

PENGARUH PEMBERIAN AIR PERASAN WORTEL TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMINOREA PADA REMAJA

Lelly Aprilia Vidayati¹⁾, Munawaroh²⁾

^{1,2}DIV Kebidanan, STIKES Ngudia Husada Madura

Email : lelyapriavidayati@yahoo.co.id

Email : munawaroh@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan keadaan seseorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktifitas harian karena nyeri yang dirasakan. Hasil studi pendahuluan dari 43 remaja putri terdapat 23 remaja putri (53,4%) mengalami dismenore. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pemberian air perasan wortel terhadap skala nyeri *dismenore* pada remaja putri. Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pra Experimen*, variabel independen air perasan wortel dan variabel dependen dismenore. Populasi penelitian sebanyak 23 remaja putri yang mengalami *Dismenore* dan sampel yang diambil sebanyak 22 responden. Tehnik pengambilan sampel menggunakan *Non Probability Sampling*. Sedangkan alat pengumpulan data menggunakan kusioner dan SOP dengan uji statistik *Wilcoxon* dengan $P Value (0,00) < \alpha (0,05)$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami penurunan dari nyeri sedang menjadi ringan. Hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan $P Value 0,00$ yang artinya H_1 diterima berarti ada pengaruh pemberian air perasan wortel terhadap skala nyeri *dismenore*. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air perasan wortel terhadap skala nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Kata Kunci : Air perasan wortel, Skala nyeri, Dismenorhea

ABSTRACT

Dysminorrhea is a condition where a woman experiences pain during menstruation which has a bad effect which causes disruption to do daily activities because of the perceived pain. The results of the young girl can be concluded that from 43 students there were 23 young girl (53.4%) The purpose of this study is to analyze the effect of carrot extract on the pain scale of dysminorrhea in The population was 23 young girl who experienced Dysminorrhea and the samples taken were the effect of giving carrot extract on decreasing of dysminorrhea 22 respondents. The sampling technique used Non Probability Sampling. While the data collection tool used questionnaire and SOP with Wilcoxon statistical test with P Value (0.00) < α (0.05). The results showed that there was an effect of carrot juice on the pain scale dysminorrhea in grade 2 young girl. Wilcoxon statistical test results with P value, 000 which means H_1 is accepted means that there is an effect of carrot extract on the pain scale of dysminore. The results showed that there was an effect of carrot juice on the pain scale of dysminorrhea.

Keywords : Carrot extract, pain scale, Dysminorrhea

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal. Hal ini terjadi karena terlepasnya lapisan endometrium uterus (Andira, 2010).

Dismenorea atau nyeri haid mungkin suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita mengalami rasa tidak enak di bawah perut sebelum dan selama haid dan sering kali rasa mual (Setyaningrum, 2014). Nyeri dismenore itu wajar apabila nyeri ringan, nyeri perut saat haid (*dismenorea*) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah/pekerjaan.

Dismenorea didefinisikan sebagai nyeri uterus yang sifat siklik yang terjadi sebelum atau selama menstruasi (Andriyani, 2013). Pada Saat menstruasi, wanita kadang-kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan *dysmenorrheal*, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sebuah penelitian mengatakan prevalensi tertinggi dismenorea terjadi pada remaja (Andriyani, 2013).

Berdasarkan data di Jawa Timur (Surabaya) di dapatkan 1,07%-1,31% dari jumlah penderita dismenore datang ke bagian kebidanan adalah remaja putri.

Adapun faktor penyebab dari dismenore adalah faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor individual, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor vagina, faktor endokrin, faktor alergi, sedangkan faktor lainnya seperti faktor umur, faktor pengetahuan, pengalaman sebelumnya (Wulandari, 2011).

Dampak yang ditimbulkan jika seorang wanita mengalami nyeri dismenorea tidak hanya menyebabkan rasa tidak enak diperut bagian bawah sebelum dan selama haid dan sering kali rasa mual, bahkan ada beberapa remaja yang sampai pingsan ketika benar-benar tidak kuat menahan rasa sakit dan mengganggu konsentrasi belajar di kelas dan membuat malas untuk melakukan aktifitas sehari-hari.

Salah satu cara untuk mengurangi kejadian dismenorea yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi, Hal-hal yang dapat kita lakukan untuk mengurangi kejadian dismenore antara lain: menganjurkan mengkonsumsi minum perasan air wortel sebanyak 1 gelas 2x sehari, atau minuman yang hangat, mandi air hangat, mendengarkan musik. Minum jus wortel setiap hari dapat mengurangi

dismenore. Bukan itu saja. Jika diminum 2 gelas setiap hari mampu membantu kesehatan tubuh. (Lusa, 2010).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Pre Experimental design* (Pra eskperimen). Rancangan penelitian ini menggunakan *One grup pretest posttest*. Populasinya adalah seluruh remaja putri sebanyak 23 yang mengalami desminorea.

Teknik menggunakan *non probability sampling* dengan cara *accidental sampling*. Instrumen 3 variabel menggunakan 2 kuesioner dan SOP. Uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Nyeri Dismenorea Primer Sebelum Mengonsumsi air perasan wortel.

No. Responden	Skala Nyeri	Keterangan
1	4	Sedang
2	4	Sedang
3	5	Sedang
4	5	Sedang
5	4	Sedang
6	5	Sedang
7	3	Ringan
8	3	Ringan
9	3	Ringan
10	7	Berat
11	7	Berat
12	7	Berat
13	7	Berat
14	6	Sedang

15	5	Sedang
16	5	Sedang
17	5	Sedang
18	5	Sedang
29	5	Sedang
20	6	Sedang
21	5	Sedang
22	8	Berat
Mean	5,09	

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada tabel diatas tentang kejadian nyeri dismenorea primer sebelum mengonsumsi Perasan air wortel diketahui dari 22 responden sebagian besar yaitu mengalami nyeri sedang 14 (60,8%) responden.

Sebagian besar remaja mengalami dismenore sedang seperti perih atau mules, kram atau kaku, nyeri seperti tertekan, dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea adalah usia menarche, dimana usia menarche sebelum 13 tahun akan berisiko mengalami dismenorea, hal itu dikarenakan organ reproduksi remaja masih belum berkembang secara maksimal.

Hal ini sejalan dengan teori Anurogo (2012) yang menyatakan bahwa usia ideal seorang wanita mengalami menarche yaitu pada usia antara 13-14 tahun, seseorang yang mengalami menache 12 tahun memiliki kemungkinan 1,6 kali lebih besar mengalami dismenorea dibandingkan usia 13-14 tahun. Umur menarche yang terlalu dini 12 tahun dimana

organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. Hal ini dikarenakan organ reproduksi wanita masih belum berfungsi secara maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan hampir separuhnya mengalami dismenore berat seperti ditusuk-tusuk, sakit kepala berat, muntah, diare dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari.

Remaja yang mengalami nyeri berat di karenakan remaja memiliki index masa tubuh yang $<18,4$, dimana index masa tubuh responden tidak normal sehingga kekurangan gizi yang dapat meningkatkan beresiko gangguan reproduksi. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya disminorea.

Sesuai dengan penelitian Wahyu (2013) bahwa indeks masa tubuh berpengaruh terhadap terjadinya dismenore, yang menyatakan bahwa masalah kekurangan gizi masalah penting, karena seorang wanita yang kurang gizi maka akan lebih mudah mengalami gangguan kesehatan antara lain, meningkatkan resiko gangguan reproduksi. Salah satu cara yang mudah untuk mengetahui keadaan gizi adalah menilai ukuran tubuh. Index berat/tinggi badan merupakan suatu ukuran dari berat badan (BB) berdasarkan tinggi badan (TB), sehingga wanita yang index

masa tubuh kurang atau lebih dapat menyebabkan dismenore (Laila, 2010).

Dari hasil penelitian juga didapatkan bahwa sebagian kecil yaitu yang mengalami dismenore ringan seperti skala nyeri yang disakan yaitu nyeri akan hilang tanpa pengobatan dan tidak mengganggu aktifitas sehari-hari.

Dari hasil penelitian bahwa remaja yang mengalami disminorea ringan karena pada setiap wanita saat menstruasi di dalam tubuh mengalami peningkatan kadar prostaglanding, sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot berbeda-beda dalam merespon kenaikan kadar prostaglandin maka nyeri yang dialami oleh responden hanya nyeri ringan.

Sesuai dengan teori Anurogo, (2012) yaitu pada saat menstruasi di dalam tubuh setiap wanita terjadi peningkatan kadar prostaglandin F2 pada fase sekresi yang menyebabkan kontraksi otot-otot berbeda-beda dalam merespon kenaikan kadar prostaglandin tersebut maka nyeri yang dialami oleh respnden hanya nyeri ringan. Salah satu faktor yang menyebabkan nyeri menstruasi (dismenorea) karena perbedaan ambang rangsang nyeri pada setiap orang, dimana setiap orang memiliki ketahanan yang berbeda-beda terhadap nyeri.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Nyeri Dismenorea Primer Sesudah Mengkonsumsi air perasan wortel.

No. Responden	Skala Nyeri	Keterangan
1	3	Ringan
2	0	Tidak nyeri
3	3	Ringan
4	3	Ringan
5	3	Ringan
6	0	Tidak nyeri
7	0	Tidak nyeri
8	2	Ringan
9	0	Tidak nyeri
10	3	Ringan
11	3	Ringan
12	2	Ringan
13	3	Ringan
14	0	Tidak nyeri
15	2	Ringan
16	3	Ringan
17	2	Ringan
18	0	Tidak nyeri
19	0	Tidak nyeri
20	3	Ringan
21	0	Tidak nyeri
22	5	Sedang
Mean	1,74	

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada tabel diatas tentang kejadian nyeri dismenorea primer sesudah mengkonsumsi perasan air wortel diketahui dari 22 responden sebagian besar yaitu mengalami nyeri ringan 13 (59,0%) responden.

Bedasarkan hasil penelitian dari 22 remaja tentang kejadian *dismenorea* primer sesudah mengkonsumsi perasan air perasan wortel menunjukkan bahwa sebagian besar yang mengalami penurunan. Dari hasil penelitian bahwa remaja yang mengami penurunan yaitu nyeri ringan di karenakan

setelah diberikan intervensi mengkonsumsi perasan air wortel dan penurunan skala nyeri ini dialami karena siswi diberikan air perasan wortel 2 kali dalam satu hari.

Sesuai dengan teori Pohan, (2008) bahwa dengan mengkonsumsi air perasan wortel dapat menurunkan dismenorea karena wortel sering banyak digunakan dalam bentuk perasan atau jus untuk pengobatan. Sayuran ini bisa dimakan baik dalam bentuk mentah atau sudah di peras, perasan wortel atau jus sangat bermanfaat bagi perempuan yang mengalami dismenorea. Hal ini karena fitoestrogen dalam kandungan wortel dapat membantu meredakan nyeri haid dan regularizes perdarahan pada mereka yang memiliki aliran menstruasi berat. Wortel sangat bermanfaat bagi perempuan untuk permasalahan siklus menstruasi dan nyeri dismenorea, wortel dapat membantu mengurangi rasa sakit dan mengontrol perdarahan yang berlebihan. Minum perasan wortel selama menstruasi merupakan salah satu cara termudah untuk menangani masalah saat menstruasi yaitu nyeri dismenorea.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian kecil mengalami penurunan ke skala nyeri sedang yaitu 1 remaja. Nyeri berat yang dirasakan sebelum mengkonsumsi perasan air wortel dan

berkurang setelah mengkonsumsi perasan air wortel 2x selama 1 hari sehingga menjadi skala nyeri sedang.

Dari hasil penelitian menyebutkan bahwa air perasan wortel dapat menurunkan dismenorea karena wortel kaya dengan kandungan beta karoten selama menstruasi baik karena beta karoten menghasilkan efek analgetik yang dapat menurunkan nyeri dismenore. Selain itu beta karotin juga mengkonversi ke vitamin A yang membantu untuk memperlancar aliran darah dan mengontrol nyeri haid. Sehingga membantu untuk mengatasi nyeri dismenorea, wortel dapat membantu untuk mengatur perdarahan berat dan periode tidak teratur.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Nyeri Dismenorea Primer Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Air Perasan Wortel

No. Resp	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	4	3	Turun
2	4	0	Turun
3	5	3	Turun
4	5	3	Turun
5	4	3	Turun
6	5	0	Turun
7	3	0	Turun
8	3	2	Turun
9	3	0	Turun
10	7	3	Turun
11	7	3	Turun
12	7	2	Turun
13	7	3	Turun
14	6	0	Turun
15	5	2	Turun

16	5	3	Turun
17	5	2	Turun
18	5	0	Turun
19	5	0	Turun
20	6	3	Turun
21	5	0	Turun
22	8	5	Turun
<i>Positif</i>		<i>Uji</i>	
<i>Rank = 0</i>		<i>Wilcoxon</i>	
<i>Negatif</i>		<i>Z = -4.127</i>	
<i>Rank =</i>		<i>Asymp. sign =</i>	
<i>22</i>		<i>0,00</i>	
<i>Ties = 0</i>			

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada tabel diatas didapatkan bahwa dari 22 responden sebelum mengkonsumsi air perasan wortel sebagian besar mengalami nyeri dismenore sedang. Setelah mengkonsumsi perasan air wortel diketahui bahwa dari 22 responden seluruhnya mengalami penurunan. Uji statistic *wilcoxon*, di dapatkan hasil *p Value* $(0,00) < \alpha (0,05)$ sehingga H1 diterima dan H0 ditolak, artinya ada pengaruh pemberian perasan air wortel terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja.

Smeltzer (2005) menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan dismenorea yaitu karena air perasan wortel dapat menurunkan nyeri saat menstruasi atau dismenorea yaitu memberikan alternatif jus wortel dengan menempatkan 1 wortel dalam blender, air, es (jika anda lebih suka dingin), dua sendok teh madu dan blender sampai wortel

wortel dan sepenuhnya, minum setidaknya dua kali sehari.

Menurut Tamsuri, (2012) bahwa wanita dengan dismenore berat mempunyai kadar prostaglandin yang tinggi selama masa siklus haid, konsentrasi tinggi ini terjadi selama 2 hari dari fase menstruasi. Hormon prostaglandin mempunyai efek yang dapat meningkatkan kontraktilitas dari otot uterus, dan juga prostaglandin mempunyai efek vasokonstriksi yang pada akhirnya dapat menyebabkan iskemi pada otot uterus yang dapat menimbulkan rasa nyeri.

Karakteristik seluruh remaja putri (100%) yang masih berusia 13-16 tahun dan belum menikah juga beresikomengalami nyeri saat menstruasi karena wanita yang belum menikah mempunyai saluran vagina yang kecil sehingga membuat nyeri saat darah menstruasi keluar. Hal ini sesuai teori bahwa dismenorea primer biasanya terjadi dalam 6-12 bulan pertama nyeri ini sering ditemukan pada wanita usia 15-25 tahun dan belum menikah, serta nyeri tersebut akan berkurang ketika wanita yang bersangkutan sudah menikah (Yahya, 2010).

Remaja yang kurang mengonsumsi buah-buahan menyebabkan kekurangan serat, dan jadwal makan tidak teratur yang

akan mengakibatkan perut menjadi kosong. hal ini dapat menyebabkan penurunan gula darah yang dapat mempengaruhi terjadinya PMS.

PMS sebenarnya timbul ketika akan datangnya menstruasi, dulu para dermatology meyakini tidak ada hubungan antara pola makan dan PMS. Akan tetapi, bukti-bukti yang bermunculan menunjukkan bahwa beberapa makanan dan minuman tertentu mungkin telah menyebabkan atau memicu PMS pada beberapa orang.

Sementara menurut Sugiono, (2007) bahwa asupan karbohidrat kompleks seperti sayuran dan buah-buahan yang termasuk serat diyakini dapat membantu penurunan keluhan PMS karena karbohidrat kompleks berupa sayuran dan buah-buahan disini berperan dalam meningkatkan gula darah, jika gula darah rendah atau turun akan timbul gejala hipoglikemia seperti gejala PMS pada umumnya. Hipoglikemia timbul karena pengeluaran hormon insulin dalam tubuh meningkat. Faktor gaya hidup seseorang wanita terhadap pengaturan pola makan memegang peranan yang penting. Pola hidup yang tidak sehat terutama faktor nutrisi yang tidak seimbang diduga turut berperan dalam penyebab PMS makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, sangat berperan terhadap gejala-gejala PMS.

Banyak zat tersebut mikronutrien yang juga berpotensi menyebabkan PMS karena peran zat tersebut dalam sintesis neurotransmitter dan regulasi hormon.

Teori lain menyebutkan solusi mengurangi keluhan PMS menurut Kusmiran (2012) menyatakan bahwa memperbanyak makan makanan yang berserat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan dapat mengurangi keluhan PMS seperti sakit kepala dan nyeri perut. Sayur-sayuran dan buah-buahan selain mengandung serat kasar, juga banyak mengandung vitamin dan mineral yang dapat menurunkan keluhan *premenstrual syndrome*.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Ada Pengaruh pemberian perasan air wortel terhadap penurunan skala nyeri dismenorea primer pada remaja.

2. Saran

Disarankan bagi remaja untuk mengkonsumsi air perasan wortel sebagai terapi dalam menurunkan nyeri yang dirasakan saat menstruasi dan bisa lebih memperhatikan tanda-tanda menstruasi untuk mengurangi nyeri yang dialami pada saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira,Dita.2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A*Plus.
- Andriyani. 2013. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta :EGC. Diakses 10 Maret 2015.http://perpusnwu.web.id/karya_ilmiah/document/3696.pdf
- Anurugo. 2011. *Asuhan kebidanan pada remaja dengan disminore primer*, Diakses 10 Maret 2015.http://perpusnwu.web.id/karya_ilmiah/document/3696.pdf
- Kusmiran, Eny 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*, Jakarta :Salemba Medika.
- Laila, Nur Najmi 2010. *Buku Pintar Menstruasi + solusi Mengatasi Segala Keluhannya*, Yogyakarta : BukuBiru.
- Logan & Rose. 2004. *Biologi Reproduksi*, Yogyakarta : Pustaka Rihana.
- Setyaningrum. 2014. *Disminore pada remaja*.Jakarta : EGC
- Smeltzer & Barre. 2005. Meta-Analysis: High-Dosage Vitamin E supplementation May Increase All-cause Mortality, *Ann Intern Med*. 2005, 142(1); 37-46

Sugiyono. 2007. *Disminore pada remaja*, Diakses 13 Maret 2015, <<http://digilib.ump.ac.id/files/disk1/g/jhptump-a-e-endahpalup-422-2-bab2-pdf.>>

Tamsuri, 2012..*Konsep & Penatalaksanaan Nyeri*, Jakarta : EGC.

Pohan.2008. *Gangguan Haid dan Siklusnya*. Dalam : *Prawihardjo, Sarono, Wiknjoasastro, Hanifa, edisi 2 Ilmu Kandungan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 229-232.

Wahyu. 2013. Pedoman Tesis. *Pengaruh Vitamin E Dalam Mengurangi Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Wanita Usia Muda Yang Dinilai Dengan Visual Analog Scale*. Medan : Fk-USU Medan

Wulandari. 2011. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*, Yogyakarta :PustakaRihana.

Yahya.2010. *Kesehatan Reproduksi Pranikah*, Jakarta :Tiga Kelana.

Lusa. 2010. Diemenore (Dysmenorrhea) ppart 2. Available online at <http://www.lusa.web.id/> (diakses 29 November 2016).