

**PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL (CARROT JUICE)
TERHADAP INTENSITAS NYERI DYSMENORHEA
PRIMER PADA REMAJA PUTRI KELAS XI
DI SMA NEGERI 6 BALIKPAPAN**

Mega Puspita¹, Anik Purwati², Anik Sri Purwanti³

megapuspita25753@gmail.com¹, almaspurwa67@gmail.com², aniksri@itsk-soepraoen.ac.id³

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. Dr. Soepraoen Malang

ABSTRAK

Pada saat menstruasi sebagian perempuan mengalami nyeri haid yang disebut dismenorea. Dismenorea sangat berdampak pada remaja putri. Remaja yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah sehingga tidak jarang siswi tidak masuk sekolah dan mengganggu prestasi belajar, selain itu, kualitas hidup menurun. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Jus Wortel (Carrot Juice) Terhadap intensitas Nyeri Dismenorea primer Pada remaja kelas XI di SMA Negeri 6 Balikpapan. Menggunakan jenis penelitian Pra Eksperimen dengan model rancangan One-Group Pretest-Posttest Design. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan jumlah sampel 25 orang. Pada penelitian ini terdapat dua instrumen yaitu instrumen SOP pemberian jus wortel, lembar observasi penilaian nyeri dengan NRS. Dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan nyeri haid (dismenore primer) sebelum intervensi mengalami nyeri sedang yaitu 60%. Nyeri haid (dismenore primer) sesudah intervensi mengalami nyeri ringan yaitu 84%. Ada perbedaan nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri antara sebelum dilakukan jus wortel (carrot juice) dengan sesudah dilakukan jus wortel (carrot juice) pada remaja putri di SMAN 6 Balikpapan dengan nilai p value 0,000. Disarankan remaja putri yang mengalami nyeri haid dapat mengkonsumsi jus wortel.

Kata Kunci : Jus Wortel, Nyeri Dismenorea primer, remaja SMA.

ABSTRACT

During menstruation, some women experience menstrual pain called dysmenorrhoea. Dysmenorrhoea has a huge impact on young women. Adolescents who experience dysmenorrhoea during menstruation limit their daily activities, especially learning activities at school, so that it is not uncommon for female students to miss school and disrupt their learning achievements, in addition, their quality of life decreases. The aim of this research is to determine the effect of giving carrot juice on the intensity of primary dysmenorrhoea pain in class XI teenagers at SMA Negeri 6 Balikpapan. Using a Pre-Experimental research type with a One-Group Pretest-Posttest Design model. The sampling technique was total sampling with a sample size of 25 people. In this study there were two instruments, namely the SOP instrument for administering carrot juice, an observation sheet for assessing pain with NRS. Performed univariate and bivariate using the Wilcoxon test. The results of the study showed that menstrual pain (primary dysmenorrhoea) before the intervention experienced moderate pain, namely 60%. Menstrual pain (primary dysmenorrhoea) after intervention experienced mild pain, namely 84%. There is a difference in menstrual pain (primary dysmenorrhoea) in young women between before carrot juice and after carrot juice in young women at SMAN 6 Balikpapan with a p value of 0.000. It is recommended that young women who experience menstrual pain can consume carrot juice.

Keywords: Carrot juice, primary dysmenorrhoea pain, high school teenagers.

PENDAHULUAN

Pada saat menstruasi sebagian perempuan mengalami nyeri haid yang disebut dismenorea. Dismenorea (dysmenorrhea) berasal dari kata Yunani kata dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal, meno yang berarti bulan dan orrhea yang berarti aliran. Dismenorea yaitu dimana kondisi medis yang terjadi waktu menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan dengan nyeri dan rasa sakit diarea perut dan panggul (Judha, 2019).

Dismenorea sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah. Seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, kualitas hidup menurun, sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami dismenorea tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenorea yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Situasi ini tidak hanya memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan pribadi kesehatan tetapi juga dapat memiliki dampak ekonomi global (Susanti et al., 2018).

Obat analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi penggunaannya. Penanganan nyeri secara non farmakologik antara lain kompres 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 (Neda Mirbagher 2013 dalam Vivi dkk, 2020).

