

PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN NYERI *DYSMENORRHEA* PRIMER PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DAN VIII DI SMPN 2 MAJALENGKA TAHUN 2020

Lia Natalia^{a,*}, Pipih Fitriani^{a, b}

lianataliahaning@gmail.com

pipihfitri21@gmail.com

^aSTIKes YPIB Majalengka

Jalan Gerakan Koperasi No.003 Majalengka

^bSTIKes YPIB Majalengka

Jalan Gerakan Koperasi No.003 Majalengka

Abstrak

Cara untuk mengurangi kejadian *dysmenorrhea* pada remaja dapat dilakukan dengan cara non farmakologi yaitu dengan pemberian jus wortel. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri *dysmenorrheal* primer pada remaja putri. Jenis penelitian ini adalah *pre eksperiment* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasinya seluruh siswi kelas VII dan VIII di SMPN 2 Majalengka sebanyak 345 orang dan sampelnya 20 orang dengan teknik *purposive sampling* pada bulan April-Juni 2020. Analisis univariatnya menggunakan distribusi frekuensi dan bivariatnya menggunakan *Marginal Homogeneity test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah (55,0%) remaja putri sebelum pemberian jus wortel mengalami nyeri berat. Sebagian kecil (10,0%) remaja putri sesudah pemberian jus wortel mengalami nyeri berat. Ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMP Negeri 2 Majalengka tahun 2020.

Kata Kunci: Jus Wortel, Nyeri Dysmenorrhea, Remaja

Abstract

One kind of ways to decrease the incidence of dysmenorrhea among adolescents is through non-pharmacological method, namely by giving carrot juice. This study aims to determine the effect of carrot juice on the decrease in the level of primary dysmenorrhea among adolescent girls. This was a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The population was all students of the 7th and 8th grades of State Junior High School 2, Majalengka as many as 345 people and the samples consisted of 20 people taken with purposive sampling technique in April-June 2020. The univariate analysis was conducted using frequency distribution and the bivariate analysis was conducted using the Marginal Homogeneity test. The results showed that more than half (55.0%) of adolescent girls experienced severe pain before the provision of carrot juice. Furthermore, a small proportion (10.0%) of adolescent girls experienced severe pain after the provision of carrot juice. There was an effect of carrot juice on the decrease in the level of primary dysmenorrhea among adolescent girls in the 7th and 8th grades of State Junuor High School 2, Majalengka in 2020.

Keywords: Carrot Juice, Dysmenorrhea, Adolescent girls

I. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi pada remaja perlu mendapatkan perhatian yang serius sebagai upaya dapat menyiapkan dan menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang handal serta generasi yang sehat dalam rangka mewujudkan keluarga berkualitas di masa yang akan datang. Batasan remaja menurut

World Health Organization (WHO) yaitu adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun (Who, 2018).

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke 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-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu tumbuh (Kusmiran, 2016). Diantara perubahan-perubahan fisik pada remaja yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan semakin panjang dan tinggi). Selanjutnya mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh, diantara tanda-tanda sekunder pada remaja putri salah satunya haid (menstruasi) dan beberapa diantaranya mengalami nyeri pada saat haid atau *dysmenorrhea* (Dahlan, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 angka *dysmenorrhea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dysmenorrhea*. Setiap negara presentase *dysmenorrhea* ini berbeda-beda, seperti di Swedia sekitar 72%, di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dysmenorrhea* dan 10-15% diantaranya mengalami *dysmenorrhea* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Who, 2018)

Menurut data *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN) pada tahun 2018, presentase *dysmenorrhea* di negara Singapura sekitar 10-15%, negara Malaysia 35-40% dan Thailand 65% (ASEAN, 2018). Di Indonesia angka kejadian *dysmenorrhea* tahun 2018 sebanyak 107.673 jiwa (64,24%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dysmenorrhea* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dysmenorrhea* sekunder (Puspita, 2018). Di Jawa Barat tahun 2018, dilaporkan jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dysmenorrhea* dan datang kebagian kebidanan sebanyak 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Barat, 2019).

