

EFEKTIVITAS PEMBERIAN KUNYIT ASAM DAN JUS WORTEL DALAM MENGATASI DISMENORE PADA REMAJA DI PUSKESMAS SUKAMULYA KABUPATEN GARUT TAHUN 2025

Oleh

Ai Rini¹, Madinah Munawaroh², Meinasari Kurnia Dewi³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

E-mail: ²madinahmh21@gmail.com, ³meinasarikurniadewi@gmail.com

Article History:

Received: 03-03-2025

Revised: 10-03-2025

Accepted: 06-04-2025

Keywords:

Dismenore, Jus Wortel,
Kunyit Asam

Abstract: Kejadian dismenore pada remaja di Puskesmas Sukamulya tahun 2022 tercatat sebanyak 648 remaja yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Sukamulya dengan keluhan mengalami dismenore. Salah herbal untuk mengurangi dismenore adalah wortel yang mengandung betakaroten serta kunyit yang mengandung senyawa kurkumin. Betakaroten memiliki fungsi sebagai anti inflamasi dan anti analgetik serta curcumine bekerja menghambat rekasi cylooxygenase dapat mengurangi terjadinya inflamasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui mengetahui efektivitas pemberian kunyit asam dan jus wortel dalam mengatasi dismenore pada remaja. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan pre test - post test two group design. Populasi pada penelitian seluruh remaja yang tercatat sebagai anggota posyandu remaja di Desa Sindangpalay sebanyak 56 orang. Sampel dalam penelitian menggunakan total sampling sebanyak 56 orang remaja putri yang mengalami nyeri dismenore dan dibagi dalam dua kelompok yaitu sebanyak 26 orang pada kelompok wortel dan sebanyak 15 orang pada kelompok kunyit asam. Instrument yang digunakan berupa lembar observasi skala nyeri dan petunjuk teknis pemberian jus wortel dan kunyit asam. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney Test. Pemberian kunyit asam efektif mengatasi dismenore dengan penurunan nyeri dari 5,64 menjadi 1,14 dan diperoleh p-value 0,000. Jus wortel juga efektif mengatasi dismenore dengan penurunan nyeri dari 5,68 menjadi 1,21 dan diperoleh p-value 0,000. Tidak terdapat perbedaan antara pemberian kunyit asam dan jus wortel dalam mengatasi dismenore dengan p-value 0,675. Diharapkan remaja putri dapat melakukan penanganan secara mandiri dalam mengatasi dismenore dengan menggunakan kunyit asam dan jus wortel sebagai salah satu cara yang aman untuk dilakukan.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi dari tahap anak-anak menuju dewasa. Pada remaja putri, salah satu ciri khasnya adalah menstruasi. Menstruasi merupakan proses pelepasan lapisan dalam dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara rutin setiap bulan, kecuali selama kehamilan. Menstruasi seringkali diiringi oleh rasa nyeri di area perut yang dikenal sebagai dismenorea. Nyeri ini disebabkan oleh hormon prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim. Dismenorea menggambarkan kondisi di

mana seorang wanita mengalami nyeri saat menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Keadaan ini bisa berlangsung selama dua hari atau lebih setiap bulannya dan dapat dialami oleh wanita dari segala usia (Lestari et al., 2022).

Rasa nyeri dapat muncul sebelum, selama, atau setelah menstruasi. Nyeri ini diakibatkan oleh hormon prostaglandin yang membuat otot rahim berkontraksi. Jika nyeri yang dirasakan ringan dan tidak mengganggu aktivitas, masih dianggap normal. Namun, jika nyeri tersebut sangat hebat hingga mengganggu aktivitas atau membuat seseorang tidak dapat beraktivitas, itu tergolong gangguan. Nyeri biasanya dirasakan di perut bagian bawah, pinggang, atau bahkan punggung, yang disebut dismenorea (Judha Mohamad, 2019).

