

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi secara periodik pada setiap perempuan sebagai bagian dari sistem reproduksi. Menstruasi ditandai dengan keluarnya darah dan jaringan dari dinding rahim melalui vagina (Aulya et al., 2021). Kondisi ini sering disertai dengan keluhan nyeri atau kram perut yang dalam dunia medis dikenal dengan istilah *dismenore*. *Dismenore* menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling umum terjadi pada remaja putri, terutama saat memasuki masa pubertas. Masalah utama yang menjadi perhatian dalam penelitian ini adalah tingginya kejadian *dismenore* di kalangan remaja putri dan dampaknya terhadap aktivitas harian, khususnya dalam konteks lingkungan sekolah. *Dismenore* tidak hanya menyebabkan rasa tidak nyaman, tetapi juga berdampak langsung pada menurunnya konsentrasi belajar, semangat, serta kualitas hidup siswi. Keluhan seperti nyeri perut bawah, mual, pusing, bahkan sampai pingsan merupakan gejala yang kerap dirasakan oleh remaja (Wiyani et al., 2020). Masalah *dismenore* dianggap penting karena prevalensinya yang sangat tinggi dan kurangnya kesadaran remaja dalam mencari solusi yang tepat. Data menunjukkan bahwa sekitar 45–95% perempuan usia produktif mengalami *dismenore*, dan pada remaja putri angka kejadiannya mencapai 16,8–81% (Ananda et al., 2022). Di Provinsi Lampung sendiri, angka kejadian *dismenore* juga cukup tinggi, yakni 54,9% perempuan mengalami *dismenore* (Indrayani et al., 2022).

Meskipun tergolong masalah yang tidak membahayakan nyawa, namun *dismenore* dapat menurunkan kualitas hidup remaja secara signifikan (Acheampong et al., 2022). *Dismenore* biasanya mengacu pada nyeri saat menstruasi terjadi dengan perasaan spasmodik dan terkonsentrasi di perut bagian bawah. Gejala yang menyakitkan bisa ringan sampai berat. Gangguan menstruasi sekunder keluhan yang paling umum adalah nyeri anterior, selama atau setelah

menstruasi. Rasa sakit muncul karena adanya prostaglandin menyebabkan otot rahim (rahim) berkontraksi. *Dismenore* atau nyeri menstruasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada bagian bawah perut sebelum dan selama periode menstruasi. Wanita yang mengalami *dismenore* juga sering mengalami gejala mual (Damayanti et al., 2020). Dalam studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di SMAN 1 Trimurjo, dari 15 siswi yang diwawancarai, sebanyak 13 siswi mengaku sering mengalami *dismenore*. Penanganan yang dilakukan pun beragam, seperti beristirahat, mengonsumsi obat penghilang nyeri, bahkan ada yang memilih untuk tidak melakukan apa pun. Ini menunjukkan bahwa belum banyak siswi yang mengetahui atau memanfaatkan metode penanganan alami yang lebih aman dan minim efek samping. Selama ini, pengobatan *dismenore* lebih banyak dilakukan melalui pendekatan farmakologis seperti mengonsumsi asam mefenamat, yaitu obat analgesik dari golongan NSAID.

Namun, penggunaan jangka panjang obat ini dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan pencernaan, masalah kardiovaskular, dan risiko perdarahan (Wahyuni 2018). Oleh karena itu, diperlukan alternatif pengobatan nonfarmakologis yang lebih aman, salah satunya melalui konsumsi bahan alami seperti jus wortel (*Daucus carota*). Salah satu manfaat wortel adalah kemampuannya untuk memblokir hormon prostaglandin yang menyebabkan *dismenore*. Wanita dapat mendapatkan manfaat dari mengonsumsi wortel selama menstruasi karena mengandung vitamin E dan beta-karoten. Kedua zat ini memiliki sifat anti inflamasi dan mampu meredakan nyeri, sehingga dapat membantu mengatasi kram perut yang terjadi selama menstruasi. Wortel kaya akan nutrisi, termasuk zat besi, yang menggantikan darah yang hilang saat menstruasi dan mengandung beta-karoten yang berpengaruh analgesik bila diberikan dengan dosis tertentu (Aldriana et al., 2021). Namun, sejauh ini, pemanfaatan wortel sebagai terapi alami *dismenore* belum banyak diketahui dan diterapkan oleh remaja. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti memiliki harapan bahwa penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam mengenalkan jus wortel sebagai salah satu alternatif nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan oleh siswi dalam mengurangi

dismenore. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi institusi pendidikan dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi secara komprehensif. Dari uraian di atas, terdapat kesenjangan pengetahuan dan praktik di lapangan, yaitu kurangnya pemanfaatan bahan alami seperti wortel dalam menangani *dismenore*, meskipun secara teori memiliki potensi yang baik. Hal ini menimbulkan pertanyaan penelitian:

“Apakah pemberian jus wortel berpengaruh terhadap *dismenore* pada siswi di SMAN 1 Trimurjo?”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah ”Apakah Pemberian Jus Wortel Berpengaruh Terhadap Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Siswi di SMAN 1 Trimurjo”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap nyeri haid (*Dismenore*) pada siswi di SMAN 1 Trimurjo.

2. Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui skala *Dismenore* sebelum pemberian jus wortel (*daucus carota*) pada siswi di SMAN 1 Trimurjo.
2. Untuk mengetahui skala *Dismenore* sesudah pemberian jus wortel (*daucus carota*) pada siswi di SMAN 1 Trimurjo.
3. Untuk menganalisis perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian jus wortel (*daucus carota*) pada siswi di SMAN 1 Trimurjo.

D. Manfaat penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat praktis

Sebagai sumber informasi bagi lahan praktek dalam rangka mengembangkan terapi non farmakologi dalam penatalaksanaan mengenai pengaruh pemberian

jus wortel terhadap *Dismenore* pada siswi di SMAN 1 Trimurjo.

2. Manfaat teoritis

A. Bagi siswi

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi siswi sehingga dapat memberi masukan dalam menangani *Dismenore* ketika menstruasi, terutama penerapan mengkonsumsi jus wortel terhadap penurunan *Dismenore*

B. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber data atau informasi bagi pengembangan penelitian kebidanan berikutnya terutama berhubungan dengan penerapan mengkonsumsi jus wortel terhadap penurunan *Dismenore* pada remaja.

E. Keaslian penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

| No | Penulis dan Tahun | Judul | Persamaan | Perbedaan |
|----|--|---|--|---|
| 1. | Isramilda dan Ferry Daniel Martinus (2022) | Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri | Penelitian ini dilakukan dengan metode Pra Eksperimental dengan “one group pretest- posttest design. | Penelitian ini dilakukan dengan metode Pra Eksperimental dengan “one group pretest- posttest design”. Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswi berjumlah 593 orang. |
| 2. | Anggita Rohmasintia (2024) | Efektivitas pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMK Avicena Kecamatan Rajeg Kabupaten Tangerang | Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Dengan Pemberian jus wortel sesuai prosedur pembuatan diberikan saat | Penelitian ini Menggunakan Uji Wilcoxon di dapatkan mayoritas nilai rata – rata dari 48 responden yaitu negatif ranks atau pengurangan antara |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | menstruasi | pemberian jus wortel sebelum dan sesudah adalah 48, mean rank yaitu 24,50 dan sum rank yaitu 1176,00 artinya 48 orang mengalami penurunan skala intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah. |
| 3. Jusni, Arfiani, Husnul Khatimah, Fitriani, Kurniati akhfar (2023) | Terapi Jus Wortel Untuk Mengatasi <i>Disminorea</i> Pada Remaja Di Kabupaten Bulukumba | Rancangan pada penelitian ini dengan One grup pretest posttes. Dimana pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dilakukan pretest dan diikuti intervensi pada kelompok ekperimen | Penelitian ini menggunakan desain Penelitian quasi eksperimen. Dalam penelitian ini siswi yang digunakan sebanyak 8 orang. |
