

TERAPI JUS WORTEL UNTUK MENGATASI DISMENOREA PADA REMAJA DI KABUPATEN BULUKUMBA

Jusni¹, Arfiani¹, Husnul Khatimah², Fitriani¹, Kurniati Akhfar¹

¹ Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

² Stikes Amanah Makassar

*Corresponding author: phone: +6285256904894, e-mail: unhy.ijazn@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan menstruasi biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang perempuan sehingga dapat mengganggu aktivitas. Salah satu gangguan yang terjadi saat menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu nyeri haid atau dismenorea, salah satu cara mengatasi nyeri haid adalah mengkonsumsi jus wortel. Tujuan penelitian pengaruh terapi jus wortel untuk mengatasi nyeri menstruasi atau dismenorea. Jenis penelitian *Quasi eksperimen* dimana peneliti melakukan intervensi/perlakuan subyek, tetapi tidak dilakukan randomisasi. Rancangan pada penelitian ini dengan *pretest-posttest with control group*. Dimana pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dilakukan pretest dan diikuti intervensi pada kelompok eksperimen. Setelah beberapa waktu dilakukan posttest. Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa Eksperimen dilakukan terhadap Mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, yaitu terapi jus wortel untuk menurunkan nyeri menstruasi atau dismenorea. Sebelum dilakukan eksperimen terkumpul ada 8 orang yang mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan eksperimen ini dapat disimpulkan bahwa jus wortel mampu menurunkan nyeri menstruasi atau dismenorea pada remaja karena ada kandungan vitamin E dan beta karoten yang akan mengemblok prostaglandin. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kelompok pretest eksperimen didapatkan nilai rata-rata rank 25.15, sedangkan untuk pretest kontrol didapatkan nilai rata-rata rank 21.15. nilai P pada eksperimen sebesar 0.000 berarti ada hubungan yang signifikan antara terapi jus wortel untuk mengatasi dismenore yang dialami remaja.

Kata kunci : Terapi, Jus;Wortel, Dismenorea, Remaja

ABSTRACT

Menstrual disorders usually cause physical discomfort for a woman so that it can interfere with activities. One of the disorders that occurs during menstruation which causes physical discomfort is menstrual pain or dysmenorrhoea. One way to deal with menstrual pain is to consume carrot juice. The aim of research is the effect of carrot juice therapy to treat menstrual pain or dysmenorrhoea. This type of Quasi-experimental research is where the researcher intervenes/treats the subjects, but does not carry out randomization. The design of this research was pretest-posttest with control group. Where in the experimental group and control group a pretest was carried out and followed by intervention in the experimental group. After some time a posttest was carried out. Based on this research, it shows that an experiment was carried out on Tahirah Al Baeti Bulukumba Midwifery Academy students, namely carrot juice therapy to reduce menstrual pain or dysmenorrhoea. Before the experiment was carried out, there were 8 people who experienced moderate pain. After carrying out this experiment it could be concluded that carrot juice was able to reduce menstrual pain or dysmenorrhoea in teenagers because it

contained vitamin E and beta carotene which would block prostaglandins. It can be concluded that the experimental pretest group obtained an average rank value of 25.15, while the control pretest obtained an average rank value of 21.15. The P value in the experiment was 0.000, meaning there was a significant relationship between carrot juice therapy and treating dysmenorrhea experienced by teenagers.

Keywords: *Therapy, Juice; Carrots, Dysmenorrhea, Adolescent*

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai salah satu negara yang berkembang, mempunyai penduduk berusia remaja yang cukup besar. Berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 2010, jumlah remaja Indonesia usia 10-24 tahun sekitar 67 juta atau 29 % dari total seluruh populasi¹. Pada tahun 2021 jumlah remaja 23.90% dari total populasi Indonesia. Sedangkan berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2016², jumlah remaja putri di Indonesia sebesar 16 % pada tahun 2015. Jumlah remaja yang hampir sepertiga jumlah penduduk Indonesia ini merupakan modal untuk menciptakan generasi penerus bangsa berkualitas yang dibutuhkan untuk membangun suatu bangsa.

Namun masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus kehidupan manusia. pada masa ini, remaja mengalami perubahan yang sangat pesat, baik dalam bentuk tubuh dan perilaku, disertai dengan aktifnya hormon-hormon seksual yang matang dan organ-organ reproduksi³. Salah satu perubahan pada remaja putri ketika menuju dewasa adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan akibat luruhnya dinding sebelah Rahim (endometrium). Perdarahan ini terjadi secara periodik. Hal ini disebabkan karena pelepasan (Deskuamasi) endometrium akibat hormon ovarium (Estrogen dan Progesteron) mengalami penurunan terutama progesteron,

pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi⁴.

Meskipun menstruasi ialah proses alamiah yang dialami oleh perempuan. Namun saat menstruasi dapat terjadi beberapa gangguan menstruasi, baik yang terjadi sebelum menstruasi, atau saat menstruasi. Gangguan tersebut antara lain: jumlah darah haid dan lamanya seperti hipermenorea yaitu haid lebih dari 8 hari, hipomenorea yaitu haid dengan jumlah darah sedikit dan haid yang lebih pendek dari normalnya, gangguan siklus menstruasi seperti: poliminorea yaitu siklus menstruasi yang lebih pendek atau kurang dari 21 hari dan menstruasi lebih sering terjadi, oligominorea yaitu siklus menstruasi yang memanjang atau lebih dari 35 hari dengan jumlah darah yang sedikit, amenorea tidak mendapatkan haid selama 3 bulan berturut-turut⁵. Gangguan lainnya adalah Premenstrual Syndrome (PMS) yaitu nyeri saat menstruasi biasanya terjadi pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga punggung bawah dan paha. Dysmenorrhea atau nyeri saat menstruasi datang berupa mual dan muntah dan nyeri kepala⁶.

Gangguan menstruasi biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang perempuan sehingga dapat mengganggu aktivitas. Salah satu gangguan yang terjadi saat menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu nyeri haid atau dismenorea. Dismenorea adalah nyeri yang muncul ketika menstruasi

dan merupakan permasalahan umum yang terjadi pada wanita usia reproduksi⁷. Dismenoree menyebabkan penderita merasakan kram dan nyeri menusuk pada perut bagian bawah, punggung bawah, dan paha yang dapat timbul sebelum atau saat menstruasi. Salah satu faktor penyebab dismenoree adalah akibat tingginya jumlah prostaglandin dalam endometrium sehingga menyebabkan kontraksi miometrium dan menyebabkan pembuluh darah menyempit iskemia menyebabkan nyeri⁸. Pada penelitian⁹ menunjukkan bahwa dismenoree merupakan gangguan menstruasi tersering yaitu 80%.

Dismenoree dapat dibagi menjadi dua yaitu dismenoree primer dan sekunder. Dismenoree primer adalah nyeri haid yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi, dengan kata lain ini adalah rasa nyeri yang biasa dirasakan oleh perempuan saat mengalami haid. Sedangkan dismenoree sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan berbagai keadaan patologis di organ genitalia, misalnya endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, stenosis serviks, penyakit radang panggul, perlekatan panggul, atau irritable bowel syndrome³

Berdasarkan data WHO (world health organization) 2010 terdapat 75% wanita yang mengalami gangguan menstruasi. Sedangkan angka kejadian dismenoree di dunia sangat besar rata rata dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri haid. Menurut penelitian¹⁰, prevalensi dismenoree di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri dari dismenoree primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami dismenoree sekunder. Prevalensi dismenoree di salah satu Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Bulukumba dari 70 siswi, menunjukkan bahwa yang mengalami dismenoree lebih tinggi yaitu 52,9%

dibandingkan dengan yang tidak mengalami dismenoree sebanyak 47,1%⁴.

Tingginya prevalensi kejadian dismenoree dapat disebabkan beberapa faktor antara lain, stres, lifestyle, aktivitas fisik, kondisi medis, kelainan hormonal dan status gizi. Sehingga perlu diketahui cara mengurangi dismenoree yaitu dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat dilakukan dengan pergi ke dokter atau ke pusat kesehatan terdekat dan diberikan obat anti nyeri (analgetik), sedangkan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam¹¹. Konsumsi makanan bergizi, termasuk buah-buahan dan sayuran, dapat dicoba mengkonsumsi apel, pir, pepaya, jeruk, nanas, dan melon. Sedangkan sayuran, dapat dicoba wortel, kembang kol, bawang, dan tomat. Dapat juga mengkonsumsi minum jamu kunir asam, jus alpukat, dark chocolate, minum seduhan air jahe, dan pisang raja. Hindari alkohol, kopi, dan rokok, karena mampu mencetuskan dismenoree¹². Nyeri haid hampir dirasakan semua kaum wanita saat mengalami menstruasi, untuk mengatasi masalah tersebut bidan berperan sebagai pemberi asuhan kebidanan kepada anggota keluarga, sebagai pendidik kesehatan dan sebagai fasilitator agar pelayanan kesehatan mudah dijangkau dan bidan dengan mudah menampung permasalahan dari keluarga. Perawat akan membantu mencairkan jalan pemecahannya misalnya, mengajarkan kepada keluarga bagaimana mengurangi atau mengontrol nyeri haid (dismenoree) dengan memberikan jus wortel untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.¹³

Dalam hal ini metode yang telah ditekankan dalam mengurangi nyeri haid adalah mengkonsumsi jus wortel. Wortel merupakan salah satu jenis sayuran yang mengandung berbagai vitamin, mineral, antioksidan dan senyawa tumbuhan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia, salah satunya dapat mengatasi nyeri haid atau dismenore¹⁴. Menurut¹⁵, mengkonsumsi beta karoten dalam kadar tertentu dapat memberikan efek analgetik dan antiinflamasi terhadap tubuh. Diantara jenis sayuran yang lain, kandungan beta karoten dalam wortel adalah yang tertinggi, yaitu rata-rata 12.000 IU. Sedangkan kebutuhan tubuh akan beta karoten per hari, menurut para ahli adalah 15.000-25.000 IU¹⁴.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan^{16,17}, yang menyatakan bahwa setelah meminum 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.

Berbagai studi menunjukkan masalah pada kesehatan reproduksi perempuan akan mengakibatkan gangguan kesehatan pada aspek yang lain. Dampak dari gangguan menstruasi yang tidak teratur, nyeri haid, gangguan dalam jumlah perdarahan, dan PMS (Pre Menstrual Syndrome). Hal ini dapat menjadi serius jika tidak segera ditangani. Haid yang tidak teratur dapat menjadi pertanda bahwa siklus yang dilaluinya tidak berovulasi (anovulatoir) sehingga wanita tersebut

cenderung sulit memiliki keturunan (infertile).¹⁸. Sedangkan dismenore mengganggu kegiatan sehari-hari termasuk kualitas tidur dan menyebabkan ketidak nyamanan pada wanita. Hal ini sesuai penelitian yang menunjuk Kanada korelasi yang signifikan antara efikasi diri dan kualitas tidur di kalangan remaja yang menderita dismenorea.¹⁹

Dengan semakin meningkatnya jumlah remaja dan diikuti permasalahan remaja yang sangat kompleks, terutama masalah yang sering dialami remaja putri saat menstruasi yaitu gangguan menstruasi merupakan salah satu masalah ginekologik yang memerlukan perhatian khusus karena sering kali berdampak terhadap kualitas hidup remaja atau dewasa muda dan dapat menjadi indikator serius terjadinya suatu penyakit. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui prevalensi gangguan menstruasi dan faktor-faktor yang berhubungan. Salah satu gangguan menstruasi adalah dismenorea, yang merupakan awal terjadinya permasalahan kesehatan reproduksi remaja, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh terapi jus wortel untuk mengatasi nyeri menstruasi atau dismenorea.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen. Quasi eksperimen adalah desain penelitian dimana peneliti melakukan intervensi/perlakuan subyek, tetapi tidak dilakukan randomisasi. Rancangan pada penelitian ini dengan pretest-posttest with control group. Dimana pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dilakukan pretest dan diikuti intervensi pada kelompok eksperimen. Setelah beberapa waktu dilakukan posttest pada kedua kelompok

tersebut. Untuk mengukur tingkat dismenore primer menggunakan skala nyeri numerical rating scale (NRS) dengan rentang 0-10. Tingkat dismenorea diukur dengan memberikan lembaran berisi skala NRS yang dibagikan pada responden saat dismenorea. Responden diminta untuk mengisi lembar penilaian tingkat dismenorea sebelum dilakukan pemberian jus wortel. Skala data yang digunakan adalah skala data nominal dan ordinal. Populasi adalah remaja yang mengalami dismenorea di Kabupaten Bulukumba, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pretest dismenore sebelum pemberian intervensi di Kabupaten Bulukumba. Berdasarkan hasil tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi yaitu pemberian jus wortel menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu masing-masing sebanyak 8 orang. Hasil memperlihatkan untuk kelompok pretest eksperimen didapatkan nilai rata-rata rank 25.15, sedangkan untuk pretest kontrol didapatkan nilai rata-rata rank 21.15. nilai P pada eksperimen sebesar 0.000 berarti ada hubungan yang signifikan antara asuhan pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri menstruasi atau dismenore yang dialami remaja, sedangkan nilai P pada kontrol 0.051 yaitu lebih kecil dari 0.05 yang artinya ada beda antara hasil kelompok kontrol dan eksperimen.

Penelitian ini menunjukkan bahwa Eksperimen dilakukan terhadap Mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, yaitu terapi jus wortel untuk menurunkan nyeri menstruasi atau dismenorea. Sebelum dilakukan eksperimen terkumpul ada 8 orang yang mengalami nyeri sedang. Nyeri sedang ini terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormon steroid seks

ovarium adanya faktor psikologis yang memperberat kejadian dismenore.

Akibatnya seseorang yang mengalami dismenore akan berdampak pada aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Setelah dilakukan terapi, ternyata nyeri menstruasi yang dialami remaja ini dapat menurun secara signifikan. Hal ini membuktikan bahwa kandungan vitamin E dan beta karoten pada jus wortel mampu menggeblok prostaglandin yaitu hormon yang memengaruhi dismenore atau nyeri menstruasi¹⁶. Dari hasil eksperimen ini dapat disimpulkan bahwa jus wortel mampu menurunkan nyeri menstruasi atau dismenorea pada remaja karena ada kandungan vitamin E dan beta karoten yang akan menggeblok prostaglandin.

Hal ini sejalan dengan penelitian¹⁷, 2021 dengan Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap tingkat nyeri dysmenorrea primer pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya terbukti dengan pvalue sebesar 0,000 kurang dari α (0,05). Oleh karena itu pemberian jus wortel terbukti menurunkan tingkat dismenore primer. Kandungan vitamin E dan betakarotein pada wortel mampu menggeblok prostaglandin yaitu hormon yang mempengaruhi dismenore atau nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dr. Suryamin. *Badan Pusat Statistik.*; 2016.
2. Kemenkes RI. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Published online 2016:1-8.
3. Tirtawati GA, Korompis MD, Betrang JR. Analisis Faktor Penyebab Dismenorea Pada Siswi di Asrama Puteri Madrasah Aliyah Negeri Model 1 Manado. *J Ilm Bidan.* 2018;5(2):63-67.
4. Jusni dkk. Hubungan Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Putri Di SMAN 6 Bulukumba Kelas X Dengan Kejadian Dismenorea Kecamatan Herlang Kabupaten Bulukumba. *J*

- Penelit Kedokt Dan Kesehat Med Alkhairaat*. 2020;2(3):119-124.
5. Wayan N, Puspita E, Kadek N, et al. *Peduli Kesehatan Reproduksi Wanita*.; 2023.
 6. Jusni A. *Kesehatan Perempuan Dan Perencanaan Keluarga*.; 2022.
 7. Nurfadillah Hasna dkk. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Universitas Siliwangi. *J Kesehat Komunitas Indones*. 2021;17(1):247-256.
 8. Kurniati dkk. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang. *Heal dan Med J*. 2019;1(2):7-11.
 9. Ni Kadek SP. Prevalensi gangguan menstruasi dan faktor- faktor yang mempengaruhi pada siswi peserta ujian nasional di sma negeri 1 melaya kabupaten jembrana. 2016;5(3):1-9.
 10. Lestari DR, Citrawati M, Hardini N. ARTIKEL PENELITIAN Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN “ Veteran ” Jakarta. 2018;41(2):48-58. doi:10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018
 11. Hastuti P, Aini FN, Purwokerto PK, Semarang PK. Jurnal Riset Kesehatan PENGARUH PEMBERIAN AIR PERASAN WORTEL TERHADAP. 2016;5(2):79-82.
 12. Montolalu A, Mawarti H. Literatur Review Pemberian Jus Wortel dan Relaksasi Napas Dalam Efektif Terhadap Penurunan Dismenorrhea Pada Wanita Usia Subur. 9:79-96.
 13. Nurmala Djimbula, Juda Julia Kristianrini YA. Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Nurmala. 2022;11:288-296. doi:10.35816/jiskh.v11i1.754
 14. Nurdahlina F. Efektifitas Pemberian Jus Wortel Dan Jahe Merah Terkait Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. Published online 2021.
 15. Fajria RS. Efektifitas Pemberian Jus Wortel Dan Manajemen Hidroterapi Terhadap Penurunan Dismenorea. Published online 2019.
 16. Efendi E, Handayani E, Juariah E, Lismayanti L. PENGARUH JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOORE PADA REMAJA PUTRI: LITERATUR REVIEW. 2023;5(2):67-74.
 17. Latifah S, Mardiah SS, Kurnia H. TERHADAP TINGKAT NYERI DYSMENORHEA PRIMER PADA SISWI KELAS XI SMA NEGERI 3. 2021;4(2).
 18. Nada C De, Fourianalistyawati E, Psikologi F, Putih C. Efikasi diri dan kualitas tidur pada remaja yang mengalami dismenore. 2017;4:175-187. doi:10.24854/jpu22017-103
 19. Nada C De, Fourianalistyawati E. Efikasi diri dan kualitas tidur pada remaja yang mengalami dismenore. 2017;(October). doi:10.24854/jpu22017-103