

Penatalaksanaan Dismenore Primer pada Remaja dengan Pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Hijau

Ratna Dewi¹, Widia Petasari², Sri Yanniarti³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Korespondensi: ratnajkr22@gmail.com

Submisi: 5 Agustus 2022; Revisi: 11 Januari 2023; Penerimaan: 11 Januari 2023

ABSTRACT

Background: According to WHO in 2018 that the incidence of dysmenorrhea in the world is very large. Dysmenorrhea can be reduced by pharmacological and non-pharmacological measures. One of the non-pharmacological treatments to reduce dysmenorrhea is using carrot juice and green coconut water. **Objective:** This study aims to determine the comparison of giving carrot juice and green coconut water to reducing primary dysmenorrhea pain scale in adolescent girls at SMPN 02 Bengkulu City.

Method: Quasi-experimental research design with two group pretest-posttest research design. Sampling was done by proportional random sampling with the number of each group as many as 13 respondents. This study uses a research instrument in the form of a pain scale measurement sheet NRS (numeric rating scale). Data analysis in the form of univariate and bivariate analysis.

Results and Discussion: The results showed that there was a decrease in the pain scale after being given carrot juice and green coconut water. There was no difference between giving carrot juice and green coconut water to decrease pain scale with p value $0.740 > 0.05$.

Conclusion: The management of dysmenorrhea in adolescents who experience dysmenorrhea can consume carrot juice or green head water regularly when menstruation begins.

Keywords: Carrot juice; green coconut water; dysmenorrhea

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut WHO tahun 2018 bahwa angka kejadian dismenore di dunia ini sangat besar. Dismenore dapat dikurangi dengan tindakan farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi dismenore menggunakan jus wortel dan air kelapa hijau. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pemberian jus wortel dan air kelapa hijau terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu.

Metode: Desain penelitian quasi eksperimen dengan rancangan penelitian two group pretest-posttest. Pengambilan sampel dilakukan secara proportional random sampling dengan jumlah masing-masing kelompok sebanyak 13 responden. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa lembar pengukuran skala nyeri NRS (numeric rating scale). Analisis data berupa analisis univariat dan bivariat.

Hasil dan Pembahasan: Hasil Penelitian menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri setelah diberikan jus wortel dan air kelapa hijau. Tidak ada perbedaan antara pemberian jus wortel dan air kelapa hijau terhadap penurunan skala nyeri dengan p value $0.740 > 0,05$.

Kesimpulan: Penatalaksanaan dismenore pada remaja yang mengalami dismenore dapat mengkonsumsi jus wortel atau air kelapa hijau secara rutin pada saat mulai menses.

Kata Kunci: Jus wortel; air kelapa hijau; dismenore

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul.¹ Nyeri ini timbul sebelum atau selama menstruasi dan berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari.

Dismenore primer pada umumnya disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Dismenore ini disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Biasanya pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin.² Dampak yang ditimbulkan jika seorang remaja mengalami dismenore primer tidak hanya menyebabkan rasa tidak enak dip perut 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.³

Dismenore dapat dikurangi dengan tindakan farmakologi dan non-farmakologi.⁴ Pengobatan dengan tindakan farmakologi diantaranya dengan minum obat penghilang nyeri/anti-inflamasi seperti ibuprofen, ketoprofen, naproxen, dan obat analgesik-antiinflamasi lainnya.² Untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore sebaiknya dengan pengobatan non farmakologi yang sedikit efek sampingnya bahkan tidak ada.⁵ Salah satu cara meringankan nyeri haid dengan cara non farmakologi salah satunya adalah pemberian jus wortel dan air kelapa hijau.⁶

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian jus wortel, persentase terbesar memiliki tingkat nyeri dismenore primer diperoleh hasil bahwa tingkat nyeri dismenore primer sebelum pemberian lebih tinggi, sedangkan setelah pemberian jus wortel tingkat nyeri dismenore primer lebih rendah, dengan

demikian terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap tingkat nyeri dismenore primer.⁷ Kandungan wortel yang dapat berpengaruh terhadap dismenore dalam menurunkan nyeri adalah Betakaroten dan Vitamin E. Manfaat betakaroten menghasilkan efek analgetik yang dapat menurunkan nyeri dismenore. Selain itu betakarotin juga mengkonversi ke vitamin A yang membantu untuk memperlancar aliran darah dan mengontrol nyeri haid. Sehingga dapat mengatasi nyeri dismenore, wortel dapat membantu untuk mengatur peredaran darah.⁸

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh air kelapa muda hijau terhadap nyeri dismenore pada remaja menunjukkan bahwa ada pengaruh air kelapa muda hijau terhadap penurunan dismenore, pemberian air kelapa muda hijau efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.⁹ Air kelapa hijau merupakan salah satu kelapa yang paling banyak kandungan tanin atau antiodotum (anti racun) yang paling tinggi dibandingkan dengan jenis kelapa lain. Air kelapa hijau mengandung kalsium dan magnesium dalam air kelapa hijau dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram.¹⁰

Data yang didapatkan dari Dinas Pendidikan Kota Bengkulu, didapatkan data jumlah siswi putri terbanyak di SMPN Kota Bengkulu yaitu di SMPN 02 Kota Bengkulu Sebanyak 497 siswi putri, SMPN 05 Kota Bengkulu sebanyak 475 siswi putri, SMPN 18 kota Bengkulu sebanyak 405 siswi putri. Jadi siswi putri terbanyak di SMPN Kota Bengkulu adalah SMPN 02 Kota Bengkulu Survey awal yang dilakukan berdasarkan data dari Unit Kesehatan Sekolah Tahun 2020, didapatkan remaja putri yang mengalami dismenore yaitu di SMPN 02 Kota Bengkulu sebanyak 45 kasus (9,7%), SMPN 05 Kota Bengkulu sebanyak 32 kasus (6,7%), SMPN 18 Kota Bengkulu 30 kasus (7,4%).

Berdasarkan survey tersebut maka didapatkan siswi yang mengalami dismenore terbanyak terdapat pada siswi putri SMPN 02 Kota Bengkulu sebanyak 45 kasus (9,7%). Survey awal yang dilakukan di SMPN 02 Kota Bengkulu dengan cara wawancara langsung kepada 13 orang siswi yang pernah mengalami dismenore, 4 orang siswi mengatasi dengan cara minum obat anti nyeri yang disediakan di UKS Sekolah, 7 orang siswi mengatasi nyeri haid dengan

beristirahat dan 2 orang siswi mengatasi dismenore dengan minyak kayu putih. Hasil wawancara dari 13 siswi tersebut, mereka belum Pernah mengkonsumsi jus wortel dan air kelapa hijau untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, tujuan penelitian ini adalah Perbedaan Pemberian Jus Wortel dan air kelapa hijau Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMPN 02 Kota Bengkulu.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan penelitian *two group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan intervensi berupa pemberian jus wortel dan pemberian air kelapa hijau. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami nyeri haid (dismenore) di SMP N 02 Kota Bengkulu. Pengambilan sampel dilakukan secara *proportional random sampling* dengan jumlah masing-masing kelompok yaitu 13 responden. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa lembar pengukuran skala nyeri NRS (*numeric rating scale*). Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, *mann whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 rata-rata skala nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan jus wortel adalah 4.62 dengan (kategori nyeri sedang) dan sesudah diberikan jus wortel adalah 2.38 dengan (kategori nyeri ringan). Rata-rata skala nyeri dismenore remaja putri sebelum diberikan air kelapa hijau adalah 4.62 dengan (kategori nyeri sedang) dan sesudah diberikan air kelapa hijau adalah 2.46 dengan (kategori nyeri ringan).

Tabel 1. Rata-Rata Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Wortel dan Air Kelapa Hijau

Skala Nyeri Dismenore	Min	Max	Mean
Kelompok Jus wortel			
Sebelum	3	6	4.62
Sesudah	1	4	2.38
Kelompok Air Kelapa Hijau			
Sebelum	3	6	4.62
Sesudah	2	4	2.46

Hasil pada tabel 2 menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan jus wortel dengan beda mean 2.23 dan nilai *p-value* 0,001 yang berarti ada pengaruh penurunan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan jus wortel terhadap dismenore pada siswi di SMPN 02 Kota Bengkulu. Hasil juga menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata nyeri dismenore sebelum dan sesudah di berikan air kelapa hijau dengan beda mean 2.16 dan nilai *p-value* 0.001 yang berarti ada pengaruh penurunan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau terhadap dismenore pada siswi di SMPN 02 Kota Bengkulu.

Tabel 2. Pengaruh Jus Wortel dan Air Kelapa Hijau terhadap penurunan Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Wortel

Skala Nyeri Dismenore	Beda Mean	P value
Kelompok jus wortel	2.23	0.001
Kelompok air kelapa hijau	2.16	0.001

*uji *Wilcoxon*

Berdasarkan tabel 3 hasil uji *Man-Whitney* menunjukkan perbedaan pada nilai rata-rata selisi 0.08, tetapi nilai *p-value* didapatkan nilai 0.740 yang berarti tidak ada perbedaan penurunan skala nyeri dismenore pada kelompok jus wortel dan kelompok air kelapa hijau terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada siswi di SMPN 02 Kota Bengkulu.

Tabel 3. Perbedaan Penurunan Skala Nyeri Dismenore pada Kelompok Jus Wortel dan Kelompok Air Kelapa Hijau

Skala Nyeri Dismenore	Beda Mean	P value
Kelompok jus wortel	0.08	0.740
Kelompok air kelapa hijau		

**Mann-Whitney*

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh penurunan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan jus wortel pada siswi putri di SMPN 02 Kota Bengkulu. Penurunan tingkat nyeri dismenore pada kelompok jus wortel karena Kandungan wortel yang dapat berpengaruh terhadap dismenore dalam menurunkan nyeri adalah Betakaroten dan vitamin E. Manfaat menurunkan

disimeorea karena wortel kaya dengan kandungan betakaroten selama menstruasi baik karena betakaroten menghasilkan efek analgetik dan antiinflamasi dengan mekanisme kerja mempengaruhi sistem prostaglandin yaitu menghambat enzim aktivitas, enzim siklooksigenase-2 sehingga enzim tersebut tidak dapat merubah asam arachidonat menjadi prostaglandin sebagai timbulnya nyeri⁸.

Wortel dalam 100 gram mengandung beta karoten sebanyak 754 mcg. Betakaroten selain sebagai antioksidan, juga memiliki efek analgetik (anti nyeri) dan anti-inflamasi (anti peradangan) Selain itu betakaroten juga mengkonversi ke vitamin A yang membantu untuk memperlancar aliran darah dan mengontrol nyeri haid. Sehingga membantu untuk mengatasi nyeri dismenore, wortel dapat membantu untuk mengatur perdarahan berat dan periode tidak teratur. Vitamin E pada wortel dapat mengurangi nyeri pada menstruasi. Vitamin E mampu membantu pemblokatan formasi prostaglandin dan mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin yang meringankan nyeri pada menstruasi⁸.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian bahwa ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenore. Pemberian jus wortel rata-rata tingkat dismenore sebelum diberikan jus wortel yaitu 4,85 dengan standar deviasi 1,785, skala nyeri minimal 3 dan skala nyeri maksimal 8. rata-rata tingkat nyeri dysmenorrhea setelah diberikan jus wortel yaitu 3,15 dengan standar deviasi 0,988, skala nyeri minimal 2 dan skala nyeri maksimal 5⁸.

Hasil juga didukung dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh nyeri dysmenorrhea primer pada siswi kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya terbukti dengan *p-value* sebesar 0,000 kurang dari α (0,05). Gambaran tingkat nyeri dysmenorrhea primer sebelum pemberian jus wortel pada siswi kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya, sebagian besar termasuk kategori nyeri sedang yaitu sebesar 53,3 %, sedangkan tingkat nyeri dysmenorrhea primer setelah pemberian jus wortel sebagian besar termasuk kategori nyeri ringan yaitu sebesar 80,0%⁷.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada pengaruh penurunan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau pada siswi putri di SMPN 02 Kota Bengkulu. Adanya perubahan tingkat nyeri dismenore pada kelompok

air kelapa hijau Air kelapa hijau karena mengandung kalsium dan magnesium dalam air kelapa hijau dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram¹⁰. Saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa mengandung cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung didalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar asam folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah, dengan produksi darah yang cukup maka akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi, dan dengan kondisi ini tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat dismenore. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa didapatkan nilai *p-value* 0,001 <0,05 artinya ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore¹¹.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat erdapat penurunan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan jus wortel dan air kelapa hijau (*p* 0,001). Tidak ada perbedaan antara pemberian jus wortel dan air kelapa hijau terhadap penurunan skala nyeri dismenore. Hasil penelitian diharapkan hasil ini dapat diaplikasikan oleh remaja putri yang mengalami dismenore dapat mengkonsumsi jus wortel atau air kelapa hijau secara rutin pada saat mulai menstruasi sebagai upaya penatalaksanaan dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

1. Judha, M., Sudatri, S. Dan Fauziah, A. (2012) Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan. 1 Ed. Nuha Medika.
2. Sinaga, E. Et Al. (2017) Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jwwash.
3. Natalia, L. Dan Fitriani, P. (2021) "Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Kelas VII Dan VIII Di Smpn 2 Majalengka Tahun 2020," Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 12(2), Hal. 350. Doi: 10.26751/Jikk.V12i2.1082.

4. Vidawati dan Munawaroh (2019) "The Effect Of Giving Carrot Juice On The Reduction Of The Pain Scale Of Dysminorea In Adolescent". Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta Tahun 2019. Vol 1 No 1 (2019).
5. Sari, H. Dan Hayati, E. (2020) "Decreasing Dysmenorrhoea Pain Level By Giving Carrot Juice To Young Women," *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6 (November), Hal. 281–284.
6. Damayanti, F. D., Aprilia, S., & Yulianti, E. 2020. Effect of Juice To Decrease The Primary Dysmenorrhea Pain ON adolescent Girlis in Dorm Poltekkes kemengkes Pontianak. *Kebidanan*, 2089 (2621), 25-29.
7. Latifah, S., Mardiah, S. S., & Kurnia, H. 2021. Pengaruh Pemberian Jus Worter Terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorea Primer Pada Siwi Kelas XI SMA Negeri 3 Taskmilaya. *Indonesia mindwifery*, 4 (2), 2580-3093.
8. Ariyanti, V. D., Veronica, S. Y. Dan Kameliawati, F. (2020) "Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri," *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), Hal. 277–282.
9. Widowati, R., Eltamira, A. Dan Choirunissa, R. (2021) "Upaya Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Konsumsi Air Kelapa Muda Di Desa Srinanti Kelurahan Gunung Gajah Kabupaten Lahat," *Journal Of Community ...*, 4(1), Hal. 237–244.
10. Nuryanih., Mat., & Suhatika. 2020. Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore). *Jurnal Kesehatan*. 9 (1), 2086-9266 e-2654-587x.
11. Pattiha, N., Novelia, S., & Suciawati, A. 2021. Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Jurnal of Health Development*, 3 (1).