,BMC public health, 5(1),pp. 1 8.Available at:<http://reporsitory.stikes-bhm.ac.id/211/1/48.fdf>.
- Syaiful, Y.and Naftalin, S. V (2018)“ Abdominal Stretching exercise menurunkan intensitas dismenorea pada remaja putri’ , Jurnal Ilmu Kesehatan, 7(1), pp. 269-276.<http://ejurnaladhdhkr.com/index.php/jik/article/view/195>. Verizerine, R (2020). Skala Nyeri: Jenis Dan cara Menghitungnya. <http://dokter Sehat.Com/ Informasi /Kesehatan – Umum/Skala Nyeri/amp/>
- Wardany, K. H. (2018), Raja Obat Alami Wortel Si Orange Kaya Nutrisi.Yogyakarta : Rapha Publishing. Wati N.K, H Ernawati, Maghfirah, 2019, Hubungan Aktifitas Fisik Harian dengan Gangguan siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMP N 2 Ponorogo. Ist prosiding seminar nasional and call for paper.august 22-23. Fakultas ilmu kesehatan unuversitas muhammadiyah ponorogo:191-195
- Who (2018) Propil Kesehatan Dunia.available at:<https://www.who.int> Wulanda (2020)”efektifitas senam dismenor pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid d smpn2”,1(1), pp.1-11
- Yohana, dkk.(2021). Kehamilan & Persalinan.DKI : Garda Media.