

Angka kejadian nyeri haid di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif mengalami nyeri selama menstruasi. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Angka kejadian disminore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. Di Jawa Timur angka kejadian disminore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder, pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu wanita yang mengalaminya (Atikah 2009).

Penanganan yang sering dilakukan untuk mengatasi atau mengurangi rasa nyeri haid yaitu dengan pemberian terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi bisa diberikan obat antiperadangan nonsteroid, misalnya ibuprofen, naproxen, dan asam mefenamat (Manan, 2011:147). Sedangkan untuk menurunkan nyeri dismenore secara nonfarmakologi adalah menggunakan obat tradisional yang sedikit efek sampingnya bahkan tidak ada. Salah satu obat tradisional

Wortel dalam 100 gram mengandung beta karoten sebanyak 754 mcg. Beta karoten selain sebagai antioksidan, juga memiliki efek analgetik (anti nyeri) dan anti-inflamasi (Hastuti, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di dusun Panjen, Kelurahan Sumbersari, Kecamatan Sine, Kabupaten Ngawi pada bulan April 2018. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis ditemukan 5 perempuan dari 15 remaja putri mengalami nyeri haid saat menstruasi. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengambil penelitian studi kasus dengan judul “Pemberian Jus Wortel untuk menurunkan Nyeri haid pada remaja”.

## **A. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas, perumusan masalahnya adalah “Apakah pemberian jus wortel dapat menurunkan nyeri haid pada remaja”.

## **B. TUJUAN PENULISAN**

### 1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan pemberian jus wortel untuk Nyeri haid pada remaja.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan nyeri haid pada remaja sebelum diberikan jus wortel
- b. Mendeskripsikan nyeri haid pada remaja sesudah diberikan jus wortel.
- c. Mendeskripsikan perbedaan penurunan nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan jus wortel.

## **C. MANFAAT PENELITIAN**

### 1. Secara Teoritis

Menambah wawasan adanya Pemberian Jus Wortel untuk menurunkan nyeri haid pada remaja.

### 2. Secara Praktis

Penelitian studi kasus ini dapat dijadikan bahan masukan bagi remaja putri untuk menangani kejadian nyeri haid yang sering terjadi.