

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul "**Pemberian Jus Wortel Untuk Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja**". Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Kebidanan pada program Studi Diploma III Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapat gelar Ahli Madya dilingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata dikemukakan hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Mei 2018

NUR RAHMAH FRADASARI
A2015059

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : NUR RAHMAH FRADASARI

NIM : A2015059

Jenis Karya : KTI

Judul : PEMBERIAN JUS WORTEL UNTUK MENURUNKAN
NYERI HAID PADA REMAJA

Dibuat di :

Padatanggal : 4 Mei 2018

Yang menyatakan

Nur Rahmah F
NIM A2015059

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PEMBERIAN JUS WORTEL UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID PADA REMAJA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang KTI Program Studi Diploma III Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Juli 2018

Pembimbing I

Pembimbing II

EnnyYuliaswati, S.SiT, M.Keb
NIDN : 0619078001

Sri Kustiyati, S.SiT, M.Keb
NIDN : 0610077701

Mengetahui
Ketua Program StudiKebidanan
SekolahTinggiIlmuKesehatan 'Aisyiyah
Surakarta

Endang Sri Wahyuni, SST, M.Keb
NIDN : 0614028001

LEMBAR PENGESAHAN

PEMBERIAN JUS WORTEL UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID PADA REMAJA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Diploma III pada Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada sidang Ujian KTI pada Program Studi Diploma III Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2018

Mengesahkan

Penguji	1. Istiqomah Risa, SS., M.Kes NIDN : 0621068601	()
	2. Enny Yuliaswati, S.SiT, M.Keb NIDN : 0619078001	()
	3. Sri Kustiyati S. SiT, M.Keb NIDN : 0610077701	()

Mengetahui
Ketua Program Studi Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Surakarta

Endang Sri Wahyuni, SST, M.Keb
NIDN : 0614028001

ABSTRAK

PEMBERIAN JUS WORTEL UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID PADA REMAJA DI DUSUN PANJEN SUMBERSARI SINE NGAWI

Nur Rahmah Fradasari (A2015059)
Program Studi Diploma III Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta
Eny Yuliaswati, SST., M.Keb¹ Sri Kustiyati, SST., M.Keb²

Latar Belakang; Nyeri Haid adalah Nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Nyeri haid primer berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid adalah dengan meminum *jus wortel*. Wortel mengandung *beta karoten* sebagai anti oksidan juga memiliki efek anti nyeri dan anti peradangan untuk mengurangi nyeri haid. **Tujuan;** Untuk mengetahui pengaruh pemberian Jus Wortel untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri. **Metode;** Penelitian studi kasus menggunakan deskriptif, penelitian dilakukan dengan mengobservasi intensitas nyeri haid pada responden selama 2 hari dengan menggunakan lembar skala nyeri numerik. Lembar observasi diisi oleh responden dengan 2 responden yang mengalami nyeri haid. Hasil studi kasus yang didapat yaitu responden mengalami nyeri haid angka 6 kemudian perlakuan dilakukan saat responden mengalami nyeri haid, *jus wortel* 250 gr air putih 100 cc diberikan selama 2 hari dan dilakukan observasi 15 menit setelah meminum *jus wortel* untuk mengetahui penurunan nyeri haid. Responden mengalami penurunan nyeri haid setelah meminum *jus wortel*. **Hasil;** respon responden setelah diberikan jus wortel yang dikonsumsi 2 hari selama haid dan diberikan 2 kali sehari dapat mengalami penurunan skala nyeri dari kedua responden yaitu skala nyeri 6 menjadi 2 dan skala nyeri 6 menjadi 1. **Kesimpulan;** Pemberian jus wortel dapat menurunkan tingkat skala nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci: *Jus wortel, Nyeri haid, Remaja putri*

ABSTRACT
**GROWING JOURNEYS TO REDUCE
PAIN HAD IN ADOLESCENTS IN PANJEN HOUSE
SUMBERSARI SINE NGAWI**

Nur Rahmah Fradasari
Diploma III Midwifery Study Program
Intitute of Health Science 'Aisyiyah Surakarta
Eny Yuliaswati, SST,. M.Keb¹ Sri Kustiyati, SST,. M.Keb²

Background; Menstrual pain is abdominal pain that comes from uterine cramps and occurs during menstruation. Primary menstrual pain comes from uterine contractions stimulated by prostaglandin. One way to reduce menstrual pain is to drink carrot juice. Carrots contain beta carotene as an antioxidant also has anti-pain and anti-inflammatory effects to reduce menstrual pain. **Aim;** To determine the effect of carrot juice to reduce menstrual pain in young women. **Method;** Case study research using descriptive, the study was conducted by observing the intensity of menstrual pain in respondents for 2 days using a numerical pain scale sheet. Observation sheets are filled by respondents with 2 respondents who experience menstrual pain. The results of the case study obtained were respondents experiencing menstrual pain number 6 then the treatment was carried out when the respondent experienced menstrual pain, carrot juice 250 grams of 100 cc of water was given for 2 days and observed 15 minutes after drinking carrot juice to determine the decrease in menstrual pain. Respondents experienced a decrease in menstrual pain after drinking carrot juice. **Results;** Respondents' response after being given carrot juice consumed 2 days during menstruation and given 2 times a day can reduce the pain scale of the two respondents, namely pain scale 6 to 2 and pain scale 6 to 1. **Conclusion;** Giving carrot juice can reduce the level of menstrual pain in adolescent girls.

Keywords: *Carrot juice, Menstrual Pain, Young women*

KATA PENGANTAR

Asalamualaikum Wr.Wb

Alhamdulillahirobil'amin, dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul "Pemberian Jus Wortel Untuk Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja". Karya tulis ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu syarat untuk mencapai Gelar Ahli Madya Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Surakarta Program Studi DIII Kebidanan.

Penyusun Karya Tulis Ilmiah ini banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak baik berupa saran, motivasi maupun bimbingan, oleh karena itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep selaku Ketua STIKES Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan keempatan dan sarana kepada peneliti untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Endang Sri Wahyuni, SST.,M.Keb. selaku ketua program studi DIII Kebidanan STIKES Aisyiyah Surakarta.
3. Enny Yuliaswati, SST.,M.Keb selaku pembimbing 1 yang telah membimbing dan meluangkan waktu serta memberikan motivasi dalam berkonsultasi sehingga karya tulis ini selesai.
4. Sri Kustiyati, SST.,M.Keb selaku pembimbing 1 yang telah mencurahkan segenap waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
5. Remaja putri yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
6. Bapak dan ibu, adik dan semua keluarga besar yang telah memberikan doa, kasih sayang kesabaran dan motivasi .
7. Bapak dan ibu dosen pengajar program Studi DIII Kebidanan STIKES Aisyiyah Surakarta.

8. Rekan-rekan seperjuang anangkatan 2015 yang selalu mendukung dan membantu dalam menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis sangat menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, walaupun sudah diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan yang penulis miliki, karena itulah kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan penulis agar menjadi lebih baik. Mudah mudahan karya tulis ini bermanfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan. Amin YaRobbalAlamin.
Wassalamu'alaikumWr.Wb.

Surakarta, Juli 2018

Penulis,

NUR RAHMAH FRADASARI
A2015059

