BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan menstruasi yang umum dialami remaja putri dan wanita usia reproduktif akibat kontraksi uterus berlebihan, yang berdampak pada ketidaknya nyamanan fisik serta penurunan kualitas hidup, seperti terganggunya aktivitas belajar dan produktivitas (Anggraini *et al*., 2022). Kondisi ini juga berpengaruh terhadap aspek psikososial remaja, sehingga dismenore menjadi masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapatkan perhatian khusus (Zuhkrina dan Martina, 2023). Tingginya prevalensi dismenore tidak hanya menunjukkan beban fisik yang signifikan tetapi juga berdampak luas terhadap kualitas hidup, termasuk menurunnya konsentrasi, absensi sekolah, dan peningkatan gangguan psikososial pada remaja putri yang mengalami nyeri haid berat (Dixon *et al*., 2024).

Secara global, lebih dari separuh remaja perempuan mengalami dismenore, dengan 10–15% dalam kategori berat (Zuhkrina dan Martina, 2023). Di Indonesia, prevalensi dismenore pada remaja putri berkisar 60%–75%, sebagian menyebabkan gangguan kehadiran di sekolah (Maufiroh *et al*., 2023). Di Jawa Tengah, prevalensi mencapai 56%, sedangkan di Surakarta mencapai 89,8%, hal ini menegaskan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang signifikan di wilayah Surakarta (Wulandari dan Widiyaningsih, 2023).

Di Kabupaten Karanganyar, data penelitian di wilayah Desa Jatiyoso menunjukkan bahwa dari beberapa dusun terdapat remaja putri yang mengalami dismenore, seperti di Dusun Margorejo terdapat sekitar 9 dari 29 remaja, Dusun Banaran 7 dari 28 remaja, dan Dusun Blimbing 7 dari 30 remaja yang mengalami dismenore. Data ini menunjukkan bahwa kejadian dismenore juga ditemukan pada remaja di Kabupaten Karanganyar meskipun belum tersedia angka prevalensi secara keseluruhan (Maharani & Hartutik, 2023)

Kejadian dismenore dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia menarche, status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, serta pola istirahat (Efendi *et al*., 2023). Selain itu, peningkatan produksi prostaglandin juga berperan dalam memperberat kontraksi uterus sehingga memicu dismenore (Jung *et al*., 2024). Penanganan dismenore umumnya dilakukan dengan pengobatan farmakologis. Oleh karena itu penelitian ini akan menerapkan pengobatan nonfarmakologis melalui terapi komplementer yang belum pernah dilakukan sebelumnya di desa sukorejo kedungjeruk sebagai upaya pemanfaatan sumber daya alam yang tersedia diwilayah tersebut. Pendekatan alternatif yang lebih aman dan dapat dilakukan dalam jangka panjang, seperti pengobatan alami yang melibatkan konsumsi jus wortel (Yulita dan Intani, 2025). Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan adalah terapi berbasis nutrisi melalui pangan fungsional, seperti wortel yang mengandung beta-karoten, vitamin C, vitamin E, kalium, dan antioksidan yang berperan dalam menurunkan inflamasi, membantu relaksasi otot polos uterus, serta berpotensi menurunkan intensitas dismenore melalui modulasi prostaglandin dan perbaikan sirkulasi darah (Szmidt *et al*., 2020).

Penelitian oleh Afriyani *et al*. (2025) menunjukkan bahwa konsumsi jus wortel dapat menurunkan intensitas dismenore pada remaja, responden mengalami penurunan rasa sakit setelah diberikan intervensi jus wortel. Penelitian oleh Amareta dan Yuliaswati (2025) menunjukkan bahwa konsumsi jus wortel secara signifikan mengurangi intensitas dismenore pada siswi di SMAN 1 Trimurjo, responden melaporkan nyeri ringan setelah mengonsumsi jus wortel, dibandingkan yang melaporkan nyeri sedang sebelum intervensi. Penelitian oleh Muthoharoh dan Lailiyah (2022) menunjukkan bahwa pemberian jus wortel secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan jus wortel sebagai terapi nutrisi tunggal yang mudah diterapkan dalam kebiasaan konsumsi harian remaja di komunitas pedesaan.

