

**PEMBERIAN JUS WORTEL UNTUK MENURUNKAN
DISMENOIRE PADA REMAJA DI DUSUN NGEGEK
NGAGRONG AMPEL BOYOLALI**

Lisa Luthfiana (2019)
Program Studi Diploma III Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta
Istiqomah Risa Wahyuningsih¹, Sri Kustiyati²

ABSTRAK

Latar Belakang; *Dismenore* adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. *Dismenore* primer berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin. Salah satu cara untuk mengurangi *dismenore* adalah dengan meminum Jus Wortel. Wortel mengandung *beta karoten* sebagai anti oksidan juga memiliki efek anti nyeri dan anti peradangan untuk mengurangi rasa nyeri. **Tujuan;** Untuk mengetahui pengaruh pemberian Jus Wortel untuk menurunkan tingkat *dismenore* pada remaja putri. **Metode;** Penelitian studi kasus menggunakan deskriptif dengan mengobservasi skala *dismenore* pada responden dengan pemberian Jus Wortel 2x/hari dalam 2 hari. Instrumen penelitian menggunakan lembar skala nyeri numerik dan lembar observasi. **Hasil;** *Dismenore* sebelum diberikan Jus Wortel pada kedua responden termasuk dalam skala nyeri sedang. Penurunan *dismenore* setelah diberikan Jus Wortel termasuk dalam skala nyeri ringan. **Kesimpulan;** Pemberian Jus Wortel dapat menurunkan tingkat *dismenore* pada remaja putri.

Kata Kunci : *Jus Wortel, Dismenore, Remaja Putri*