

## PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN DERAJAT *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI DESA JATIYOSO

Rhiska Nur Safitri<sup>1</sup>, Sri Handayani<sup>2</sup>  
[rhiskanursafitri@gmail.com](mailto:rhiskanursafitri@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** *Dismenore* adalah nyeri menstruasi akibat peningkatan prostaglandin yang bisa berkembang menjadi kondisi patologis jika tidak ditangani. Jus wortel, kaya beta-karoten dan vitamin E, menjadi alternatif non-farmakologis yang aman untuk mengurangi nyeri. Studi pendahuluan di Desa Jatiyoso menunjukkan banyak remaja putri mengalami *dismenore*, sehingga penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh jus wortel terhadap penurunan derajat *dismenore* di wilayah tersebut. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat *dismenore* pada remaja putri. **Metode :** Penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen yang digunakan adalah *Pre-Experimental Designs* dengan pendekatan *one group pretest- posttes design*. Sampel yang digunakan yaitu 24 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 April – 22 Mei 2025 di Desa Jatiyoso. **Hasil :** Uji *Wilcoxon* diperoleh nilai  $Z = -3.779^b$  diman nilai  $Z$  menunjukkan nilai negatif (-) yang artinya semakin dilakukan/ diberikan perlakuan maka semakin berkurang nyeri yang dialaminya, hasil nilai *p value* 0.000 dimana  $0.000 < 0.05$ . **Kesimpulan :** ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat *dismenore* pada remaja putri di Desa Jatiyoso.

**Kata Kunci :** *Dismenore*, Nyeri, Remaja, Wortel