Berdasarkan studi pendahuluan di Karang Taruna Dusun Sukorejo Desa Kedungjeruk dilakukan wawancara 7 dari 10 remaja putri mengalami

dismenore selama 3 bulan terakhir ditangani secara farmakologis dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri, sementara itu terapi komplementer seperti mengonsumsi jus wortel sebagai pemanfaatan sumber daya alam belum pernah dilakukan di Dusun Sukorejo Desa Kedungjeruk. Wortel di daerah tersebut sangat melimpah, namun pemanfaatan sebagai alternative intervensi non-farmakologis untuk penurunan dismenore belum optimal. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan dismenore pada remaja sebagai alternatif intervensi non-farmakologis yang aplikatif di masyarakat dengan judul "Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap penurunan Dismenore pada Remaja."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengidentifikasi intensitas dismenore pada remaja putri sebelum diberikan intervensi jus wortel.
   b. Mengidentifikasi intensitas dismenore pada remaja putri setelah diberikan intervensi jus wortel.
   c. Menganalisis perbedaan intensitas dismenore sebelum dan sesudah pemberian jus wortel.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan bukti ilmiah tentang intervensi non-farmakologis berbasis pangan fungsional, khususnya jus wortel, dalam upaya penurunan nyeri dismenore pada remaja.

2. Manfaat Praktis
    a. Bagi remaja putri: sebagai sumber informasi dan alternatif terapi alami yang aman untuk membantu meredakan nyeri menstruasi.
    b. Bagi kader kesehatan dan masyarakat desa: sebagai dasar edukasi kesehatan reproduksi serta inovasi intervensi gizi yang mudah diterapkan di tingkat komunitas.
    c. Bagi institusi pendidikan: Sebagai referensi dalam pengembangan program promotif dan preventif terkait manajemen dismenore pada remaja.
    d. Bagi tenaga kesehatan: Dapat menjadi acuan dalam menyusun intervensi non-farmakologis untuk mengurangi intensitas dismenore pada remaja, serta sebagai alternatif terapi yang aman dan mudah diterapkan.
    e. Bagi peneliti selanjutnya: Dapat dijadikan sebagai rujukan dalam mengimplementasikan berbagai jenis terapi komplementer lainya untuk mengurangi disminore.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Ferry Daniel Martinus, Dahlan Gunawan, & Siska Frida Utari (2022)	Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Penurunan Derajat Dismenore pada Remaja Putri SMA Negeri 9 Pekanbaru	a) Meneliti pengaruh jus wortel terhadap dismenore pada remaja putri b) Menggunakan pendekatan kuantitatif c) Fokus pada penurunan derajat dismenore d) Pendekatan non-farmakologis e) Menggunakan skala nyeri/observasi sebagai alat ukur	a) Lokasi di SMA Negeri 9 Pekanbaru b) Desain pre-eksperimental one group pretest-posttest c) Sampel 66 responden dengan purposive sampling d) Jus wortel tunggal digunakane. Jurnal nasional

2	Dwi Eka Oktaviyani & Rina Sri Widayati (2024)	Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 2 Wonosobo, Lampung	a) b) c) d)	Fokus pada remaja putri Meneliti efek jus wortel terhadap dismenore Pendekatan non-farmakologis Mengukur intensitas nyeri	a) b) c)	Lokasi SMP Muhammadiyah 2 Wonosobo, Lampung Pre-eksperimental one group pretest-posttest Sampel 22 responden, simple random sampling
3	Rosy Fujiawati, Madinah Munawaroh Hayatullah, & Ratna Wulandari (2023)	Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Posyandu Remaja Desa Sindangpalay	a) b) c)	Remaja putri sebagai responden Jus wortel sebagai intervensi Fokus pada penurunan intensitas dismenore	a) b) c)	Quasi eksperimen dengan kelompok kontrol Lokasi di Posyandu Desa Sindangpalay, Garut Sampel 30 responden dibagi dua kelompok