

AIR PERASAN WORTEL UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORHEA PADA REMAJA

Siti Zulaika

Zulaikaaika@gmail.com

Program Studi Diploma III Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes¹ Sri Kustiyati, SST.,M.Keb²

RINGKAKASAN

Pendahuluan: *Dismenorhea* merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan. *Dismenorhea* ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau panggul. Secara umum di Indonesia diperkirakan 55% wanita produktif tersiksa oleh *dismenorhea*, di Jawa Tengah mencapai 56% wanita mengalami *dismenorhea* saat menstruasi. Nyeri *dismenorhea* tersebut dapat diatasi dengan menggunakan metode non farmakologi yaitu mengonsumsi air perasan wortel. **Tujuan:** untuk mempublikasikan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terdahulu yaitu Air perasan wortel untuk mengurangi nyeri *dismenorhea* pada remaja. **Metode:** Metode yang digunakan adalah dengan membuat luaran Buku saku untuk dipublikasikan dan menarik minat baca masyarakat. **Hasil:** Air perasan wortel dikonsumsi remaja yang sedang mengalami *dismenorhea* pada hari ke-1 dan ke-2 menstruasi, diminum 2 kali sehari selama 2 hari. **Kesimpulan:** Setelah diberikan air perasan wortel pada remaja yang sedang nyeri menstruasi terdapat pengaruh terhadap nyeri *dismenore* pada remaja.

Kata kunci: *Remaja, Dismenorhea, Air perasan wortel*