

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 2	Edition: Maret 2024 – Juni 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 19 Maret 2024	Revised: 26 Maret 2024	Accepted: 28 Maret 2024

**PENERAPAN PEMBERIAN JUS WORTEL UNTUK PENURUNAN
NYERI DISMINOREA PADA SISWI KELAS 8 DI
SMP YP SINGOSARI DELI TUA
TAHUN 2024**

Vitrilina Hutabarat¹, Septa Dwi Insani², Stefani anastasia sitepu³, Salsalina Br.Tarigan⁴

¹Prodi kebidanan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
e-mail: vitrilinahutabarat@gmail.com, septadwiin@gmail.com,
anastasyastefani@gmail.com

ABSTRACT

Dismenore merupakan keadaan dimana terasa nyeri saat menstruasi yang dirasakan dengan adanya kram pada abdomen bagian bawah dan terkadang disertai dengan sakit kepala, dan keadaan psikologis yang tidak stabil. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di SMP Yp Singosari Deli Tua Kabupaten Deli Serdang selama tiga minggu penuh, mulai tanggal 15 Oktober 2023. Metode ini berupa penyampaian pengetahuan dan keterampilan individu menggunakan pembelajaran atau intruksi yang bertujuan mengkonversi atau memengaruhi tindakan manusia baik secara masyarakat, atau individu dapat lebih independent dalam mencapai target penyuluhan. Kemudian telah dilakukan proses pertukaran informasi terhadap siswi remaja dan berbagi pengalaman dalam memecahkan masalah yang berkaitan tentang penyuluhan pemberian jus wortel untuk menurunkan nyeri dismenore.

Kata kunci: penyuluhan, jus wortel, dismenore

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a condition where there is pain during menstruation which is felt by cramps in the lower abdomen and is sometimes accompanied by headaches and an unstable psychological state. This community service activity was carried out at Yp Singosari Deli Tua Middle School, Deli Serdang Regency for three full weeks, starting on October 15, 2023. This method is in the form of conveying individual knowledge and skills using learning or instruction aimed at converting or influencing human actions both in society and groups, or individuals can be more independent in achieving counseling targets. Singosari Delitua did not know that the benefits of carrot juice could reduce dysmenorrhea pain. Then a process of

Pendahuluan

Menstruasi merupakan pengeluaran gumpalan darah dari lapisan luar rahim yang terjadi setiap bulan karena adanya proses somatopsikis yang bersifat kompleks meliputi unsur-unsur hormonal, biokimiawi dan psikososial. Siklus menstruasi ini bisa menimbulkan rasa nyeri pada area abdomen atau disebut dengan dismenore (Winarso, 2014). Dismenore adalah suatu keadaan yang terjadi pada saat menstruasi yang ditandai dengan rasa nyeri pada daerah perut dan panggul. Penyebab dismenore ada bermacam-macam, antara lain stress atau cemas berlebihan, ketidak seimbangan hormon, penyakit endometriosis, tumor atau kelainan uterus. Nyeri tersebut timbul karena adanya hormone prostaglandin yang membuat otot rahim berkontraksi (Puspita, 2018). Dysmenorrhe merupakan nyeri perut bagian bawah saat menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas sehari – hari, rasa nyeri ini yang sering dirasakan oleh wanita usia subur hingga pergi ke pelayanan kesehatan untuk konsultasi terhadap nyeri yang dirasakan (Wiknjosastro, 2007). Adapun penyebab dari dysmenorrhe yaitu adanya faktor psikologis, faktor endokrin, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor alergi, dan faktor prostaglandin.

Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder (Hastuti, *et al.*, 2016). Rata-rata lebih dari 50 % perempuan disetiap Negara mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56 %, karena kejadian dismenore merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada wanita. Umumnya tidak berbahaya, namun dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Fatmawati, *et al.*, 2016).

Di Indonesia angka kejadian dysmenorrhe sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dysmenorrhe primer adalah nyeri saat menstruasi yang tanpa diikuti dengan adanya gangguan organ reproduksi dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dysmenorrhe sekunder adalah nyeri saat menstruasi yang diikuti dengan adanya gangguan organ reproduksi atau radang (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010). Dari data diatas diketahui masih banyak terdapat wanita yang mengalami dysmenorrhe primer.

Cara mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Intervensi farmakologi, yaitu dengan mengkonsumsi obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Intervensi non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat,

Hutabarat, Insani, Sitepu, Tarigan & Penerapan Pemberian Jus Wortel olahraga, terapi Mozart, relaksasi dan minum minuman herbal (Safitri, *et al.*, 2014). Hal tersebut berbeda dengan terapi farmakologi karena menurut Suciani, *et al.* (2014) penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan tukak lambung, anemia dan yang lebih parah adalah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak bisa melepaskan diri dari obat-obatan. Penelitian Hastuti, *et al.* (2016) menjelaskan bahwa masyarakat Indonesia khususnya para perempuan memanfaatkan bahan-bahan alami yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore, yaitu wortel.

Saat ini telah banyak dikembangkan obat-obatan dari rempah alami yang bermanfaat mengurangi rasa dysmenorrhe, antara lain yaitu wortel. Wortel, merupakan salah satu jenis tanaman semusim yang memiliki banyak sekali manfaatnya, diantaranya yaitu menghilangkan mual dan muntah (Suranto. 2004). Tanaman ini sering digunakan sebagai obat – obatan alami untuk meningkatkan kesehatan dan ketahanan tubuh terhadap berbagai macam penyakit seperti jantung dan sembelit (Astawan, 2009). Kandungan wortel Salah satu yang sudah banyak diketahui yaitu betakaroten, betakaroten memiliki fungsi untuk menetralkan radikal bebas, sebagai anti inflamasi dan sebagai analgesik. Kandungan betakaroten juga memiliki efek mencegah sintesis prostaglandin, penghambat enzim siklooksigenase, menghambat oksidasi asam arakidonat yang dapat menyebabkan nyeri (Hendra, 2007). Kandungan betakaroten terdapat dalam wortel akan terserap ke dalam tubuh sebanyak 1/6 kandungan karoten. Pada mukosa dinding usus kecil manusia betakaroten akan dirubah menjadi provitamin A yang akhirnya dapat dimanfaatkan oleh tubuh.

Wortel (*Daucus carota*) merupakan salah satu sayuran yang mengandung gula, karotin, pectin, asparagin, serat, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, sodium, asam amino, minyak esensial, dan beta karoten (Puspita, 2018). Wortel dalam 100 gram mengandung beta karoten sebanyak 754 mcg. Beta-karoten memiliki efek sebagai antioksidan, *analgetik* (anti nyeri) dan *anti-inflamasi* (anti peradangan) (Hastuti, *et al.*, 2016). Keuntungan dari wortel sendiri yaitu banyak ditemukan di Indonesia dan mudah ditemukan dipasaran karena hampir setiap hari wortel dijual di pasar. Wortel dipercaya oleh masyarakat selain rasanya yang enak wortel juga dipercaya sebagai sayuran yang memiliki vitamin dengan harga terjangkau (Noravita dan Kurniati, 2017).

Hasil penelitian Hastuti, *et al.* (2016) dengan judul pengaruh pemberian air perasan wortel terhadap berbagai tingkat nyeri dismenore pada mahasiswa dapat

Hutabarat, Insani, Sitepu, Tarigan & Penerapan Pemberian Jus Wortel diketahui tingkat nyeri dismenore pada mahasiswa sebelum diberikan air perasan wortel frekuensi paling sedikit tidak nyeri dan tidak tertahankan masing-masing 0%, nyeri berat 8%, nyeri sedang 20%. Nyeri ringan frekuensinya paling besar yaitu 72%. Tingkat nyeri dismenore sesudah diberikan air perasan wortel frekuensi paling sedikit nyeri berat dan tidak tertahankan masing-masing 0% dan nyeri sedang 8%, nyeri ringan 24%. Frekuensi paling besar tidak nyeri yaitu 68%. Penelitian tersebut didukung oleh jurnal penelitian lain, Puspita (2018) bahwa ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di asrama ABIM kota Kediri tahun 2018. Penelitian Noravita dan Kurniati (2017) menyatakan bahwa sebanyak 17 (100%) responden dari kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat dismenore primer setelah diberikan intervensi jus wortel.

II. Metode

Metode ini berupa penyampaian pengetahuan dan keterampilan individu menggunakan pembelajaran atau intruksi yang bertujuan mengkonversi atau memengaruhi tindakan manusia baik secara masyarakat, kelompok, atau individu dapat lebih independent dalam mencapai target penyuluhan. Hasil pengamatan lapangan dijadikan dasar untuk memantapkan konsep penyuluhan yang disampaikan dalam bentuk pelatihan manfaat pemberian jus wortel untuk penurunan nyeri dismenore di SMP Singosari Delitua.

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

No	Target Prioritas	Capaian (Orang)	Upaya Pelaksana
1.	Tenaga kesehatan di Desa Talun Kenas : Melibatkan dosen, dan mahasiswa	6	Penyampaian materi tentang manfaat pemberian jus wortel untuk penurunan nyeri dismenore di SMP Singosari Delitua

Hutabarat, Insani, Sitepu, Tarigan & Penerapan Pemberian Jus Wortel

2.	Siswi kelas 8 di SMP Singosari Delitua	27	Penyampaian materi tentang manfaat pemberian jus wortel untuk penurunan nyeri dismenore di SMP Singosari Delitua
----	--	----	--



Berikut dokumentasi PkM Bersama mahasiswa dengan siswi SMP yang sedang minum jus wortel.

Adapun hasil penyuluhan tentang manfaat pemberian jus wortel untuk penurunan nyeri dismenorea pada siswi kelas 8 di SMP Yp. Singosari Delitua sebagai berikut :

1. Kebanyakan dari siswi yang mengikuti penyuluhan di Yp. Singosari delitua tidak tahu bahwa manfaat dari jus wortel dapat menurunkan nyeri dismenore. Dengan melakukan pembinaan dan pendampingan dengan metode penyuluhan didapatkan

Hutabarat, Insani, Sitepu, Tarigan & Penerapan Pemberian Jus Wortel

hasil dimana siswi remaja yang mengikuti acara penyuluhan menunjukkan antusias dan ingin tahu dalam manfaat jus wortel dapat menurunkan nyeri dismenore.

2. Kemudian telah dilakukan proses pertukaran informasi terhadap siswi remaja dan berbagi pengalaman dalam memecahkan masalah yang berkaitan tentang penyuluhan pemberian jus wortel untuk menurunkan nyeri dismenore.
3. Bertambahnya pengetahuan siswi remaja yang ikut penyuluhan manfaat dari jus wortel untuk menurunkan nyeri dismenore.

Berdasarkan hasil yang diperoleh Sebagian besar siswi yang mengikuti penyuluhan tentang pemberian jus wortel untuk menurunkan nyeri dismenore, tingkat pengetahuan pada siswi tersebut masih rendah dikarenakan kurangnya sosialisasi yang diterima. Selanjutnya dengan pemberian edukasi atau penyuluhan mengenai jus wortel untuk menurunkan nyeri dismenore yang mengikuti sosialisasi ikut serta dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan materi yang disampaikan dan sekaligus menambah pengetahuan dan pengalaman yang baik pembicara maupun siswi di YP. Singosari Deli tua

III. Kesimpulan

Dismenore adalah suatu keadaan yang terjadi pada saat menstruasi yang ditandai dengan rasa nyeri pada daerah perut dan panggul. Cara mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Sementara itu farmakologi mengkonsumsi obat-obatan seperti analgetic, obat nonsteroid dan sebagainya. Kemudian non-farmakologi dilakukan dengan cara kompres air hangat pada perut bagian bawah, perbanyak minum air putih, dan minuman alami ataupun herbal. Salah satunya minuman jus wortel, dimana jus wortel mempunyai banyak manfaat baik bagi kesehatan salah satunya memiliki manfaat untuk menurunkan nyeri dismenore.

Daftar Pustaka

Fatmawati, et al., 2016). Pengaruh pemberian aromaterapi jeruk (orange) terhadap skor nyeri dismenore pada remaja di Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2).

Hutabarat, Insani, Sitepu, Tarigan & Penerapan Pemberian Jus Wortel
Hastuti, et al. (2016). RAHASIA SI ORANGE (WORTEL) UNTUK MENGURANGI
NYERI HAID. Penerbit NEM.

Iryani, D., Pramestigiri, I. A. I., & Pihahay, P. J. (2022). Edukasi Pembuatan Herbal
Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid dan Meningkatkan Imunitas Tubuh
bagi Remaja Putri Dimasa Pandemi Covid-19 di Smp N 02 Manokwari. *Jurnal
Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(8), 2507-2523.

Khoirunnisa, D., & Amrullah, A. E. (2023). PERBANDINGAN PENURUNAN
SKALA NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DENGAN
PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DAN JAMU KUNYIT ASAM (Doctoral
dissertation, Universitas dr. SOEBANDI).

Kok, T., Jayani, N. I. E., Rani, K. C., Dahliana, A., Budhyantoro, A., & Ningrum, I. S.
(2023). Toga dan Produk Olahan.

Noravita dan Kurniati. (2017). PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL DAN
KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI HAID (DISMENOIRE) PADA
REMAJA PUTRI: THE EFFECT OF CARROT JUICE AND WARM
COMPRESSES ON MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) AMONG
ADOLESCENT WOMEN. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*,
2(2),

Puspita (2018). Pengaruh Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada
Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 5(2),
67-74.

Sari, H., Hutabarat, V., Hayati, E., & Insani, S. D. (2021). PENYULUHAN
TENTANG
PEMANFAATAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENOIREA PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Pengabdian Masyarakat
Putri Hijau*, 1(4), 12-15.