



ESTU UTOMO HEALTH SCIENCE JURNAL ILMIAH KESEHATAN

[http : //www.ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)



PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORHEA PADA REMAJA PUTRI

Binti Lulu Muthoharoh¹⁾, Ngazizatul Lailiyah²⁾

^{1), 2)} Akademi Kebidanan Bunga Bangsa,
E-mail: bintilulumuthoharoh98@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Di Indonesia angka dismenore sebesar 107.671 jiwa (64,24%), terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (info sehat, 2010). Di Jawa Timur jumlah remaja putri reproduksi yanitu berusia 10-24 tahun sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenore dan datang kebagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terjadi dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (info sehat, 2008). Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenorhea pada remaja putri. Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian Quasi Eksperiment Design With Pre-Post Test One Group dengan metode pendekatan Pretest-Posttest untuk melakukan percobaan atau perlakuan terhadap variabel independennya, kemudian mengukur akibat atau pengaruh dari percobaan tersebut pada variabel dependen. Berdasarkan hasil uji statistik Unit, a 0.05 ditunjukkan bahwa P value 0.000 ($p < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya bahwa terdapat penurunan dismenore sebelum dan sesudah diberikan jus wortel

Kata Kunci Remaja, Disminorhea

THE EFFECT OF GIVING CARROT JUICE ON REDUCING DYSMENORHEA PAIN IN ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Background: In Indonesia, the number of dysmenorrhea is 107,671 people (64.24%), consisting of 59,671 people (54.89%) experiencing primary dysmenorrhea and 9,496 people (9.36%) experiencing secondary dysmenorrhea (health info, 2010). In East Java, the number of reproductive female adolescents aged 10-24 years is 56,598 people. Meanwhile, those who experience dysmenorrhea and come to the obstetrics department are 11,565 people (1.31%) (BPS East Java Province, 2010). In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25%, which occurs from 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea (health info, 2008). Objective: This study aims to determine the effect of giving carrot juice on reducing dysmenorrhea pain in female adolescents. Method: This type of research is a Quasi Experiment Design With Pre-Post Test One Group study with the Pretest-Posttest approach method to conduct experiments or treatments on the independent variables, then measure the effects or influences of the experiment on the dependent variable. Based on the results of the Unit statistical test, a 0.05 is shown that the P value is 0.000 ($p < 0.05$ then H_0 is rejected, meaning that there is a decrease in dysmenorrhea before and after being given wort juice

Keywords Remaja, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Dismenore (dysmenorrhea) berasal dari kata Yunani kata dys yang berarti sukar, nyeri, abnormal, meno yang berarti bulan dan orrhea yang berarti aliran. Dismenore yaitu dimana kondisi medis yang terjadi waktu menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan dengan nyeri dan rasa sakit di area perut dan panggul (Judha, 2012). Nyeri sebelum saat menstruasi yang paling sering dikeluhkan adalah gangguan sekunder. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormone prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Menurut World Health Organization (WHO) wanita yang mengalami dismenore berat dengan 10-15 % dan didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore.

Di Indonesia angka dismenore sebesar 107.671 jiwa (64,24%), terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Info Sehat, 2010). Di Jawa Timur jumlah remaja putri reproduksi yaitu berusia 10-24 tahun sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenore dan datang ke bagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31 %) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010) Dismenore merupakan kejadian yang paling banyak terjadi dalam 3 tahun pertama setelah menarche (dismenore primer), walaupun kejadian tersebut dapat terjadi pada masa terakhir kehidupan reproduksi wanita (dismenore sekunder) (Varney, 2006) Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terjadi dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Info Sehat, 2008).

Nyeri dismenore berhubungan dengan prostaglandin endometrial dan leukotrien. Setelah terjadi proses ovulasi sebagai respons peningkatan produksi progesteron, asam lemak akan meningkat dalam fosfolipid membran sel. Kemudian asam arakidonat, asam lemak omega-7 lainnya, prostaglandin dan leukotrien dilepaskan memulai suatu aliran mekarusme dalam uterus. Nyeri kram mulai 24 jam sebelum menstruasi dan mungkin bertahan selama 24-36 jam, walaupun nyeri biasanya berlangsung selama 24 jam pertama.

Kram dirasakan pada abdomen bawah, perut dan pinggang tetapi dapat menjalar ke punggung atau paha. Nyeri dapat disertai dengan mual dan muntah jika nyeri terlalu berat (Jones, 2001). Menurut Kelly (2007)

adanya peningkatan produksi prostaglandin ini penyebab terjadinya nyeri dismenore. Peningkatan ini akan meningkatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah. Aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat dapat menyebabkan nyeri. Interaksi nyeri berbeda dapat dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri (Kelly, 2007).

Cara mengatasi dismenore bisa dilakukan dengan penjelasan dan nasehat, terapi hormonal, pemberian obat analgetik, terapi alternative (Jhuda, 2012). Cara mengobati dismenore dengan meminum obat pereda rasa sakit dengan beristirahat, menarik nafas panjang, menenangkan diri, berolahraga ringan, mengonsumsi sayur dan buah, mengompres daerah yang sakit dengan air panas (Nurchasanah, 2014). Wonei adalah salah satu sayuran yang banyak manfaatnya. Wonei mengandung gula, karoten, pektin, asparagin, serat, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, sodium, asam amino, minyak esensial dan wortel dalam 100 gram mengandung Beta Karoten sebanyak 754 mcg. Wonei juga mengandung vitamin A,B,C,D,E dan K (Hembing 2007). Selain sebagai antioksidan beta Karoten juga memiliki efek analgetik (anti nyeri) dan anti inflamasi (anti peradangan) jika dikonsumsi sebanyak 3.071,93 SJ/kgBB (Astawan,2008). Melihat problem (masalah) yang terjadi pada remaja putri dampak dari dismenore ini memaksa mereka menggunakan berbagai cara untuk mengurangi rasa nyeri haid/dismenore tersebut (savitri, 2006). Banyak cara untuk menghilangkan nyeri dismenore tersebut dengan terapi non farmakologi yang mempunyai manfaat salah satunya adalah hidroterapi dan air hangat. Hidroterapi rendam air hangat pada ekstremitas bawah akan memperbaiki sirkulasi darah dengan cara memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap hangat di hipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal untuk memulai vasodilatasi perifer (Potter & Perry, 2010). Dan secara farmakologi yaitu dengan obat-obatan analgesik anti nyeri (feninax) (kumalasari, 2012). Hidroterapi (hydrotherapy) yaitu metode pengobatan menggunakan air hangat untuk meringankan kondisi yang sakit dan merupakan metode terapi dengan pendekatan "lowtech" yang menggunakan pada respon tubuh terhadap air. Untuk mencegah flu atau demam, memperbaiki fertilitas, menyembuhkan kelelahan, menstabilkan

fungsi imunitas, menstabilkan energi tubuh dan melancarkan sirkulasi darah ini adalah keuntungan yang diperoleh dari terapi air tersebut. Hidroterapi rendam air adalah jenis terapi alami yang bertujuan meningkatkan sirkulasi darah, menyehatkan jantung, mengurangi edema, meningkatkan sirkulasi darah, menghilangkan stress, nyeri haid, mengurangi rasa sakit dan memberikan kehangatan dapat bermanfaat untuk terapi mengurangi nyeri haid dan stress. Cara kerja hidroterapi rendam air ini dengan menggunakan air hangat yang bersuhu sekitar 40-43°C secara konduksi terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan menurunkan ketegangan otot (Perry & Potter, 2006)

Data awal yang diperoleh peneliti dari RW 6 Cemungsari Kabupaten Semarang menunjukkan jumlah remaja yang berada dalam desa tersebut sebanyak 15 orang remaja putri. Pada saat pengambilan data di Perkumpulan Karangtaruna tersebut terdapat remaja putri yang mengalami dismenorhea 6 bulan terakhir tahun 2021 rata-rata seluruh remaja putri mengalami nyeri ketika menstruasi yang mengalami nyeri sekitar 14 orang. Dimana masing-masing orang mengalami haid pertama dengan hari yang berbeda. Dan secara farmakologi yaitu dengan obat-obatan analgesik anti nyeri (feminax). Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak kebiasaan dirumah dibandingkan remaja yang tidak dismenore. Bidan disini memberikan teknik keperawatan untuk mengurangi nyeri juga dapat diterapkan seperti kompres hangat pada daerah abdomen, masase abdomen, mempertahankan postur tubuh yang baik, latihan atau olahraga, serta gizi seimbang (Kasdu, 2005). Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan olahraga ringan, mengonsumsi buah dan sayur, serta mengurangi kadar gula dan kafein. Jika keadaan semakin parah maka harus berkonsultasi dengan dokter (Dianawati, 2003). Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Disminorea Pada Remaja Putri Di RW 6 Cemungsari Kabupaten Ungaran".

