PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI

In Influence Of Carrot Juice And Avocado Juice To Dysmenorrhoea Pain In Adolescent Girls

Nara Lintan Mega Puspita

Dosen Program Studi Kebidanan (D IV) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri naralintan@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Saat ini banyak penderita *dismenorea* yang sebenarnya sangat membutuhkan perhatian serius dan penanggulangan segera. Salah satu penanggulangan *dismenorea* dengan non farmakologi yaitu menggunakan jus wortel . Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian jus wortel terhadap nyeri *dismenorea* pada remaja putri.

Desain penelitian menggunakan *eksperimen* dengan *one group pre test- post test design*. Sampel berjumlah yang terdiri dari 16 orang dengan pemberian Jus wortel dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan data primer, Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi skala nyeri *dismenorea* sebelum dan sesudah diberikan Jus wortel. Analisa data menggunaka uji *Wilcokson Signed Rank Test*.

Hasil uji statistik dengan wilcoxon sebelum dan sesudah diberikan jus wortel bahwa nilai ρ value 0,000 < 0,05 yang berarti ada pengaruh pemberian jus wortel terdadap nyeri dismenorea. maka dapat dikatakan H_0 ditolak atau H_1 diterima.

Kesimpulannya ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap nyeri dismenorea. Disarankan kepada responden agar dapat mengkonsumsi jus wortel sehingga dapat mengurangi nyeri yang dirasakan selama haid.

Kata Kunci: Nyeri Dismenorea, Jus wortel, Remaja Putri

ABSTRACT

Currently, many people with *dysmenorrhoea* really need serious attention and immediate response. One of the prevention of *dysmenorrhoea* with non pharmacology is using carrot juice. The purpose of this study was to determine whether there is a influence of carrot juice to *dysmenorrhoea* pain in adolescent girls.

The research design used pre experiment with one groups pre test post design. Samples were of 16 people with carrot with purposive sampling technique. Data collection using primary data, Instrument used is *dysmenorrhea* pain scale observation before and after given carrot juice. Data analysis used *Wilcokson Signed Rank Test*.

Statistical test results with *wilcoxon* before and after carrot juice given that the value of ρ *value* 0.000 <0.05 which means there is the effect of carrot juice disadapore *dysmenorrhoea* pain, then it can be said H0 rejected or H1 accepted.

In conclusion there is influence of carrot juice to dysmenorrhea.It is suggested to the respondent to consume carrot juice so that it can reduce the pain felt during menstruation.

Keyword: dysmenorrhoea pain, Carrot juice, adolescent girls

PENDAHULUAN

Remaja adalah anak usia 10-24 tahun yang merupakan usia antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dan sebagai titik awal proses reproduksi,sehingga perlu dipersiapkan secara dini (Nugroho,Utama,2014).

Dismenorea (dysmenorrhea) berasal dari kata Yunani kata dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal; meno yang berarti bulan dan orrhea yang berarti

aliran. Dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut dan panggul (Judha,dkk, 2012). Gangguan sekunder yang paling sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum dan saat menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormone prostaglandin yang

membuat otot uterus (Rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih dalam batas wajar. Namun bila nyeri yang terjadi sangat hebat dan mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas maka termasuk ada gangguan. Nyeri dapat dirasakan didaerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung. (Judha, dkk, 2012).

Menurut data dari World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-15 % mengalami dismenorea berat. Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 107.673 jiwa (64,24%), yang terdiri dari (54,89%) 59.671 jiwa mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9.36%) mengalami dismenorae sekunder (info sehat, 2010). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 Sedangkan iiwa. yang mengalami dismenorea dan datang kebagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010).

Berdasarkan data awal yang diperoleh peneliti tanggal 01 Nopember 2017 di asrama ABIM Kota Kediri, jumlah remaja di asrama ABIM sebanyak 70 orang. Hasil wawancara yang di lakukan peneliti pada 12 orang mahasiswi asrama ABIM di dapatkan bahwa 9 orang sering mengalami dismenorea ringan sampai berat. Penanganannya dengan cara beristirahat dan mengoles perut dengan minyak kayu putih dan ada juga yang minum obat anti nyeri (feminax).

Penyebab dismenorea bermacam macam, bisa karena penyakit (radang endometriosis, tumor panggul) kelainan uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari dismenorea karena terjadinya ketidak seimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi (Judha, 2012). Nyeri tersebut timbul juga akibat adanya hormone prostaglandin yang membuat otot rahim berkontraksi (Judha, 2012).

Faktor resiko yang berhubungan dengan *dismenorea* adalah haid pertama usia sangat dini, periode haid lama, aliran

darah yang hebat, merokok, status gizi, riwayat keluarga positif terkena penyakit, kegemukan dan mengkonsumsi alkohol (Juda, 2012).

Untuk mengatasi dismenorea dapat dilakukan dengan penejelasan dan nasihat, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, terapi alternative (Judha, 2012). Cara mengobati dismenorea juga dengan cara meminum obat pereda rasa sakit, beristirahat, menarik napas panjang, menenangkan diri, berolahraga ringan, mengonsumsi sayur dan buah – buahan, mengompres bagian yang terasa sakit dengan air panas (Nurchasanah, 2014).

Zat gizi yang dapat membantu meringankan *dismenorea* adalah kalsium, magnesium serta vitamin A,E,B6, dan C. Salah satu cara non obat-obatan yang digunakan adalah dengan menggunakan jus buah atau sayuran. Untuk meringankan nyeri haid dengan cara nonfarmakologi salah satunya adalah pemberian jus wortel dan jus alpukat. Devi (2012)

Wortel (Daucus Carota) merupakan salah satu sayuran yang paling banyak manfaatnya. Wortel mengandung gula, karotin, pektin, aspargin, 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 (Hembing,2007). Salah satu manfaat vitamin E adalah bisa membantu pengeblokan formasi prostaglandin dan vitamin E juga bisa membantu mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin. Hormon prostaglandin adalah hormon yang mempengaruhi terjadinya dismenorea. Prostaglandin yang berperan disini yaitu E2 (PGE2) dan F_{2a} (PGF_{2a})(Junizar&Sulianingsih, 2008).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri".

TUJUAN PENELITIAN

Untuk Mengetahui Perbedaan Efektifitas Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri *Dismenorea* Pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

- a) Tempat dan Waktu penelitian
 Penelitian ini dilakukan di asrama Abim
 Kota Kediri
- b) Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami nyeri dismenorea di Asrama ABIM Kota Kediri .

 Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang mengalami dismenorea yang memenuhi kriteria inklusi di Asrama ABIM kota Kediri tahun 2018 sebanyak 16 orang .
- c) Rancangan penelitian
 Penelitian ini penelitian termasuk
 penelitian analitik menggunakan
 Eksperiment dengan rancangan One
 Group Pretest-Postest Design.
 Berdasarkan metode penelitian termasuk
 Comparative Study.

- d) Teknik dan alat pengumpulan data
 Data yang digunakan dalam penelitian
 ini adalah data primer yang
 dikumpulkan melalui hasil observasi
 responden menggunakan kuisioner.
 Pengumpulan data meliputi usia, usia
 menarche, siklus haid, lama nyeri haid,
 nyeri dismenore sebelum dan sesudah
 di berikan jus wortel.
 - Penelitian analisis univariat adalah analisis yang dilakukan menganalisis tiap variabel dari hasil peneitian yang berfungsi untuk meringkas kumpulan data dari hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut dapat berupa ukuran statistik, tabel, grafik. Variabel yang dianalisis adalah skala nyeri dismenorea yang dirasakan sebelum dan skala nyeri dismenorea setelah dilakukan pemberian Jus wortel.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia RemajaPutri Dengan Pemberian Jus wortel

TT .	Kelompok Wortel		
Usia	Frekuensi	Presentase	
11 - 15 tahun	0	0	
16 - 18 tahun	2	12,5	
19 - 24 tahun	14	87,5	
Total	16	100	

Berdasarkan Tabel 1. dapat di interpretasikan bahwa usia responden yang diberikan Jus wortel hampir seluruhnya (87,5%) yaitu sebanyak 14 orang responden berusia 19-24 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche Remaja Putri Dengan Pemberian Jus wortel

Menarche	Kelompok Wortel		
Wenarche	Frekuensi	Presentase	
10-11 tahun	7	43,8	
12-13 tahun	6	37,5	
>13 tahun	3	18,8	
Total	16	100	

Berdasarkan Tabel 2. dapat di interpretasikan bahwa usia Menarche responden yang diberikan Jus wortel hampir sebagian (43,8%) yaitu sebanyak 7 orang responden Menarche pada golongan usia 10-11 tahun. Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Siklus Haid Remaja

Putri Dengan Pemberian Jus wortel

Siklus Haid	Kelompok Wortel		
	Frekuensi	Presentase	
<28 hari	0	0	
28 hari	6	37,5	
>28hari	10	62,5	
Total	16	100	

sebagian besar (62,5%) yaitu sebanyak Berdasarkan tabel 3. dapat diinterprestasikan bahwa Siklus Haid 10 orang responden memiliki siklus responden yang diberikan Jus wortel Haid >28

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Nyeri Haid Remaja Putri Dengan Pemberian Jus wortel

Lama Nyeri Haid —	Kelompok Wortel		
	Frekuensi	Presentase	
1 hari	3	18,8	
2 hari	7	43,8	
> 2hari	6	37,5	
Total	16	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat diinterprestasikan bahwa Lama Nyeri Haid responden yang diberikan Jus

sebagian (43.8%)wortel yaitu responden sebanyak 7 orang mengalami nyeri haid selama 2 hari.

hari,

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Dismenorea Remaia Putri Sebelum Pemberian Jus wortel

Tronger with Societies Temporalist was worter				
Nyeri Haid	Frekuensi	Presentase		
Nyeri Ringan	3	18,8		
Nyeri Sedang	13	81,3		
Nyeri Berat	0	0		
Total	16	100,0		

Bedasarkan data yang tabel 5 diperoleh pada dapat diinterprestasikan bahwa pada saat sebelum pemberian Jus wortel Hampir seluruh (81,3%)dari responden mengalami nyeri sedang vaitu sebanyak 13 orang.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Dismenorea Remaja Putri Sesudah Pemberian Jus wortel

Nyeri Haid	Frekuensi	Presentase
Tidak nyeri	2	12,5
Nyeri Ringan	14	87,5
Total	16	100,0

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukan bahwa setelah pemberian Jus Wortel hampir merah hampir seluruhnya (87,5%) dari responden mengalami

nyeri ringan yaitu sebanyak 14 orang. mengalami nyeri setelah diberikan jus wortel.

Tabel 7 Tabulasi Silang Perbedaan Efektivitas Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jus wortel

. 1 1		11	1	•
torhodon	ntion	diamonoron	nada	ramaia nutri
ternauar)	1111	uisinenorea	naua	remaja putri

Voto comi myomi	sebelun	sebelum pemberian jus wortel		Sesudah pemberian jus wortel	
Kategori nyeri	F	%	F	%	
Tidak Nyeri	0	0	2	12,5	
Nyeri Ringan	3	18,8	14	87,5	
Nyeri Sedang	13	81,3	0	0	
Total	16	100	16	100	
$p.value = 0.000 < \alpha =$	= 0.05				

Berdasarkan tebel 7 dapat diketahui bahwa responden sebelum pemberian Jus Wortel sebagian kecil dari responden 3 (18,8%) mengalami ringan dan hampir nveri haid seluruhnya dari 13 (81.3%) mengalami nyeri haid sedang. Setelah pemberian Jus wortel sebagian kecil dari responden 2 (12,5%) tidak mengalami nyeri haid dan hampir seluruhnya dari responden 14 (87,5%)

PEMBAHASAN

Rasa nyeri secara teoritis dapat dihilangkan secara dikurangi atau farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologi non menurut Hembing (2007) dapat dilakukan salah satunya dengan memberikan jus wortel, wortel mengandung karoten (betakaroten, hidrokaroten), pectin, gula, vitamin A, B, C, D, E, mineral (sileum, besi, kalsium, fosfor, dll). Kandungan wortel yang dapat berpengaruh terhadap dismenorea dalam menurunkan nyeri adalah betakarotendan vitamin E.

Jika hampir seluruhnya responden sesudah diberikan jus wortel tingkat nyeri termasuk kategori nyeri ringan , maka hal ini disebabkan pemberian jus wortel tersebut mengandung Vitamin E dan betakaroten dapat memberikan efek analgesik dan anti inflamasi dengan mekanisme mempengaruhi sistem prostaglandin yaitu menghambat enzim aktivitas, enzim siklooksigenase-2 sehingga enzim tersebut tidak dapat merubah asam arachidonat meniadi prostaglandin sebagai timbulnya nyeri.

KESIMPULAN

Ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap nyeri *dismenorea* pada remaja putri.

mengalami nyeri haid ringan.

Hasil uii Wilcoxon menunjukan angka signifikan pada pemberian Jus wortel dengan nilai p value 0,000 yang artinya kurang dari α = 0.05 dengan demikian H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian Jus wortel terhadap Nyeri Dismenorea pada remaja putri diasrama ABIM kota Kediri tahun 2018.

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dimafaatkan sebagai itervensi oleh responden yang mengalami nyeri dismenorea untuk dapat mengatasi nyeri yang dirasakan dengan menggunakan Jus wortel.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto.(2010) Prosedur Penlitian: Suatu Pendekatan Praktik-Ed, rev., Cetakan 14, Jakarta, Rineka Cipta

Budi Sutomo.(2016) *Jus dan Ramuan Herbal* Edisi pertama, Jakarta selatan, Kawan Pustaka

Devi,N.(2012). *Gizi Anak Sekolah*. Kompas Media Nusantara: Jakarta

Heriana Eka Dewi(2012) *Memahami Perkembangan Fisik Remaja*,cetakan pertama, Yogyakarta, gosyen Publishing

Hembing, W. (2007) *Penyembuhan dengan Wortel*, Jakarta: Pustaka Populer Obor

Handoko R, Statistik Untuk Penelitian Kesehatan dengan aplikasi program R dan SPSS, cetakan kedua, Yogyakarta, Pustaka Rihama

- Judha mohammad, Sudarti, Afroh Fauziah. (2012) *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Junizar G, Sulianingsih (2008). Pengobatan Dismenore Secara Akupuntur
- Kusmiran, Eny.(2011) Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita, Jakarta: Salemba Medika
- Ketty H.Wardani (2016) *Sehat Tanpa Obat Dengan Alpukat*, Edisi 1 Yogyakarta:

 Rapha Publishing
- Muzaki, Redaksi Sehat.(2016) *Kitab Jus Buah* dan Sayur cetakan empat, Yogyakarta, Sekon Hope
- Marmi. (2013) *Kesehatan reproduksi*, cetakan Pertama Yogyakarta: pustaka pelajar
- Manuaba I. B. G. (2010) Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan. Jakarta. EGC
- Nugroho T, & Utama B.I.(2014) Masalah Kesehaatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoatmodjo,Soekidjo.(2012) *Metode penelitian kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Proverawati dan Misaroh, 2009. *Menarche*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puji,H. Sumiyati, Fajaria,N.A (2016)

 Pengaruh pemberian air perasan

 wortel terhadap berbagai tingkat nyeri

 dismenore pada mahasiswa prodi

 kebidanan purwokerto, semarang:

 Poltekkes Kemenkes Semarang

 diakses tanggal 20 oktober 2017
- Wiknjosastro, Hanifa. 2009. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wita,H. (2010) Efektifitas Jus Wortel (Daucus Carota) terhadap penurunan Derajat dismenore pada remaja putri di asrama putri mahasiswa stikes aisyiyah yogyakarta, yogyakarta:
- Stikes Aisyiyah yogyakarta diakses tanggal 30 oktober 2017

Yuniastuti, Ari (2008). *Gizi dan Kesehatan* Edisi pertama, Yogyakarta, Graha Ilmu