

**PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP  
PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP MUHAMMADIYAH 2 WONOSOBO, LAMPUNG**

Dwi Eka Oktaviyani<sup>1</sup>, Rina Sri Widayati<sup>2</sup>  
[dwiekaoktaviyani.students@aiska-university.ac.id](mailto:dwiekaoktaviyani.students@aiska-university.ac.id)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Di provinsi Lampung, angka kejadian dismenore cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalaminya. Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha, yang disebabkan oleh tingginya produksi prostaglandin kemudian merangsang rahim berkontraksi. Dampak yang paling umum dari dismenore yaitu terbatasnya aktivitas fisik dan konsentrasi yang buruk, sehingga harus segera diatasi agar tidak semakin mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu pengobatan non farmakologi yaitu dengan minum jus wortel dimana wortel mengandung vitamin E dan betakaroten yang dapat menekan produksi prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri yang dialami. **Tujuan;** Mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Wonosobo, Lampung. **Metode;** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre eksperimen dengan pendekatan *one group pretest and posttest design*, jumlah populasi 28 responden, jumlah sampel 22 responden dengan teknik *Simple Random Sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi, analisis data dengan uji *Wilcoxon*  $\alpha=0.05$ . **Hasil;** Hasil observasi selama 1 hari dengan frekuensi 2x sehari diperoleh hasil *p-value* 0.000 dimana  $0.000 < 0.05$  hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. **Kesimpulan;** Ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Wonosobo, Lampung.

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