PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA

Fais Faria Rusdianawati[1], Rina Sri Widayati[2]
202216012@students.unisa-surakarta.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore sering dialami remaja putri dan mengganggu aktivitas serta kualitas hidup. Jus wortel yang kaya beta-karoten, vitamin C, E, dan antioksidan dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang aman untuk menghambat prostaglandin dan mengurangi nyeri. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan dismenore pada remaja Karang Taruna Dusun Sukorejo Desa Kedungjeruk. **Metode:** Penelitian pra-eksperimen (*one group pretest-posttest*) ini melibatkan 33 remaja putri yang dipilih secara *quota sampling*. Intervensi berupa pemberian jus wortel (250 gram wortel, 200 cc air) dua kali sehari pada hari pertama menstruasi. Intensitas nyeri diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi, lalu dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Sebelum diberikan jus wortel, sebagian besar responden mengalami dismenore dengan intensitas nyeri sedang. Setelah diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi kategori ringan. Hasil uji menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan dismenore pada remaja. **Kesimpulan:** Pemberian jus wortel berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja Karang Taruna Dusun Sukorejo Desa Kedungjeruk, sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Kata kunci: Dismenore, Jus wortel, Nyeri Menstruasi, Remaja, Terapi Nonfarmakologis.