
PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS WORTEL DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI PMB H KABUPATEN GARUT TAHUN 2024

Oleh

Hanifah¹, Agustina Sari², Fenni Valianda Amelia Ramadhan³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju

Email: [1hanifah@gmail.com](mailto:hanifah@gmail.com)

Article History:

Received: 01-10-2024

Revised: 23-10-2024

Accepted: 03-11-2024

Keywords:

Kehamilan, Kecemasan,
Hipnoberting

Abstract: Latar Belakang: Menurut WHO tahun 2021, angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8-81% dan di Indonesia sebesar 64,25%. Kabupaten Garut pada tahun 2022 tercatat sebanyak 68,8% wanita mengalami dismenore. Salah satu upaya dalam penanganan dismenore yaitu menggunakan jus wortel dan kompres hangat dimana kandungan betakaroten pada wortel mempengaruhi sistem prostaglandin yang dapat menghambat nyeri dan kompres hangat dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Tujuan; untuk mengetahui perbandingan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan jus wortel dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Metodologi: Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil Penelitian: Intensitas nyeri haid pada Nn. A sebelum diberikan jus wortel dengan skor skala nyeri 6 menjadi 3 pada kunjungan kedua dan menjadi 0 pada kunjungan ketiga. Sedangkan pada Nn. R sebelum diberikan kompres hangat minuman kunyit asam dengan skor skala nyeri 6 menjadi 0 pada kunjungan kedua dan ketiga. Kesimpulan: Terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian jus wortel dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri yang terjadi pada kunjungan kedua dimana pemberian kompres hangat lebih cepat mengatasi nyeri. Saran: Diharapkan remaja putri dapat melakukan penanganan secara mandiri sebagai perawatan sehari-hari dalam mengatasi dismenore dengan menggunakan minuman jus wortel dan kompres hangat sebagai salah satu cara yang aman untuk dilakukan.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa, yang dimulai dari usia 10-19 tahun (Sari et al., 2018). Pada masa remaja merupakan masa reproduksi dan menstruasi aktif, tetapi seringkali terjadi kendala saat periode tersebut yaitu dengan datangnya dismenore atau nyeri haid. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot rahim berkontraksi. Dismenore merupakan keadaan seorang perempuan yang mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk dan menyebabkan gangguan melakukan aktifitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung selama dua hari atau lebih dari lamanya menstruasi yang dialami setiap bulan, keadaan nyeri ini dapat terjadi pada segala usia (Lestari et al., 2022). Rasa nyeri dapat dirasakan sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktifitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung disebut dismenore (Judha Mohamad, 2019).

Menurut WHO (2021), menjelaskan bahwa angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8-81%. Rata-rata di negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang sebagian besar terdiri dari 54,89% dismenore primer diantaranya nyeri saat menstruasi dan 9,36% dismenore sekunder diantaranya disebabkan oleh infeksi yang lama pada saluran penghubung rahim (uterus) (Evi Yunitasari, Riska Hediya Putri 2020). Sementara angka kejadian dysmenorrhea di Provinsi Jawa Barat berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan oleh (Salsabila, 2022) cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9 % wanita mengalami dysmenorrhea, terdiri dari 24,5% mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28% mengalami dysmenorrhea sedang dan 9,36% mengalami dysmenorrhea berat.

Angka kejadian dismenore di Kabupaten Garut pada tahun 2022 sangat tinggi, kebanyakan wanita mengalami dismenore adalah remaja, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan pada tahun 2022 terdapat sebanyak 68,8% wanita mengalami dismenore (Dinkes Garut, 2022). Sedangkan kejadian dismenore pada remaja di Puskesmas Wanaraja Kabupaten Garut berdasarkan laporan pada tahun 2022 tercatat sebanyak 648 remaja yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Pameungpeuk dengan keluhan mengalami dismenore (Puskesmas Wanaraja, 2022).