Sesuai dengan penelitian Hastuti, Puji & Sumiyati (2018) yang menunjukkan bahwa berbagai tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswa sesudah diberikan air perasan wortel dengan frekuensi paling sedikit nyeri berat dan tidak tertahankan masing-masing 0% dan nyeri sedang 8%, nyeri ringan 24% dan frekuensinya paling besar tidak nyeri yaitu 68%. Efektivitas jus wortel (*Daucus carota*) terhadap penurunan derajat dismenore pada remaja putri di asrama putri mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan melalui wawancara terhadap 10 siswi pada tanggal 6 September 2023 di SMAN 6 Balikpapan diperoleh hasil sebanyak 6 orang mengatakan tidak mengalami nyeri saat haid tetapi 4 orang mengatakan nyeri saat haid, dari 4 orang tersebut 2 orang mengatakan saat haid siswi tidak dapat melakukan aktivitas dan tidak dapat mengikuti pelajaran.

Dari uraian diatas Maka dari itu peneliti akan meneliti tentang “ Pengaruh Pemberian Jus Wortel (Carrot Juice) Terhadap pengurangan Nyeri Dismenorea primer Pada remaja kelas XI di SMA 6 Negeri Balikpapan”.

METODE

Jenis penelitian Pra Eksperimen dengan model rancangan One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswi Kelas XI (usia 15-17 Tahun) yang berjumlah sebanyak 106 yang di SMA Negeri 6 Balikpapan sedangkan jumlah remaja putri yang mengalami nyeri haid berdasarkan data UKS sebanyak 25 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan jumlah sampel 25 orang. Pada penelitian ini terdapat dua instrumen yaitu instrumen SOP pemberian jus wortel, lembar observasi penilaian nyeri dengan NRS. Dilakukan secara univariat dan bivariat dengan Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

1. Nyeri haid sebelum dilakukan jus wortel (carrot juice)

Tabel 1. Hasil Pengukuran Skor Nyeri Haid Sebelum Diberikan Jus wortel (carrot juice) pada Remaja Putri di SMAN 6 Balikpapan

Nyeri Pre Intervensi	f	Persentase (%)
Ringan	0	0
Sedang	15	60,0
Berat	10	40,0
	25	100

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan jus wortel (carrot juice) sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu 15 orang (60%) dan 10 orang (40%) mengalami nyeri berat serta tidak ada yang mengalami nyeri ringan.

2. Nyeri haid sesudah dilakukan jus wortel (carrot juice)

Tabel 2. Hasil Pengukuran Skor Nyeri Haid Sesudah Diberikan Jus wortel (carrot juice) pada Remaja Putri di SMAN 6 Balikpapan

Nyeri Post Intervensi	f	Persentase (%)
Ringan	21	84,0
Sedang	4	16,0
Berat	0	0
Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa nyeri haid pada remaja putri setelah diberikan jus wortel (carrot juice) sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu 21 orang (84%) dan 4 orang (16%) mengalami nyeri sedang serta tidak ada yang mengalami nyeri berat.

Hasil Analisis Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan dengan Penggunaan KB IUD

Tabel 3. Pengaruh Jus wortel (carrot juice) terhadap Nyeri Haid (dismenore primer) Pada Remaja Putri di SMAN 6 Balikpapan

Nyeri Post SC	N	Mean Rank	Sum Of Rank	P value
Nyeri Post dan Negatif Rank	25	13.00	325,00	0,000
Pre Positif Rank	0	0,000	0,000	
Ties	0			
Total	25			

Hasil analisis menunjukkan nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh jus wortel (carrot juice) terhadap nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri di SMAN 6 Balikpapan.

Pembahasan

1. Skala nyeri haid sebelum dilakukan jus wortel (carrot juice) pada remaja putri di SMAN 6 Balikpapan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi berupa jus wortel (carrot juice) sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu 60% dimana katagori berat ini responden meringis kesakitan dan tampak pucat, responden masih dapat diajak berkomunikasi dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian nyeri haid yang dialami remaja putri di SMAN 6 Balikpapan termasuk dalam katagori sedang dan berat, terdapat 2 anak yang mengalami nyeri hebat sampai remaja putri tersebut ijin tidak sekolah, biasanya remaja yang mengalami nyeri haid akan minum obat untuk mengurangi nyeri yang dirasakan terutama pada hari 1 dan 2.

