

**PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN
DERAJAT NYERI DISMENORE PADA MAHASISWA DIII KEBIDANAN
DI STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

Ermiatun, Anjarwati

Program studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

E-mail: Ermi_asysyifa@yahoo.co.id

INTISARI

Dismenorea merupakan nyeri saat menstruasi yang penyebabnya diantaranya karena ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, prostaglandin dan faktor stress/psikologi. Sekitar 60-85% *dismenorea* terjadi pada usia remaja yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor sehingga menurunkan produktivitas. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri tanpa obat-obatan yang digunakan adalah dengan menggunakan jus wortel. Hal ini menjadi pilihan karena sederhana, mudah dilakukan dan bahan mudah didapatkan.

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat nyeri *dismenorea* pada mahasiswa DIII Kebidanan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2011.

Jenis penelitian ini Quasi Experiment dengan menggunakan rancangan penelitian *The One Group Pre Test-Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa DIII Kebidanan Semester III di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yang diperoleh sampel sebanyak 10 orang. Pengumpulan data untuk mengetahui keluhan *dismenorea* menggunakan wawancara dan alat ukur kuesioner dengan skala intensitas *dismenorea* yaitu skala numerik.

Hasil uji statistik nonparametris dengan uji *Wilcoxon Match Paired Test* yang diperoleh rata-rata rank 5,50 dengan nilai Z sebesar -2.825 dan *Asymp.Sig. (2 Tailed) 0,005*.

Kesimpulannya bahwa semua responden mengalami penurunan derajat nyeri *dismenorea* sehingga, jus wortel dapat menurunkan 5,50 % derajat nyeri *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 : pengaruh jus wortel, penurunan derajat nyeri *dismenorea*.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu proses tumbuh kembang yang berkesinambungan, yang merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa muda Depkes RI (2005). Remaja merupakan masa reproduksi dan menstruasi aktif tetapi seringkali terjadi keluhan saat periode tersebut yaitu dengan datangnya dismenorrea. Pengertian dismenorrea adalah gangguan fisik yang sangat menonjol pada perempuan yang mengalami perdarahan haid. Manifestasi utama pada dismenorrea adalah nyeri kram (tegang) daerah perut mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24–36 jam meskipun beratnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama saat terjadinya perdarahan haid (Hendrik, 2006).

Angka kejadian dismenorrea di Indonesia cukup tinggi, namun yang datang berobat ke dokter sangatlah sedikit yaitu 1-2 % saja. Perempuan yang mengalami dismenorrea dari derajat ringan sampai berat (74,1%) sedangkan 25,9 % tidak mengalami dismenorrea. Sedangkan 50% dari

perempuan yang sedang haid mengalami dismenorrea. 10% mempunyai gejala yang hebat sehingga memerlukan istirahat di tempat tidur. Perempuan dengan dismenorrea mempunyai lebih banyak hari libur kerja dan prestasi kurang baik di sekolah dari pada perempuan yang tidak mengalami dismenorrea (Hacker dan Moore, 2001).

Dismenorrea primer terjadi saat 2–3 tahun setelah menarche dan mencapai maksimalnya pada usia 15–25 tahun. Dismenorrea primer tersebut di alami oleh 60–75 % perempuan muda. Dari tiga perempuan jumlah tersebut mengalami dismenorrea dengan intensitas ringan/ sedang, sedangkan seperempat lainnya mengalami dismenorrea dengan tingkat berat dan terkadang menyebabkan tidak berdaya dalam menahan nyerinya tersebut (Hendrik, 2006).

Selama ini remaja usia sekolah maupun mahasiswa mengatasi masalah dismenorrea dengan mengkonsumsi obat-obatan herbal seperti minum kunir asem, maupun obat modern yaitu dengan

mengonsumsi obat-obat analgetik, dan juga terkadang dengan menggunakan kompres. Salah satu cara non obat-obatan yang digunakan adalah dengan menggunakan jus wortel (Hembing, 2007).

