

PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN DERAJAD DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI

Lis Della Anggraini Saputri, Eny Yuliaswati, SST., M.Keb

lisdellaa@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Pada saat menstruasi, sebagian besar perempuan merasakan nyeri atau kram perut bagian bawah yang sering disebut dengan dismenorea. Dismenorea dapat dikurangi dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu cara nonfarmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan mengonsumsi jus wortel, karena didalam wortel terdapat kandungan betakaroten yang dapat menggeblok atau menghadang hormon prostaglandin didalam tubuh. **Tujuan :** mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenorea pada remaja putri. **Metode :** jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan desain *one group pre-test post-test*. Populasi yang digunakan yaitu seluruh siswi kelas VIII dan IX di SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban yang berjumlah 83 orang dengan sampel sebanyak 21 orang yang didapati dari perhitungan rumus federer. **Hasil :** hasil dari penelitian ini dihitung menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank* didapati hasil nilai *p value* = 0,000 yang dimana *p value* lebih kecil dari α (0,005) yang berarti bahwa ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenorea pada remaja putri. **Kesimpulan :** terdapat penurunan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri di SMP Islam Amanah Ummah Mojolaban setelah diberikannya intervensi berupa pemberian jus wortel.

Kata kunci : *Remaja, Dismenorea, Jus wortel*