Kejadian *dysmenorrhea* pada remaja putri di Kabupaten Majalengka berkisar 50-60%. Dalam beberapa hasil penelitian diantaranya penelitian (Oktarini, 2019) di SMK YPIB Majalengka yang menyebutkan bahwa presentase kejadian *dysmenorrhea* pada

remaja sebesar 66,7% dan penelitian (Audina, 2019) di STIKes YPIB Majalengka menyebutkan presentase kejadian *dysmenorrhea* pada remaja 63,0%.

Nyeri haid atau *dysmenorrhea* adalah suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Istilah *dysmenorrhea* biasa dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat. Dalam kondisi ini, penderita harus mengobati nyeri tersebut dengan analgesik atau memeriksakan diri ke dokter dan mendapatkan penanganan, perawatan dan pengobatan yang tepat (Wulandari, 2016). Sedangkan menurut (Kusmiran, 2016), *dysmenorrheal* dibagi menjadi dua macam yaitu *dysmenorrheal* primer dan *dysmenorrheal* sekunder. *Dysmenorrhea* primer yaitu nyeri menstruasi yang timbul tanpa ada sebab yang dapat diketahui. *Dysmenorrhea* primer terjadi sejak usia pertama kali datangnya menstruasi disebabkan oleh faktor intrinsik uterus dan berhubungan erat dengan ketidakseimbangan hormon steroid seks ovarium, yaitu karena produksi hormon prostaglandin yang berlebih pada fase sekresi yang menyebabkan perangsangan pada otot-otot polos endometrium. Sedangkan *dysmenorrheal* sekunder adalah nyeri yang disebabkan oleh simptom penyakit ginekologi seperti endometriosis atau fibroid.

Dampak yang ditimbulkan jika seorang remaja mengalami *dysmenorrheal* primer tidak hanya menyebabkan rasa tidak enak diperut bagian bawah sebelum dan selama haid dan sering kali rasa mual, bahkan ada beberapa remaja yang sampai pingsan ketika benar-benar tidak kuat menahan rasa sakit dan mengganggu konsentrasi belajar di kelas dan membuat malas untuk melakukan aktifitas sehari-hari (Setyaningrum, 2016).

Tingkat nyeri dibagi atas skala kategorik (tidak nyeri, sakit ringan, sakit sedang dan sakit berat). Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial dan menjadi alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan. Nyeri terjadi bersama banyak proses penyakit atau bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostik atau

pengobatan menurut Perry dan Potter (Natalia, 2018).

Gejala *dysmenorrhea* yang dirasakan adalah nyeri panggul atau perut bagian bawah (umumnya berlangsung 8–72 jam) atau selama tiga hari, yang menjalar ke punggung dan sepanjang paha, terjadi sebelum dan selama menstruasi. Selain itu, tidak disertai dengan peningkatan jumlah darah haid dan puncak rasa nyeri sering kali terjadi pada saat perdarahan masih sedikit (Widjanarko, 2016).

Cara untuk mengurangi kejadian *dysmenorrhea* pada remaja yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian Analgetik, terapi hormonal dan terapi dengan Obat Nonsteroid Antiprostaglandin (Marmi, 2016). Sedangkan dengan cara non farmakologi diantaranya adalah kompres hangat, istirahat, olahraga (senam), minum air putih, akupuntur, yoga dan relaksasi (Kusmiran, 2016).

Cara non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi kejadian *dysmenorrhea* pada remaja yaitu dengan menganjurkan mengkonsumsi minum jus wortel dua kali sehari pada selang waktu 2 jam setelah pemberian yang pertama dengan takaran wortel 250 gram dicampur air putih 200 cc, kemudian di blender dan diberikan pada saat responden merasakan nyeri *dysmenorrhea* (Setyaningrum, 2016).

