

**EFEKTIVITAS JUS WORTEL (*DAUCUS CAROTA*)
TERHADAP PENURUNAN DERAJAT DISMENOREA
PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA PUTRI
MAHASISWA STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

Wita Handhika

060201051

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2010**

**EFEKTIVITAS JUS WORTEL (*DAUCUS CAROTA*)
TERHADAP PENURUNAN DERAJAT DISMENOREA
PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA PUTRI
MAHASISWA STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Memenuhi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun Oleh :

Wita Handhika

060201051

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2010**

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS JUS WORTEL (*DAUCUS CAROTA*) TERHADAP PENURUNAN DERAJAT *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA PUTRI MAHASISWA STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA

SKRIPSI



Disusun oleh :

Wita Handhika

NIM : 060201051



Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Penguji I : Setyo Tri Wibowo, S. Kep., Ns

Tanggal : 12 Juli 2010

Tanda tangan :

KATA PENGANTAR

أَشْكُرُكُمْ وَرَحْمَةً مِنْ رَبِّكُمْ

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Efektivitas jus wortel (*Daucus carota*) terhadap penurunan derajat dismenorea pada remaja putri di asrama putri mahasiswa Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta”**. Sholawat serta salam semoga selalu dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan orang-orang yang mengikuti beliau dengan benar hingga akhir zaman. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta. Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Warsiti, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Mat, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ery Khusnal, S.Kep., MNS. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
3. Setyo Tri Wibowo, S.Kep, Ners. selaku pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, motivasi, serta pengarahan kepada penulis.
4. Fitri Arofiati, S.Kep, Ns.MAN. selaku pembimbing kedua yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis.
5. Kepala asrama putri Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Bapak, Ibu, kakak dan adik-adikku serta keluarga yang telah memberikan dukungan, motivasi, bantuan moral dan spiritual serta material sehingga memperlancar tersusunnya skripsi ini.
7. Teman-teman angkatan 2006 dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberi dorongan kepada penulis sehingga tugas ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mohon kritik dan saran dari pembimbing dan semua pihak yang sifatnya membangun untuk menyempurnakan skripsi ini.

وَأَشْكُرُكُمْ وَرَحْمَةً مِنْ رَبِّكُمْ

Yogyakarta, Juli 2010

Penulis

EFEKTIVITAS JUS WORTEL (*DAUCUS CAROTA*) TERHADAP PENURUNAN DERAJAT *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA PUTRI MAHASISWA STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA ¹

Wita Handhika ², Setyo Tri Wibowo ³

INTISARI

Saat ini banyak penderita *dismenorea* yang sebenarnya sangat membutuhkan perhatian serius, sehingga gejala-gejala yang ada segera dapat diatasi dan diberikan penanggulangan secepatnya. Beberapa upaya yang dilakukan untuk mengurangi *dismenorea* adalah dengan menggunakan obat-obatan dan non obat-obatan. Salah satu cara non obat-obatan yang digunakan adalah dengan menggunakan jus wortel. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya efektivitas jus wortel (*Daucus carota*) terhadap penurunan derajat *dismenorea* di asrama puteri Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2010.

Penelitian ini berjenis *Pre Experimental Design* yang sering kali dipandang sebagai eksperimen yang tidak sebenarnya, sering juga disebut "*Quasi Exsperiment*" dengan menggunakan rancangan *Pretest-posttest with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri di Asrama putri Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 64 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* diperoleh sampel sebanyak 14 orang yang terdiri dari 7 orang kelompok eksperimen dan 7 orang kelompok kontrol. Pengumpulan data untuk mengetahui keluhan menggunakan wawancara dan alat ukur kuesioner skala intensitas *dismenorea* yaitu skala numerik. Analisa data dilakukan dengan uji *Mann-Whitney U-Test*.

Hasil uji statistik nonparametris dengan *Uji Mann-Whitney U-Test* diperoleh kelompok kontrol pretest didapatkan rata-rata rank 10,14 dan nilai posttest didapatkan nilai rata-rata rank 4,86. Nilai *Mann-Whitney U* sebesar 6.000 dengan nilai Z sebesar -2,560 dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,010. Kelompok eksperimen sebelum dilakukan perlakuan didapatkan rata-rata rank 10,93 dan sesudah perlakuan didapatkan nilai rata-rata rank 4,07. Nilai *Mann-Whitney U* sebesar 0,500 dengan nilai Z sebesar -3,118 dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,002.

Kesimpulannya bahwa pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sama-sama mengalami penurunan derajat *dismenorea*. Pada kelompok Kontrol tidak terjadi banyak penurunan sedangkan pada kelompok eksperimen terjadi banyak penurunan sehingga jus wortel (*Daucus Carota*) dapat menurunkan derajat *dismenorea*. Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan waktu yang lebih lama, dan dengan jumlah sampel yang lebih banyak, sehingga diharapkan dapat mendapatkan hasil yang lebih signifikan.

Kata kunci : efektivitas jus wortel, penurunan derajat *dismenorea*
Kepustakaan : 27 buku (2001-2009), 3 internet
Jumlah halaman : i-xv, 68 halaman

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECTIVENESS OF CARROT JUICE (*DAUCUS CAROTA*) ON THE DECLINE OF DYSMENORRHEAL DEGREE ON FEMALE TEENAGERS IN FEMALE STUDENT BOARDING HOUSE OF STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA'¹

Handhika Wita², Tri Wibowo Setyo³

ABSTRACT

Recently, there are many people suffering from dysmenorrhea who actually require serious attention, so that the existing symptoms can soon be handled and given the solution as quickly as possible. Some efforts done to reduce the dysmenorrheal have used medications and non-medications. One of the non medication ways is by consuming the carrot juice. The research was aimed at identifying the effectiveness of carrot juice (*Daucus Carota*) on the decline of dysmenorrheal degree in female students' boarding house of Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta year 2010.

The research is a pre experimental in design which is often seen as the pseudo experiment, as well as often seen as 'quasi experiment' by applying pretest-posttest with control group. All 64 female students living in the student boarding house of Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta became the population. 14 samples were taken by purposive sampling and 7 people became experiment group and the other 7 became control group. The data collection method was done through interview and measuring tools of dysmenorrheal intensity scale questionnaires known as the numeric scale to gain the data on complaints.

The result of the non parametric statistical test by applying Mann-Whitney U-Test showed that from the control group, the pretest average rank was 10,14 and the post test score of the average rank was 4,86. The score of Mann-Whitney U was 6.000 with the Z value of 2,560 and Asymp. Sig. (2-tailed) was 0,010. The experiment group before the treatment was done showed that the average rank score was 10,93 and after the treatment it became 4,07. The score of Mann-Whitney U was 0,500 with the Z value of -3,118 and Asymp. Sig. (2-tailed) of 0,002.

In conclusion, both control and experiment groups experienced a decline in dysmenorrheal degree. In the control group, there was not much decline while in the experiment group, decline was much so that the carrot juice (*Daucus Carota*) can reduce the dysmenorrheal degree. The suggestion for the next researchers is that they should develop this research with longer time allotment and with more samples, so that it is expected to gain more significant results.

Keywords : The Effectiveness of Carrot Juice, the Decline In Dysmenorrheal Degree

Reference : 27 Books (2001-2009), 3 Internets

Number of Page : i-xv, 68 Pages

¹The Title of the Thesis

²The Student of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³The Lecturer of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Pada tahap ini remaja akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional dan sosial sebagai ciri dalam masa pubertas. Pubertas adalah masa dimana sistem reproduksi mengalami kematangan (Prawirohardjo, 2005).

Masa pubertas wanita dimulai dari terjadinya menstruasi yang dimulai kira-kira umur 8-14 tahun. Menstruasi adalah proses pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Bersama dengan datangnya menstruasi masalah yang sering timbul dan paling banyak dialami wanita adalah gangguan nyeri menstruasi atau *dismenorea* (Ali Badziat, 2008). *Disminorea* artinya nyeri

haid, merupakan suatu gejala dan bukan merupakan suatu penyakit. *Dismenorea* ini timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala (Hestiantoro, Hadisaputra & Pramayadi, 2008).

Gejala yang muncul adalah nyeri dibagian perut bawah. Rasa nyeri saat menstruasi mulai dari yang ringan sampai yang berat. Derajat *dsmenorea* berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Badziat, 2003). Gejala lainnya adalah mual, muntah, diare, pusing, pegal-pegal, nyeri kepala, bahkan sampai pingsan (Hestiantoro, Hadisaputra & Pramayadi, 2008).

Beberapa upaya yang dilakukan untuk mengurangi *dismenorea* adalah dengan menggunakan obat-obatan dan non obat-obatan. Dari penelitian yang dilakukan di 4 SLTP pada siswi kelas VII di Jakarta pada tahun 2002 terbukti bahwa obat yang paling banyak digunakan oleh siswi-siswi adalah

feminax (53,4 %), karena obat ini dapat dibeli tanpa memerlukan resep dokter dan dengan cepat dapat menghilangkan *dismenorea* (Manuaba, 2003:70). Salah satu cara non obat-obatan yang digunakan adalah dengan menggunakan jus wortel (Hembing, 2007).

Wortel (*Daucus carota.*) adalah merupakan salah satu sayuran yang paling banyak manfaatnya. Wortel mengandung gula, karotin, pektin, asparagin, 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 (Hembing, 2007).

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

dismenorea atau nyeri haid. Prostaglandin yang berperan disini yaitu E2 (PGE2) dan F2a (PGF2a) (Galya Junizar, dkk. 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis tanggal 12 November 2009 dari 70 remaja putri di asrama Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta yang tiap bulan mengalami *dismenorea* adalah sebanyak 21 orang (30%), 43 orang (61,43%) yang lainnya setiap bulan belum pasti mengalami *dismenorea* sedangkan yang tidak pernah mengalami *dismenorea* hanya 6 orang (8,57%). Dalam penanganan masalah *dismenorea*, beberapa orang dari mereka mengkonsumsi obat-obat warung seperti Kiranti, feminax, dan hanya dibiarkan saja. Selama ini penelitian tentang konsumsi jus wortel untuk penurunan derajat penurunan *dismenorea* belum pernah dilakukan pada remaja putri di asrama putri mahasiswa Stikes

'Aisyiah Yogyakarta. Hal tersebut mendorong penulis untuk dapat mengetahui bagaimanakah efektivitas jus wortel (*Daucus carota.*) untuk mengurangi derajat dismenorea.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini berjenis *Pre Experimental Design* yang sering kali dipandang sebagai eksperimen yang tidak sebenarnya, sering juga disebut "*Quasi Exsperiment*" (Arikunto, 2006). Metode Eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan percobaan atau perlakuan. Penelitian ini menggunakan rancangan *Pretest-posttest with control group*. Dimana pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dilakukan *pretest* (O_1) dan diikuti intervensi (X) pada kelompok eksperimen. Setelah beberapa waktu dilakukan *posttest* (O_2) pada kedua kelompok tersebut (Notoatmojo, 2005). Pemberian jus wortel yaitu suatu

tindakan alternative yang diberikan pada remaja untuk mengurangi dismenorea dengan menggunakan jus wortel yaitu dengan cara minum jus wortel 2 kali sehari selama 2 hari yaitu hari pertama menstruasi sampai hari kedua menstruasi.

Penurunan Derajat Dismenorea

Yaitu respon nyeri yang dirasakan remaja setelah dilakukan perlakuan berupa pemberian jus wortel, yang dinyatakan dengan skala nyeri numeric. Skala data yang digunakan adalah skala data ordinal.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri di Asrama putri Stikes 'Aisyiah Yogyakarta yang berjumlah 64 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel-sampel yang diambil sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Sampel pada penelitian ini sebanyak 14 orang yang terdiri dari 7 orang kelompok eksperimen dan 7 orang kelompok kontrol. Cara penentuan sampel yaitu responden yang menyukai wortel dijadikan kelompok eksperimen sedangkan responden yang tidak menyukai wortel dijadikan kelompok control.

Metode Pengumpulan data adalah dengan cara wawancara responden untuk mengumpulkan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian yaitu data karakteristik responden. Memberikan kuesioner Pretest dan posttest pada

kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen

Validitas instrumen adalah suatu alat ukur yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrument (Arikunto, 2006). Suatu instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data variabel yang diteliti dengan tepat (Sugiono, 2006). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah skala nyeri dan Blender. Skala nyerinya yaitu skala numeric. Skala numerik merupakan skala yang telah teruji validitasnya berdasarkan teori yang relevan (Wong, 2007 dalam kurniasih 2008) dan blender yang digunakan dalam keadaan baik.

Analisa data merupakan suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih muda dibaca dan diinterpretasikan yang dinyatakan dalam bilangan persentase sebagai awal dari keseluruhan proses analisis.

Penelitian ini akan menggunakan uji *Mann-Whitney U-Test*. Statistik nonparametris ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen bila datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2006).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Wilayah kecamatan Ngampilan, kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kondisi geografis asrama putri Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki luas wilayah sebesar 1.296 m²

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan Usia di asrama putri Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2010.

Tabel 4.1
Karakteristik Responden
Berdasarkan Usia di asrama putri
Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta
tahun 2010.

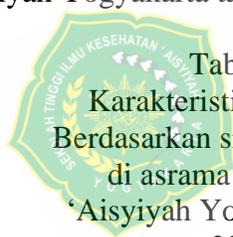
Usia Responden	Jumlah	Persentase
18 Tahun	3	21 %
19 Tahun	6	43 %
20 Tahun	5	36 %

Sumber : Data primer, 2010

Pada Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 14 responden sebagian besar berumur 19 tahun yaitu sebanyak 6 responden (43%), dan yang terkecil berumur 18 tahun yaitu sebanyak 3 responden (21 %). *Dismenorea* dapat dialami oleh setiap wanita yang telah mengalami menstruasi dan akan berkurang intensitasnya setelah melahirkan. *Dismenorea* merupakan salah satu faktor yang menyebabkan wanita yang mengalaminya absen dari aktifitas sehari-hari bahkan dapat menurunkan prestasi belajar karena sering absen pelajaran. Hasil ini sesuai

dengan pendapat Aulia (2009) yang mengatakan bahwa hampir 50% dari wanita muda atau yang baru mendapatkan menstruasi mengalami *dismenorea*, gejalanya biasanya lebih parah setelah 5 - 8 tahun setelah menstruasi pertama. Seringkali *dismenorea* segera hilang dan jarang sekali *dismenorea* menetap setelah melahirkan.

- b. Karakteristik Responden Berdasarkan siklus menstruasi di asrama putri Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2010.



Tabel 4.2
Karakteristik Responden Berdasarkan siklus menstruasi di asrama putri Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2010.

Siklus Menstruasi	Jumlah	Persentase
Teratur	8	57 %
Tidak Teratur	6	43 %

Sumber : Data primer, 2010

Pada Gambar 4.2 menunjukkan bahwa dari 14 responden sebagian

besar responden menstruasinya tidak teratur yaitu sebanyak 8 responden (57 %) dan 6 responden (43%) lainnya dengan menstruasi teratur.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami *dismenorea* lebih banyak yang mempunyai siklus menstruasi tidak teratur. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat membuat responden merasa cemas terhadap aktifitas yang akan dilakukannya karena tidak dapat memperhitungkan kapan menstruasi akan muncul lagi. Hasil ini sesuai dengan pendapat Prawirohardjo (2005), mengatakan bahwa secara umum remaja yang menstruasinya tidak lancar akan lebih sering mengalami *dismenorea*. Keadaan ini dimungkinkan karena adanya faktor psikis dan fisik seperti stress.

- c. Karakteristik Responden Berdasarkan lama menstruasi di asrama puteri Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2010.

Tabel 4.3
Karakteristik Responden
Berdasarkan lama menstruasi
di asrama puteri Stikes
'Aisyiyah Yogyakarta tahun
2010.

Lama Menstruasi	Jumlah	Persentase
6 hari	2	14 %
7 hari	7	50 %
8 hari	4	29 %
9 hari	1	7 %

Sumber : Data primer, 2010

Pada Gambar 4.3 menunjukkan bahwa dari 14 responden yang paling banyak mengalami menstruasi selama 7 hari yaitu sebanyak 7 responden (50%) dan paling sedikit selama 9 hari yaitu 1 responden (7%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lamanya menstruasi yang dialami responden paling cepat 7 hari dan paling lama 9 hari. Menstruasi yang

lama terkadang membuat orang yang mengalaminya merasa tidak nyaman karena kemungkinan ada sesuatu yang tidak wajar dalam rahimnya, semacam penyakit sehingga memerlukan perawatan dan pengobatan yang serius.

Menurut Aulia (2009) setiap wanita mengalami jangka waktu menstruasi yang berbeda-beda. Wanita menstruasi normalnya antara 2-10 hari. Tetapi ada yang berpendapat bahwa keluarnya darah menstruasi selama 15 hari masih dianggap normal karena disebabkan oleh faktor hormon yang tidak seimbang atau terdapat penyakit di dalam rahim. Yang penting diketahui oleh setiap wanita ialah untuk menentukan apakah yang menjadi kebiasaannya. Jika waktu menstruasi menjadi lebih pendek atau menjadi lebih panjang dari kebiasaannya, ini dianggap sebagai

suatu keadaan luar biasa atau penyakit.

- d. Karakteristik Responden Berdasarkan usia menarche di asrama puteri Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2010.

Tabel 4.4
Karakteristik Responden
Berdasarkan usia menarche di
asrama puteri Stikes
'Aisyiyah Yogyakarta tahun
2010

Usia Menarche	Jumlah	Persentase
10 tahun	1	7 %
11 tahun	3	22 %
12 tahun	8	57 %
13 tahun	2	14 %

Sumber : Data primer, 2010

Pada Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 14 responden sebagian responden mengalami menarche pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 8 responden (57%) sedangkan yang paling sedikit pada usia 10 tahun yaitu sebanyak 1 responden (7%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia menarche sebagian besar responden adalah 12 tahun. Usia

menarche tidak berpengaruh terhadap kejadian *dismenorea*. Tidak ada bukti bahwa usia menarche lebih awal akan mengalami *dismenorea* lebih awal, begitu juga sebaliknya. Kejadian *dismenorea* lebih banyak disebabkan oleh faktor psikologis baik kecemasan dalam menghadapi menstruasi maupun kecemasan lain yang dapat mempengaruhi keseimbangan hormon steroid seks ovarium.

Menurut Prawirohardjo (2005) usia menarche tidak berperan dalam timbulnya *dismenorea* sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya *dismenorea* yaitu faktor psikis dan konstitusi, faktor obstruksi canalis cervicalis, faktor alergi, faktor neurologist, vasopresin, dan prostaglandin.

2. Hasil Pretest dan posttest *dismenorea* pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian Jus Wortel (*Ducus Carota*) Pada Remaja Putri di

Asrama Putri Mahasiswa Stikes
'Aisyiyah Yogyakarta 2010.

Asrama Putri Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah
Yogyakarta 2010.

Tabel 4.5
Hasil Pretest dan posttest
dismenorea pada kelompok
eksperimen sebelum dan sesudah
pemberian Jus Wortel (*Ducus
Carota*) Pada Remaja Putri di
Asrama Putri Mahasiswa Stikes
'Aisyiyah Yogyakarta 2010.

No	Intensitas Dismenorea	
	Pretest	Posttest
1	8	4
2	7	5
3	8	6
4	8	5
5	8	4
6	6	3
7	7	3

Sumber : Data primer, 2010

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 7 responden untuk kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan, semua responden mengalami *dismenorea* berat yaitu 100% dan setelah diberikan perlakuan sebagian besar responden mengalami *dismenorea* sedang yaitu 71% dan yang mengalami *dismenorea* ringan sebanyak 29%.

3. Hasil Pretest dan posttest *dismenorea*
Kelompok Kontrol Pada Remaja Putri di

Tabel 4.6
Hasil Pretest dan posttest
dismenorea Kelompok Kontrol
Pada Remaja Putri di Asrama
Putri Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah
Yogyakarta 2010.

No	Intensitas Dismenorea	
	Pretest	Posttest
1	8	7
2	7	6
3	7	5
4	8	5
5	8	7
6	7	7
7	8	7

Sumber : Data primer, 2010

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 7 responden untuk kelompok kontrol pada waktu pretest semua mengalami *dismenorea* berat yaitu 100% dan pada waktu posttest sebagian besar responden mengalami *dismenorea* berat yaitu 57% dan yang mengalami *dismenorea* sedang sebanyak 43%.

4. Efektivitas Jus Wortel (*Daucus Carota*)
Terhadap Penurunan Derajat
Dismenorea Pada Remaja Putri di

Asrama Putri Mahasiswa Stikes

'Aisyiyah Yogyakarta 2010.

Tabel 4.7.
Efektifitas Jus Wortel (*Ducus Carota*) Terhadap Penurunan Derajat *Dismenorea* Pada Remaja Putri di Asrama Putri Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2010

No	Kelompok Eksperimen			No	Kelompok Kontrol		
	Pretest	Posttest	Selisih		Pretest	Posttest	Selisih
1	8	4	4	1	8	7	1
2	7	5	2	2	7	6	1
3	8	6	2	3	7	5	2
4	8	5	3	4	8	5	3
5	8	4	4	5	8	7	1
6	6	3	3	6	7	7	0
7	7	3	4	7	8	7	1

Sumber : data primer 2010

Tabel 4.7. memperlihatkan bahwa setiap responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami penurunan yang berbeda. Selisih penurunan derajat *dismenorea* paling banyak dialami oleh kelompok eksperimen yaitu maksimal 4 dan paling sedikit yaitu 2, sedangkan pada kelompok kontrol penurunan maksimal 3 dan paling sedikit dialami oleh kelompok kontrol yaitu 0 (tetap).

Untuk membuktikan efektifitas jus wortel (*daucus carota*) terhadap penurunan derajat *dismenorea* pada remaja putri dilakukan uji statistik *Mann-Whitney U-Test*. Hasil uji statistik *Mann-Whitney U-Test* dapat diperlihatkan pada tabel berikut:

Tabel 4.8.
Hasil Uji Statistik Efektifitas Jus Wortel (*Daucus Carota*) Terhadap Penurunan Derajat *Dismenorea* Pada Remaja Putri dengan *Mann-Whitney U-Test*

Subyek	Perlakuan	Mean Rank	Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kelompok kontrol	Sebelum	10.14	6.000	-2.560	.010
Kelompok eksperimen	Sebelum	10.93	0.500	3.118	.002

Sumber : data primer yang diolah

Tabel 4.8. memperlihatkan bahwa untuk kelompok kontrol nilai pretest didapatkan rata-rata rank 10,14 dan nilai posttest didapatkan nilai rata-rata rank 4,86. Nilai *Mann-Whitney U* sebesar

6.000 dengan nilai Z sebesar -2,560 dan Asymp. Sig. (2-tailed) 0,010.

Sedangkan untuk kelompok eksperimen sebelum dilakukan perlakuan didapatkan rata-rata rank 10,93 dan sesudah perlakuan didapatkan nilai rata-rata rank 4,07. Nilai Mann-Whitney U sebesar 0,500 dengan nilai Z sebesar -3,118 dan Asymp. Sig. (2-tailed) 0,002.

Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak maka besar Asymp. Sig. dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05) jika Asymp. Sig. lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika Asymp. Sig. lebih kecil atau sama dengan 0,05 maka hipotesis diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa untuk kelompok kontrol atau kelompok eksperimen mempunyai Asymp. Sig. yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,010 untuk kelompok kontrol dan 0,002 untuk kelompok eksperimen sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas jus

wortel (*daucus carota*) terhadap penurunan derajat *dismenorea* pada remaja putri di Asrama Putri Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2010.

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian ini dilakukan dalam waktu singkat yaitu pemberian jus wortel hanya diberikan satu kali selama penelitian sehingga belum diketahui seberapa besar pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan intensitas *dismenorea*.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Asrama Putri Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2010, dapat disimpulkan :

1. Karakteristik remaja yang mempunyai keluhan *dismenorea* di Asrama Putri Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2010 berdasarkan: Umur sebagian besar responden berumur 19 tahun , Siklus menstruasi sebagian

besar tidak teratur, Lama menstruasi sebagian selama 7 hari, dan usia menarche sebagian besar pada usia 12 tahun.

2. Tingkat *dismenorea* kelompok eksperimen sebelum pemberian Jus Wortel (*Daucus Carota*) di Asrama Putri Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2010 adalah sebagian besar remaja mengalami *dismenorea* berat sedangkan tingkat *dismenorea* pretest pada kelompok kontrol di Asrama Putri Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2010 adalah semua remaja mengalami *dismenorea* berat.
3. Tingkat *dismenorea* kelompok eksperimen setelah pemberian Jus Wortel (*Daucus Carota*) di Asrama Putri Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2010 adalah sebagian besar remaja mengalami *dismenorea* sedang yaitu sebanyak 7 responden

sedangkan tingkat *dismenorea* posttest pada kelompok kontrol di Asrama Putri Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2010 adalah sebagian besar remaja mengalami *dismenorea* berat yaitu sebanyak 4 responden

4. Hasil uji statistik nonparametris dengan Uji Mann-Whitney U-Test diperoleh kelompok Kelompok eksperimen sebelum dilakukan perlakuan didapatkan rata-rata rank 10,93 dan sesudah perlakuan didapatkan nilai rata-rata rank 4,07. Nilai Mann-Whitney U sebesar 0,500 dengan nilai Z sebesar -3,118 dan Asymp. Sig. (2-tailed) 0,002.
5. Jus wortel (*Daucus Carota*) efektif untuk menurunkan derajat *dismenorea* pada remaja putri di asrama putri Mahasiswa Stikes Aisyiyah Yogyakarta 2010.

SARAN

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya masalah *dismenorea* pada remaja.

2. Bagi Pengguna

a. Bagi Peneliti

Dapat menjadi masukan dan sumber pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan keperawatan yang telah diajarkan.

b. Bagi Perpustakaan Sekolah Tinggi

Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

Dapat menambah pengetahuan, wawasan dan sebagai masukan bagi pihak yang ingin mengembangkan penelitian lebih lanjut, terutama berkaitan dengan informasi kesehatan.

c. Bagi Asrama puteri Sekolah Tinggi

Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

Dapat memanfaatkan jus wortel untuk menghilangkan atau menurunkan derajat *dismenorea*, karena jus wortel terbukti efektif untuk menurunkan derajat *dismenorea*

d. Bagi peneliti lain.

Dapat mengembangkan penelitian ini dengan pemberian perlakuan yang berbeda, sehingga responden dapat lebih tertarik untuk menjadi sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Anas Tamsuri, 2007, *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*, EGC, Jakarta.

Anonim, 2002. *Nyeri Haid*, www.kesrepro.info, diperoleh tanggal 16 November 2009

Ali Badziat, T.Z., Jacob, H., Enud, J., Surjana, H., Zain Alkaffi, 1998, *Endrokrinologi*, Kelompok Studi Endrokrinologi Reproduksi Indonesia (KSERI), Jakarta.

Ali Badziat, 2003, *Endokrinologi Ginekologi*, Kelompok Studi Endokronologi Reproduksi Indonesia (KSERI), Jakarta.

- _____,2008, *Endokrinologi Ginekologi*, Media Aesculapius FKUI, Jakarta.
- Arikunto, 2006, *Prosedur Penelitian*, Reneka Cipta, Jakarta.
- Aulia, 2009, *Kupas Tuntas Menstruasi*, Millestone, Jakarta.
- Fascia Holimama, 2008, *Hubungan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Putri Kelas VII Di SMPN I Galur Kulon Progo*, Yogyakarta.
- Galya Junizar, dkk. 2008, *Pengobatan Dismenore secara Akupunktur*. KSMF Akupunktur Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Ciptomangunkusumo, Jakarta
- Hacker, Moore. 2001, *Essensial Obstetri dan Ginekologi*, Hipokrates, Jakarta
- Heming, W, 2007. *Penyembuhan dengan Wortel*, Pustaka Populer Obor, Jakarta
- Hestiantoro, Hadisaputra & Pramayadi, 2008, *Masalah Gangguan Haid dan Infertilitas*, FKUI, Jakarta .
- Hidayat, A.A.A., 2007. *Metode Penelitian keperawatan dan teknik Analisis Data*, edisi 1, Salemba Medika, Jakarta.
- Kurniasih, 2008, *Pengaruh Bermain Terompet sebagai Intervensi terhadap Intensitas Nyeri saat dilakukan Injeksi pada Anak Usia Prasekolah di RSD Panembahan Senopati Bantul*, Skripsi Sarjana, PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Mansjoer , A., 2001, *Kapita Selekta Kedokteran*, Media Aesculapius Fakultas Kedokteran UI, Jakarta.
- Manuaba, Ida Bagus Gde, 2001, *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan Keluarga Berencana*, EGC, Jakarta.
- _____,2003, *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana*, EGC, Jakarta
- _____,2004, *Kepaniteraan Klinik Obstetri dan Ginekologi*, Edisi Kedua, EGC, Jakarta.
- Maramis, W.F.,2004, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, Edisiv VI, Airlangga University Press, Surabaya.
- Nita,2008, *Remaja Putri dan Siklus Menstruasi*, www. medicastore. com diperoleh tanggal 4 November 2009.
- Notoatmojo, 2002, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi Revisi, Rineka Cipta, Jakarta.
- Novi. R, 2007, *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan kecemasan remaja putri di SMU Angkasa Adi Sucipto Yogyakarta*. Yogyakarta.

Akademi Kebidanan
'Aisyiyah Yogyakarta

diperoleh tanggal 16 November

2009

Novi. W, 2009, *Efektivitas Pemberian Olesan Jahe Merah Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Luhur Yogyakarta*. PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Nursalam, 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, edisi 1, Salemba Medika, Jakarta.

Prawirohardjo, S., 2005, *Ilmu Kandungan*, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo, Jakarta.

Rahchmawaty, 2008, <http://windiaja.multiply.com>, diperoleh tanggal 23 Desember 2009.

Rayburn, W.F., Carey, J.C., 2001, *Obstetri dan Ginekologi*, Widya Medika, Jakarta.

Setiadi, 2007. *Konsep dan Penelitian Riset Keperawatan*, Graha Ilmu, Yogyakarta

Sugiyono, 2006, *Statistik Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.

Widjaya, 2007, *Anonim, Anda Bekerja, Anda Hamil, Anda Punya Hak*.

<http://www.motherandbaby.co.id>,