Faktor penyebab terjadinya dismenore primer antara lain faktor endokrin, kelainan organik, gangguan psikis, faktor konstitusi dan faktor alergi. Faktor endokrin memegang peranan penting dalam terjadinya dismenore primer, karena ketika menstruasi terjadi peningkatan prostaglandin dan pelepasan PGF₂ dari endometrium yang menyebabkan uterus berkontraksi secara tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri (Masrurroh, 2022).

Dismenorea yang dirasakan dapat sangat amat menyiksa dan membuat tidak nyaman. Berbagai macam aktivitas sehari-hari bisa terganggu, dismenore juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecendrungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar. Ini berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi. Oleh sebab itu, nyeri menstruasi harus ditangani secara bijaksana agar tidak mengganggu kesehatan secara keseluruhan (Fujiawati, 2023).

Penanganan nyeri menstruasi terbagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri secara farmakologis nyeri menstruasi dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Obat analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi penggunaanya. Penanganan nyeri secara non farmakologik antara lain kompres hangat, teknik relaksasi serta napas dalam dan yoga, serta menggunakan bahan herbal yang berkhasiat mengurangi rasa sakit akibat gangguan menstruasi, salah satunya adalah pemberian jus wortel (Anggraini, 2024).

Wortel (*Daucus Carota*) merupakan salah satu sayuran yang paling banyak manfaatnya. Wortel mengandung gula, karotin, pektin, aspargin, serat, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, sodium, asam amino, minyak esensial, dan betakaroten. Wortel juga banyak mengandung vitamin A,B,C,D,E dan K. Salah satu manfaat vitamin E adalah bisa membantu pengeblokan formasi prostaglandin dan vitamin E juga bisa membantu mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin. Hormon prostaglandin adalah hormon yang mempengaruhi terjadinya dismenorea. Prostaglandin yang berperan disini yaitu E2 (PGE2) dan F2n (PGF2n) (Fujiawati, 2023).

Menurut hasil penelitian Puspita (2018) dan Sari (2020) dengan uji Wilcoxon, menunjukkan angka signifikan pada pemberian jus wortel dengan nilai p value 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap dismenorea primer remaja putri. Vitamin E dan betakaroten pada wortel dapat mengurangi nyeri pada menstruasi, karena mampu membantu pengeblokan formasi prostaglandin dan mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin, dan mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin, yaitu hormon yang mempengaruhi dismenorea.

Selain mengkonsumsi jus wortel, terapi nonfarmakologi lainnya yaitu dengan kompres hangat yang juga merupakan terapi komplementer sederhana bagi remaja putri yang mengalami dismenore. Kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh remaja putri dirumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore. Penggunaan kompres hangat dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (Munthe et al., 2021).

Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar

aliran darah (Munthe et al., 2021). Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. Dismenore terjadi karena reaksi kontraksi otot miometrium yang mengakibatkan kontraksi berlebih yang membuat perut terasa mulas / nyeri, dan nyeri ini dapat diturunkan dengan kompres air hangat. Suhu yang hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadinya vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun.

Penelitian yang dilakukan oleh Dahliana (2021) Dari 35 responden sebelum diberikan intervensi sebanyak 26 responden (74,3%) mengalami nyeri sedang pada saat menstruasi dan 9 responden (25,7%) mengalami nyeri ringan pada saat menstruasi dan setelah di berikan intervensi sebanyak 21 responden (60,0 %) menjadi tidak nyeri dan 12 responden (34,3%) menjadi nyeri ringan. Data dianalisis Uji Wilcoxon. Nilai p menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kompres hangat dengan penurunan intensitas nyeri (p value =0,00).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul “Perbandingan Pemberian Jus Wortel dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di PMB H Kabupaten Garut Tahun 2024”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2018). Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang pemberian jus wortel dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan obser

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Kasus I dan Kasus II

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan kasus 2

No.	Kelompok	Nyeri Dismenore		
		Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
1	Nn. A (Jus Wortel)	6	3	0
2	Nn. R (Kompres)	6	0	0

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pada pada kasus I yaitu Nn. A yang diberikan intervensi kompres hangat diketahui hasil pemeriksaan skala nyeri dismenore pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan jus wortel diperoleh hasil skala nyeri sebesar 6

artinya Nn. R mengalami nyeri sedang, pada kunjungan kedua setelah diberikaan jus wortel diperoleh skala nyeri sebesar 3 artinya Nn. A mengalami nyeri ringan dan pada kunjungan ketiga diperoleh skala nyeri sebesar 0 artinya Nn. A sudah tidak mengalami nyeri. Sedangkan kasus II yaitu Nn. R yang diberikan intervensi kompres hangat diketahui hasil pemeriksaan skala nyeri dismenore pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan kompres hangat diperoleh hasil skala nyeri sebesar 6 artinya Nn. R mengalami nyeri sedang, pada kunjungan kedua setelah diberikaan kompres hangat diperoleh skala nyeri sebesar 0 artinya Nn. R sudah tidak mengalami nyeri dan pada kunjungan ketiga juga diperoleh skala nyeri sebesar 0 artinya Nn. R sudah tidak mengalami nyeri.

Pembahasan

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Wortel terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri

Data yang diambil dari kasus Nn. A remaja putri berusia 17 tahun memiliki keluhan menstruasi hari pertama dan merasakan kram perut ada rasa nyeri, terasa mengganggu, dengan usaha yang cukup kuat untuk menahannya, hasil pengukuran skala nyeri menunjukkan mendapatkan skor 6 artinya nyeri sedang. Berdasarkan data yang diperoleh diagnose pada Nn. A remaja putri usia 17 tahun dengan dismenore primer. Penegakan diagnosa pada kasus ini tidak ada kesenjangan anatar teori dan praktik di lapangan. Menurut Prawirohardjo tahun 2018 menstruasi atau haid ialah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Umumnya, remaja yang mengalami menarche adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2016).

Dismenorea disebut juga kram menstruasi, dalam bahasa Inggris dismenorea sering disebut sebagai "painful period" atau menstruasi yang menyakitkan. Kram atau nyeri tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens pada saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang (E. Sinaga et al., 2017).

Dismenore disebut ringan bila nyeri dapat ditoleransi tanpa obat, dismenore sedang bila memerlukan obat, dan dismenore berat bila sampai mengganggu pekerjaan sehari-hari seperti tidak bisa masuk kerja atau absen sekolah (Muslimah, 2019). Proses ini merupakan bagian normal dari proses menstruasi, dan biasanya mulai dirasakan saat mulai perdarahan dan berlangsung hingga 32-48 jam. Sebagian besar wanita yang menstruasi pernah mengalami atau merasakan dismenorea dalam derajat berbeda-beda. Dismenore disebut ringan bila nyeri dapat ditoleransi tanpa obat, dismenore sedang bila memerlukan obat, dan dismenore berat bila sampai mengganggu pekerjaan sehari-hari seperti tidak bisa masuk kerja atau absen sekolah (Akbar et al., 2020). Proses ini merupakan bagian normal dari proses menstruasi, dan biasanya mulai dirasakan saat mulai perdarahan dan berlangsung hingga 32-48 jam. Sebagian besar wanita yang menstruasi pernah mengalami atau merasakan dismenorea dalam derajat berbeda-beda.

Penatalaksanaan kasus pada Nn. A meliputi memberitahu hasil pemeriksaan pada remaja, pemberian KIE tentang dismenore, penanganan dismenore dan jadwal kunjungan selanjutnya. Pada Nn. A diberikan terapi non farmakologi yaitu mengkonsumsi jus wortel

sebanyak 100 gr ditambah air 200 cc yang kemudian diminum 2 kali sehari setiap pagi dan sore hari. Hasil observasi keesokan harinya klien mengatakan nyeri perut bagian bawahnya sudah agak berkurang dan nyerinya masih terasa tetapi masih dapat ditahan dengan skor skala nyeri sebesar 3 dan pada observasi terakhir klien mengatakan bahwa keadaannya sudah tidak nyeri menstruasi lagi dan dapat beraktivitas seperti biasanya dengan skor skala nyeri 0. Berdasarkan hasil tersebut terdapat penurunan skor nyeri dari observasi awal sebesar 6 menjadi 3 dan pada observasi terakhir menjadi 0. Hal ini membuktikan bahwa pemberian jus wortel dapat menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore. Hal ini sesuai dengan teori bahwa kandungan wortel (*Daucus Carota L*) salah satu yang sudah banyak diketahui yaitu betakaroten. Betakaroten memiliki fungsi untuk menetralkan radikal bebas, sebagai anti inflamasi dan anti analgetik. Kandungan betakaroten juga mempengaruhi sistem prostaglandin yaitu menghambat enzim aktivitas enzim siklooksigenase-2 sehingga tidak dapat merubah asam arachidonat yang dapat menimbulkan nyeri (Puspita, 2018). 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).

Menurut hasil penelitian Sari (2020) dengan uji Wilcoxon, menunjukkan angka signifikan pada pemberian jus wortel dengan nilai p value 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap dismenorea primer remaja putri. Vitamin E dan betakaroten pada wortel dapat mengurangi nyeri pada menstruasi, karena mampu membantu pengeblokan formasi prostaglandin dan mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin, dan mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin, yaitu hormon yang mempengaruhi dismenorea.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri

Data yang diambil dari kasus Nn. R remaja putri berusia 17 tahun memiliki keluhan menstruasi hari pertama dan merasakan kram perut ada rasa nyeri, terasa mengganggu, dengan usaha yang cukup kuat untuk menahannya, hasil pengukuran skala nyeri menunjukkan mendapatkan skor 6 artinya nyeri sedang. Berdasarkan data yang diperoleh diagnose pada Nn. R remaja putri usia 17 tahun dengan dismenore primer. Penegakan diagnose pada kasus ini tidak ada kesenjangan anatar teori dan praktik di lapangan.

Penatalaksanaan kasus pada Nn. R penulis merencanakan asuhan kebidanan berdasarkan diagnose yang dilakukan di BPM meliputi memberitahu hasil pemeriksaan pada remaja, pemberian KIE tentang dismenore, penanganan dismenore dan jadwal kunjungan selanjutnya.

Penatalaksanaan kasus pada Nn. R yaitu dengan memberikan kompres hangat. Hasil observasi keesokan harinya klien mengatakan sudah tidak nyeri menstruasi lagi dan dapat beraktivitas seperti biasanya dengan skor skala nyeri 0 begitupun pada pemeriksaan kunjungan ketiga responden mengatakan hal yang sama, artinya responden sudah benar-benar tidak mengalami nyeri dismenore. Berdasarkan hasil tersebut terdapat penurunan skor nyeri dari observasi awal sebesar 6 menjadi 0 pada observasi terakhir hal ini

membuktikan bahwa pemberian kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore.

Temuan ini sejalan dengan teori dasar mengenai efek panas terhadap nyeri. Menurut Brown dan Johnson (2020) aplikasi panas pada area yang nyeri dapat meningkatkan aliran darah, yang pada gilirannya membantu mengurangi spasme otot dan meningkatkan relaksasi otot. Proses ini mengurangi iskemia dan memperbaiki oksigenasi jaringan, sehingga menurunkan persepsi nyeri. Panas juga dapat memodulasi reseptor nyeri di kulit, menghasilkan efek analgesik melalui penghambatan sinyal nyeri ke otak. Selain itu, panas dari kompres hangat dapat meningkatkan pelepasan endorfin, zat kimia alami yang diproduksi tubuh untuk meredakan rasa sakit dan meningkatkan perasaan nyaman.

Mekanisme kerja kompres hangat dalam mengurangi nyeri dismenore dapat dijelaskan melalui beberapa jalur. Pertama, panas membantu meningkatkan sirkulasi darah di area panggul, yang membantu mengurangi ketegangan otot dan mengurangi rasa sakit. Kedua, panas dapat membantu dalam mengurangi viskositas darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan suplai oksigen ke jaringan meningkat. Hal ini mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh iskemia (Smith A, 2021).

Selain itu, panas dapat mengurangi aktivitas simpatis yang berlebihan yang sering terkait dengan rasa sakit. Aktivitas simpatis yang tinggi dapat meningkatkan kontraksi otot polos uterus yang menyakitkan. Dengan mengurangi aktivitas ini, panas membantu dalam merelaksasi otot uterus dan mengurangi intensitas kontraksi yang menyebabkan nyeri (Brown J, Johnson M, 2020).

Beberapa penelitian lain juga mendukung efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore. Studi oleh Lee et al (2020) menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat secara signifikan menurunkan skala nyeri dismenore dari rata-rata 6,5 menjadi 1,5 setelah intervensi. Hasil ini mendukung temuan bahwa terapi panas efektif dalam meredakan nyeri menstruasi. Penelitian oleh Park et al., (2021) juga menemukan bahwa kelompok yang menerima intervensi kompres hangat menunjukkan penurunan skala nyeri yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menekankan bahwa kompres hangat dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri dismenore.

Penelitian lain oleh Marzouk et al (2021) juga menemukan bahwa aplikasi panas selama 20 menit setiap hari selama periode menstruasi dapat mengurangi intensitas nyeri dari rata-rata 5,8 menjadi 2,3. Studi ini menegaskan bahwa intervensi panas tidak hanya efektif tetapi juga mudah diterapkan dan diterima oleh remaja putri. Mereka merasa lebih nyaman dan dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa terganggu oleh nyeri menstruasi yang parah.

Peneliti mengasumsikan bahwa efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore disebabkan oleh peningkatan aliran darah dan relaksasi otot yang dihasilkan oleh panas. Asumsi ini didasarkan pada literatur yang menyatakan bahwa panas dapat meningkatkan sirkulasi dan meredakan spasme otot, yang berkontribusi pada penurunan nyeri. Intervensi kompres hangat ini, membuat otot menjadi rileks karena adanya rangsangan impuls yang memblokir persepsi nyeri dan stres ke hipotalamus sehingga sensasi nyeri menjadi berkurang.

Perbandingan Efektivitas Pemberian Jus Wortel dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja

Penelitian ini membandingkan efektivitas pemberian jus wortel dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat memberikan hasil yang lebih cepat dalam menurunkan skala nyeri dismenore dibandingkan dengan jus wortel. Pada Nn. R yang menggunakan kompres hangat, skala nyeri menurun langsung menjadi 0 pada keesokan harinya setelah terapi dimulai, menunjukkan tidak ada lagi rasa nyeri yang dirasakan. Sebaliknya, pada Nn. A yang diberikan terapi jus wortel, penurunan skala nyeri menjadi 3 terjadi pada keesokan harinya, dan baru pada hari kedua terapi skala nyeri turun menjadi 0.

Teori mengenai pengelolaan nyeri dismenore secara non-farmakologis mendukung hasil penelitian ini. Jus wortel diketahui memiliki kandungan beta-karoten yang dapat berfungsi sebagai antioksidan. Beta-karoten ini memiliki potensi dalam mengurangi peradangan, yang merupakan salah satu penyebab nyeri dismenore. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dutta dan peneliti lainnya (2021), asupan beta-karoten dalam bentuk jus wortel terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada wanita usia reproduksi. Selain itu, terapi panas seperti kompres hangat bekerja dengan meningkatkan aliran darah ke area yang nyeri, sehingga membantu relaksasi otot dan mengurangi sensasi nyeri. Teori ini sejalan dengan pendapat Chao et al. (2020) yang menemukan bahwa kompres hangat dapat mengurangi nyeri menstruasi dengan cara memperbaiki sirkulasi darah dan menurunkan aktivitas saraf nyeri di daerah panggul.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas jus wortel dan kompres hangat dalam penanganan nyeri dismenore. Sebuah penelitian oleh Sanjaya et al. (2022) menemukan bahwa pemberian jus wortel secara signifikan menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Demikian pula, penelitian oleh Zhang et al. (2021) mengungkapkan bahwa kompres hangat memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi nyeri dismenore, dengan hasil yang mirip dengan temuan penelitian ini. Kedua penelitian tersebut mendukung pandangan bahwa intervensi non-farmakologis dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengelola nyeri dismenore pada remaja.

Adanya sedikit perbedaan ini menunjukkan bahwa kompres hangat mungkin memiliki mekanisme kerja yang lebih cepat dalam mengatasi nyeri dismenore. Perlakuan yang langsung pada area nyeri dapat membantu mempercepat proses pengurangan inflamasi dan peredaran darah, yang mungkin secara langsung memengaruhi penurunan intensitas nyeri dalam waktu singkat, sehingga nyeri berkurang lebih cepat dibandingkan dengan metode lainnya yang memerlukan proses pencernaan terlebih dahulu yang membutuhkan waktu lebih lama untuk memberikan efek relaksasi dan perbaikan aliran darah pada area yang terkena nyeri.

Selain itu, waktu respons yang lebih cepat terhadap kompres hangat bisa jadi disebabkan oleh cara kerjanya yang mungkin langsung memengaruhi area nyeri, sedangkan jus wortel lebih mengandalkan efek didalam tubuh untuk memperbaiki kondisi fisik secara bertahap. Dengan demikian, walaupun kedua metode terbukti efektif, kompres hangat tampaknya memiliki keunggulan dalam memberikan penurunan nyeri yang lebih cepat,

yang sangat penting dalam pengelolaan dismenore pada remaja yang membutuhkan solusi cepat untuk tetap dapat beraktivitas.

Peneliti berasumsi bahwa penurunan nyeri yang diamati pada kedua intervensi ini mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti efek plasebo atau perubahan gaya hidup yang tidak terdeteksi selama penelitian. Meskipun hasil menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan pada kedua intervensi, terdapat kemungkinan bahwa partisipasi aktif dalam terapi, kepercayaan terhadap metode pengobatan, atau faktor psikologis lainnya juga berperan dalam proses penyembuhan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan kontrol yang lebih ketat diperlukan untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh benar-benar disebabkan oleh intervensi yang diberikan.

KESIMPULAN

Penulis memperoleh pengalaman yang nyata dalam melaksanakan asuhan kebidanan pada Nn. A dan Nn. R usia 17 tahun dengan dismenore primer, Adapun hasil asuhan yang diperoleh adalah:

1. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dengan penurunan intensitas nyeri dismenore dari kunjungan pertama skala nyeri 6 menjadi 3 pada kunjungan kedua dan menjadi 0 pada kunjungan ketiga.
2. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dengan penurunan intensitas nyeri dismenore dari kunjungan pertama skala nyeri 6 menjadi 0 pada kunjungan kedua dan ketiga.
3. Pemberian jus wortel dan kompres hangat sama-sama efektif dalam penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] 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.
- [2] Anandita, M. Y. R., & Gustina, I. (2022). Efektivitas jus wortel dan nanas untuk menurunkan dismenore primer pada remaja putri smp. *Jurnal education and development*, 10(2), 109-112.
- [3] Anggraini, S., Rini, A. S., & Ginting, A. S. B. (2024). Studi Kasus: Pemberian Jus Nanas dan Jahe Merah Terhadap Disminore Pada Remaja Putri Di PMB S Bangka Selatan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 689-699.
- [4] Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A. & Macmillan, F. (2019). The Effectiveness of Self-Care and Lifestyle Interventions in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Complement. Altern. Med.* 19, 1-16
- [5] Chao, L., et al. (2020). The Effectiveness of Heat Therapy in Alleviating Menstrual Pain: A Systematic Review. *Journal of Women's Health*, 29(3), 407-417.
- [6] Dinkes Garut. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2021. Garut: Dinas Kesehatan
- [7] Dutta, R., et al. (2021). Role of Beta-carotene in Pain Management: A Review. *Journal of*

- Pain Research, 14, 103-116.
- [8] Fujiawati, R., Hayatullah, M. M., & Wulandari, R. (2023). PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI POSYANDU REMAJA DESA SINDANGPALAY KABUPATEN GARUT TAHUN 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4824-4835.
- [9] Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- [10] 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.
- [11] Kurniawan. (2016). Terapi Komplementer Alternatif Akupresur. Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri. *Nurseline Journal*, 1(2), 246-256.
- [12] Kusmiran, E. 2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta.
- [13] Kusmiran, Eny. 2018. *Kesehatan Reproduksi & Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- [14] Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- [15] Manuaba, Ida Bagus Gde. 2015. *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC. Jakarta
- [16] Masruroh, I. (2022). *Perbedaan Pengaruh Pemberian Jus Wortel Dan Jus Alpukat Terhadap Dismenorea Primer Siswi Smk Negeri 5 Kota Serang Banten Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Universitas Nasional)*.
- [17] Mulyani, S., Harsojuwono, B. A., & Puspawati, G. A. K. D. (2018). Potensi minuman kunyit asam (*Curcuma domestica* Val.-*Tamarindus indica* L.) sebagai minuman kaya antioksidan. *Agritech: Jurnal Fakultas Teknologi Pertanian UGM*, 34(1), 65-71.
- [18] Mustikawati, A. (2020). Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam terhadap Dysmenorrhoea. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1), 21-28.
- [19] Prawirohardjo, Sarwono. 2018. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- [20] Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 369-374.
- [21] Rini, C. S., Rohmah, J., & Widyaningrum, L. Y. (2018). Efektivitas Kunyit (*Curcuma longa* Linn) terhadap *Esherichia coli* dan *Bacillus subtilis*. *Medicra (Journal of Medical Laboratory Science/Technology)*, 1(1), 1-6.
- [22] Romlah, S. N., Maudina, L., Haryanto, S., Setyaningsih, P. H., Kholilah, K., & Fitriani, I. C. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Desa Bojong Indah Kecamatan Parung Kabupaten Bogor. *MAP (Midwifery and Public Health) Journal*, 1(1), 14-36.
- [23] Rusyanti, S., & Keb, M. (2021). MENGATASI DISMENORE PRIMER DENGAN HERBAL: JUS WORTEL. TETAP KREATIF DAN INOVATIF DI TENGAH PANDEMI COVID-19, 4, 91.
- [24] Sanjaya, D., et al. (2022). Effect of Carrot Juice on Menstrual Pain in Adolescent Girls: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 68(2), 118-124.
- [25] SARI, H., & Hayati, E. (2020). The Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Pemberian Jus Wortel Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(3), 281-284.

- [26]Setiyaningrum E, Zulfa. 2018. Pelayanan Keluarga Berencana Dan Kesehatan Reproduksi. Jakarta: CV. trans info media.
- [27]Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi.
- [28]Sulistyorini, C. (2019). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 10-15.
- [29]Sumi, S. S., Ratna, R., & Yusnaeni, Y. (2022). Penatalaksanaan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 3(1), 51-55.
- [30]Wardhany, Ketty Husnia. 2018. "Raja Obat Alami Wortel Si Orange Kaya Nutrisi". Rapha Publishing. Yogyakarta.
- [31]Wenda, E., & Mahanani, S. (2018). Gambaran Gejala Menstruasi Pada Remaja Putri. *JURNAL STIKES RS Baptis Kediri*, 11(1).
- [32]Yunitasari, E., & Riska Hediya Putri, A. D. L. (2020). Wellness and Healthy Magazine. *Journal Wellnes*, 2, 309-313.
- [33]Zakiah, Ana. 2015. Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik. Keperawatan Berbasis Bukti. Jakarta: Salemba Medika
- [34]Zhang, Y., et al. (2021). Heat Therapy as a Non-pharmacological Intervention for Dysmenorrhea: A Meta-analysis. *Pain Management Nursing*, 22(1), 45-53.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN