

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 1 No. 4	Edition: Juni 2021 - September 2021
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMH</a>	
Received : 25 September 2021	Revised: -----	Accepted: 26 September 2021

**PENYULUHAN TENTANG PEMANFAATAN JUS WORTEL TERHADAP  
PENURUNAN NYERI DISMENOREA  
PADA REMAJA PUTRI**

**Counseling On The Use Of Carrot Juice For Decreasing Dysmenorrhoea Pain To  
Young Woman**

**Husna Sari<sup>1</sup>, Vitrilina Hutabarat, Erlina Hayati<sup>3</sup>, Septa Dwi Insani<sup>4</sup>,**

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : [husnasarisitorus@gmail.com](mailto:husnasarisitorus@gmail.com), [vitrilinahutabarat@gmail.com](mailto:vitrilinahutabarat@gmail.com), [erlinahayati41@gmail.com](mailto:erlinahayati41@gmail.com),  
[septadwiin@gmail.com](mailto:septadwiin@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Dismenorea adalah nyeri menstruasi yang dapat menyebabkan aktivitas sehari-hari wanita terhambat dan kinerja wanita menurun. Rata-rata 50% lebih wanita mengalami Dismenorea disetiap negaranya. Selama ini banyak yang mengatasi rasa nyeri dismenore dengan menggunakan obat-obatan analgetik yang tidak baik untuk kesehatan jangka panjang. Tingkat nyeri dismenore sebaiknya diturunkan menggunakan obat tradisional yang sedikit efek sampingnya bahkan tidak ada.. Jus wortel merupakan salah satu cara non farmakologi yang mudah dilakukan . Wortel mengandung vitamin E dan efek anti inflamasi pada Beta karoten dan juga sebagai analgesik yang dapat mempengaruhi nyeri dismenorea pada remaja putri. Tujuan dalam pelaksanaan penyuluhan ini yaitu untuk memberitahukan kepada remaja putri tentang pemanfaatan jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenorea. Penyuluhan ini dilakukan dengan metode sosialisasi dan pembimbingan langsung dalam pembuatan jus wortel. Hasil dari kegiatan ini yaitu remaja putri dapat mengetahui dan memanfaatkan tanaman tradisional seperti wortel dan dapat mengaplikasikan langsung untuk penurunan nyeri dismenorea.*

**Kata Kunci:** *Penyuluhan, Jus Wortel, Nyeri, Dismenorea*

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is menstrual pain that can cause women's daily activities to be hampered and women's performance to decrease. On average, more than 50% of women experience dysmenorrhea in each country. So far, many have overcome the pain of dysmenorrhea by using analgesic drugs which are not good for long-term health. The pain level of dysmenorrhea should be reduced using traditional medicine with few or no side effects. Carrot juice is one of the non-pharmacological methods that is easy to do. Carrots contain vitamin E and anti-inflammatory effect on Beta carotene and also as an analgesic that can affect the pain of dysmenorrhea in adolescent girls. The purpose of this counseling is to inform young women about the use of carrot juice to reduce dysmenorrhea pain. This counseling was carried out using the method of socialization and direct guidance in making carrot juice. The result of this activity is that young women can know and use traditional plants such as carrots and can apply them directly to reduce dysmenorrhoea pain.*

**Keywords:** *Counseling, Carrot Juice, Dysmenorrhea, Pain*

**1. PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa atau masa awal pubertas sampai mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Menurut World Health Organization (WHO), yang disebut remaja apabila anak telah mencapai usia 10-18 tahun

(Proverawati, dkk, 2018). Beberapa wanita khususnya di usia reproduktif sering mengalami nyeri menstruasi atau dismenore, bahkan angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Menurut Proverawati, dkk, (2018) nyeri akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin yang mengakibatkan nyeri pada daerah panggul disebut dengan dismenorea. Setiap negara mengalami Rata-rata dismenore lebih dari 50% wanita. Sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi pada beberapa perempuan berpengaruh terhadap 50% aktivitas harian pada perempuan usia produktif, dan remaja putri usia belasan tahun 85 % mengalaminya.

Dismenorea (dysmenorrhea) adalah kata dari bahasa Yunani yaitu dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal; serta meno yaitu bulan dan orrhea yang berarti aliran. Aktivitas wanita terhambat disebabkan oleh dismenorea berakibat terhadap penurunan kualitas kerja wanita. Menurut WHO (World Health Organization) (2015) dysmenorrhea dialami rata-rata 50 % perempuan di beberapa negara. Sekitar 72 % di Swedia, sementara diperkirakan hampir 90 % wanita di Amerika Serikat mengalami dysmenorrhea dan 10-15 % diantaranya mampu melakukan kegiatan apapun karena mengalami dysmenorrhea berat. Menurut Proverawati (2018), 55% perempuan usia produktif mengalami dismenore di Indonesia diperkirakan 45-95% wanita usia reproduktif tersiksa karena nyeri selama menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian Sophia (2013) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada siswi SMK Negeri 10 Medan, siswi pada kelompok usia remaja memiliki resiko 1,6 kali mengalami dismenorea.

Penderita dysmenorrheal mengalami nyeri yang kuat menjalar ke kaki, payudara bengkak, nyeri otot, mual, muntah, sakit kepala yang dapat mengganggu aktivitas penderita. Selain itu, mudah marah, cepat tersinggung, sulit tidur, mudah lelah, konsentrasi berkurang, rendah diri, hingga depresi adalah hal yang terjadi pada psikologi penderita dysmenorrhea (Laila, 2011). Tentu saja hal ini menyebabkan ketidaknyamanan remaja dalam melakukan aktivitas hariannya.

Selama ini obat-obatan analgetik banyak digunakan untuk mengatasi rasa nyeri dismenorea padahal obat tersebut tidak baik untuk kesehatan. Terutama pada penderita gangguan lambung, pereda nyeri dapat menimbulkan mual, muntah dan nyeri ulu hati. Efek samping Obat tradisional lebih sedikit bahkan tidak ada dan lebih baik digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri dismenorea, salah satu cara non farmakologi adalah wortel. Penggunaan wortel untuk mengatasi nyeri dismenorea masih belum banyak dilakukan karena ketidaktahuan remaja. Zat besi yang terkandung pada wortel berfungsi untuk menggantikan darah yang hilang selama menstruasi, serta beta karoten yang memiliki efek analgetik jika diberikan dalam dosis tertentu. Kandungan vitamin E dan betakaroten pada wortel dapat menghambat hormone Prostaglandin (Kania, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Damayanti, dkk (2020) didapatkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sudah diberikan jus wortel. Pengurangan nyeri dismenorea primer pada remaja putri dengan pemberian jus wortel didapatkan bahwa nyeri dismenorea primer sebelum pemberian jus wortel adalah 6,00 dan sesudah pemberian jus wortel adalah 2,00 dengan selisih 4,00. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Husna (2020) yang menyatakan ada pengaruh signifikan pemberian jus wortel terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea.

Hasil penelitian Noravita (2017) menyatakan pemberian jus wortel pada kelompok eksperimen pada tingkat dismenore primer lebih menurun dibandingkan dengan kelompok kontrol. Demikian juga dengan penelitian Hunowu (2019) yang dilakukan pada 20 responden, 10 sampel untuk kelompok perlakuan dan 10 kelompok kontrol di SMA Bitung Kota Bitung, juga menunjukkan penurunan nyeri haid terjadi pada saat diberikan jus wortel.

Dismenorea atau nyeri menstruasi dipengaruhi oleh hormon prostaglandin sementara wortel memiliki manfaat untuk menghadang hormon tersebut karena wortel mengandung vitamin E dan efek anti inflamasi pada Beta karoten dan juga sebagai analgesik yang dapat mempengaruhi nyeri dismenorea pada remaja putri tersebut. Maka konsumsi jus wortel pada saat nyeri dismenorea baik untuk mengurangi nyeri dismenorea.

## 2. METODE

Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Kebidanan melakukan pengabdian kepada masyarakat di SMA Negeri 1 Delitua pada tanggal 09 Agustus 2021, dengan tim berjumlah 4 orang dosen dan 3 orang mahasiswa yang membantu dalam hal teknis selama kegiatan berlangsung. Metode yang digunakan yaitu Penyuluhan tentang pemanfaatan jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenorea di SMA Negeri 1 Delitua yang dilakukan meliputi lima (5) tahapan yaitu :

### 1. Mengundang peserta

Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan sebanyak 25 orang remaja putri di SMA Negeri 1 Delitua penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 09 Agustus 2021.

