

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menarche atau menstruasi pertama kali dialami oleh remaja pada umumnya usia sekitar 10-15 tahun. Akan tetapi, hal ini dapat terjadi lebih dini atau lebih lambat dari usia normalnya. Setiap Perempuan yang sudah mengalami menstruasi menandakan kematangan pada organ reproduksinya. Pada saat menstruasi sebagian besar perempuan mengalami nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang dikenal dengan istilah dismenorea (Latifah, 2021). Dismenorea merupakan rasa nyeri yang muncul ketika mestruasi, yang biasanya ditandai dengan kram perut bagian bawah yang menjalar sampai ke punggung.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) 2017 dalam jurnal (Syafriani, Aprilla, dan Zurrahmi, 2021) terdapat 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan persentase 10-16% mengalami dismenorea berat. Menurut Kemenkes RI. 2022. Lebih dari 50% perempuan disetiap negara yang mengalami nyeri menstruasi. Prevalensi desminore Di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 54,89% (59.671 jiwa) mengalami dismenorea primer dan 9,36% (9.496 jiwa) mengalami dismenorea sekunder (Siti dan Estira (2017), dalam jurnal (Syamsuryanita dan Ikawati, 2022)).

Kejadian dismenorea yang dialami setiap individu akan bervariasi atau berbeda-beda, mulai dari tingkatan nyeri ringan, sedang hingga berat. Seseorang yang mengalami dismenorea berat dapat menghambat aktivitas sehari-hari yang sering mereka lakukan. Pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung siswi yang mengalami dismenorea akan merasakan lemas, tidak bersemangat, dan terganggunya konsentrasi saat berfikir serta malas untuk bersosialisasi (Aldriana & Rohimi, 2021). Selain itu seseorang yang mengalami dismenorea juga dapat menyebabkan timbulnya rasa mual, muntah, migrain, emosi yang tidak stabil, bahkan ada juga yang sampai pingsan jika tidak segera ditangani dengan tepat.

Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan obat-obatan atau farmakologi dan juga *back to nature* atau non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat analgesik seperti ibu profen, paracetamol, asam mefenamat, panadol dan obat analgesik lainnya. Sedangkan untuk cara nonfarmakologi dapat dilakukan massase, kompres hangat, beristirahat, olahraga ringan serta mengonsumsi buah dan sayur yang salah satunya yaitu dengan mengonsumsi jus wortel (Aldriana and Rohimi, 2021).

Wortel merupakan salah satu sayuran umbi yang memiliki kaya akan vitamin dan mineral yang baik untuk kesehatan tubuh manusia. Dalam 100 gr wortel terdapat kandungan betakarotein sebanyak 754 mcg yang dapat menggeblok atau menghadang hormon prostaglandin (hormon yang mempengaruhi dismenorea). Betakaroten juga berefek sebagai anti inflamasi (anti-peradangan) dan sebagai analgesik (anti-nyeri) sehingga dapat mempengaruhi dismenorea pada wanita (Hastuti, Sumiyati and Aini, 2017). Selain mengandung bahan-bahan yang dapat mengurangi rasa nyeri pada dismenorea, wortel juga mudah sekali untuk didapatkan dengan harga yang terbilang cukup murah.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Wiyani dan Era Susanti, 2020), dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden dan menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling ia memberikan jus wortel 1x sehari sebanyak 1 gelas yang berisi 310cc, kemudian dipantau 4 jam setelahnya didapati hasil 63% dari responden yang mengalami penurunan dari tingkat nyeri sedang ke tingkat nyeri ringan. Dari hal tersebut, dapat membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara jus wortel terhadap penurunan derajat dismenorea pada remaja putri.

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMP Amanah Ummah Mojolaban pada kelas VIII didapati sebanyak 41 siswi, 38 diantaranya yang mengalami dismenorea dengan keluhan nyeri yang dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Maka dari itu,

berdasarkan latar belakang diatas peneliti berfikir dan tertarik untuk membuat penelitian tentang Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Dismenorea Pada Remaja Putri di SMP Amanah Ummah Mojolaban.