Wortel mengandung semua vitamin A, B, C, D, dan E. Dimana masing-masing vitamin mempunyai peran tersendiri dalam memberikan kemanfaatan bagi tubuh. Sedangkan kandungan vitamin yang berpengaruh terhadap dismenorrea dalam menurunkan nyeri haid adalah vitamin E pada wortel. Vitamin E tersebut bisa melakukan pengeblokan prostaglandin dan mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin. Hormon prostaglandin adalah hormon yang mempengaruhi dismenorrea atau nyeri haid. Prostaglandin yang berperan disini yaitu E2 (PGE2) dan F2a (PGF2a). Melihat dampak dari dismenorrea tersebut dapat dikatakan bahwa dismenorrea merupakan salah satu problema dalam kehidupan remaja putri, yang memaksa mereka untuk menggunakan berbagai cara untuk mencegah terjadinya nyeri dismenorrea (Savitri, 2006).

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta pada bulan Desember 2011.

TUJUAN

Tujuan penelitian ini untuk menemukan alternatif pengobatan herbal dengan pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat nyeri dismenorrea pada mahasiswa penderita dismenorrea DIII Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta. Selain itu, juga untuk mengetahui karakteristik mahasiswa DIII Kebidanan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta yang mengalami dismenorrea, diketahuinya tingkat nyeri penderita dismenorrea sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu pemberian jus wortel pada saat responden merasakan nyeri dismenorrea.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *The One Group Pre Test-Post Test*

Design untuk mengetahui pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat nyeri penderita dismenorrea.

Penelitian ini terdiri dari 3 variabel, yang pertama yaitu pemberian jus wortel yang merupakan variabel bebas, yang kedua, penurunan derajat nyeri dismenorrea pada mahasiswa penderita dismenorrea merupakan variabel terikat dan yang ketiga dan merupakan variabel pengganggu adalah status gizi, olahraga, obat-obatan dan stress. Dari variabel pengganggu tersebut, olah raga dan obat-obatan dikendalikan dengan memilih responden yang tidak melakukan olah raga dan tidak menggunakan obat-obatan pengurang rasa sakit dismenorrea selama menjadi responden. Sedangkan untuk variabel pengganggu seperti stress dan status gizi tidak dikendalikan.

Definisi operasional pemberian jus wortel dalam penelitian ini adalah suatu tindakan alternative yang dilakukan oleh peneliti kepada responden untuk mengurangi rasa nyeri dismenorrea

dengan memberikan jus wortel dua kali sehari pada selang waktu 2 jam setelah pemberian yang pertama dengan takaran wortel 250g dicampur air aqua 200cc, kemudian diblender dan diberikan pada saat responden merasakan nyeri dismenorrea. Sedangkan definisi operasional penurunan derajat nyeri dismenorrea adalah Respon yang diberikan oleh responden yang menderita nyeri haid pada saat menstruasi setelah diberikan perlakuan berupa pemberian jus wortel yang diukur dengan menggunakan skala berupa kuesioner sebelum dan sesudah pemberian jus wortel.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa DIII Kebidanan Semester III kelas B di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta yaitu 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yang diperoleh sampel sebanyak 10 orang.

Penelitian ini dilakukan dalam waktu satu bulan di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta, dengan menggunakan alat penelitian seperti lembar pengisian data responden,

lembar kuesioner skala intensitas nyeri, blender, dan jus wortel.

Pelaksanaan penelitian ini yaitu dengan pemberian jus wortel 2 kali sehari pada saat responden merasakan nyeri dismenorrea, selisih waktu antara pemberian jus wortel yang pertama dengan pemberian jus wortel yang kedua adalah 4 jam. Misalkan responden merasakan nyeri pada pukul 13.00 WIB maka, responden akan diberikan jus wortel pada pukul 13.00 WIB. Kemudian 2 jam berikutnya dilakukan pengukuran penurunan tingkat nyeri pada responden dengan memberikan kuesioner. Pada pukul 17.00 WIB, responden diberikan jus wortel ulang yang kedua dengan takaran yang sama yaitu 250 g wortel yang dicampur dengan air aqua sebanyak 200 cc kemudian di blender.

Sebelum melakukan intervensi dengan pemberian jus wortel 250g wortel yang dicampur dengan air aqua sebanyak 200 cc untuk sekali minum, maka melakukan pengukuran derajat nyeri pada penderita dismenorrea dengan memberikan kuesioner pada kelompok perlakuan terlebih dulu.

Setelah dilakukan intervensi, maka dilakukan pengukuran derajat nyeri dismenorrea kembali yaitu dengan skala numerik pada kelompok perlakuan setelah 2 jam pemberian jus wortel yang pertama. Untuk mengetahui apakah terdapat perubahan setelah pemberian jus wortel tersebut yaitu dengan memberikan lembar kuesioner berikutnya. Karena jus wortel akan bereaksi setelah 2 jam (Hembing, 2007)

Metode dalam mengumpulkan data yaitu menggunakan interview, kemudian memberikan kuesioner pada saat responden belum dilakukan intervensi dan pada saat posttest, yaitu dua jam setelah responden minum jus wortel yang selanjutnya data diolah menggunakan uji statistik *Wilcoxon Match Pairet Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini, didapatkan hasil yaitu :

Tabel 1.1 Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Dismenorrea Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Stikes 'Aisyiyah

Yogyakarta 2011

No	Intensitas		Selisih
	Dismenorea		
	Pretest	Posttest	
1	4	2	2
2	5	3	2
3	4	0	4
4	7	3	4
5	5	2	3
6	6	4	2
7	6	3	3
8	7	2	5
9	6	5	1
10	5	3	2

Sumber : Data Primer, 2011

Tabel 1.1 menunjukkan

bahwa setiap responden mengalami penurunan yang berbeda. Selisih penurunan derajat nyeri dismenoreea maksimal adalah 5 dan minimal yaitu 1.

Untuk membuktikan pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat nyeri dismenorea pada mahasiswa DIII Kebidanan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta, maka dilakukan Uji Statistik *Wilcoxon Match Paired Test* dengan hasil nilai pretest post test didapatkan nilai negative rank 5.50, disebabkan karena dari 10 responden semuanya mengalami penurunan. Didapatkan pula nilai Z sebesar - 2.825 dan Asymp. Sig. (2-tailed) 0,005.

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. kurang dari 0,05 maka hipotesis diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Asymp.Sig. lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,005. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat nyeri dismenorea pada mahasiswa DIII Kebidanan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2011. Dari 10 responden sebagian besar berumur 19 tahun yaitu sebanyak 5 responden (50%), 3 orang responden berumur 20 tahun (30%) dan yang paling sedikit berumur 21 tahun yaitu sebanyak 2 responden (20%).

Dismenorea sering dialami oleh sebagian besar perempuan. Dari data yang didapat, dismenorea ini mengganggu setidaknya 50% perempuan pada usia reproduksi dan 60-80% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi ketika sekolah bahkan menurunkan

prestasi belajar. Gejala dismenorrea yang dialami oleh sebagian besar usia remaja ini, biasanya menjadi lebih parah setelah 5-8 tahun setelah menstruasi pertama. Seringkali dismenorrea hilang dan jarang terjadi setelah melahirkan (Aulia, 2009).

Kemudian, dari 10 responden tersebut sebagian besar responden mempunyai siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 6 responden (60%), dan 4 responden (40%) yang lain memiliki siklus menstruasi teratur. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenorrea, lebih banyak mempunyai siklus menstruasi yang tidak teratur. Siklus haid yang tidak teratur dapat membuat responden cemas terhadap aktivitas yang akan dilakukannya, disebabkan karena ia tidak mengetahui kapan menstruasi itu akan muncul lagi. Remaja yang menstruasinya tidak lancar, akan cenderung mengalami dismenorrea karena dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis salah satunya adalah stress (Prawirohardjo, 2005).

Berdasarkan lama menstruasi di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

Tahun 2011, menunjukkan bahwa dari 10 responden yang paling banyak mengalami menstruasi selama 7 hari yaitu ada 7 responden (70%), yang mengalami menstruasi selama 6 hari yaitu ada 2 responden (20%) dan paling sedikit selama 1 hari yaitu 1 responden (10%). Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lamanya menstruasi yang dialami responden paling cepat adalah 5 hari dan paling lama adalah 7 hari. Menstruasi yang lama, terkadang membuat orang merasakan tidak nyaman karena kemungkinan ada sesuatu yang tidak wajar dalam rahimnya, semacam penyakit sehingga memerlukan perawatan dan penanganan yang serius.

Setiap perempuan mempunyai lama waktu menstruasi yang berbeda-beda. Perempuan normal, mengalami menstruasi antara 2-10 hari. Akan tetapi ada juga yang mengatakan bahwa menstruasi yang lebih dari 15 hari masih dikatakan normal, karena terdapat hormon yang tidak seimbang didalam tubuh tersebut. Yang perlu diketahui oleh setiap perempuan adalah, untuk

menentukan apakah yang menjadi kebiasaannya. Sehingga apabila waktu menstruasi lebih pendek atau lebih panjang dari yang biasanya dianggap tidak biasa atau terdapat penyakit (Aulia, 2009).

Berdasarkan usia menarche di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2011, menunjukkan bahwa dari 10 responden sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12 dan 13 tahun yaitu sebanyak 3 responden (30%). Sedangkan yang paling sedikit yaitu pada usia 11 dan 14 tahun yaitu sebanyak 2 responden (20%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia menarche sebagian besar responden adalah 12 dan 13 tahun. Usia menarche tidak berpengaruh terhadap kejadian dismenorrea. Tidak ada bukti yang mengatakan bahwa usia menarche lebih awal akan mengalami dismenorrea lebih awal, begitupun juga sebaliknya. Karena kejadian dismenorrea lebih banyak disebabkan oleh faktor psikologis dan faktor psikis seperti kecemasan yang mengganggu dalam menghadapi menstruasi maupun kecemasan lain yang dapat

mempengaruhi keseimbangan hormon steroid seks ovarium.

Usia menarche tidak berpengaruh dalam timbulnya dismenorrea, sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya dismenorrea adalah faktor psikis, obstruksi canalis cervikalis, faktor alergi, faktor, neurologist, dan prostaglandin.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa pemberian jus wortel, responden mengalami dismenorrea. Dimana dismenorrea terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormon steroid seks ovarium disamping adanya faktor psikologis dan sebagainya. Jika dismenorrea tersebut dibiarkan, maka akan mengakibatkan responden absen dari aktivitasnya, absen sekolah ataupun kuliah yang dapat mengakibatkan turunnya prestasi belajar. Sehingga diperlukan penanganan untuk mengurangi derajat nyeri pada penderita dismenorrea tersebut sehingga tidak mengganggu aktivitas responden tersebut.

Hasil tersebut sesuai karena keluhan dismenorrea merupakan

keluhan yang terbanyak pada usia remaja (Aulia, 2009). Remaja yang mempunyai keluhan dismenorrea lebih banyak dikarenakan oleh faktor psikis yaitu rasa emotional yang belum stabil (Prawirodirjo, 2005). Setelah diberikan perlakuan berupa pemberian jus wortel, maka terdapat penurunan derajat nyeri pada dismenorrea. Penurunan ini dikarenakan adanya pemberian jus wortel tersebut. Sebab, vitamin E pada wortel dapat mengurangi nyeri menstruasi dan membantu mengatasi efek peningkatan hormon prostaglandin.

Dismenorrea merupakan salah satu krisis dalam kehidupan perempuan. Krisis tersebut harus dilalui oleh setiap perempuan dalam masa perkembangan dan pertumbuhannya menuju kedewasaan dan harus bisa dikendalikan. Karena krisis merupakan suatu kejadian genting yang dapat menimbulkan kecemasan bagi mereka yang tidak siap untuk menghadapinya. Seorang perempuan yang pengetahuannya tinggi, kemungkinan untuk menderita dismenorrea sanga kecil. Salah satu dari tingkat pengetahuan itu adanya

upaya untuk mengatasi dismenorrea dengan memberikan jus wortel yang dapat mengblok formasi prostaglandin sehingga dapat menurunkan derajat dismenorrea.

Penelitian ini menunjukkan bahwa setiap responden mengalami penurunan yang berbeda. Selisih penurunan derajat nyeri dismenorrea, maksimal 5 dan minimal 0 (rasa nyeri hilang).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mempunyai Asymp.Sig. yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorrea pada mahasiswa DIII Kebidanan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Responden yang mengalami penurunan derajat nyeri dismenorrea disebabkan karena adanya perlakuan berupa pemberian jus wortel.

Hal tersebut disebabkan karena adanya vitamin E yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri dismenorrea dan membantu mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin. Dengan demikian, semakin banyak

mengonsumsi jus wortel maka derajat nyeri dismenorrea yang dialami semakin menurun.

Wortel merupakan salah satu sayuran yang paling banyak manfaatnya. Wortel mengandung gula, karotin, pektin, aspargin, serat, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, sodium, asam amino, minyak esensial dan beta karoten. 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 dismenorrea. Hormon prostaglandin yang berperan disini adalah E2 (PGE2) dan F2a (PGF2a) (Galya, 2008).

Dari hasil penelitian ini, menunjukkan mahasiswa DIII kebidanan di STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki cara-cara tersendiri dalam mengatasi dismenorrea. Dari 10 mahasiswa yang dijadikan responden, terdapat 5 (50%) mahasiswa yang memiliki usaha mengurangi derajat nyeri

dengan cara tidur, sedangkan 5 (50%) mahasiswa yang lain mengatasi dismenorrea dengan cara relaksasi. Dalam kondisi rileks tubuh menghentikan produksi adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat kita stress. Karena hormon seks estrogen dan progesteron serta hormon seks adrenalin, diproduksi dari blok bangunan kimiawi yang sama. Ketika kita mengurangi stress, kita juga mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Jadi, relaksasi dan tidur dapat memberikan kesempatan tubuh untuk istirahat dan memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan menstruasi yang bebas dari nyeri ketika menstruasi. Ini sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Idris Hadi (2009) dengan judul "Perbedaan Nyeri Dismenorrea sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas pada mahasiswa S1 Keperawatan UNIMUS".

Dari beberapa penelitian yang mendukung tersebut, ada berbagai cara untuk mengatasi dismenorrea, dan hasilnya positif yaitu berpengaruh serta menurunkan derajat nyeri pada dismenorrea.

Responden yang diambil

untuk penelitian ini adalah mahasiswa semester IIIB, dari hasil identitas responden didapatkan fakta bahwa setiap responden memiliki kebiasaan waktu yang berbeda-beda dalam merasakan nyeri dismenorrea. Didapatkan hasil 60% responden mengalami dismenorre di awal menstruasi, sedangkan 30 % responden mengalami dismenorrea pada akhir menstruasi, dan hanya 10 % yang mengalami dismenorrea pada pertengahan menstruasi. Sedangkan untuk puncak nyeri haid yang dirasakan responden sesuai dari hasil data yang didapatkan, terdapat 90% responden yang mengalami puncak nyeri pada awal menstruasi dan 10% responden mengalami puncak nyeri di pertengahan menstruasi. Hal tersebut disebabkan karena keadaan fisik dan psikologis setiap responden berbeda-beda, sehingga kebiasaan responden mengalami puncak nyeri pun juga berbeda-beda.

Dari hasil penelitian, didapatkan pula keikutsertaan responden dalam organisasi, yaitu terdapat 3 orang responden yang mengikuti organisasi secara aktif. Sedangkan terdapat 7 orang

responden yang tidak mengikuti organisasi dikampus dan hanya fokus pada belajar. Dari hasil tersebut, membuktikan bahwa tingkat kesenangan seseorang dalam berorganisasi juga dapat merilekskan pikiran, sehingga responden yang hanya terfokus pada belajar, lebih banyak mengalami dismenorreaa dari pada responden yang mengikuti organisasi dengan senang dan untuk bersenang-senang disamping mendapatkan ilmu.

Pembahasan yang terakhir yaitu terkait status gizi, pada bab sebelumnya disebutkan bahwa variabel pengganggu dari penelitian ini salah satunya adalah status gizi. Dimana dalam sebelumnya, variabel tersebut tidak dapat dikendalikan oleh peneliti dikarenakan responden tidak ada yang mengalami malnutrisi. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 10 responden yang diteliti, 100% mempunyai IMT normal.

SIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik mahasiswa DIII Kebidanan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2011 yang mengalami dismenorea di

berdasarkan umur, sebagian besar responden berumur 19 tahun, siklus menstruasi sebagian besar tidak teratur, lama menstruasi selama 7 hari, usia menarche pada usia 12 dan 13 tahun, dan tidak mengikuti organisasi kemahasiswaan di kampus.

Hasil pre test post test menunjukkan bahwa setiap responden setelah diberikan perlakuan berupa pemberian jus wortel, mengalami penurunan tingkat nyeri dismenorrea. Dari responden yang mengalami tingkat nyeri pada angka maksimal skala 7 menjadi skala 5 dan tingkat nyeri minimal pada angka skala 4 menjadi skala 0. Setelah diberikan perlakuan, terjadi penurunan dengan selisih penurunan maksimal 5 dan minimal 1.

Hasil uji statistik nonparametris dengan uji Wilcoxon Match Paired Test, didapatkan rata-rata rank yaitu 5,50, dengan nilai $Z = -2.825$ dan $Asymp.Sig. (2 Tailed) = 0,005$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa jus wortel memiliki pengaruh dalam penurunan derajat nyeri dismenorrea pada mahasiswa DIII Kebidanan di Stikes 'Aisyiyah

Yogyakarta 2011 sebanyak 5,50%.

Saran khususnya untuk mahasiswa DIII Kebidanan STIKES Aisyiyah Yogyakarta agar dapat memanfaatkan jus wortel untuk menurunkan derajat nyeri saat dismenorrea sebagai terapi non obat-obatan. Metode lain yang memungkinkan digunakan adalah teknik relaksasi sebelum memutuskan untuk penggunaan obat. Pada intensitas nyeri yang mengharuskan berhenti beraktivitas seharusnya berkonsultasi dengan dokter untuk pemeriksaan dan pengobatan yang adekuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Reneka Cipta.
- Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Jakarta : Millestone
- Galya. Junizar. 2008. *Pengobatan Dismenorrea Secara Akupuntur*. KSMF *Akupuntur Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Ciptomangunkusumo*. Jakarta.
- Hacker. Moore. 2001. *Essential Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta : Hipokrates.

- Hembing, W. 2007. *Penyembuhan Dengan Wortel*. Jakarta : Pustaka Populer Obor.
- Hendrik. 2006. *Problema Haid Tinjauan Syariat Islam dan Medis*. Solo : Tiga Serangkai.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2001. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta : Media Aesculapius Fakultas Kedokteran UI
- Prawirohardjo, S. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono P.
- Savitri, Ramaiah. 2006. *Mengatasi Gangguan Menstruasi*. Yogyakarta : Book Marks.
- Sugiyono, 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.



STIKES
AISYIYAH
YOGYAKARTA