### 2. Input

Sebelum kegiatan penyuluhan berlangsung peserta diwajibkan untuk mencuci tangan serta melakukan pengecekan kesehatan (*cek temperatur tubuh*), setiap peserta diwajibkan memakai masker.

### 3. Proses

- Pelaksanaan kegiatan penyuluhan diawali dengan pretest terhadap peserta berupa soal *multiple choice question* (MCQ) sebanyak 15 butir soal untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan.
- Setelah pretest dilanjutkan dengan sesi persentasi oleh pemateri (dosen yang melaksanakan pengabdian masyarakat) yang membahas tentang pemanfaatan jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenorea dan disertai dengan pembuatan jus wortel.

### 4. Mengevaluasi Hasil Kegiatan

Pada sesi akhir kegiatan dilakukan post test dengan menggunakan soal yang sama dengan pretest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan sebagai hasil dari kegiatan penyuluhan.

## 3. HASIL

Adapun hasil kegiatan edukasi tentang Penyuluhan Pemanfaatan Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil Pretest dan Postest Peserta Penyuluhan Pemanfaatan Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea di SMA Negeri 1 Delitua

Test	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Nilai Maksimum	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	11	6	15	9,32	1,4	0,001
<i>Postest</i>	15	11	15	14,36	0,6	

## 4. PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari hasil Pre test dan Post test di atas bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan dari peserta yang mendapat penyuluhan tentang pemanfaatan jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenorea setelah penyuluhan dengan peningkatan nilai test rata-rata sebesar 14 poin dari nilai total. Peningkatan juga terlihat jelas terjadi pada nilai test terendah yang meningkat sebesar 5 poin dan nilai test tertinggi meningkat sebesar 4 poin. Hasil perhitungan statistik menunjukkan adanya penurunan standar deviasi dari nilai post test dibanding standar deviasi pre test dari 1,4 menjadi 0,6 dan hasil uji statistik (t-test) dengan nilai *p-value* (0,001) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang pemanfaatan jus wortel terhadap penurunan nyeri haid dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan.

## 5. KESIMPULAN

Hasil kegiatan penyuluhan dan pembahasan di atas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan remaja putri terkait pemanfaat jus wortel kategori sedang sehingga perlu dilakukan peningkatan pengetahuan salah satunya dengan penyuluhan.
2. Kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenorea yang dilaksanakan kepada remaja putri di SMA Negeri 1 Delitua secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atikah Proverawati, S. M., 2018, ' Menarche', Yogyakarta: Nuha Medika.
- Damayanti, D., Aprilia, S. and Yulianti, E., 2020. Effect of Carrot Juice To Decrease The Primary Dysmenorrhea Pain on Adolescent Girls in Dorm Poltekkes Kemenkes Pontianak. *Jurnal Kebidanan*, vol 10 no.1, hal.25-29.
- Hunowu, Suci Imaniar Amrullah, 2019. Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Haid Di SMA Bitung Kota Bitung, Skripsi, Manado: Universitas Politeknik Manado.
- Kania, Dewi 2017, Mengatasi nyeri haid, makan wortel saja ladies, [HYPERLINK "https://lifestyle.okezone.com/read/2017/01/04/481/1583226/mengatasi-nyeri-haid-makan-wortel-saja-ladies"](https://lifestyle.okezone.com/read/2017/01/04/481/1583226/mengatasi-nyeri-haid-makan-wortel-saja-ladies) <https://lifestyle.okezone.com/read/2017/01/04/481/1583226/mengatasi-nyeri-haid-makan-wortel-saja-ladies> , diakses 15 September 2020 pukul 14.50 Wib.
- Kemenkes RI. 2015. Profil Kesehatan Indonesia 2014. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Noravita, 2017. Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Primer Pada Mahasiswi DIV Bidan Pendidik Semester IV di Universitas Aisyiyah Yogyakarta', Skripsi. Yogyakarta: Keperawatan Universitas Aisyiyah.
- Sari dan Hayati. 2020. Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Pemberian Jus Wortel pada Remaja Putri. *Jurnal Keskomp*, vol 6 no.3, hal.281.
- Laila, N. N. 2011. Buku Pintar Menstruasi . Jogjakarta: Buku Biru.