

Efektifitas Jus Wortel dengan Teh Chamomile Terhadap Nyeri Disminorea Primer Remaja Putri di Kota Metro

M. Ridwan¹, Via Rosa Maitalia²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

E-mail: ridwan@poltekkes-tjk.ac.id¹, Vrosa6945@gmail.com²

Article History:

Received: 07 Juli 2025

Revised: 10 Agustus 2025

Accepted: 18 Agustus 2025

Keywords: Jus Wortel, The Chamomile, Disminorea Primer

Abstract: *Dismenorea atau Nyeri perut pada saat menstruasi, dengan sensasi kram perut yang sangat menyakitkan biasanya dialami oleh wanita beberapa hari sebelum menstruasi atau pada saat keluarnya darah haid. Dismenorhe pada remaja putri masih cukup tinggi dirasakan yaitu sebanyak 10-15% diantaranya mengalami dismenorhe berat. Penyebab dismenorea yaitu mengalami menstruasi atau haid terlalu dini (<12 tahun), stress, Nulliparity (belum pernah melahirkan), mengkonsumsi alkohol, kegemukan/obesitas, akibatnya aktifitas sehari-hari menjadi terganggu, tidak fokus disekolah dan pekerjaan. Jenis penelitian Quasi experiment dengan pendekatan Pretest-Posttest group design. Teknik pengambilan sampel teknik purposive sampling. Populasi adalah siswi kelas X yang mengalami dismenorea primer dengan jumlah sampel 44 responden yang terbagi menjadi sampel kelompok jus wortel dan kelompok teh chamomile. Data dikumpulkan secara observasi menggunakan lembar shecklist dianalisis univariat dan bivariat dengan uji Man Whitney. Hasil penenlitian didapatkan rata-rata selisih penurunan nyeri sebelum dan sesudah pemberian Jus Wortel sebesar 27,86 dan sebesar 17,14 pada pemberian Teh Chamomile, diperoleh p value sebesar 0,003 ($p \text{ value} \leq 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa Jus Wortel lebih efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea primer dibandingkan dengan Teh chamomile. Diharapkan remaja putri yang mengalami dismenore dapat mengkonsumsi Jus Wortel sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri yang dirasakan, selain itu lebih praktis, terjangkau dan mudah diperoleh.*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa perubahan atau transisi anak-anak menuju ke dewasa, Pubertas adalah ciri yang paling khas Perubahan fisik yang terjadi pada remaja saat pubertas juga dibarengi dengan perkembangan emosi dan psikis. Pada remaja perempuan, perubahan fisik termasuk perubahan organ reproduksi, yang ditandai dengan permulaan menstruasi

(*Dismenorea*). Usia normal perempuan mengalami menstruasi pertama kali adalah 12 tahun atau 13 tahun, tetapi ada juga remaja perempuan yang mengalami menstruasi lebih awal atau lebih lambat hingga usia 18 tahun, keadaan ini tergantung pada fisik individu masing-masing (Saputra, Y.A., Kurnia, A.D & Aini, N., 2021).

Dismenorea atau yang biasa dikenal dengan Nyeri perut pada saat menstruasi, dengan sensasi kram perut yang sangat menyakitkan biasanya dialami oleh wanita beberapa hari sebelum menstruasi atau pada saat keluarnya darah haid di hari pertama menstruasi, rasa nyeri yang dialami wanita terkadang membuat mereka tidak dapat beraktifitas seperti biasa, dan dibarengi dengan rasa lemas, mual, muntah, sakit kepala hingga ada yang mengalami pingsan, hal tersebut menyebabkan wanita dengan mudahnya untuk pergi berobat kedokter ataupun meminum obat yang mereka cari melalui laman internet, biasanya nyeri haid dirasakan pada perut bagian bawah, lalu terkadang menyebar pada bagian pinggang, karakter pada sifat nyeri yang dirasakan ialah nyeri kejang dan berjangkit-jangkit (Mulyati. I., Lestari, S., Yuliani, M, 2021).

Hampir seluruh perempuan mengalami nyeri *dismenorea*/nyeri haid, rasa tidak nyaman atau sakit pada perut bagian bawah sebelum atau dan saat haid sering kali rasa mual yang bersamaan yang dialami wanita memaksa mereka untuk istirahat dirumah, dan meninggalkan kegiatan seperti bersekolah, pekerjaan maupun kesibukan lainnya yang sedang mereka jalani, hal ini juga Sering kali mengakibatkan mereka tidak dapat fokus dan tidak bisa berkonsentrasi dalam menyerap ilmu saat belajar didalam dikelas, maupun mengerjakan pekerjaan dikantor menjadi sangat terganggu, Hal ini biasanya dirasakan wanita terjadi selama beberapa jam atau beberapa hari (Firnindi, D., Ridwan M, 2021) .

Prevalensi dismenore secara global bervariasi, antara 45%-95% (Bigambo et al., 2022). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, prevalensi dismenore di Indonesia adalah 64,25%. Dari angka tersebut, 54,89% kasus dismenore tergolong dismenore primer, dan 9,36% tergolong dismenore sekunder (Vonny, S. (2019). Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Lampung tahun 2018, didapatkan Angka kejadian *dismenorea* cukup tinggi yaitu angka kejadian sebanyak 54,9% Wanita mengalami *dismenorea*. Angka kejadian *dismenorea* primer diperkirakan 1,2% sampai 1,35% dari jumlah penderita yang memeriksakan dirinya ke fasilitas Kesehatan (Dinkes Provinsi lampung. (2019).

Faktor Penyebab terjadinya *dismenorea* yaitu, mengalami menstruasi/haid terlalu dini atau dibawah 12 tahun, mengalami stress yang dapat memicu hipotalamus memberikan respon sekresi pada CFR (*Corticotropin Releasing Factor*) mengaktifkan korteks, adrenal. Jarak atau periode menstruasi yang lama mendukung terjadinya *dismenorea* dikarenakan semakin lama jarak menstruasi maka akan semakin lebih sering uterus akan berkontraksi yang mengakibatkan akan banyak juga *Prostaglandin* yang keluar, *Nulliparity* atau belum pernah melahirkan, menyebabkan leher Rahim melebar dan terjadilah sensasi nyeri, Kegemukan atau obesitas dan mengkonsumsi alkohol. Beberapa faktor tersebut menjadi sebab peningkatan kadar *Prostaglandin* yang akan menyebabkan rasa Nyeri pada saat sedang menstruasi yang biasanya terjadi pada bagian bawah perut dan menjalar pada bagian punggung bawah, panggul, pinggang, paha bagian atas, hingga ke betis (Pamungkas, P.A.D., Hadi, S.P.I, Ananti, Y., 2022).

Dysmenorhea dapat diatasi melalui terapi farmakologi (obat anti nyeri) dan non farmakologi, seperti teknik relaksasi dengan kompres hangat, minum air jahe dan mengkonsumsi jus wortel (*Daucus Carota*). Jus wortel salah satu sayuran yang paling bermanfaat dan banyak mengandung vitamin A, B, C, D, E, dan K. Vitamin E memiliki kemampuan untuk membantu menghentikan pembentukan prostaglandin. Salah satu hormon yang mempengaruhi terjadinya

dysmenorhea adalah hormon *prostaglandin* yang berperan yaitu E2 (PGE2) dan F2n (PGF2n), selain itu wortel mudah dicari dan ditemukan dipasar maupun tempat belanja sayur mayur memudahkan penderita *dismenorea* mencari sayuran tersebut. Selain itu terapi Non Farmakologi kedua adalah Teh *Chamomile* adalah salah satu tumbuhan bunga herbal yang dapat digunakan sebagai pengurang rasa nyeri pada saat menstruasi/*Dismenorea*, Bunga *Chamomile* mengandung zat yang dapat membantu meningkatkan tingkat *hippirate* tubuh. Teh *chamomile* kerap digunakan untuk mengurangi gejala nyeri menstruasi termasuk kram perut. Selain itu, beberapa penelitian juga menyatakan bahwa minum teh *chamomile* dapat mengurangi kecemasan yang terjadi selama periode menstruasi. Mengonsumsi teh *chamomile* dapat mengurangi tingkat nyeri yang disebabkan oleh *dismenorea primer*. Selain itu, berkat kandungan azolin teh *chamomile* yang berperan sebagai anti radang dan anti nyeri alami, serta bisa memberikan efek menenangkan (Murzen, R.F, Alodokter, 26 Oktober 2024).

Menurut hasil data prasurvey yang telah dilakukan peneliti di pondok Roudlatul Qur'an Kota Metro sebesar 77,5% dari 80 siswi remaja putri kelas X terdapat 63 siswi putri yang mengalami *dismenorea* , sedangkan pada SMA.N 3 Metro sebesar 54,2% dari 70 siswi remaja putri yang mengalami *dismenorea* kelas X Sebanyak 38 siswi. Berdasarkan hasil survey pendahuluan, persentase angka *dismenorea* pada siswi putri pada SMA N 3 Metro lebih rendah yaitu hanya 54,2% dibandingkan dengan siswi putri di Pondok Pesantren Roudlatul Qur'an Kota Metro yaitu Sebanyak 77,5%, dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap bidan yang berjaga di Pos Kesehatan Pesantren (Poskestren) diketahui bahwa siswi belum pernah meminum jus wortel maupun the *chamomile* sebagai penanganan nyeri *dismenorea*.

Melihat fenomena yang terjadi, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektifitas Antara Pemberian Jus Wortel Dengan Teh *Chamomile* Terhadap Nyeri *Dismenorea Primer* Pada Remaja Putri di Kota Metro ”

LANDASAN TEORI

Pengertian *Dismenorea* atau yang biasa dikenal dengan Nyeri perut pada saat menstruasi, dengan sensasi kram perut yang sangat menyakitkan biasanya dialami oleh wanita beberapa hari sebelum menstruasi atau pada saat keluarnya darah haid di hari pertama menstruasi, rasa nyeri yang dialami wanita terkadang membuat mereka tidak dapat beraktifitas seperti biasa, dan dibarengi dengan rasa lemas, mual, muntah, sakit kepala hingga ada yang mengalami pingsan, hal tersebut menyebabkan wanita dengan mudahnya untuk pergi berobat kedokter ataupun meminum obat yang mereka cari melalui laman internet, biasanya nyeri haid dirasakan pada perut bagian bawah, lalu terkadang menyebar pada bagian pinggang, karakter pada sifat nyeri yang dirasakan ialah nyeri kejang dan berjangkit-jangkit (Mulyati. I., Lestari, S., Yuliani, M, 2022).

Dismenorea diklasifikasikan menjadi dua yaitu *Dismenorea primer* dan *Dismenorea sekunder*. *Dismenore primer* merupakan kondisi yang terjadi karena adanya perubahan hormon *prostaglandin*, yaitu hormon yang diproduksi oleh lapisan rahim. Hormon tersebut dapat memicu rahim untuk meluruhkan lapisannya melalui kontraksi rahim, sehingga bisa menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah. Sedangkan *dismenore sekunder* merupakan nyeri haid yang muncul karena ada kelainan pada organ reproduksi wanita. Dengan kata lain, ada beberapa gangguan atau penyakit yang bisa menjadi penyebab seorang wanita mengalami kondisi ini (Anggraini, M.A, Lasiaprillianty, I.W., Danianto, A, 2022).

Dismenore primer disebabkan oleh aktivitas hormon *prostaglandin* yang secara normal berfungsi membuat otot dan pembuluh darah rahim berkontraksi. Kadar hormon *prostaglandin*

akan sangat tinggi di hari pertama menstruasi, kemudian makin menurun seiring periode haid berlangsung. Oleh karena itu, nyeri terasa paling hebat saat hari pertama menstruasi, kemudian menghilang saat menstruasi selesai. Peningkatan prostaglandin memicu kontraksi dari uterus atau rahim. Secara alami, rahim cenderung memiliki kontraksi lebih kuat semasa haid. Kontraksi rahim ini dapat menimbulkan keluhan nyeri, selain itu, dapat menekan pembuluh darah sekitar dan menyebabkan kurangnya aliran darah ke jaringan otot dari rahim akibat kekurangan suplai darah, keluhan nyeri dapat timbul (Pittara, Alodokter, 22 Maret 2022).

Penatalaksanaan dysmenorhea dilakukan melalui terapi farmakologi (obat anti nyeri) dan non farmakologi, seperti mengonsumsi jus wortel (*Daucus Carota*) dan meminum Teh *Chamomile*. Wortel adalah salah satu sayuran yang paling bermanfaat dikarenakan wortel mengandung *Katoreten* yaitu senyawa kimia yang berguna membentuk vitamin A dan vitamin E. Betakaroten dalam wortel berfungsi mengikat hormon prostaglandin, dan vitamin E dapat membantu mengatasi efek terjadi meningkatnya hormon prostaglandin. Oleh karena itu bukan hanya dapat menurunkan nyeri tetapi juga mencegah kekurangan sel darah merah dikarenakan wortel memiliki kandungan zat besi. Selain itu dapat mengatur waktu menstruasi yang kurang teratur serta dapat melancarkan aliran darah sehingga dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi (Mutiar, dkk, 2021). Temuan ini diperkuat hasil penelitian oleh Latifah, S, dkk (2021) yang dilakukan di SMA Negeri 3 Tasikmalaya, menjelaskan bahwa tingkat nyeri dysmenorrhea primer sebelum pemberian jus wortel, sebagian besar termasuk kategori sedang yaitu sebesar 53,3%, dan setelah pemberian jus wortel sebagian besar responden termasuk kategori nyeri dismenorhe ringan yaitu sebesar 80,0%. Hasil penelitian juga diperoleh *p-value* sebesar 0,000 ($\alpha \leq 0,05$), dapat disimpulkan bahwa pemberian jus wortel terbukti menurunkan tingkat dismenore primer. Hal ini dikarenakan kandungan vitamin E dan betakarotein pada wortel mampu mengblok prostaglandin yaitu hormon yang mempengaruhi dismenore atau nyeri haid. Haris, V.S.D., Novita.H., Biswan, M & Erni (2022) dalam penelitian pada remaja putri siswi Pondok Pesantren Darul Rahman III Depok juga menemukan bahwa pemberian jus wortel dan kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid. Pada setiap remaja putri yang tidak minum jus dan dikompres hangat selama 1 siklus akan menaikkan skor skala disminore sebanyak 0,685. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian jus wortel dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri.

Teh *Chamomile* adalah salah satu tumbuhan bunga herbal yang dapat digunakan sebagai pengurang rasa nyeri pada saat menstruasi/*Dismenorea*, Bunga *Chamomile* mengandung zat yang dapat membantu meningkatkan tingkat *hippirate* tubuh sebagai anti nyeri alami. Teh *chamomile* meningkatkan kadar *glissin*, yang membantu meringankan kejang otot dan berfungsi sebagai pereda saraf. Bunga *Chamomile* atau Bahasa latin nya *M. chamomilla* merupakan obat yang berfungsi sebagai antispasmodic, anti-kecemasan, dan juga sebagai *anti-inflamasi*. Teh *Chamomile* terbukti memberikan efek pada penurunan skala nyeri menstruasi dismenorea primer terhadap remaja putri (Mollabashi, E. N., dkk, 2021). Teh *Chamomile* adalah tumbuhan herbal yang dapat dipakai sebagai pengurang rasa nyeri pada saat sedang menstruasi didalam bunga *Chamomile* terdapat suatu zat yang dapat membantu meningkatkan kadar level *Hippurate* dan juga meningkatkan kadar *glissin* senyawa dalam tubuh yang berperan sebagai anti nyeri alami pada tubuh kita, dan juga kadar *glissin* yang membantu merigankan kejang pada otot (Khalesi, Z.B., Beiranvand, S.P., Bokaie, M, 2019). Menurut Goel, B., & Maurya, N, K (2019) juga mengemukakan yang sama bahwa minuman Teh *Chamomile* terbukti membantu mengurangi rasa nyeri berpengaruh secara signifikan pada nyeri haid/dismenorea dan pramenstruasi sindrom, nyeri perut bawah, pinggang, dan menetralkan rasa kemarahan serta lesu yang dirasakan oleh

penderita. Hal ini diperkuat hasil penelitian Fadliah, S.H., Dinengseh, S & Syamsiah, S (2024). Yang dilakukan di MTs Darunnajah 2 Cipining Bogor diperoleh rata-rata nilai pretest sebesar 5,47 dan posttest sebesar 2,93. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata nilai pretest sebesar 4,67 dan posttest sebesar 4,20. Hasil uji t berpasangan dengan nilai signifikansi *P-Value* 0,000 ($\alpha \leq 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh teh kamomil terhadap penurunan dismenorea pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dengan rancangan kualitatif menggunakan desain *quasi eksperiment* dengan pendekatan *Pretest-Posttest group design* dengan desain *two group pretest dan posttest*. Penelitian ini dibentuk dua kelompok sampel yaitu kelompok Jus Wortel dan kelompok Teh *Chamomile* yang diobservasi dan dilakukan perbandingan pengukuran skala nyeri dismenorhe primer sebelum dan sesudah perlakuan, dengan design sebagai berikut.

