

PENGARUH PENYULUHAN MANFAAT JUS WORTEL UNTUK MENGATASI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP SWASTA AL- IHSAN MULIA KECAMATAN MEDAN HELVETIA KOTA MEDAN

Utary Dwi Listiari^{1*}, Nurrahmaton², Nur Lisma³

^{1,2}Dosen S1 Kebidanan Fakultas Famasi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia, utary.dl@gmail.com

³ Mahasiswa S1 Kebidanan Fakultas Famasi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia. nurlisma@gmail.com

ARTICLE INFO

History of the article:

Received 30 Agustus 2024

Revised 14 Oktober 2024

Accepted 29 Oktober 2024

Keywords:

Counseling

Benefits of Carrot Juice

Dysmenorrhea

Young Women

ABSTRACT

Dysmenorrhea or menstrual pain usually occurs during menstruation. Reducing the level of dysmenorrhoea pain with one non-pharmacological method using traditional medicine is carrots. This research was to determine the effect of counseling on the benefits of carrot juice on dysmenorrhoea in young women. This research uses a Quasi Experimental method with a one group pretest-posttest design. The population in this study was all 22 class IX students of Al-Ihsan Mulia Private Middle School, Medan Helvetia District, Medan City. The sampling technique is to use the total population. Data analysis uses univariate analysis and bivariate analysis with the Dependent T Test (Paired Sample T Test). Research shows that knowledge in the pre-test of female students with good knowledge was 3 people (13.6%), sufficient knowledge was 13 people (59.1%) and 6 people had poor knowledge (27.3%) while knowledge in the post-test There were 19 female students with good knowledge (86.4%) and 3 students with sufficient knowledge (13.6%). The results of the bivariate test show the Sig value. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$. There is an influence of counseling about the benefits of carrot juice on dysmenorrhoea in young women on the knowledge of Class IX female students at Al-Ihsan Mulia Private Middle School, Medan Helvetia District, Medan City. It is recommended for young women to be more active in searching for appropriate information in the media. information about dysmenorrhea and non-pharmacological treatment methods as well as the benefits of carrot juice for dysmenorrhoea.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Kata Kunci :

Penyuluhan

Manfaat Jus Wortel

Dismenorea

Remaja Putri

Corresponding Author:

Nur Lisma

Kebidanan Fakultas Famasi

Institut Kesehatan Helvetia

Medan

nurlisma@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri haid biasanya terjadi pada saat menstruasi. Menurunkan tingkat nyeri dismenorea dengan salah satu cara non farmakologi menggunakan obat tradisional adalah wortel. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan manfaat jus wortel terhadap dismenorea pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IX SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan sebanyak 22 orang. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan total population. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji Uji T Dependen (Paired Sampel T Test). Penelitian diketahui pengetahuan pada pre-test siswi dengan pengetahuan baik sebanyak 3 orang (13,6%), pengetahuan cukup sebanyak 13 orang (59,1%) dan pengetahuan kurang sebanyak 6 orang (27,3%) sedangkan pengetahuan pada post-test siswi dengan pengetahuan baik sebanyak 19 orang (86,4%) dan pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (13,6%). Hasil uji bivariat diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Ada pengaruh penyuluhan tentang manfaat jus wortel terhadap dismenorea pada remaja putri terhadap pengetahuan siswi Kelas IX di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan. Disarankan kepada remaja putri agar lebih aktif dalam mencari informasi yang tepat pada media informasi, tentang dismenore dan cara penanganan non farmakologi serta manfaat jus wortel terhadap dismenorea.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengatakan, rentang usia remaja ialah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah, maka dapat diartikan remaja ialah masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa [1]. Masa remaja identik dengan proses pematangan fisik dan psikologis. Pada remaja perempuan, pematangan fisik terutama pada fungsi seksual ditandai dengan menstruasi [2]. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Semua perempuan yang normal akan mengalami proses menstruasi walaupun kenyataannya banyak perempuan yang mengalami masalah menstruasi misalnya nyeri menstruasi (Dismenorea) [3]. Dismenore atau nyeri haid biasanya terjadi pada saat menstruasi, yang ditandai dengan gejala berupa rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin [4]. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat [5]. Dismenorea sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan 25, dengan hingga 61% wanita yang belum menikah [6].

Menurut Kemenkes RI tahun 2016 prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri menstruasi sekitar 55% pada tahun 2016 dan meningkat pada tahun 2020 penderita dismenorea mencapai 60-70% wanita [7]. Sementara di Provinsi Sumatera Utara belum ada data pasti tentang prevalensi dismenore. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Amany (2022) tentang Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMP Swasta Al-Azhar Medan bahwa dari 90 siswi terdapat 67,78% mengalami dismenorea kategori nyeri sedang, 20% mengalami nyeri berat dan 6,67% nyeri ringan [8].

Dismenore memang bukanlah suatu penyakit, melainkan keluhan ginekologis yang dialami remaja wanita. Hal itu menyebabkan banyak wanita menjadi terganggu aktivitasnya dikarenakan dismenore. Sebanyak 40% dari wanita yang mengalami dismenore menyatakan bahwa saat nyeri terjadi mengharuskan mereka untuk beristirahat dan berdampak kepada ketidakhadiran di sekolah maupun di pekerjaan [9].

Menurut penelitian Mouliza (2020) pada siswi MTs Negeri 3 Medan, terdapat hubungan antara riwayat keluarga, usia menarche dan lama menstruasi dengan dismenore. Remaja putri dengan usia menarche dini memiliki risiko terhadap dismenore karena ketidaksiapan alat reproduksi secara matang untuk mengalami perubahan-perubahan ketika menstruasi sehingga menimbulkan rasa nyeri ketika menstruasi [10].

Banyak remaja putri khususnya di negara berkembang hanya memiliki sedikit pengetahuan mengenai dismenorea dan bagaimana cara penanganannya, walaupun dismenorea sering terjadi. Oleh karena itu, adalah sangat penting untuk membangun dan meningkatkan kesadaran pada remaja putri mengenai gejala normal dan abnormal saat menstruasi, serta mengajak remaja perempuan untuk meminta anjuran medis untuk masalah mereka, seperti dismenorea yang dapat menyebabkan komplikasi pada sistem reproduksi.

Pendidikan kesehatan yang diantaranya melalui penyuluhan dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan remaja sehingga mempengaruhi perilaku remaja dalam menghadapi masalah tertentu. Tujuan akhir dari pendidikan kesehatan tersebut adalah agar remaja dapat mempraktikkan hidup sehat bagi dirinya sendiri dan masyarakat. Hal-hal di atas menunjukkan pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja wanita, khususnya mengenai dismenorea dan bagaimana cara penanganannya.

Pada umumnya remaja putri yang mengalami Dismenore saat menstruasi cenderung membiarkan nyeri yang dirasakannya, dimana penanganannya hanya dengan cara istirahat. Beberapa penderita Dismenore untuk mengurangi rasa nyeri tersebut cenderung menggunakan obat sendiri tanpa konsultasi atau resep dari dokter, akan tetapi terapi farmakologi harus diminimalkan penggunaannya karena obat-obatan dapat menyebabkan ketergantungan dan juga kontra indikasi [4].

Mengatasi dismenorea dapat dilakukan dengan penjelasan dan nasihat, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, terapi alternative. Menurunkan tingkat nyeri dismenorea sebaiknya menggunakan obat tradisional yang sedikit efek sampingnya bahkan tidak ada, salah satu cara non farmakologi adalah wortel. Namun belum banyak yang menggunakan wortel untuk mengatasi nyeri haid. Wortel (*Daucus Carota*) merupakan salah satu sayuran yang paling banyak manfaatnya. Wortel mengandung gula, karotin, pectin, asparagin, serat, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, sodium, asam amino, minyak esensial dan beta karoten [11].

Wortel mengandung vitamin A,B,C,D,E dan K. Konsumsi Vitamin E dapat menurunkan tingkat nyeri dan dapat mengurangi banyaknya darah haid yang berlebihan, hal ini dilakukan dengan cara menyeimbangkan hormon dalam tubuh sehingga siklus menstruasi dapat teratur. Vitamin B1 (Thiamine), B6 dan E mampu mengurangi nyeri menstruasi sehingga bahan makanan yang mengandung vitamin tersebut seperti wortel sebaiknya dikonsumsi untuk mengurangi dismenore [12]

Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Latifah (2021), Terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap tingkat nyeri dysmenorrhea primer pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya terbukti dengan pvalue sebesar 0,000 kurang dari α (0,05). Gambaran tingkat nyeri dysmenorrhea primer sebelum pemberian jus wortel pada siswa 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 pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya, sebagian besar termasuk kategori nyeri ringan yaitu sebesar 80,0% [13].

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan pada bulan Juni 2023, di kelas IX diketahui 15 siswi yang mengalami nyeri haid. Hasil wawancara yang dirasakan yaitu perut terasa mules, nyeri pada bagian pinggang dan terasa lemas dan dapat mengganggu aktifitas siswi. Penanganan dismenore dilakukan diantaranya menggunakan obat penghilang nyeri, mengoleskan minyak kayu putih, beristirahat dan bahkan ada juga yang hanya membiarkan tanpa melakukan penanganan apapun.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode Quasi-eksperimental dengan rancangan penelitian pra-pasca tes dalam satu kelompok (one group pretest-posttest design). Penelitian ini dilakukan di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan yang beralamat di Jalan Kapten Muslim Gang Sejahtera, Helvetia Tengah, Kecamatan Medan Helvetia, Kota Medan Provinsi Sumatera Utara. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IX SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan sebanyak 22 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian dengan menggunakan Total Population dimana seluruh siswi kelas IX SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan dijadikan sampel yaitu sebanyak 22 siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Pengetahuan Pre-test

Hasil penelitian pengetahuan pre-test siswi kelas IX SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Medan dapat dilihat dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pre-test Siswi Kelas IX di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan

No.	Pengetahuan <i>Pre-test</i>	Total	
		f	%
1.	Baik	3	13,6
2.	Cukup	13	59,1
3.	Kurang	6	27,3
	Total	22	100,0

Hasil pengukuran tentang pengetahuan pre-test siswi kelas IX SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan diketahui siswi dengan pengetahuan baik sebanyak 3 orang (13,6%), pengetahuan cukup sebanyak 13 orang (59,1%) dan pengetahuan kurang sebanyak 6 orang (27,3%).

Pengetahuan Post-test

Hasil penelitian pengetahuan post-test siswi kelas IX SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Medan dapat dilihat dalam tabel 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Post-test Siswi Kelas IX di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan

No.	Pengetahuan <i>Post-test</i>	Total	
		f	%
1.	Baik	19	86,4
2.	Cukup	3	13,6
Total		22	100,0

Hasil pengukuran tentang pengetahuan *pre-test* siswi kelas IX SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan diketahui siswi dengan pengetahuan baik sebanyak 19 orang (86,4%) dan pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (13,6%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh variabel independen (penyuluhan manfaat jus wortel) terhadap pengetahuan siswi di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan, disajikan sebagai berikut.

Pengetahuan Siswi Kelas IX Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Manfaat Jus Wortel terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan

Hasil penelitian pengetahuan siswi kelas IX sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan manfaat jus wortel terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri dapat dilihat dalam tabel 4. berikut:

Tabel 4. Distribusi Pengetahuan Siswi Kelas IX Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Manfaat Jus Wortel terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan

No.	Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi	Min-Max
1.	Pre-test	8,5	1,84	4-12
2.	Post-test	12,5	1,87	8-15

Berdasarkan tabel di atas, diketahui pengetahuan siswi kelas IX pada kelompok pre-test menunjukkan nilai rata-rata (mean) adalah 8,5 dengan standar deviasi sebesar 1,84 dengan pengetahuan yang terendah adalah 4 dan tertinggi adalah 12. Pengetahuan siswi kelas IX pada kelompok post-test menunjukkan nilai rata-rata (mean) adalah 12,5 dengan standar deviasi sebesar 1,87 dengan pengetahuan yang terendah adalah 8 dan tertinggi adalah 15.

Uji Normalitas Shapiro-Wilk Manfaat Jus Wortel terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri terhadap Pengetahuan Siswi Kelas IX di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan

Hasil penelitian uji normalitas dapat dilihat dalam tabel 4.5 berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas Shapiro-Wilk Manfaat Jus Wortel terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri terhadap Pengetahuan Siswi Kelas IX di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan

No.	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
1.	Pre-test	0,966	22	0,623
2.	Post-test	0,930	22	0,121

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji kenormalan Shapiro-Wilk data diatas dapat disimpulkan bahwa pada kelompok pre-test didapatkan nilai p hitung sebesar 0,632 yang mana lebih besar dari 0,05 artinya data berdistribusi normal, sedangkan data pada kelompok post-test dilakukan test didapatkan nilai p hitung sebesar 0,121 yang mana nilainya lebih besar dari 0,05 artinya data kelompok post-test berdistribusi normal.

Pengaruh Penyuluhan Manfaat Jus Wortel terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri terhadap Pengetahuan Siswi Kelas IX di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan

Hasil penelitian tentang penyuluhan manfaat jus wortel terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri terhadap pengetahuan siswi Kelas IX di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan dapat dilihat dalam tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sampel T-Test Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas IX di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan

Variabel	Paired Differences					df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre-test	-3,95455	1,96341	0,41860	-4,82507	-3,08402	-9,447	21	0,000
Post-test								

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara pengetahuan pre-test dengan post-test yang artinya ada pengaruh penyuluhan tentang manfaat jus wortel terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri terhadap pengetahuan siswi Kelas IX di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan. Diketahui perbedaan rata-rata pengetahuan sebesar -3,95 dengan selisih perbedaan antara -4,82 sampai dengan -3,08.

Hasil uji statistik diperoleh nilai thitung sebesar $9,447 > t_{tabel}$ sebesar 2,080, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara pengetahuan pre-test dengan post-test yang artinya ada pengaruh penyuluhan tentang manfaat jus wortel terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri terhadap pengetahuan siswi Kelas IX di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan.

Pembahasan

Pengetahuan Siswi Kelas IX Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Manfaat Jus Wortel terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian diketahui adanya peningkatan pengetahuan siswi setelah diberikan penyuluhan dibandingkan sebelum diberikan penyuluhan manfaat jus wortel terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan. Hal ini dapat dilihat dari distribusi frekuensi pengetahuan siswi pada pre-test diketahui siswa dengan pengetahuan pada kategori baik meningkat secara signifikan dibandingkan pengetahuan kategori baik pada post-test. Demikian juga halnya terjadi peningkatan pengetahuan siswi dari kategori cukup dan kurang pada pre-test menjadi kategori baik pada post-test, sedangkan siswi dengan pengetahuan kategori kurang pada pre-test seluruhnya menjadi pengetahuan baik pada post-test setelah diberikan penyuluhan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Husna (2018) dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Penanganan Disiminorea Kelas X di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta”, yang menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswi kelas X sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu dengan presentasi terbanyak masuk dalam kategori kurang dan setelah diberikan pendidikan kesehatan presentasi terbanyak masuk dalam kategori baik dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang penanganan disiminorea kelas X di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta [14].

Menurut peneliti tingkat pengetahuan seseorang tidak lepas dari banyaknya informasi yang diterima baik melalui penglihatan, pendengaran ataupun menyaksikan secara langsung seperti halnya dengan teori yang dikemukakan oleh Bloom bahwa pengetahuan seseorang adalah merupakan bagian dari domain kognitif yang terdiri dari enam tingkat penerimaan, yaitu: Tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi [15]

Menurut asumsi peneliti, meningkatnya pengetahuan siswi setelah dilakukan penyuluhan lebih tinggi dibanding sebelum penyuluhan, menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan tepat pada sasaran dan cara penyampaian, sehingga memberikan hasil yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan sebelum dilakukannya penyuluhan tentang manfaat jus wortel terhadap nyeri dismenorea mayoritas siswi mempunyai pengetahuan cukup dan hanya sedikit siswi memiliki pengetahuan baik, yang menandakan bahwa sebenarnya sebagian dari siswi kelas IX sudah tidak asing lagi dengan jus wortel namun belum mengetahui tentang manfaatnya terhadap nyeri dismenorea (nyeri haid). Sehingga, setelah dilakukannya penyuluhan tentang manfaat jus wortel terhadap nyeri dismenorea diperoleh peningkatan pengetahuan siswi sebahagian besar menjadi lebih baik. Hal ini dapat terjadi karena penyuluhan dengan penggunaan media dan cara penyampaian informasi yang dibuat menarik, yaitu dalam bentuk leaflet yang menjelaskan tentang bagaimana proses pembuatan jus wortel, kandungan gizi dan manfaatnya terhadap nyeri dismenorea. Sehingga dapat membuat siswi tertarik memperhatikan dan menjadi lebih ingin tahu tentang manfaatnya jus wortel terhadap nyeri dismenorea (nyeri haid) serta lebih memahami penanganan dismenorea.

Pengaruh Penyuluhan Manfaat Jus Wortel terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri terhadap Pengetahuan Siswi Kelas IX

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui ada pengaruh penyuluhan tentang manfaat jus wortel terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri terhadap pengetahuan siswi Kelas IX di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji pair sample t-test bahwa nilai Sig. (2-tailed) < nilai probabilitas dan dari uji statistik diketahui nilai thitung > ttabel yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan siswi setelah dilakukan penyuluhan dibandingkan sebelum dilakukan penyuluhan tentang manfaat jus wortel terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sunarsih (2022) dengan judul “Edukasi Manfaat Jus Wortel Sebagai Terapi Dismenorea Pada Remaja”, bahwa Dari hasil kegiatan Edukasi Manfaat Jus Wortel Sebagai Terapi Nyeri Dismenorea Pada Remaja di Puskesmas Mulya Asri dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang dismenore serta cara mengatasi dismenorea menggunakan jus wortel [16].

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori menurut pendapat bahwa penyuluhan merupakan upaya bantuan yang diberikan oleh konseli (peserta didik) dapat memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri, untuk dimanfaatkan dirinya dalam memperbaiki tingkah lakunya atau perilakunya pada masa yang akan datang [17].

Pengetahuan dapat ditingkatkan melalui promosi kesehatan. Dilihat dari segi usia rentannya remaja terhadap dismenore, maka penyuluhan terutama ditujukan pada golongan awal yang mungkin mengalami kejadian dismenore. Bentuk upaya penyebaran informasi tentang dismenore secara proporsional adalah dengan tindakan preventif melalui kegiatan promosi kesehatan. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan [18]. Penyuluhan dalam penelitian ini dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada remaja putri di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan tentang dismenorea dan penanganannya dengan menggunakan jus wortel.

Menurut peneliti, pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya pengetahuan remaja putri, terkhususnya tentang dismenore. Jika seseorang memiliki tingkat pengetahuannya baik, maka akan berpengaruh terhadap sikap dan juga pengambilan Tindakan yang tepat dalam menangani kejadian dismenore. Dengan dilakukannya penyuluhan yang juga merupakan cara memberikan informasi pada siswi dapat menambah pengetahuan serta wawasan siswi mengenai dismenorhea. dipengaruhi oleh pemberian materi dengan menggunakan leaflet, slide power point serta video tentang proses mensruasi yang ditampilkan dengan tujuan dapat mempermudah siswi dalam menangkap atau memahami materi dismenorhea yang di sampaikan. Sehingga siswi juga dapat mengingat materi yang telah disampaikan serta melaksanakannya pada saat siswi mengalami dismenorhea pada saat menstruasi berikutnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini ada pengaruh penyuluhan tentang manfaat jus wortel terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri terhadap pengetahuan siswi Kelas IX di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan. Disarankan kepada remaja putri agar lebih aktif dalam mencari informasi yang tepat pada media informasi, tentang dismenore dan cara penanganan non farmakologi serta manfaat jus wortel terhadap nyeri dismenorea.

UCAPAN TERIMA KASIH (OPSIONAL)

Terimakasih kepada Bapak/Ibu Pimpinan SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan yang telah memberikan ijin untuk meneliti di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan.

REFERENSI

- [1] B.K.K.B.N., *Gambaran Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional, 2021.
- [2] W. R and R. AC, *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Surabaya: Airlangga University Press, 2020.
- [3] E. Kusmiran, *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika, 2016.

- [4] C. Wulanda, L. A, and R. Hidayat, “Efektifitas senam dismenore pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019,” *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 1, no. 1, pp. 1–11, 2020.
- [5] W.H.O., “WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour,” *World Health Organ.*, p. 104, 2020.
- [6] Reeder, *Asuhan Kesehatan Reproduksi pada Remaja*. PT Rineka Cipta, 2020.
- [7] R. I. Kemenkes, *Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2020, Kemenkes RI*. Jakarta.Jakarta: Bumi Medika, 2020.
- [8] F. Z. Amany, “Hubungan Status Gizi dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMP Swasta Al-Azhar Medan. 2022,” *Sport Nutr. J.*, vol. 4, no. 2.
- [9] S. A and R. SB, “Prevalence of premenstrual syndrome and dysmenorrhea among medical students and its impact on their college absenteeism. 2020,” *Int. J. Reprod. Contracept. Obstet. Gynecol.*, vol. 9, no. 4.
- [10] N. Mouliza, “Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. 2020,” *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, vol. 20, no. 2, pp. 545–550.
- [11] M. N. L. Puspita, “Influence of Carrot Juice and Avocado Juice to Dysmenorrhoea Pain in Adolescent Girls untuk Mengetahui Perbedaan Efektifitas Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. 2018,” *J. STIKES Pemkab Jombang*, vol. 1, no. 1, pp. 14–19.
- [12] Affandy, *Tetap Kreatif dan Inovatif di Tengah Pandemi Covid-19 (Jilid 4)*. Jawa Tengah: Nasya Expanding Management, 2021.
- [13] S. Latifah, M. SS, and H. Kurniah, “Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorhea Primer Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 3 Tasikmalaya. 2021,” *IMJ Indones. Midwifery J.*, vol. 4, no. 2.
- [14] F. H. Husna and dkk, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Penanganan Dismenorea Kelas X Di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta,” *J. Med. Respati*, vol. 13, no. 2, 2018, doi: <http://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/download/158/152>.
- [15] S. Notoadmodjo, *Perilaku Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- [16] Sunarsih, “Edukasi Manfaat Jus Wortel Sebagai Terapi Dismenorea Pada Remaja,” vol. 5, no. 1. pp. 44–48.
- [17] S. Maryam, *Promosi Kesehatan*. Jakarta: buku kedokteran EGC, 2017.
- [18] E. O and P. YS, *Promosi kesehatan dalam lingkup kesehatan reproduksi*. UGM PRESS, 2019.
- [1]