Pemberian jus wortel dapat mengurangi *dysmenorrhea*. Kandungan vitamin E pada wortel dapat menekan prostaglandin yaitu hormon yang mempengaruhi *dysmenorrhea*. Salah satu manfaat vitamin E adalah membantu mencegah pembentukan formasi prostaglandin dan vitamin E juga mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin sebagai sumber nyeri (Kusmiran, 2016). Kandungan wortel yang dapat berpengaruh terhadap *dysmenorrhea* dalam menurunkan nyeri adalah betakaroten dan vitamin E. Pemberian jus wortel mengandung betakaroten dan vitamin E yang 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 (Sutomo, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 2 Majalengka pada tanggal 14 Januari 2020, terhadap 10 siswi diperoleh hasil bahwa sebanyak 3 orang mengatakan saat haid merasakan nyeri ringan dan masih bisa diatasi serta tidak mengganggu aktivitas belajarnya, dan 7 orang mengatakan saat haid terasa nyeri datangnya timbul tenggelam dan kadang mengganggu aktivitas belajar. Dari 10 siswi hanya 2 orang yang mengatakan bahwa ketika haid datang diobati dengan minum obat paracetamol untuk mengatasi nyeri dan 8 orang lainnya hanya istirahat jika terasa nyeri, dan dari 10 siswi tersebut belum ada yang pernah minum jus wortel untuk mengatasi nyeri haid.

II. LANDASAN TEORI

A. Dismenorhoe

Dismenorhoe adalah rasa nyeri yang terjadi selama masa menstruasi, ditandai dengan nyeri kram di perut bawah dan sering disebut dengan kram rahim (Kusmiran, 2016).

B. Pembuatan dan Pemberian Jus Wortel

Pemberian jus wortel merupakan suatu tindakan alternative untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* dengan memberikan jus wortel dua kali sehari pada

selang waktu 2 jam setelah pemberian yang pertama dengan takaran wortel 250 gram dicampur air putih 200 cc, kemudian di blender dan diberikan pada saat responden merasakan nyeri *dysmenorrhea* (Ermiatun, 2017).

Pemberian jus wortel sebanyak 1 gelas 2 x sehari. Minum jus wortel setiap hari dapat mengurangi *dysmenorrhea* bahkan jika diminum 2 gelas setiap hari mampu membantu kesehatan tubuh (Setyaningrum, 2016). Alat dan bahan yang diperlukan dalam pembuatan jus wortel yaitu wortel segar 250 gram, blender, gelas, alat saring, air putih 200 cc.

III. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah *pre eksperiment* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh jumlah siswi kelas VII dan VIII di SMPN 2 Majalengka tahun ajaran 2019/2020 yaitu sebanyak 345 orang yang terdiri dari kelas 7 sebanyak 160 orang, kelas 8 sebanyak 185 orang. Jumlah sampel minimal pada penelitian ini adalah 20 orang dengan purposive sampling. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Juni 2020. Analisis univariatnya menggunakan distribusi frekuensi dan bivariatnya menggunakan *Marginal Homogeneity test*.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada Remaja Putri Sebelum Pemberian Jus Wortel

Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> Primer Sebelum Pemberian Jus Wortel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sangat berat	0	0
Berat	11	55.0
Sedang	7	35.0
Ringan	2	10.0
Tidak nyeri	0	0
Total	20	100.0

Tabel 2 Nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada Remaja Putri Sesudah Pemberian Jus Wortel Kelas VII dan VIII di SMP Negeri 2 Majalengka Tahun 2020

Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> Primer pada Remaja Putri Sesudah Pemberian Jus Wortel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sangat berat	0	0
Berat	2	10.0
Sedang	8	40.0
Ringan	10	50.0
Tidak nyeri	0	0
Total	20	100.0

Tabel 3 Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Penurunan Nyeri *Dysmenorrhea* Primer

Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> Primer	Nyeri Posttest			Total	P value
	Berat	Sedang	Ringan		
Nyeri	2	5	4	11	0.001
Pretest	0	2	5	7	
Ringan	0	1	1	2	
Total	2	8	10	20	

Nyeri yang dialami responden merupakan nyeri yang alamiah, karena setiap wanita akan mengalami siklus haid. Nyeri haid atau

dysmenorrhea adalah suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Istilah *dysmenorrhea* biasa dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat. Dalam kondisi ini, penderita harus mengobati nyeri tersebut dengan analgesik atau memeriksakan diri ke dokter dan mendapatkan penanganan, perawatan dan pengobatan yang tepat (Wulandari, 2016). Hasil penelitian ini lebih rendah dibanding dengan penelitian (Puspita, 2018) pada remaja usia 16-24 tahun di SMP 2 Kaplongan Indramayu menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri berat (60%) sebelum perlakuan.

Nyeri *Dysmenorrhoe* dapat dikurangi dengan cara non farmakologis yaitu dengan menganjurkan mengkonsumsi minum jus wortel dua kali sehari pada selang waktu 2 jam setelah pemberian yang pertama dengan takaran wortel 250 gram dicampur air putih 200 cc, kemudian di blender dan diberikan pada saat responden merasakan nyeri *dysmenorrheal* (Setyaningrum, 2016).

Pemberian jus wortel merupakan suatu tindakan alternative untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* dengan memberikan jus wortel dua kali sehari pada selang waktu 2 jam setelah pemberian yang pertama dengan takaran wortel 250 gram dicampur air putih 200 cc, kemudian di blender dan diberikan pada saat responden merasakan nyeri *dysmenorrhea* (Ermiatun, 2017).

V. KESIMPULAN

Lebih dari setengah (55,0%) remaja putri sebelum pemberian jus wortel kelas VII dan VIII, sebagian kecil (10,0%) remaja putri sesudah pemberian jus wortel dan ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer. Dengan adanya hasil penelitian ini maka diharapkan SMPN 2 Majalengka dapat mengadakan seminar remaja tentang masalah haid dan cara mengatasinya baik secara farmakologis maupun non farmakologis salah satunya dengan pemberian jus wortel, mengoptimalkan media sosial yang dikelola olah sekolah sebagai media untuk memberikan informasi kepada remaja tentang pencegahan nyeri pada saat haid bagi remaja puteri, selain itu diharapkan agar remaja puteri lebih aktif mencari informasi

tentang penanganan nyeri haid melalui kegiatan diskusi, pencarian informasi melalui internet, atau seminar remaja dan juga memahami penanganan secara non farmakologis pada saat haid dengan pemberian jus wortel yang mudah untuk dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- ASEAN (2018) *Data Profil ASEAN, Keanekaragaman Jenis Tumbuhan Obat di Hutan Taman Nasional Gunung Gede*. Available at: setnas-asean.id (Accessed: 20 January 2020).
- Audina, C. (2019) 'Pengaruh Kompres Hangat, Pemberian Minuman Jahe Dan Kunyit Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Kebidanan di STIKes YPIB Majalengka Tahun 2019', *Riset/Penelitian STIKes YPIB Majalengka*.
- BPS Provinsi Jawa Barat (2019) *Data Statistik Provinsi Jawa Barat*. Available at: <https://jabar.bps.go.id> (Accessed: 20 January 2020).
- Dahlan, A. dan S. (2017) 'Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang', *Journal Endurance 2(1) 2017*.
- Ermiatun (2017) 'Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Penurunan Derajat Nyeri Dismenore pada Mahasiswa D III Kebidanan di STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta', *Naskah Publikasi. Program Studi STIKes Aisyiah Yogyakarta*.
- Kusmiran, E. (2016) *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Marmi (2016) *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Natalia, L. (2018) 'Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Pada Siswi Kelas X Di Smk Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2018', *jurnal Kampus STIKes YPIB Majalengka*, Volume VII. Available at: <http://e-journal.stikesypib.ac.id/index.php/JK/article/view/59>.
- Oktarini, F. (2019) 'Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019', *Riset/Penelitian STIKes YPIB Majalengka STIKes YPIB Majalengka*.
- Puspita (2018) 'Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri di SMP 2 Kaplongan Indramayu', *Naskah Publikasi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri*.
- Setyaningrum (2016) *Disminore pada Remaja*. Jakarta: EGC.
- Sutomo, B. (2016) *Jus dan Ramuan Herbal*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Who (2018) *Profil Kesehatan Dunia*. Available at: <https://www.who.int> (Accessed: 21 January 2020).
- Widjanarko, B. (2016) 'Dismenore Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer', *Majalah Kedokteran Damianus*, p. Volume 5. No1, Januari Volume 5. No1.
- Wulandari, A. (2016) 'Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Pada Asuhan Keperawatan Ny.Y Dengan Persalinan Normal Kala 1 Fase Aktif di Ruang VK Rumah Sakit Umum Sukaharjo', *Jurnal Ilmu Kesehatan, Surakarta*.