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Quasi Eksperiment Design With Pre-Post Test One Group dengan metode pendekatan Pretest-Posttest untuk melakukan

percobaan atau perlakuan terhadap variabel independennya, kemudian mengukur akibat atau pengaruh dari percobaan tersebut pada dependen variabel. Dalam penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan dua kelompok subjek (Nursalam, 2013). Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoatmojo, 2005). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di RT 7/6 sebanyak 55 orang yang mengalami menstruasi di Cemung Sari Kabupaten Semarang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti itu sendiri, berdasarkan ciri dan sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2005).

Untuk menentukan sampel dalam penelitian ini peneliti menetapkan kriteria. Kriteria Inklusi adalah: Remaja perempuan pada usia awal 10-14 tahun, Mengalami dismenoreia pada siklus haid dalam 6 bulan terakhir, Tidak menggunakan terapi farmakologi, Mampu berkomunikasi, Mendapatkan ijin dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah: Tidak kooperatif, Memiliki penyakit ginekologi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Penelitian ini meneliti tentang Efektivitas pemberian Jus Wortel dan Manajemen Hidroterapi (Sitzbath) Terhadap penurunan Dismenore pada remaja putri di Desa RW 6 Cemung Sari Kabupaten Semarang, dimana dalam penelitian ini akan dibahas data unvariat dan bivariat sebagai tabel di bawah ini :

Table 1. Perbedaan Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Wortel pada Remaja Putri Des RW 6 Cemung Sari Kabupaten Semarang 2021

Variabel	Mean	Median	SD	Maks-Min	N
Prestest Variable Intervensi	7,29	7	1,113	6-1	7
Postest Variabel Intervensi	2,73	2	0,951	2-4	7

Dari table 1 ditunjukkan bahwa nilai rerata sebelum pemberian Jus Wortel bernilai 8,14 dengan kategori nyeri berat, sedangkan sesudah pemberian jus Wortel bernilai 5,29 dengan kategori juga nyeri sedang. Hampir seluruh responden mengalami dismenore berat sebelum diberikan jus wortel dan mengalami dismenore sedang sesudah

pemberian Jus wortel dan mengalami dismenore sedang pemberian Jus Wortel pada remaja putri di Des RW 6 Cemungsari Kabupaten Semarang.

Table 5.1 efektivitas jus wortel pada remaja putri di Des RW 6 Cemungsari Kabupaten Semarang

Variabel	Kelompok	Mean	SD	95%CL	Sign value	n
Kelompok Intervensi	Pre	8,14	1,345	2,50- 3,20	0,00	7
	post	5,29	1,528			
	Selisih	2,85	0,37			
Kelompok kontrol	Pre	7,29	1,113	266-5,47		7
	Post	-2,73	0,951			
	Selisih	4,56	0,97			

Pada tabel 42 Terlihat selisih rerata nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan jus wortel yaitu 2,85(95% CI 2,50-3,20) dengan SD 0,37 dan manajemen hidroterapi (sitzbath) yaitu 4,56 (95% CI: 6,29-8,31) dengan SD- 0,97. Berdasarkan hasil uji statistik Uji t, $\alpha = 0.05$ ditunjukkan bahwa P value 0.000 yang berarti hasil uji paired test $< 0,05$ maka H_0 Ditolak artinya bahwa didapatkan penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan jus wortel pada remaja putri di Des RW 6 Cemungsari Kabupaten Semarang.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Nyeri sebelum dan sesudah diberikan jus wortel

Dari tabel 1 ditunjukkan bahwa nilai rerata sebelum pemberian jus wortel bernilai 8,14 dengan kategori nyeri berat, sedangkan sesudah pemberian jus wortel bernilai 5,29 dengan kategori juga nyeri sedang. Hampir seluruh responden mengalami dismenore berat sebelum diberikan jus wortel dan mengalami dismenore sedang sesudah pemberian jus wortel pada remaja putrid di Des RW 6 Cemungsari Kabupaten Semarang 2022. Penelitian ini menunjukkan bahwa untuk pretest kelompok eksperimen mengalami nyeri berat terjadi sebanyak 10 orang (68,82%) Nyeri berat terjadi karena adanya ketidak seimbangan hormon steroid sel ovarium disamping adanya faktor psikologis yang memperberat kejadian dismenore (Prawirohardjo 2010)

Penelitian ini sesuai dengan penelitian dr S Ziacy dalam Hembing (2007), vitamin E pada wortel dapat mengurangi nyeri pada menstruasi Vitamin E mampu membantu pengeblokan formasi prostaglandin dan mengatasi efek peningkatan produksi

hormon prostaglandin Menurut. nyeri berat. Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa perasaan sakit atau tidak nyaman dirasakan oleh seseorang akibat beresponnya pusat nyeri oleh suatu ransangan, misalnya terjadinya ketegangan otot-otot perut nyeri oleh kontraksi pada dinding rahim saat dismenore. Perasaan nyeri akan semakin meningkat dirasakan oleh penderitanya apabila pusat perhatian tertuju pada nyeri itu sendiri tanpa dialihkan pada yang lain. Nyeri yang dirasakan oleh setiap orang juga tidak sama, ada nyeri ringan, nyeri sedang sampai nyeri berat. Perbedaan tingkat nyeri yang dirasakan seseorang tergantung dari usia, jenis trauma yang dialami, dan bagaimana cara mengalihkan nyeri maupun mengobatinya

Nilai rerata dismenore sebelum diberikan jus wortel sebesar 8,14 dengan kategori nyeri berat dan dismenore sesudah diberikan jus wortel sebesar 5,29 dengan kategori nyeri sedang Dengan selisih rerata penurunan dismenore sebelum dan sesudah diberikan jus wortel yaitu 2,85. Berdasarkan hasil uji statistik Unit, a 0.05 ditunjukkan bahwa P value 0.000 ($p < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya bahwa terdapat penurunan dismenore sebelum dan sesudah diberikan jus wortel.

Hasil penelitian Hembing 2007 bahwa hal tersebut disebabkan karena pada kelompok eksperimen diberikan jus wortel yang didalamnya mengandung vitamin E yang bermanfaat untuk mengurangi dismenore dan membantu mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin

PENUTUP

Nyeri akibat dysminorhea yang dialami oleh remaja putrid di Desa RW 6 Cemungsari Kabupaten Semarang sedang dan berat. Jus Wortel efektif menurunkan nyeri karen dysminorhea pada remaja putri di Desa Cemungsari RW 6 Kabupaten Semarang. Pemberian jus wortel berpengaruh terhadap penurunan dysminorhea putri desa Cempungsari. Masyarakat hendaknya mencoba pengobatan alami dengan memanfaatkan tanaman disekitar rumah untuk mengobati keluhan tanpa harus minum obat tanaman disekitar rumah untuk mengobatai keluhan harus minum obat kimia terlebih dahulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Badrziad, A. 2003. Endokrinologi Dan Ginekologi, Edisi Kedua. Jakarta: Media
- Aesculapius Berkley, K, J. (2013). Primary Dysmenorhea: An Urgent Mandate. *Journal OJ Intemattonal Association For The S111dy Of Pain*, 2(3).
- Bobak, 2004. Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi Keempat Jakarta: EGC
Brunner, & Suddarth. (2002).
- Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Jakarta: EGC. Dianawati, A. (2003).
Pendidikan Seks Untuk Remaja. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Eny, K(2012). Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta :
Salemba Medika Hembing, W. (2007). Penyembuhan Dengan Worrel.
Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Hurlock, E. B. 2007. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang
Rentang Kehidupan. Jakarta Erlangga
- Jones, D L. (2001). Dasar-dasar Obsetri dan Ginekologi. Jakarta Hipokrates
- Judha, M., Sudarti, & Afroh, F. (2012). Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri
Persalinan Yogyakarta: Nuha Medika
- Kasdu, D. (2005). Solust Problem Wanita Dewasa. Jakarta: Puspa Swarn.
- Kastono, K. 2006. Psikologi Wanita Mengenal Gadis Remaja Dan Wanita Dewasa
Jilid I. Bandung: Mandar Maju
- Kelly, T. (2007). Rahasia Alami Meringankan Sindrom Menstruasi. Jakarta:
Erlangga.
- Manuaba, I. G. B. 1999. Memahami Reproduksi Wanita. Jakarta. Arcan
- Notoadmodjo, S. (2003). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho T, & Utama . I. (2014). Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita.
Yogyakarta Nuha Medika
- Nursalam. (2008). Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelujian Ilmu
Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Potter, & Perry. (2005). Buku Ajar Keperawatan: Konsep, Proses Dan Praktik. Jakarta:
EGC.
- Prawirohardjo, S. (2006). Ilmu Kndungan. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka
Sarwono Prawirohardjo.
- Sarwono, Sarlito Wirawan, 2007. Psikologi Remaja. Jakarta : PT . Raja Grafindo
Persada