

PENGARUH MINUMAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI SMKN 6 PANDEGLANG TAHUN 2024

Mayang Sri Ayu Dewi¹, Gaidha Khusnul Pangestu², Retno Sugesti³

mayangjaswira@gmail.com¹

Universitas Indonesia Maju

ABSTRAK

Pendahuluan: Dismenorea merupakan keadaan seorang perempuan yang mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk dan menyebabkan gangguan melakukan aktifitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Organisasi Kesehatan Dunia (2018) menemukan 1.769.425 (90%) remaja menderita dismenore, dan 10-15% menderita dismenore berat. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang sebagian besar terdiri dari 54,89% dismenorea primer diantaranya nyeri saat menstruasi dan 9,36% dismenorea sekunder. angka kejadian dysmenorrhea di Provinsi Banten Pada tahun 2021, Dinas Kesehatan Provinsi Banten bekerja sama dengan BPS menyatakan angka kejadian dismenore di Banten sebesar 60,19% dari 10.000 remaja yang disurvei. Salah satu cara nonfarmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan jus wortel. Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh jus wortel terhadap penurunan nyeri dismoenore pada remaja putri SMKN 6 Pandeglang tahun 2024. Metode: Desain penelitian ini adalah Quasi experimental dengan Two Group Pretest-post test design. Kelompok I dengan intervensi jus wortel sedangkan kelompok II tidak diberikan intervensi jus wortel. Penelitian ini dilakukan di SMKN 6 Pandeglang dengan jumlah sampel yaitu 56 remaja putri yang terdiri dari 26 kelompok I dengan intervensi jus wortel dan kelompok II sebanyak 26 orang dtidak diberikan intervensi jus wortel. Hasil: berdadsarkan uji Paired t test didapatkan hasil rata-rata yang didapat dari pre test-post test intervensi jus wortel adalah 4,14 sementara selisih rata-rata pre test–post test pada kelas kontrol tanpa intervensi jus wortel adalah 3,27. Selisih 0,87 antara kelas eksperimen dengan intervensi jus wortel dan kelas kontrol tanpa intervensi jus wortel dengan p valuae $0,000 < 0,005$. Kesimpulan: Jus wortel efektif dalam penurunan nyeri dismenore pada remaja putri kelas X di SMKN 6 Pandeglang.

Kata Kunci: Dismenore, Remaja, Wortel.

ABSTRACT

Introduction: Dysmenorrhea is a condition in which a woman experiences pain during menstruation that has a bad effect and causes disruption to her daily activities due to the pain she feels. The World Health Organization (2018) found that 1,769,425 (90%) adolescents suffer from dysmenorrhea, and 10-15% suffer from severe dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25%, most of which consists of 54.89% primary dysmenorrhea including pain during menstruation and 9.36% secondary dysmenorrhea. incidence of dysmenorrhea in Banten Province In 2021, the Banten Provincial Health Office in collaboration with BPS stated that the incidence of dysmenorrhea in Banten was 60.19% of the 10,000 adolescents surveyed. One non-pharmacological method that can be done is with carrot juice. Objective: This study aims to determine the effect of carrot juice on reducing dysmenorrhea pain in female adolescents at SMKN 6 Pandeglang in 2024. Method: The design of this study was Quasi-experimental with a Two Group Pretest-post test design. Group I with carrot juice intervention while group II was not given carrot juice intervention. This study was conducted at SMKN 6 Pandeglang with a sample size of 56 female adolescents consisting of 26 in group I with carrot juice intervention and 26 in group II who were not given carrot juice intervention. Results: based on the Paired t-test, the average result obtained from the pre-test-post-test of carrot juice intervention was 4.14 while the average difference between the pre-test-post-test in the control class without carrot juice intervention was 3.27. The difference of 0.87 between the experimental class with carrot juice intervention and the control class without carrot juice

intervention with a p value of 0.000 <0.005. Conclusion: Carrot juice is effective in reducing dysmenorrhea pain in female adolescents of grade X at SMKN 6 Pandeglang.

Keywords: Dysmenorrhea, Adolescents, Carrots.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Pada remaja putri salah satunya ditandai dengan menstruasi. Menstruasi adalah proses pelepasan dinding rahim (lapisan dalam endometrium) disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Terjadinya menstruasi biasanya disertai dengan timbulnya rasa sakit atau nyeri di daerah abdomen yang disebut nyeri haid atau dismenore. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot rahim berkontraksi. Dismenore merupakan keadaan seorang perempuan yang mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk dan menyebabkan gangguan melakukan aktifitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung selama dua hari atau lebih dari lamanya menstruasi yang dialami setiap bulan, keadaan nyeri ini dapat terjadi pada segala usia (Lestari et al., 2022)1.

Organisasi Kesehatan Dunia (2018) menemukan 1.769.425 (90%) remaja menderita dismenore, dan 10-15% menderita dismenore berat. Menurut penelitian WHO (Sulistiyorini, 2019), angka kejadian dismenore sangat tinggi di seluruh dunia. Rata-rata kejadian dismenore pada wanita muda adalah 16,8-81%, dengan dismenore terjadi rata-rata pada 45-97% wanita di negara-negara Eropa, dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%), tertinggi di Finlandia sebesar 94%. Prevalensi dismenore tertinggi terjadi pada remaja putri, dengan perkiraan prevalensi berkisar antara 20 hingga 90%. Sekitar 15% remaja melaporkan dismenore parah. Klein dan Litt (2018), dalam penelitian epidemiologi pada remaja (12–17 tahun) di Amerika Serikat, menemukan bahwa angka kejadian (prevalensi) dismenore mencapai 59,7%. Studi ini menemukan bahwa 14% remaja sering bolos sekolah karena dismenore, dan nyeri yang dialami remaja dilaporkan parah pada 12%, sedang pada 37%, dan ringan pada 49%.

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang sebagian besar terdiri dari 54,89% dismenore primer diantaranya nyeri saat menstruasi dan 9,36% dismenore sekunder diantaranya disebabkan oleh infeksi yang lama pada saluran penghubung rahim (uterus) (Evi Yunitasari, Riska Hediya Putri 2020). Sementara angka kejadian dysmenorrhea di Provinsi Banten Pada tahun 2021, Dinas Kesehatan Provinsi Banten bekerja sama dengan BPS menyatakan angka kejadian dismenore di Banten sebesar 60,19% dari 10.000 remaja yang disurvei. Frekuensi terjadinya dismenore tipe primer sebesar 52,61% pada remaja usia 14-24 tahun, sedangkan tipe sekunder sebesar 7,58%, dengan tingkat nyeri dismenore ringan sebesar 47%, sedang sebesar 38%, dan berat sebesar 15% (Dinkes Provinsi Banten, 2021)2.

Pada tahun 2021, Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang bekerja sama dengan BPS Pandeglang melaporkan kasus dismenore pada remaja dengan prevalensi kasus sebesar 62,4% dari 5.000 remaja yang disurvei, dengan remaja putri berusia 14-24 tahun mengalami 35% dari 5.000 remaja yang disurvei. Beberapa dari mereka melaporkan bahwa dismenore membatasi aktivitas mereka (Dinkes Kabupaten Pandeglang, 2021)3.

Secara teoritis, nyeri dan penyakit dapat dikurangi atau dihilangkan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Hingga saat ini, banyak orang yang berjuang melawan dismenore (dismenore) dengan mengonsumsi obat pereda nyeri (painkiller/obat pereda nyeri), namun hal ini berdampak buruk bagi kesehatan dalam jangka panjang. Rasa sakit tersebut dapat menyebabkan mual, muntah, dan mulas, terutama pada penderita masalah lambung. Untuk mengatasi nyeri haid, sebaiknya pilih pengobatan tradisional yang minimal

atau tanpa efek samping. Metode non farmakologi yang dapat digunakan adalah penggunaan wortel. Sayangnya, banyak orang yang tidak memanfaatkan potensi wortel untuk mengurangi nyeri haid (Sari & Hayati, 2020)4.

Salah satu manfaat wortel adalah kemampuannya dalam memblokir prostaglandin, hormon penyebab nyeri dismenore. Wortel mengandung vitamin E dan beta karoten, sehingga wanita mendapat manfaat dari mengonsumsi wortel saat menstruasi. Kedua zat ini memiliki sifat anti inflamasi dan pereda nyeri sehingga dapat membantu Anda mengatasi sakit perut yang terjadi saat menstruasi. Oleh karena itu mengonsumsi jus wortel pada penderita dismenore efektif mengurangi nyeri saat menstruasi (Nana Aldriana & Rohimi, 2021)5.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMKN 6 Pandeglang yaitu 7 dari 10 remaja putri dilaporkan mengalami dismenorea. Dari hasil pengkajian didapatkan 5 remaja putri mengatakan mengonsumsi obat pereda nyeri (asam mefenamat) dan 4 remaja putri lainnya mengatakan mengatasi dismenore dengan cara tidur. Maka dari itu, individu yang melangsungkan riset mempunyai minat melaksanakan riset mengenai “pengaruh minuman jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja SMKN 6 Pandeglang tahun 2024”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan studi kasus. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian Quasy experimental. Dalam penelitian ini penulis menggunakan rancangan Two Group Pre-Test and Post- Test. Penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok I diberikan intervensi jus wortel selama 2 hari. Sedangkan kelompok II tidak diberikan intervensi jus wortel selama 2 hari. Penelitian ini dilakukan di SMKN 6 Pandeglang, Kec. Sobang Kabupaten Pandeglang. Waktu penelitian yaitu pada bulan September tahun 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Univariat

Gambaran nyeri dismenore sebelum dan setelah intervensi jus wortel pada remaja putri kelas X SKMN 6 Pandeglang tahun 2024

Berdasarkan data pada tabel 4.1. didapat gambaran nyeri dismenore sebelum intervensi jus wortel pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang sebanyak 4 (15,4%) responden merasakan nyeri ringan yaitu siswi menyeringai atau mendesis dan dapat menunjukkan lokasi nyeri, 11 (42,3%) responden mengalami nyeri sedang atau merasakan kram pada perut bagian bawah, menyebar ke pinggang, nafsu makan menurun, aktivitas terganggu, sulit berkonsentrasi, 11 (42,3%) responden mengalami nyeri berat atau merasakan kram berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke paha dan pinggang, tidak ada nafsu makan, mual, badan lemas, tidak kuat aktivitas, tidak dapat konsentrasi.

Berdasarkan data pada tabel 4.2. didapat gambaran post test nyeri dismenore kelas eksperimen pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang dengan 9 (34,6%) responden merasakan tidak nyeri dismenore, 11 (42,3%) responden mengalami nyeri ringan siswi menyeringai atau mendesis dan dapat menunjukkan lokasi nyeri. 6 (23,1%) responden mengalami nyeri sedang atau merasakan kram pada perut bagian bawah, menyebar ke pinggang, nafsu makan menurun, aktivitas terganggu, sulit berkonsentrasi.

Menurut Horman et al.(2021), nyeri yang dialami pada dismenore merupakan kejang intermiten yang biasanya terlokalisasi di perut bagian bawah tetapi bisa juga menyebar ke punggung bawah dan paha. Selain nyeri, mual, muntah, sakit kepala, dan diare dapat

terjadi⁶.

Penelitian yang sejalan adalah yang dilakukan oleh Pratiwi dan Kamidah (2024) berjudul "Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Penurunan Disminore pada Remaja di Desa Ngablak" menunjukkan bahwa mayoritas responden sebelum diberikan jus wortel adalah 100 % atau dapat dikatakan bahwa semua responden mengalami nyeri berat. Mayoritas responden setelah diberikan jus wortel dari 20 responden (100%) responden, 6 (30.0%) diantaranya mengalami penurunan menjadi nyeri ringan dan 14 (70.0%) lainnya mengalami penurunan menjadi nyeri sedang. Terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap dismenore pada remaja didapatkan dari hasil uji wilcoxon dengan p value ($0.00 < 0.05$)⁷.

Gambaran nyeri dismenore kelas kontrol sebelum dan tanpa intervensi jus wortel pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang tahun 2024

Berdasarkan data pada tabel 4.3. didapat gambaran pre test nyeri dismenore kelas kontrol pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang sebanyak 8 (30,8%) responden merasakan nyeri ringan yaitu siswi menyeringai atau mendesis dan dapat menunjukan lokasi nyeri, 7 (26,9%) responden mengalami nyeri sedang atau merasakan kram pada perut bagian bawah, menyebar ke pinggang, nafsu makan menurun, aktivitas terganggu, sulit berkonsentrasi, 11 (42,3%) responden mengalami nyeri berat atau merasakan kram berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke paha dan pinggang, tidak ada nafsu makan, mual, badan lemas, tidak kuat aktivitas, tidak dapat konsentrasi.

Berdasarkan data pada tabel 4.4. didapat gambaran post test nyeri dismenore kelas kontrol pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang dengan 9 (34,6%) responden merasakan tidak nyeri dismenore, 11 (42,3%) responden mengalami nyeri ringan siswi menyeringai atau mendesis dan dapat menunjukan lokasi nyeri. 6 (23,1%) responden mengalami nyeri sedang atau merasakan kram pada perut bagian bawah, menyebar ke pinggang, nafsu makan menurun, aktivitas terganggu, sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan data pada tabel 4.3. didapat gambaran nyeri dismenore sebelum intervensi jus wortel pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang dengan nyeri ringan sebanyak 2 (7,72%), responden merasakan nyeri sedang sebanyak 13 (50%) responden, mengalami nyeri berat sebanyak 11 (42,3%) responden. Berdasarkan data pada tabel 4.4. didapat gambaran nyeri dismenore setelah intervensi jus wortel pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang dengan data tidak nyeri dismenore sebanyak 9 (7,72%) responden merasakan nyeri ringan sebanyak 12 (46,2%) responden, mengalami nyeri sedang atau merasakan kram pada perut bagian bawah, menyebar ke pinggang, nafsu makan menurun, aktivitas terganggu, sulit berkonsentrasi sebanyak 5 (19,2%) responden.

Makalah lain oleh Fuji dkk. (2023) melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Poshandu Desa Sindampalay Kabupaten Garut Tahun 2023", dan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore". di remaja putri Posyandu desa Sindanpalay kabupaten Garut" Kami menunjukkan hasil nilai mean skala nyeri. Nilai jus wortel sebelum pemberian sebesar 5,67 dan sesudah pemberian sebesar 0,93, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 5,60 pada pengamatan pertama dan 2,07 pada pengamatan kedua. Hasil bivariat menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000. Kesimpulan: Pemberian jus wortel efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri⁸.

Perbandingan kelas eksperimen dan kelas kontrol terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Kelas X SMKN 6 Pandeglang

Perbandingan dapat dilihat dari rata-rata yang didapat dari pre test-post test intervensi jus wortel adalah 4,14 sementara selisih rata-rata pre test-post test pada kelas kontrol tanpa

intervensi jus wortel adalah 3,27. Dengan demikian terdapat selisih 0,87 antara kelas eksperimen dengan intervensi jus wortel dan kelas kontrol tanpa intervensi jus wortel dengan $p \text{ value } 0,000 < 0,005$.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Trisnawati dan Ambriana (2022), dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat dismenore sebelum dilakukan pemberian jus wortel pada kelompok jus wortel menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebesar 66,7% yaitu sebanyak 10 orang, sedangkan tingkat dismenore sesudah dilakukan pemberian jus wortel sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebesar 60% yaitu sebanyak 9 orang. Dari data di atas menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri dismenore dari tingkat sedang ke tingkat ringan. Pada kelompok air jahe juga menunjukkan hal yang sama. Tingkat dismenore sebelum dilakukan pemberian air jahe menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebesar 73,3% yaitu sebanyak 11 orang, sedangkan tingkat dismenore sesudah dilakukan pemberian air jahe sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebesar 80% yaitu sebanyak 12 orang. Dari data di atas menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri dismenore dari tingkat sedang ke tingkat ringan.

2. Bivariat

Rata-rata Penurunan Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Interensi Jus Wortel terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Kelas X SMKN 6 Pandeglang

Berdasarkan tabel 4.5. menunjukkan nilai nyeri pada responden sebelum dilakukan intervensi jus wortel rata-rata nyeri dismenore adalah 5,81 namun setelah dilakukan intervensi jus wortel rata-rata nyeri dismenore turun pada skala 1,67.

Hal tersebut dikarenakan wortel berhasil membuktikan adanya kemampuan analgesik dengan metode rangsang pada mencit betina yang meminum jus umbi wortel dengan dosis 0,5g/kg BB, 1g/kg BB, 2g/kg BB, 4g/kg BB, 8g/kg BB. Keadaan tersebut menjelaskan bahwa betakaroten yang terdapat dalam umbi wortel mempunyai mekanisme menghambat rasa nyeri karena aktivitas antioksidan pada betakaroten (Wardany Ketty, 2018)9.

Dismenore bisa dikurangi dengan tindakan farmakologis dan non -farmakologis. Perawatan farmakologis termasuk mengonsumsi obat pereda nyeri/antiradang seperti ketoprofen, ibuprofen, dan NSAID lainnya untuk nyeri. Untuk mengurangi tingkat nyeri dismenore disarankan untuk menggunakan pengobatan non medis yang memiliki sedikit atau tanpa efek samping. Salah satu cara untuk meredakan dismenore melalui cara non-medis adalah dengan memberikan jus wortel (Ratna Dewi, Widia Petasari, 2023). Penatalaksanaan terapi pemberian jus wortel menurut Ariyanti et al., (2020), Novy Romlah et al., (2021), Latifah (2021), Sari & Hayati (2021), dan Damayanti et al (2020). Mengungkapkan bahwa metode pemberian terapi jus wortel dengan frekuensi 2 kali sehari berturut-turut dengan pemantauan skala nyeri 4 jam sekali. Pembuatan jus wortel dilakukan dengan cara 250 gram wortel dan air 150- 250cc. Terapi pemberian jus wortel ini berpengaruh untuk menurunkan intensitas skala nyeri dismenore10.

Rata-rata Penurunan Nyeri Dismenore Tanpa adanya Intervensi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Kelas X SMKN 6 Pandeglang

Berdasarkan tabel 4.6. menunjukkan nilai pre test nyeri pada responden kelas kontrol rata-rata nyeri dismenore adalah 5,31 namun setelah dilakukan intervensi minuman jus wortel rata-rata nyeri dismenore turun pada skala 2,04.

Selama menstruasi, ketika pembuahan sel telur tidak terjadi setelah ovulasi, hormon reproduksi menurun karena kerusakan korpus luteum. Hal ini juga menghancurkan semua kondisi di endometrium yang sebelumnya telah dipersiapkan untuk implantasi melalui

pembuahan. Semua kelenjar membusuk, terjadi penurunan status nutrisi dan vasospasme pembuluh darah endometrium. Vasospasme memicu respon inflamasi, mengaktifkan metabolisme asam arakidonat, dan akhirnya melepaskan prostaglandin. Secara khusus, PGF2- α menyebabkan vasokonstriksi miometrium dan hipertensi.

Perbandingan Pengaruh Kelas Eksperimen dengan Intervensi Jus Wortel dan Kelas Kontrol Tanpa Intervensi Jus Wortel terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Kelas X SMKN 6 Pandeglang

Berdasarkan table 4.7. didapatkan hasil bahwa pada Pre Test Intervensi Jus Wortel terdapat negative rank sebesar 26 artinya adanya penurunan nyeri dismenore pada keseluruhan responden. Sementara pada post Post Test Intervensi Jus Wortel terdapat positif ranks sebesar 0 artinya tidak adanya peningkatan nyeri dismenore pada keseluruhan responden.

Sementara itu pada pre test kelas kontrol tanpa intervensi jus wortel terdapat negative rank sebesar 26 artinya adanya penurunan nyeri dismenore pada keseluruhan responden. Sementara pada post Post Test Intervensi Jus Wortel terdapat positif ranks sebesar 0 artinya tidak adanya peningkatan nyeri dismenore pada keseluruhan responden.

Dengan demikian masing-masing kelas mengalami penurunan nyeri dismenore pada seluruh responden yang merasakan nyeri dismenore.

KESIMPULAN

Penelitian ini mendapat kesimpulan bahwa adanya gambaran nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi jus wortel pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang, adanya gambaran nyeri dismenore sebelum intervensi dan tanpa intervensi minuman jus wortel pada remaja putri kelas X SMKN 6 Pandeglang, serta adanya perbandingan penurunan nyeri dismenore pada remaja putri yang mendapat intervensi jus wortel dan tidak mendapat intervensi jus wortel di SMKN 6 Pandeglang tahun 2024. Perbandingan dapat dilihat dari rata-rata yang didapat dari pre test-post test intervensi jus wortel adalah 4,14 sementara selisih rata-rata pre test-post test pada kelas kontrol tanpa intervensi jus wortel adalah 3,27. Dengan demikian terdapat selisih 0,87 antara kelas eksperimen dengan intervensi jus wortel dan kelas kontrol tanpa intervensi jus wortel dengan $p \text{ value} < 0,000 < 0,005$.

Ada pun saran bagi sekolah diharapkan untuk memberikan edukasi mengenai penanganan dismenore pada remaja. Misalnya menjadikan salah satu program kerja untuk kalangan remaja dalam meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan. Kegiatan tersebut dapat dimasukkan ke dalam program kerja PIK-R yang secara organisasi sekolah merupakan pusat informasi dan konseling remaja di bawah pembinaan kesiswaan dan BK. Bagi Instansi Kesehatan diharapkan dapat melakukan penyuluhan mengenai penanganan dismenore melalui pengobatan nonfarmakologi agar dapat meminimalisir pengobatan secara farmakologi. Bagi Instansi Akademik diharapkan materi mengenai pentingnya penanganan dismenore pada remaja dapat masuk dalam materi pembelajaran di sekolah sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar di sekolah. Bagi Pembaca diharapkan hasil penelitian ini dijadikan masukan atau bahan perbandingan dengan mengembangkan dengan variabel-variabel lainnya. Peneliti selanjutnya dapat lebih spesifik dalam meneliti dismenore pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Lestari, Naomi Ernawati. 2022. Dampak Psikologi dan Perkembangan Mental Remaja pada Masa Pandemi.
- Dinkes Provinsi Banten. Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2021. Banten: Dinas Kesehatan Provinsi Banten; 2021.
- Dinkes Kabupaten Pandeglang. Profil Kesehatan Kabupaten Pandeglang Tahun 2021. Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang; 2021.
- Sari, H. Dan Hayati, E. 2020. Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Pemberian Jus Wortel Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. Vol. 6, No. 3.
- Nana Aldriana, & Rohimi. 2021. Efektivitas Pemberian Jus Wortel Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal : Jurnal Kebidanan*, 9(02), 128–133.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Puteri di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38– 47.
- Diah Ajeng Pratiwi, & Kamidah Kamidah. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Penurunan Disminore pada Remaja di Desa Ngablak. *Calory Journal : Medical Laboratory Journal*, 2(3), 134–144. <https://doi.org/10.57213/caloryjournal.v2i3.387>
- Fujiawati, Rosy & Hayatullah, Madinah & Wulandari, Ratna. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Posyandu Remaja Desa Sindangpalay Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*. 2. 4824–4835. 10.55681/sentri.v2i11.1817.
- Wardhany, Ketty Husnia. 2018. “Raja Obat Alami Wortel Si Orange Kaya Nutrisi”. Rapha Publishing. Yogyakarta.
- 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.