

PENGARUH JUS WORTEL TERHADAP NYERI HAID (DISMENOIRE) PADA SISWI DI SMAN 1 TRIMURJO

Adistya Amareta¹ Enny Yuliaswati²

Adistyaamareta94@gmail.com

Universitas Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dismenore* adalah nyeri haid yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup. Jus wortel, yang mengandung beta-karoten dan vitamin E, memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang berpotensi menurunkan nyeri haid secara alami. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan *dismenore* pada siswi di SMAN 1 Trimurjo. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan desain *One Group Pretest and Posttest*. Subjek penelitian adalah 27 siswi yang mengalami *dismenore*. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi jus wortel menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*. **Hasil:** Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (85,2%). Setelah intervensi, 92,6% mengalami nyeri ringan dan 7,4% tidak mengalami nyeri. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian jus wortel terhadap penurunan *dismenore*. **Kesimpulan:** Pemberian jus wortel efektif menurunkan intensitas *dismenore* dan dapat dijadikan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan.

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