

**PENERAPAN PEMBERIAN AIR PERASAN WORTEL TERHADAP
NYERI DISMENOIRE PADA MAHASISWA DI
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

Bella Budi Utamasari
bellabudiutamasari@gmail.com
STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Dismenore merupakan suatu keadaan yang terjadi pada saat menstruasi yang ditandai dengan rasa nyeri pada daerah perut dan panggul. Air perasan wortel merupakan intervensi non farmakologis yang memiliki kandungan beta karoten dan vitamin E untuk mengurangi nyeri dismenore, aman dan dapat dilakukan secara mandiri. **Tujuan :** Untuk mendiskripsikan hasil implementasi penerapan air perasan wortel terhadap nyeri dismenore pada mahasiswa. **Metode :** Penerapan ini menggunakan penelitian studi kasus dengan metode penelitian deskriptif yaitu mendeskriptifkan variabel-variabel yang ada di dalam penelitian berdasarkan hasil penelitian yang diambil dari populasi secara sistematis dan akurat. **Hasil :** Setelah diberikan air perasan wortel kepada kedua responden Nn. N dan Nn. Y selama 1 hari sebelum menstruasi sebanyak 2 kali pertemuan, terdapat penurunan skala nyeri pada kedua responden yaitu terjadi penurunan tingkat skala nyerinya yang semula dengan intensitas nyeri sedang menjadi nyeri ringan dengan skala nyeri 3. **Kesimpulan :** Penerapan air perasan wortel terbukti mampu menurunkan skala nyeri dismenore pada mahasiswa.

Kata Kunci : air perasan wortel, dismenore, mahasiswa.