Tabel 1. Desain Penelitian

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

Keterangan:

O1 : Nyeri *Dismenorea* sebelum diberikan Jus Wortel (pre-test)

O2 : Nyeri *Dismenorea* sesudah diberikan Jus Wortel (post-test)

X1 : Pemberian Jus Wortel

O3 : Nyeri *Dismenorea* sebelum diberikan Teh *Chamomile* (pre-test)

O4 : Nyeri *Dismenorea* sesudah diberikan Teh *Chamomile* (post-test)

X2 : Pemberian Teh *Chamomile*

Populasi penelitian adalah remaja putri siswi SMA Kelas X Pondok Pesantren Roudlatul Qur'an Kota Metro yang mengalami *dismenore primer* saat menstruasi sebanyak 63 siswi. Berdasarkan perhitungan besar sampel menggunakan rumus untuk data numerik terhadap rerata dua populasi *independen* menurut Sugiyono (2017), diperoleh sebanyak 42 orang terdiri dari 22 sampel kelompok jus wortel dan 22 sampel kelompok Teh *Chamomile* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara observasi menggunakan daftar tilik (lembar *checklist*) untuk mengukur skala nyeri sebelum dan setelah remaja putri mengonsumsi jus wortel dan Teh *Chamomile* dalam menurunkan nyeri dismenore primer. Analisis data penelitian menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan dan menganalisis rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Analisis bivariat menggunakan uji t dengan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Jika $p \text{ value} \leq \alpha$ (0,05) maka H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti ada pengaruh konsumsi jus wortel dan Teh *Chamomile* dalam penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Persetujuan etik diperoleh dari Komisi Etik Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjungkarang nomor No.443/KEPK-TJK/V/2024. Surat resmi izin penelitian diperoleh dari Pemerintahan Kota Metro, Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor: 503/062/SI-P/D-15/2024 dan Dinas Kesehatan Kota Metro Nomor: 000.9.2/E019-24728/D-92/95/2025. Persetujuan berpartisipasi diperoleh dari responden setelah diberi penjelasan, selanjutnya kesediaan dengan mengisi lembar *infrom consent* penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Univariat

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk test* didapatkan nilai sig. *P value* sebelum perlakuan kelompok jus wortel sebesar 0,013 dan pada kelompok Teh *Chamomile* sebesar 0,016. setelah perlakuan pada kelompok jus wortel sebesar 0,001 dan pada kelompok Teh *Chamomile* sebesar 0,017. Hasil uji diperoleh *P value* $\leq 0,05$ dengan demikian data berdistribusi tidak normal. Hasil penelitian terhadap remaja putri siswi SMA Kelas X Pondok Pesantren Roudlatul Qur'an Kota Metro yang mengalami *dismenore primer* saat menstruasi sebanyak 44 orang terdiri dari 22 sampel kelompok jus wortel dan 22 sampel kelompok Teh *Chamomile*, disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi intensitas nyeri dismenorhe primer pada remaja putri sebelum dan sesudah konsumsi jus wortel dan Teh *Chamomile*

No	Intensitas Nyeri Dismenore Primer	Mean	N	SD
1.	Konsumsi jus wortel:			
	Sebelum	5,68	22	4,77
	Sesudah	0,19	22	
2.	Konsumsi Teh <i>Chamomile</i> :			
	Sebelum	5,50	22	3,95
	Sesudah	1,55	22	

Sumber: Olah Data SPSS Tahun 2024

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 44 remaja putri yang mengalami nyeri dismenorhe primer, sebelum pemberian jus wortel rata-rata skala nyeri sebesar 5,56 dan setelah pemberian jus wortel rata-rata skala nyeri sebesar 0,19, dengan selisih skala nyeri *dismenorea primer* sebelum dan sesudah diberikan jus wortel sebesar 4,77. Sedangkan sebelum pemberian teh *Chamomile* dengan rata-rata skala nyeri sebesar 5,50 dan setelah pemberian teh *Chamomile* rata-rata skala nyeri sebesar 1,55, dengan selisih skala nyeri *dismenorea primer* sebelum dan sesudah diberikan teh *Chamomile* sebesar 3,95.

2. Hasil Bivariat

Tabel 3. Efektivitas antara pemberian jus wortel dan pemberian the *Chamomile Chamomile* terhadap nyeri dismenorhe primer pada remaja putri

No	Perbedaan Intensitas Nyeri Dismenore Primer	Mean Rank	N	<i>P value</i>
1.	Konsumsi jus wortel	27,86	22	0,003
2.	Konsumsi Teh <i>Chamomile</i>	17,14	22	

Sumber: Olah Data SPSS Tahun 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 44 remaja putri yang mengalami nyeri dismenorhe primer, hasil penghitungan menggunakan *Mann Whitney* di dapatkan *Mean Rank* pada kelompok pemberian Jus Wortel rata-rata selisih penurunan skala nyeri sebesar 27,86 sedangkan pada kelompok Teh *Chamomile* terdapat selisih penurunan skala nyeri sebesar 17,14. Hasil analisis diperoleh *p value* sebesar 0,003 ($\leq 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa pemberian jus wortel lebih efektif dari pada pemberian teh *chamomile* dalam menurunkan nyeri *Disiminorea Primer* pada remaja putri.

3. Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh skala nyeri *dismenorea primer* pada remaja putri antara sebelum dan sesudah diberikan jus wortel dengan selisih sebesar 4,77, sedangkan pada pemberian teh *Chamomile* didapatkan selisih antara sebelum dan sesudah pemberian teh *Chamomile* sebesar 3,95.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan ditemukan oleh Latifah, S, dkk (2021) yang dilakukan di SMA Negeri 3 Tasikmalaya, menjelaskan bahwa tingkat nyeri *dismenorrhea primer* sebelum pemberian jus wortel, sebagian besar termasuk kategori sedang yaitu sebesar 53,3%, dan setelah pemberian jus wortel sebagian besar responden termasuk kategori nyeri *dismenorhe* ringan yaitu sebesar 80,0%. Hasil penelitian ini juga sesuai Yuliana, Tri Feli (2022) Pada mahasiswa Prodi Keperawatan Magelang, menyatakan bahwa setelah dilakukan intervensi pemberian teh *Chamomile*, tingkat nyeri *dismenorea primer* telah menurun. Hasilnya menunjukkan bahwa 11 responden (50%), termasuk dalam kategori nyeri ringan dan 11 responden (50%), termasuk dalam kategori nyeri sedang. Setelah intervensi pemberian teh *Chamomile*, 17 responden (77,23%) dan 5 responden (22,73%) termasuk dalam kategori nyeri ringan/tidak nyeri. Temuan ini mempertegas temuan Retno, S. N., & Amalia, R., (2023) dimana angka kejadian *dismenorea primer* diperkirakan 1,2% sampai 1,35% dari jumlah penderita yang memeriksakan dirinya ke fasilitas Kesehatan.

Menurut teori yang dijelaskan Makarim F.R (2024) bahwa *Dismenore* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keluhan kram yang menyakitkan dan umumnya muncul saat sedang haid atau menstruasi. *Dismenore* merupakan salah satu masalah terkait haid yang paling umum dikeluhkan. Wanita yang mengalami *dismenore primer* memiliki kontraksi rahim yang tidak normal. Menurut Pittara (2022) *Dismenore primer* disebabkan oleh aktivitas hormon prostaglandin yang secara normal berfungsi membuat otot dan pembuluh darah rahim berkontraksi. Kadar hormon prostaglandin akan sangat tinggi di hari pertama menstruasi, kemudian makin menurun seiring periode haid berlangsung. Oleh karena itu, nyeri terasa paling hebat saat hari pertama menstruasi, kemudian menghilang saat menstruasi selesai. Peningkatan prostaglandin memicu kontraksi dari uterus atau rahim. Secara alami, rahim cenderung memiliki kontraksi lebih kuat semasa haid. Kontraksi rahim ini dapat menimbulkan keluhan nyeri, selain itu, dapat menekan pembuluh darah sekitar dan menyebabkan kurangnya aliran darah ke jaringan otot dari rahim akibat kekurangan suplai darah, keluhan nyeri dapat timbul. Sedangkan penatalaksanaan mengatasi *dismenore* dapat dilakukan melalui terapi farmakologi (obat anti nyeri) dan non farmakologi, seperti mengkonsumsi jus wortel (*Daucus Carota*) dan meminum Teh *Chamomile* (Wardhani, K.H, 2021).

Menurut Wardani, K.H (2021) bahwa wortel adalah salah satu sayuran yang paling bermanfaat dikarenakan wortel mengandung *Katoreten* yaitu senyawa kimia yang berguna membentuk vitamin A dan vitamin E. Betakaroten dalam wortel berfungsi mengikat hormon prostaglandin, dan vitamin E dapat membantu mengatasi efek terjadi meningkatnya hormon prostaglandin. Oleh karena itu bukan hanya dapat menurunkan nyeri tetapi juga mencegah kekurangan sel darah merah dikarenakan wortel memiliki kandungan zat besi. Selain itu dapat mengatur waktu menstruasi yang kurang teratur serta dapat melancarkan aliran darah sehingga dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Hal ini dipertegas oleh Mutiara, dkk. (2021) menjelaskan bahwa pengaruh jus wortel terhadap penurunan nyeri menstruasi adalah dikarenakan wortel memiliki kandungan Betakaroten yang dapat mengikat hormon prostaglandin dan juga ada vitamin E Yang bisa membantu mengatasi efek terjadi meningkatnya hormon prostaglandin.oleh karena itu bukan hanya dapat menurunkan nyeri tetapi juga membantu kekurangan darah

dikarnakan wortel memiliki kandungan zat besi serta mengatur waktu menstruasi yang kurang teratur. Serta dapat melancarkan aliran darah sehingga dapat mengurangi sedikit rasa nyeri saat menstruasi

Studi yang menjelaskan chamomile menggunakan berbagai macam olahan kamomil, termasuk *teh*, kapsul, ekstrak, dan minyak esensial yang dimuat di *Journal of Pharmacopuncture* tahun 2019 dikutip oleh Mukarim, Fadli Rizal (2023) menyimpulkan bahwa bunga chamomile dapat menjadi pengobatan herbal yang efektif untuk sindrom pra-menstruasi berkat sifat anti-inflamasi, antispasmodik, obat penenang, dan anti-kecemasan yang dimilikinya. Kandungan yang disebut Apigenin berada di dalam teh bunga *chamomile* dapat mengurangi dampak neurotransmitter rangsang dan hormon yang berada pada otak serta tubuh, membantu menenangkan simpatik yang berlebihan sistem saraf. Teh kamomil juga membantu menghambat, hormon dopamin dan serotonin, membantu mengimbangi atau melawan paling tidak mengurangi dampak gejala depresi Terpisah dari mengurangi respon inflamasi imun sistem, teh kamomil juga berfungsi mengurangi sensasi nyeri pada menstruasi, (Khalesi bostani,dkk, 2019). Hal ini dipertegas oleh Goel, B., & Maurya, N, K (2019), bahwa bunga *Chamomile* atau minuman Teh *Chamomile* terbukti membantu mengurangi rasa nyeri berpengaruh secara signifikan pada nyeri haid/dismenorea dan pramenstruasi sindrom, nyeri perut bawah, pinggang, dan menetralkan rasa kemarahan serta lesu yang dirasakan oleh penderita.

Hasil penelitian ini menggunakan *Mann Whitney* juga di dapatkan *Mean Rank* pada kelompok pemberian Jus Wortel rata-rata selisih penurunan skala nyeri sebesar 27,86 sedangkan pada kelompok Teh *Chamomile* terdapat selisih penurunan skala nyeri sebesar 17,14. Hasil analisis diperoleh *p value* sebesar 0,003 ($\leq 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa pemberian jus wortel lebih efektif dari pada pemberian teh *chamomile* dalam menurunkan nyeri *Disminorea Primer* pada remaja putri.

Temuan ini diperkuat hasil penelitian oleh Latifah, S, dkk (2021) yang dilakukan di SMA Negeri 3 Tasikmalaya, diperoleh *p-value* sebesar 0,000 ($\alpha \leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian jus wortel terbukti menurunkan tingkat dismenore primer. Hal ini dikarenakan kandungan vitamin E dan betakarotein pada wortel mampu mengeblok prostaglandin yaitu hormon yang mempengaruhi dismenore atau nyeri haid. Dipertegas pula dari hasil penelitian Haris, V.S.D., Novita.H., Biswan,M & Erni (2022) pada remaja putri siswi Pondok Pesantren Darul Rahman III Depok juga menemukan bahwa pemberian jus wortel dan kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid. Pada setiap remaja putri yang tidak minum jus dan dikompres hangat selama 1 siklus akan menaikkan skor skala *disminore* sebanyak 0,685. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian jus wortel dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri *disminore* pada remaja putri. Penelitian Fadliah, S.H., Dinengseh,S & Syamsiah,S (2024) yang dilakukan di MTs Darunnajah 2 Cipining Bogor, dari Hasil uji t berpasangan diperoleh nilai signifikansi *P-Value* 0,000 ($\alpha \leq 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh teh *Chamomile*. terhadap penurunan dismenorea pada remaja.

Penulis beranggapan bahwa Jus Wortel merupakan intervensi yang lebih efektif terhadap penurunan nyeri *disminorea primer*. Di karenakan selain dari hasil data penelitian ditunjukkan bahwa penurunan tingkat nyeri lebih besar dengan selisih 0,82, selain juga terdapat fakta bahwa jus wortel lebih fresh dan baru dibuat saat akan diberikan kepada pasien, yang memungkinkan kandungan vitamin pada jus wortel lebih baik dan tidak berkurang saat proses pembuatan dan jus wortel mudah didapatkan dimana saja karena wortel buah tersedia di pasar mau pun tukang sayur serta sekarang sudah banyak penjual jus buah yang menjual jus wwortel hal ini dapat memudahkan para remaja putri dalam mencari jus wortel, sedangkan teh *chamomile* sudah

melalui proses pengeringan atau penjemursn bunga *chamomile* terlebih dahulu sebelum dikemas menjadi teh *chamomile*, yang memungkinkan terjadi pengurangan khasiat vitamin didalamnya dan tidak sajikan dalam kondisi yang fress atau baru jadi, maka dari itu pemberian teh chamomile yang diberikan pada responden hasilnya menjadi tidak maksimal yang dirasakan oleh remaja putri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa Jus Wortel lebih efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea primer pada remaja putri. Untuk itu diharapkan remaja putri pada saat mengalami nyeri dismenorea primer saat sedang menstruasi untuk mengkonsumsi Jus Wortel, karena Jus Wortel dapat menjadi salah satu alternatif pengobatan herbal dari sekian banyak cara pengobatan lainnya yang dapat mengurangi menggunakan obat-obatan kimiawi yang bisa menimbulkan efek toxic atau racun pada tubuh. Dengan demikian Jus wortel menjadi sebagai alternatif dalam mencegah atau mengurangi nyeri dismenorea primer secara non farmakologi.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kepada Poltekkes Tanjungkarang khususnya Program Studi Kebidanan Metro yang memberi izin dan memfasilitasi kegiatan penelitian. Terima kasih juga pengelola/editor J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah, untuk memuat artikel penelitian untuk dipublikasikan.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan tata laksana dismenore primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206.
- Bigambo, F. M., Wang, D., Zhang, Y., Mzava, S. M., Dai, R., & Wang, X. (2022). Current situation of menstruation and gynecological diseases prevalence among Chinese women: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 22(270), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01860-5>
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2019). *Riskesmas Provinsi Lampung 2018*.
- Fadliah, S. H., Dinengseh, S., & Syamsiah, S. (2024). Effectiveness of chamomile tea on dysmenorrhoea pain scale in adolescent girls. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 10(7), 689–674.
- Firindi, D., & Ridwan, M. (2021). Perbandingan efektivitas aromaterapi lavender dengan senam pilates terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 27–32.
- Goel, B., & Maurya, N. K. (2019). Overview on: Herbs use in treatment of primary dysmenorrhea (menstrual cramps). [Unpublished manuscript].
- Haris, V. S. D., Novita, H., Biswan, M., & Erni. (2022). Pengaruh pemberian jus wortel dan kompres hangat terhadap nyeri haid. *JMSWH-Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(2), 43–51.
- Khalesi, Z. B., Beiranvand, S. P., & Bokaie, M. (2019). Efficacy of chamomile in the treatment of premenstrual syndrome: A systematic review. *Journal of Pharmacopuncture*, 22(4), 204–209.
- Latifah, S., & dkk. (2021). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap tingkat nyeri dysmenorea primer pada siswi kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya. Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

- Makarim, F. R. (2023, December 28). Ini manfaat bunga chamomile untuk kesehatan yang perlu diketahui. *Halodoc*.
- Makarim, F. R. (2024). Dismenore. *Halodoc*.
- Mollabashi, E. N., & dkk. (2021). The effect of Matricaria chamomile on menstrual related mood disorders. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology: X*, 12, 100134.
- Mulyati, I., Lestari, S., & Yuliani, M. (2022). Analisis penatalaksanaan dismenore primer pada remaja putri dengan penggunaan terapi teh herbal chamomile disalah satu sekolah menengah di Bandung. *Buletin Poltanesa*, 23(2), 608–613.
- Murzen, R. F. (2024, October 26). 8 manfaat teh chamomile bagi kesehatan. *Alodokter*.
- Mutiara, & dkk. (2021). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tingkat nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di SMA N 2 Bangkinang. Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.
- Pamungkas, P. A. D., Hadi, S. P. I., & Ananti, Y. (2022). *Rahasia si orange (wortel) untuk mengurangi nyeri haid*. Penerbit NEM.
- Pittara. (2022, March 22). Dismenore. *Alodokter*.
- Retno, S. N., & Amalia, R. (2023). Hubungan status gizi dengan terjadinya dismenorea primer pada siswa kelas VII SMP Negeri 17 Kota Bandar Lampung tahun 2021. *Jurnal Bidan Mandira Cendikia*, 2(1), 12–18.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (dismenore primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177–182.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta CV.
- Vonny, S. (2019). Efektivitas pemberian jus alpukat terhadap penurunan nyeri haid pada dismenore primer pada siswi SMA Spektrum Manado [Undergraduate thesis, Politeknik Kesehatan Manado].
- Wardhani, K. H. (2021). *Seri apotek dapur: Raja obat alami wortel si orange kaya nutrisi*. Andi Publisher.