Menurut asumsi peneliti nyeri haid yang dialami anak masih merupakan hal yang fisiologis dan tidak mengarah pada penyakit karena merupakan dismenore primer, tetapi selama ini remaja putri tersebut mengatasi nyeri haid dengan cara minum obat anti nyeri dan hal ini tidak baik jika digunakan dalam waktu jangka panjang, sehingga diperlukan adanya upaya non farmakologis salah satunya adalah dengan melakukan jus wortel (carrot juice).

2. Skala nyeri haid sesudah dilakukan jus wortel (carrot juice) pada remaja putri di SMAN 6 Balikpapan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah dilakukan intervensi berupa jus wortel (carrot juice) sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu 84% dimana responden sudah tidak meringis kesakitan dan wajah tampak segar serta dapat melakukan aktivitas seperti biasa.

Wortel (*Daucus Carota*) merupakan salah satu sayuran yang paling banyak manfaatnya. Wortel mengandung gula, karotin, pektin, asparagin, serat, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, sodium, asam amino, minyak esensial, dan betakaroten. Wortel juga banyak mengandung vitamin A,B,C,D,E dan K. Salah satu manfaat vitamin E adalah bisa membantu penghambat formasi prostaglandin dan vitamin E juga bisa membantu mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin.

Menurut asumsi peneliti jus wortel dapat membantu menurunkan nyeri haid karena kandungan dalam buah wortel yang tinggi dan vitamin E yang membantu menghamat efek nyeri, selain itu buah wortel mudah ditemukan dan banyak manfaat lainnya yang dapat meningkatkan kesehatan

3. Pengaruh jus wortel (carrot juice) terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMAN 6 Balikpapan

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji paired t test diperoleh nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh jus wortel (carrot juice) terhadap nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri di SMAN 6 Balikpapan.

Sesuai dengan penelitian Hastuti, Puji & Sumiyati (2018) yang menunjukkan bahwa berbagai tingkat nyeri dismenoreia pada mahasiswa sesudah diberikan air perasan wortel dengan frekuensi paling sedikit nyeri berat dan tidak tertahankan masing-masing 0% dan nyeri sedang 8%, nyeri ringan 24% dan frekuensinya paling besar tidak nyeri yaitu 68%. Efektivitas jus wortel (*Daucus carota*) terhadap penurunan derajat dismenore pada remaja putri di asrama putri mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Penelitian yang dilakukan Puspita (2018) oleh mahasiswa asrama ABIM Kota Kediri, yang menyatakan bahwa responden setelah jus wortel tingkat nyeri mahasiswa berkurang, hal ini disebabkan pemberian jus wortel tersebut yang mengandung Vitamin E dan betakaroten dapat memberikan efek analgesik dan anti inflamasi dengan mekanisme kerja mempengaruhi sistem prostaglandin yaitu menghambat enzim aktivitas, enzim siklooksigenase-2 sehingga enzim tersebut tidak dapat merubah asam arachidonat menjadi prostaglandin sebagai timbulnya nyeri

KESIMPULAN

1. Nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri sebelum diberikan jus wortel (carrot juice) pada remaja putri di SMAN 6 Balikpapan mengalami nyeri sedang yaitu 60%.
2. Nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri sesudah diberikan jus wortel (carrot juice) pada remaja putri di SMAN 6 Balikpapan mengalami nyeri ringan yaitu 84%.
3. Ada perbedaan nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri antara sebelum dilakukan jus wortel (carrot juice) dengan sesudah dilakukan jus wortel (carrot juice) pada remaja putri di SMAN 6 Balikpapan dengan nilai p value 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Hastuti, Puji, Sumiyati Sumiyati, and F. N. A. (2018). Pengaruh Pemberian Air Perasan Wortel Terhadap Berbagai Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(2), 79.
- Judha. (2019). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. *Nuha Medika*.
- Juliana. (2018). Determinan Dismenorea Di SMAN 2 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Endurance*, 3(1), 61–68.
- Rilla, F. S. (2019). Skripsi Efektivitas Pemberian Jus Wortel Dan Manajemen Hidroterapi (Sitzbath) Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi Sma N 1 Kayutanam Tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 01(01), 1689–1699.
- Setyowati, H. (2018). Akupresure Untuk Kesehatan Wanita. Hasil Penelitian. Magelangan: Unimma Press.
- Susanti, D. R., Utami, N. W., & Lasri. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 MALANG. *Journal Nursing News*, Vol 3(No.1), Hal 114-152. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/760>
- Vivi dkk. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Wellness And Health Magazine*, 2(2).