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenorea pada remaja putri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenorea pada remaja putri

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengukur derajat dismenorea pada remaja putri sebelum diberikan jus wortel
- b. Untuk mengukur derajat dismenorea pada remaja putri sesudah diberikan jus wortel
- c. Menganalisis penurunan dismenorea sebelum dan sesudah diberikan jus wortel

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan informasi ilmiah mengenai pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenorea pada remaja putri

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi responden yaitu memberikan informasi kepada para remaja putri tentang penanganan dismenorea dengan salah satu cara non farmakologi
- b. Manfaat bagi akademik yaitu dapat dijadikan sebagai sumber referensi, kepustakaan dalam bidang ilmu pengetahuan dan

pendidikan serta meningkatkan kualitas kampus melalui hasil penelitian yang berpengaruh terhadap masyarakat luas khususnya para remaja

- c. Manfaat bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dijadikan referensi serta pengembangan wawasan untuk teori penelitian selanjutnya

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh:

1. Wiyani dan Susanti (2020:63-69), melakukan penelitian tentang pengaruh jus wortel terhadap penurunan tingkat nyeri di SMKN 2 Simpang dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden dan menggunakan teknik purposive sampling ia memberikan jus wortel 1x sehari sebanyak 1 gelas yang berisi 310cc, kemudian dipantau 4 jam setelahnya didapati hasil 63% dari responden yang mengalami penurunan dari tingkat nyeri sedang ke tingkat nyeri ringan. Dari hal tersebut, dapat membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara jus wortel terhadap penurunan derajat dismenorea pada remaja putri.
2. Natalia dan Fitriani (2021:350-354), meneliti tentang pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenorea primer pada 20 siswi kelas VII dan VIII di SMPN 2 Majalengka tahun 2020 dengan teknik purposive sampling ia memberikan jus wortel dengan takaran 250gr wortel yang dicampur 200cc air kemudian diblender dan diberikan 1 gelas untuk 2x minum dalam sehari dengan selang waktu 2 jam ketika responden mengalami dismenorea. Didapati hasil lebih dari 55% sampel yang mengalami dismenorea setelah diberikan jus wortel menurun menjadi 10%. Dapat disimpulkan bahwa jus wortel terbukti efektif terhadap penurunan intensitas dismenorea pada siswi kelas VII dan VIII di SMPN 2 Majalengka.
3. Latifah, S *et al* (2021:2580-3093), melakukan penelitian tentang pengaruh jus wortel terhadap tingkat nyeri dismenorea primer pada 30

siswi di SMAN 3 Tasikmalaya dengan purposive sampling dan menggunakan instrumen kuisisioner NRS. Pada penelitian ini didapati hasil rata-rata sebelum diberikan perlakuan sebesar 5,40 kemudian setelah diberi perlakuan terjadi penurunan nilai rata-rata menjadi 1,90.

4. Noravita (2017), melakukan penelitian tentang pengaruh jus wortel terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea pada 34 mahasiswi DIV bidan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang terdiri dari 2 kelompok yaitu eksperimen dan kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan jus wortel 2x sehari dengan selang waktu 4 jam setelah pemberian pertama dengan takaran wortel 250gr dicampur dengan air 200cc. Didapatihasil sebanyak 17 (100%) responden dari kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan jus wortel.
5. Hastuti, P *et al* (2017:79-82), melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian air perasan wortel terhadap berbagai tingkat nyeri dismenorea pada 25 mahasiswa dengan takaran 250 gr wortel dicampur dengan 100cc air dan 2 sendok makan gula pasir yang kemudian diblender. Penelitian ini didapati hasil setelah diberikan perlakuan frekuensi dari tingkat nyeri sedang 20% menurun menjadi 8%, nyeri ringan 72% menjadi 24%, dan yang berhasil tidak nyeri frekuensinya sebesar 68%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air perasan wortel terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea.