

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK
INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES
RIAU PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN**

SKRIPSI, MEI 2021

ATIKA FELA RAHMANIA

**PENGARUH KONSUMSI JUS WORTEL TERHADAP NYERI
MENSTRUASI (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI DI MAN 2
KAMPAR**

Viii + 81 halaman + 3 tabel + 3 bagan + 15 lampiran

ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan reproduksi remaja putri adalah dismenorea atau nyeri haid. Dismenorea yang tidak diatasi menyebabkan lemah, gelisah, depresi, bendungan menstruasi hingga menurunnya kualitas hidup wanita. Angka kejadian dismenore di Indonesia diperkirakan mencapai 55% pada perempuan usia produktif, sedangkan angka kejadian dismenore di Riau pada remaja putri (rentang usia 15-16 tahun) didapatkan persentase sebesar 95,7%. Penanganan nyeri secara non farmakologis yang dapat mengurangi dismenore salah satunya adalah pemberian jus wortel. Jus wortel mengandung beta karoten yang berperan sebagai analgetik dan anti inflamasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh konsumsi jus wortel terhadap nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di MAN 2 Kampar. Jenis penelitian adalah *quasy experimental* yakni *Pretest-Posttest Control Group Design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei 2021 di MAN 2 Kampar. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang yang merupakan siswi kelas XII yang telah memenuhi kriteria inklusi dan dibagi menjadi 2 kelompok yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data melalui lembar observasi berupa *numeric rating scale*. Analisis data menggunakan uji T Independen dengan taraf signifikansi 95%. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata intensitas skala penurunan nyeri pada kelompok eksperimen dengan mengkonsumsi jus wortel adalah $3,30 \pm (SD=0,483)$ dan kelompok kontrol adalah $2,00 \pm (SD=0,667)$. Kesimpulan penelitian ada pengaruh konsumsi jus wortel terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di MAN 2 Kampar ($p=0,000$). Disarankan bagi Kepala Sekolah MAN 2 Kampar untuk dapat bekerjasama dengan puskesmas setempat melakukan sosialisasi/penyuluhan kesehatan tentang manfaat jus wortel untuk mengurangi nyeri menstruasi kepada remaja putri di MAN 2 Kampar secara berkala.

Kata Kunci : Dismenorea, Remaja Putri, Jus Wortel.

Daftar Pustaka : 21 Referensi (2011-2020).

**MINISTRY OF HEALTH REPUBLIC OF INDONESIA
HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
RIAU STUDY PROGRAM D IV MIDWIFERY**

GRADUATING PAPER, MAY 2021

ATIKA FELA RAHMANIA

**THE EFFECT OF CARROT JUICE CONSUMPTION ON
MENSTRUATING PAIN (DISMENORE) IN ADOLESCENTS IN MAN 2
KAMPAR**

Viii + 81 pages + 3 tables + 3 schemas + 15 attachments

ABSTRACT

One of the reproductive health problems of adolescent girls is dysmenorrhea or menstrual pain. Dysmenorrhea that is not treated causes weakness, anxiety, depression, menstrual damming to a decrease in women's quality of life. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is estimated at 55% in women of reproductive age, while the incidence of dysmenorrhea in Riau in adolescent girls (age range 15-16 years) is 95.7%. One of the non-pharmacological pain management that can reduce dysmenorrhea is giving carrot juice. Carrot juice contains beta carotene which acts as an analgesic and anti-inflammatory. The purpose of this study was to determine the effect of carrot juice consumption on menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at MAN 2 Kampar. This type of research is a quasi experimental, namely Pretest-Posttest Control Group Design. The research was conducted from March to May 2021 at MAN 2 Kampar. The sample in this study amounted to 20 students who were class XII students who had met the inclusion criteria and were divided into 2 groups determined by purposive sampling technique. Collecting data through observation sheets in the form of a numeric rating scale. Data analysis used Independent T test with a significance level of 95%. The results showed that the average intensity of the pain reduction scale in the experimental group by consuming carrot juice was $3.30 \pm (SD = 0.483)$ and the control group was $2.00 \pm (SD = 0.667)$. The conclusion of the study was that there was an effect of consuming carrot juice on menstrual pain in adolescent girls at MAN 2 Kampar ($p=0.000$). It is recommended for the Principal of MAN 2 Kampar to be able to work together with the local health center to conduct socialization/health counseling about the benefits of carrot juice to reduce menstrual pain to adolescent girls at MAN 2 Kampar on a regular basis.

Key Word : Dysmenorrhoea, Teenager, Carrot Juice.

Bibliography: 21 References (2011-2020).