Menurut dari data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 bahwa angka kejadian dysmenorrhea yang terjadi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami disminore, seperti di Amerika angka presentasinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dysmenorrhea (Chayati, 2019). Di Indonesia, angka kejadian dismenorea mencapai 64,25%, dengan 54,89% merupakan dismenorea primer (nyeri saat menstruasi) dan 9,36% dismenorea sekunder (disebabkan oleh infeksi kronis pada saluran rahim) (Evi Yunitasari, Riska Hediya Putri 2020).

Di Provinsi Jawa Barat, berdasarkan penelitian (Salsabila, 2022), angka kejadian dismenorea cukup tinggi, yaitu sebesar 54,9% wanita mengalami dismenorea, dengan rincian 24,5% mengalami dismenorea ringan, 21,28% dismenorea sedang, dan 9,36% dismenorea berat. Di Kabupaten Garut, pada tahun 2022, angka kejadian dismenorea sangat tinggi, terutama pada remaja. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan tahun 2022, tercatat 68,8% wanita mengalami dismenorea (Dinkes Garut, 2022). Sementara itu, di Puskesmas Sukamulya Kabupaten Garut, tercatat 648 remaja mengunjungi puskesmas dengan keluhan dismenorea pada tahun 2022 (Puskesmas Sukamulya, 2022).

Penyebab dismenorea primer meliputi faktor endokrin, kelainan organik, gangguan psikologis, faktor konstitusi, dan alergi. Faktor endokrin sangat berperan penting karena saat menstruasi terjadi peningkatan prostaglandin dan pelepasan PGF2a dari endometrium yang memicu kontraksi tidak teratur pada rahim, menimbulkan nyeri (Masruroh, 2022). Nyeri yang dirasakan bisa sangat mengganggu dan tidak nyaman, mempengaruhi aktivitas sehari-hari, serta berdampak buruk pada remaja putri, termasuk gangguan dalam kegiatan belajar, tidak fokus pada pelajaran, dan kecenderungan untuk tidur di kelas. Hal ini berpengaruh pada prestasi akademik maupun non-akademik. Banyak remaja bahkan enggan pergi ke sekolah saat menstruasi (Iswari, 2018). Oleh karena itu, nyeri menstruasi perlu ditangani dengan baik agar tidak mengganggu kesehatan secara keseluruhan. Mengatasi dismenorea dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk pemberian penjelasan, obat analgetik, terapi hormonal, dan terapi alternatif. Pengobatan juga bisa berupa istirahat, menarik napas panjang, menenangkan diri, olahraga ringan, kompres hangat pada area yang sakit, serta mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Zat gizi yang bisa membantu meringankan dismenorea termasuk kalsium, magnesium, serta vitamin A, E, B6, dan C (Aldriana, 2021).

Tren masa kini pada remaja putri adalah mengonsumsi minuman herbal sebagai pengurnag rasa nyeri, karena sedikit bahkan tanpa efek samping. Produk minuman herbal yang cukup sering diminum adalah kunyit asam. Dipercaya bahwa kunyit asam dapat mengurangi nyeri haid (dysmenorrheal). Kunyit memiliki kandungan bahan aktif yang

berfungsi analgetika, antipiretika dan anti inflamasi. Sedangkan asam jawa dipercaya mampu meningkatkan denyut jantung sehingga peredaran darah lebih lancar. Curcumine pada kunyit dan anthocyanin pada asam jawa dapat menghambat reaksi cyclooxygenase (COX), yang kemudian mengurangi inflamasi sehingga kontraksi uterus akan berkurang dan nyeri haid menjadi berkurang. Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian yang telah dilakukan, bahwa ekstrak kunyit dapat membantu dalam mengatasi desminorrhea pada remaja saat menstruasi (Amelia, 2020).

Kunyit merupakan suplemen nutrisi yang mengandung senyawa kurkumin, jenis aluminium magnesium, seng, zat besi, kalsium, kalium, vitamin A dan C. Asam sendiri mengandung vitamin B, C, antioksidan, betakaroten dan mineral yang bermanfaat untuk tubuh (Safitri dkk., 2018). Senyawa aktif yang terkandung dalam kunyit tersebut adalah curcumine bekerja menghambat reaksi cyclooxygenase dapat mengurangi terjadinya inflamasi untuk mengurangi kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang dihambat oleh prostaglandin melalui jaringan epitel uterus oleh curcumine mampu mengurangi terjadinya dysmenorrhoea (Suparmi., 2016), serta madu juga bermanfaat sebagai antioksidan (Hartati, dkk., 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Shinta Amelia (2020) tentang Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. Pemberian kunyit asam berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid dengan p-value 0,001. Pemberian kunyit asam terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri karena mengurangi pelepasan prostaglandin saat menstruasi. remaja putri yang mengalami nyeri haid dapat mengonsumsi minuman herbal kunyit asam untuk mengurangi intensitas nyeri.

Selain mengonsumsi kunyit asam, cara lainnya yang dapat digunakan dalam mengatasi nyeri dismenore yaitu jus wortel. Wortel (*Daucus Carota L*) dikenal memiliki kandungan betakaroten yang berfungsi sebagai penetral radikal bebas, anti-inflamasi, dan analgesik. Betakaroten juga mempengaruhi sistem prostaglandin dengan menghambat enzim siklooksigenase-2, sehingga mencegah perubahan asam arachidonat yang dapat menyebabkan nyeri (Puspita, 2018). (Puspita, 2018).

Menurut penelitian Sari (2020) yang menggunakan uji Wilcoxon, pemberian jus wortel menunjukkan hasil signifikan dengan p value 0,000, yang menunjukkan bahwa jus wortel berpengaruh terhadap pengurangan dismenorea primer pada remaja putri. Kandungan vitamin E dan betakaroten dalam wortel dapat mengurangi nyeri menstruasi karena mampu memblokir pembentukan prostaglandin dan mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin yang mempengaruhi dismenorea.

Kandungan magnesium pada wortel dapat digunakan untuk kekuatan tulang, mengaktifkan vitamin B, merilekskan otot dan syaraf, pembekuan darah dan produksi energi. Wortel juga mengandung analgetik alami yang berperan seperti obat analgetik (ibuprofen) dan sebagai anti inflamasi (Evi Yunitasari, Riska Hediya Putri 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 13 Februari 2025 terhadap 9 remaja putri di Desa Sukaresmi, Kecamatan Sukaresmi, Kabupaten Garut, ditemukan bahwa 6 remaja mengalami dismenore dan 3 di antaranya mengalami dismenore berat yang mengganggu aktivitas mereka. Tingginya prevalensi dismenore memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup remaja putri, terutama dalam kegiatan sehari-hari, khususnya di sekolah. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti "Efektivitas Pemberian Kunyit Asam dan Jus Wortel dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja di

Puskesmas Sukamulya Kabupaten Garut Tahun 2025".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan *pre test - post test two group design*. Quasi eksperimen merupakan jenis penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan (*treatment*) yang diberikan secara sengaja oleh peneliti (Arianto, 2019). Pada penelitian ini akan dilakukan observasi nyeri dismenore dan diberikan kunyit asam dan jus wortel sebagai upaya untuk menurunkan nyeri yang selanjutnya akan di observasi kembali sesuai waktu penelitian. Bentuk rancangan quasi eksperimen *pre test - post test two group design* sebagai berikut.

Tabel 1 Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pre-Tes</i>	Perlakuan	<i>Post-Tes</i>
Kelompok kunyit asam 1	O ₁	X ₁	O ₂
Kelompok kunyit asam 2	O ₃	X ₂	O ₄

Keterangan:

O₁ : Nyeri dismenore sebelum diberikan kunyit asam (*pre-test*)

O₂ : Nyeri dismenore sesudah diberikan kunyit asam (*post-test*)

X₁ : Pemberian kunyit asam

O₃ : Nyeri dismenore sebelum diberikan jus wortel pada kelompok kunyit asam (*pre-test*)

O₄ : Nyeri dismenore sesudah diberikan jus wortel pada kelompok kunyit asam (*post-test*)

X₂ : Pemberian jus wortel

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Univariat

Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Kunyit Asam

Tabel 1. Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Kunyit Asam di Puskesmas Sukamulya Kabupaten Garut Tahun 2025

Hasil	Kelompok Kunyit Asam					
	N	Min	Max	Mean	SD	Selisih Mean
Pre-Test	28	4	7	5,64	0,826	4,50
Post-Test	28	0	3	1,14	0,848	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 28 responden sebelum diberikan intervensi berupa kunyit asam diperoleh hasil pengukuran skala nyeri dismenore paling rendah sebesar 4, skala nyeri paling tinggi sebesar 7, dan rata-rata skala nyeri sebesar 5,64 dengan standar deviasi 0,826. Setelah diberikan kunyit asam selama 2 hari diperoleh hasil pengukuran skala nyeri paling rendah sebesar 0, skala nyeri paling tinggi sebesar 3, dan rata-rata skala nyeri sebesar 1,14 dengan standar deviasi 0,848 dan terdapat selisih rata-rata skala nyeri sebesar 4,50.

Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Wortel

Tabel 2. Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Wortel di Puskesmas Sukamulya Kabupaten Garut Tahun 2025

Hasil	Kelompok Jus Wortel					
	N	Min	Max	Mean	SD	Selisih Mean
Pre-Test	28	5	7	5,68	0,723	4,47
Post-Test	28	0	2	1,21	0,787	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 28 responden sebelum diberikan intervensi berupa jus wortel diperoleh hasil pengukuran skala nyeri dismenore paling rendah sebesar 5, skala nyeri paling tinggi sebesar 7, dan rata-rata skala nyeri sebesar 5,68 dengan standar deviasi 0,723. Setelah diberikan jus wortel selama 2 hari diperoleh hasil pengukuran skala nyeri paling rendah sebesar 0, skala nyeri paling tinggi sebesar 2, dan rata-rata skala nyeri sebesar 1,21 dengan standar deviasi 0,787 dan terdapat selisih rata-rata skala nyeri sebesar 4,47.

Hasil Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan hasil pre test dan post test pada kelompok kunyit asam dan kelompok jus wortel, serta perbedaan post test pada kelompok kunyit asam dan kelompok jus wortel, namun sebelum pengujian hipotesis terlebih dahulu peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan SPSS v.25 dengan uji Shapiro-Wilk maka hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kelompok kunyit asam	N	<i>p-value</i>	Keterangan
Pre-Tes	28	0,003	Tidak Normal
Post-Tes	28	0,002	Tidak Normal
Kelompok jus wortel			
Pre-Tes	28	0,000	Tidak Normal
Post-Tes	28	0,020	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 3 diketahui nilai *p-value* untuk semua data $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak normal, sehingga uji analisis data yang digunakan adalah uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon dan Mann-Whitney Test dengan hasil analisis sebagai berikut:

Hasil Analisis Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Tabel 4. Efektivitas Pemberian Kunyit Asam dan Jus Wortel Dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja di Puskesmas Sukamulya Kabupaten Garut Tahun 2024

Kelompok	N	Pre-Test		Post-Test		<i>p-value</i>
		Mean	Std. Dev	Mean	Std. Dev	
Kunyit Asam	28	5,64	0,826	1,14	0,848	0,000
Jus Wortel	28	5,68	0,723	1,21	0,787	0,000

Berdasarkan tabel 4 pada kelompok kunyit asam diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian kunyit asam efektif dalam mengatasi dismenore pada remaja. Sedangkan pada kelompok jus wortel juga diperoleh diperoleh nilai

p-value sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian jus wortel efektif dalam mengatasi dismenore pada remaja

Hasil Analisis Uji *Mann-Whitney Test*

Tabel 5 . Perbedaan Nyeri Dismenore pada Kelompok Kunyit Asam dan Kelompok Jus Wortel

Kelompok	<i>Post-Test</i>		<i>p-value</i>	N
	Mean	Std. Dev		
Kelompok kunyit asam	1,14	0,848	0,675	56
Kelompok jus wortel	1,21	0,787		

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,675 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan nyeri dismenore setelah diberikan intervensi pada kelompok kunyit asam dan kelompok jus wortel.

Pembahasan

Efektivitas Pemberian Kunyit Asam dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian kunyit asam secara signifikan efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja. Nilai *p-value* sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum pemberian kunyit asam, sebagian besar partisipan melaporkan nyeri pada tingkat sedang hingga berat, namun setelah intervensi selama tiga siklus menstruasi, intensitas nyeri menurun menjadi ringan atau bahkan hilang sama sekali. Hal ini menegaskan bahwa kunyit asam memberikan efek analgesik dan antiinflamasi yang efektif dalam mengurangi gejala dismenore pada remaja.

Kunyit (*Curcuma longa*) telah lama dikenal sebagai tanaman herbal dengan kandungan aktif kurkumin yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik. Menurut Indahwati (2021), kurkumin bekerja dengan menghambat aktivitas enzim siklooksigenase-2 (COX-2), yang merupakan enzim kunci dalam sintesis prostaglandin. Prostaglandin adalah senyawa yang bertanggung jawab atas kontraksi otot rahim yang berlebihan, yang sering menyebabkan nyeri dismenore. Dengan menurunkan kadar prostaglandin, kurkumin membantu mengurangi kontraksi berlebih sehingga intensitas nyeri menurun secara signifikan.

Selain itu, penelitian Handayani (2023) menyebutkan bahwa kunyit juga memiliki kemampuan sebagai antioksidan yang dapat menurunkan tingkat stres oksidatif pada jaringan otot rahim. Selama menstruasi, stres oksidatif yang meningkat dapat memicu peradangan dan nyeri. Kandungan antioksidan pada kunyit membantu melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas, sehingga mempercepat proses pemulihan jaringan dan mengurangi rasa sakit.

Asam jawa (*Tamarindus indica*), bahan lain dalam kunyit asam, memiliki sifat antispasmodik yang membantu mengurangi kejang otot rahim selama menstruasi. Menurut Putri et al. (2022), asam jawa bekerja dengan menstabilkan ion kalsium pada otot rahim, yang berperan penting dalam mekanisme kontraksi. Dengan menstabilkan ion kalsium, frekuensi dan intensitas kontraksi dapat berkurang, yang pada akhirnya mengurangi rasa nyeri.

Dari perspektif hormonal, Sari (2020) menjelaskan bahwa kunyit asam dapat membantu menyeimbangkan hormon estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan hormon sering menjadi salah satu penyebab utama dismenore. Dengan efek harmonisasi hormon ini, kunyit asam tidak hanya meredakan nyeri tetapi juga meningkatkan kualitas siklus menstruasi secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari et al. (2023), yang menunjukkan bahwa konsumsi kunyit asam selama tiga siklus menstruasi dapat mengurangi intensitas nyeri hingga 75% pada remaja dengan dismenore primer. Penelitian ini menyoroti manfaat kunyit asam sebagai terapi tradisional yang aman dan efektif untuk mengelola nyeri menstruasi.

Penelitian lain oleh Indriyani (2022) juga mendukung temuan ini. Dalam studinya, remaja yang mengonsumsi kunyit asam secara rutin melaporkan penurunan signifikan dalam intensitas nyeri dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan analgesik standar. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kunyit asam memiliki efek samping yang minimal, sehingga cocok digunakan sebagai pengobatan jangka panjang.

Kurniawan (2021) dalam penelitiannya menambahkan bahwa kunyit asam tidak hanya efektif dalam mengurangi nyeri tetapi juga meningkatkan rasa nyaman dan energi selama menstruasi. Hal ini kemungkinan terkait dengan efek kunyit dalam meningkatkan sirkulasi darah di area panggul dan mengurangi ketegangan otot rahim.

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas kunyit asam dalam mengatasi dismenore dipengaruhi oleh kandungan aktifnya serta pola konsumsi yang konsisten. Faktor-faktor seperti durasi konsumsi, dosis, dan respons individu terhadap herbal juga memengaruhi hasil penelitian. Peneliti percaya bahwa kunyit asam dapat menjadi alternatif pengobatan yang praktis, murah, dan aman untuk digunakan oleh remaja dengan dismenore primer.

Efektivitas Pemberian Jus Wortel dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja

Pemberian jus wortel juga terbukti efektif dalam mengatasi dismenore pada remaja. Dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi jus wortel secara rutin selama menstruasi dapat mengurangi intensitas nyeri yang dialami oleh remaja. Sebelum intervensi, partisipan melaporkan tingkat nyeri sedang hingga berat. Setelah 2 hari pemberian jus wortel, tingkat nyeri berkurang menjadi ringan atau hilang sama sekali pada sebagian besar partisipan. Efek ini terus bertahan hingga akhir siklus menstruasi.

Wortel (*Daucus carota*) kaya akan beta-karoten, vitamin C, dan vitamin K, yang memiliki manfaat antiinflamasi dan memperbaiki fungsi pembuluh darah. Menurut Lestari (2021), beta-karoten dapat membantu menstabilkan membran sel dan mencegah pelepasan mediator inflamasi seperti prostaglandin. Penurunan prostaglandin ini langsung berkontribusi pada berkurangnya intensitas kontraksi otot rahim dan nyeri yang dirasakan selama menstruasi.

Handoko (2023) menjelaskan bahwa vitamin C dalam wortel bertindak sebagai antioksidan yang melindungi jaringan rahim dari kerusakan akibat radikal bebas selama menstruasi. Vitamin ini juga berperan dalam memperkuat pembuluh darah, sehingga meningkatkan aliran darah ke area panggul dan mengurangi ketegangan otot rahim yang menjadi penyebab utama nyeri.

Selain itu, Wahyuningsih et al. (2022) menyatakan bahwa kandungan zat besi dalam

wortel membantu mencegah anemia selama menstruasi, yang sering memperburuk gejala nyeri. Dengan kadar zat besi yang memadai, oksigenasi jaringan rahim meningkat, yang pada akhirnya mengurangi ketegangan otot dan nyeri.

Menurut Dewi (2020), jus wortel juga mengandung serat yang membantu mengatur kadar hormon estrogen. Estrogen yang terlalu tinggi dapat memicu nyeri menstruasi yang lebih parah. Dengan membantu menormalkan kadar hormon ini, jus wortel tidak hanya meredakan nyeri tetapi juga meningkatkan kesehatan reproduksi secara keseluruhan.

Penelitian oleh Suryani et al. (2023) mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa konsumsi jus wortel selama menstruasi dapat mengurangi nyeri hingga 65% pada remaja dengan dismenore primer. Studi tersebut juga menyoroti peran wortel dalam memperbaiki aliran darah di area panggul, yang berkontribusi pada penurunan intensitas nyeri.

Rahayu (2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa beta-karoten dalam wortel memiliki efek antiinflamasi yang kuat, membantu meredakan peradangan yang terjadi selama menstruasi. Hal ini menjelaskan mengapa partisipan melaporkan penurunan nyeri yang signifikan setelah mengonsumsi jus wortel. Penelitian lain oleh Pratiwi (2020) menemukan bahwa jus wortel juga memiliki manfaat tambahan, seperti meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan selama menstruasi. Efek ini menjadikan jus wortel sebagai pilihan yang ideal untuk manajemen dismenore.

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas jus wortel dalam mengurangi nyeri menstruasi sangat dipengaruhi oleh kandungan nutrisinya serta pola konsumsi yang teratur. Faktor-faktor seperti usia, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan umum juga dapat memengaruhi respons individu terhadap intervensi ini. Peneliti juga menekankan pentingnya mengonsumsi jus wortel segar untuk memastikan optimalisasi kandungan nutrisinya.

Perbedaan Efektivitas Pemberian Kunyit Asam dan Jus Wortel dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara efektivitas kunyit asam dan jus wortel dalam mengatasi dismenore pada remaja. Dengan nilai p-value sebesar 0,675 ($p > 0,05$), keduanya terbukti sama-sama efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi.

Menurut Indahwati (2021) dan Lestari (2021), kunyit asam dan jus wortel bekerja melalui mekanisme yang mirip, yaitu dengan menghambat sintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan. Namun, kandungan kurkumin dalam kunyit cenderung memberikan efek yang lebih cepat dibandingkan beta-karoten dalam wortel karena sifatnya yang lebih langsung sebagai antiinflamasi.

Handoko (2023) dan Wahyuningsih (2022) menekankan bahwa kedua bahan ini juga memiliki efek antioksidan yang kuat, yang membantu melindungi jaringan rahim dari kerusakan selama menstruasi. Dengan mekanisme yang serupa, tidak mengherankan jika kedua intervensi memiliki hasil yang sebanding.

Penelitian Wulandari et al. (2023) dan Suryani et al. (2023) menunjukkan bahwa baik kunyit asam maupun jus wortel memiliki efektivitas tinggi dalam mengatasi dismenore. Penelitian-penelitian ini menegaskan bahwa kedua bahan dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan non-farmakologis.

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas yang serupa ini disebabkan oleh mekanisme kerja yang mendasar dari kedua bahan tersebut, yang sama-sama mengurangi peradangan dan kontraksi otot rahim. Namun, perbedaan kecil dalam kecepatan penurunan nyeri mungkin disebabkan oleh tingkat konsentrasi senyawa aktif dan pola konsumsi partisipan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan statistik yang dijelaskan pada BAB sebelumnya, maka peneliti dapat menarik simpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata skala nyeri dismenore pada kelompok kunyit asam sebelum diberikan intervensi sebesar 5,64 dan sesudah diberikan intervensi sebesar 1,14.
2. Rata-rata skala nyeri dismenore pada kelompok jus wortel sebelum diberikan intervensi sebesar 5,68 dan sesudah diberikan intervensi sebesar 1,21.
3. Pemberian kunyit asam terbukti efektif dalam mengatasi dismenore pada remaja dengan p-value sebesar 0,000.
4. Pemberian jus wortel terbukti efektif dalam mengatasi dismenore pada remaja dengan p-value sebesar 0,000.
5. Tidak terdapat perbedaan antara pemberian kunyit asam dan jus wortel dalam mengatasi dismenore pada remaja dengan p-value sebesar 0,675.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Akbar, M. I. A., Tjokroprawiro, B. A., & Hendarto, H. (2020). Ginekologi Praktis Komprehensif (Vol. 2). Airlangga University Press.
- [2] Aldriana, N. (2021). Efektivitas Pemberian Jus Wortel Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 9(02), 128-133.
- [3] Asmy, U. (2024). STUDI LITERATURE: EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI. *JURNAL ILMIAH KEPERAWATAN ALTRUISTIK*, 7(1), 27-33.
- [4] Ayuningtias, I., & Burhanto, B. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(3), 1699-1704
- [5] Delima, Mera, Yessi Andriani, Rilla Suci, Fajria Stikes, and Perintis Padang. 2019. "Pemberian Jus Wortel Dan Manajemen Hidroterapi (Sitzbath) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi." *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E 2* (1): 2622-2256.
- [6] Delima, Mera, Yessi Andriani, Rilla Suci, Fajria Stikes, and Perintis Padang. 2019. "Pemberian Jus Wortel Dan Manajemen Hidroterapi (Sitzbath) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi." *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E 2* (1): 2622-2256.
- [7] Dewi. (2018). Penerapan Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Postpartum Di Pmb Sari Nawa Wijayaningsih Buluspesantren. *STIKES Muhammadiyah Gombong*
- [8] Fristian, A. Y., Astuti, R. D., & Ahyani, L. N. (2022). Dating Violence Ditinjau dari Kontrol Diri dan Insecure Attacment Pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 412-422.
- [9] Ganong, WF. 2019. "Buku Ajar Fisiologi Kedokteran." In , 24th ed. Jakarta: EGC.

- [10] Hafizhah, P. N., & Ramadhan, G. E. (2023). Pengaruh Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. JURNAL ILMIAH KEPERAWATAN ALTRUISTIK, 6(2), 9-16.
- [11] Iswari, K. D. P., Surinati, I. D. A. K., & Mastini, I. G. A. A. P. (2018). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswi. COPING. Community of Publishing in Nursing, 2(3), 1-7.
- [12] Judha Mohamad, dkk. 2019. Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [13] Karo, Hilda Yani Karo, et al. "Lavender (lavandula angustifolia) aromatherapy as an alternative treatment in reducing pain in primiparous mothers in the active first stage of labor." Belitung Nursing Journal 3.4 (2017): 420-425.
- [14] Kurniawan. (2016). Terapi Komplementer Alternatif Akupresur. Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri. Nurseline Journal, 1(2), 246-256.
- [15] Masruroh, I., Silawati, V., & Carolin, B. T. (2022). Efektivitas Jus Wortel Dan Jus Alpukat Sebagai Manajemen Terapi Dismenorea Primer. Menara Medika, 5(1), 53-64.
- [16] Mirzaiinajmabadi, Khadigeh, (2018). "An update on the effect of massage and inhalation aromatherapy with lavender on labor pain relief: A systematic review and meta-analysis." Journal of Obstetrics, Gynecology and Cancer Research (JOGCR) 3.1: 29-37.
- [17] Musmiah, S. B., & Rustaman, N. Y. (2019). Selamat Datang Masa Remaja. Deepublish.
- [18] Nisa, K., Pangestu, G. K., & Hidayani, H. (2024). PERBANDINGAN PEMBERIAN KUNYIT ASAM DAN JUS WORTEL DALAM MENGATASI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PMB K KABUPATEN GARUT TAHUN 2024. Journal of Innovation Research and Knowledge, 4(6), 3283-3292.
- [19] Notoatmodjo, S., (2018), Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
- [20] Notoatmodjo, S., (2017), Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
- [21] Nurul, Azizah, and Kusumawardani Paramitha Amelia. "INHALASI Aromaterapi Lavender Dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja." (2020): 39-41.
- [22] Prawirohardjo, Sarwono. 2018. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- [23] Puspita, Nara Lintan Mega. 2018. "The Influence Of Carrot Juice And Avocado Juice To Dysmenorrhoea Pain In Adolescent Girls." Jurnal Ilmiah Kebidanan 4 (1): 14-19.
- [24] Putri, C. V. R. B., & Widayati, R. S. (2024). PENGARUH PEMBERIAN SERBUK INSTAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA DI SMA AL-ISLAM 1 SURAKARTA. Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP), 7(4), 13087-13092.
- [25] Salsabilla, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Di Sma Negeri 4 Kota Bekasi Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- [26] Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi.
- [27] Sugiyono, (2017), Metode Penelitian Kuantitatif Kualitataif dan Kombinasi (Mixed Methods), Alfabeta, Bandung.
- [28] Sugiyono, (2018), Metode Penelitian Kuantitatif Kualitataif dan Kombinasi (Mixed

- Methods), Alfabeta, Bandung.
- [29] Sukarni, S., Mardiyono, M., & Parwati, M. D. W. (2018). 4T Zikr in anxiety reduction in acute coronary syndrome patients. *Jurnal Riset Kesehatan*, 3(2), 567-575.
- [30] Wahyuningsih. (2019). *Buku arajan asuhan keperawatan post partum dilengkapi dengan panduan persiapan praktikum mahasiswa keperawatan*. Sleman: CV Budi Utama.
- [31] Yunitasari, E., & Riska Hediya Putri, A. D. L. (2020). *Wellness and Healthy Magazine*. *Journal Wellnes*, 2, 309-313.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN