



Edukasi Pemberian Jus Wortel untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di Rumah Tahfiz Nurul Qalby Kota Padang

Defi Yulita¹, Trya Mia Intani²

Universitas Alifiah Padang, Indonesia^{1,2}

E-mail : defi.knudy@gmail.com¹, aira160119@gmail.com²

Abstrak

Prevalensi kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Berdasarkan data WHO, rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita usia muda antara 16,8 – 81%. dimana 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Cara mengatasi *dismenore* bisa dilakukan secara farmakologi dengan pemberian obat analgetik dan terapi non farmakologi alternative salah satunya mengkonsumsi jus wortel. Wortel mengandung karoten, pektin, asparagin, serat, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, sodium, asam amino, vitamin A,B,C,D,E dan K. Wortel berfungsi selain sebagai antioksidan beta Karoten juga memiliki efek analgetik (anti nyeri) dan anti inflamasi (anti peradangan). Tujuan pengabdian ini agar siswi mengetahui manfaat mengkonsumsi jus wortel dapat mengurangi sakit *dismenorhe*. Metode kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dengan melakukan edukasi kepada Remaja Putri di Rumah Tahfiz Nurul Qalby Kota Padang setelah itu dilakukan tanya jawab dan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan jus wortel selama $\pm 1,5$ jam. Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh 31 remaja putri. Dengan adanya pemberian edukasi ini diharap remaja putri dapat mengaplikasikan pembuatan jus wortel pada saat terjadi *dismenorhe*, sehingga keluhan *dismenohre* bisa berkurang.

Kata Kunci : Jus Wortel, Dismenorhe, Remaja Putri.

Abstract

The prevalence of dysmenorrhea is quite high around the world. Based on WHO data, the average incidence of dysmenorrhea in young women is between 16.8 – 81%. Where 10-15% of them experience severe dysmenorrhea, which causes them to be unable to do any activities. How to deal with dysmenorrhea can be done pharmacologically by administering analgesic drugs and alternative non-pharmacological therapy, one of which is consuming carrot juice. Carrots contain carotene, pectin, aspartine, fiber, fat, charcoal hydrate, calcium, phosphorus, iron, sodium, amino acids, vitamins A, B, C, D, E and K. Carrots function in addition to being beta antioxidants Carotene also has analgetic (anti-pain) and anti-inflammatory (anti-inflammatory) effects. The purpose of this community service is so that students know the benefits of consuming carrot juice can reduce dysmenorrhea pain. The method of community service activities is by educating young women at Rumah Tahfiz Nurul Qalby, Padang City, after which questions and answers were carried out and continued with a demonstration of making carrot juice for ± 1.5 hours. The counseling activity was attended by 31 young women. With the existence of this education, it is hoped that young women can apply the making of carrot juice when dysmenorhe occurs, so that complaints of dysmenohre can be reduced.

Keywords: Carrot Juice, Dismenorhe, Young Women.

Copyright (c) 2025 Defi Yulita, Trya Mia Intani

✉ Corresponding author

Address : STIKes Alifiah, Indonesia

Email : defi.knudy@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i1.1105>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi remaja putri saat ini bukan hanya seksual saja tapi juga menyangkut segala aspek tentang reproduksinya, terutama dalam perkembangan seks sekunder. Terjadinya menstruasi atau *menarche* yang pertama kali dialami oleh wanita biasanya adanya gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi yang disebut *Dismenore*.

Prevalensi kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Berdasarkan data WHO, rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita usia muda antara 16,8 – 81%. Di negara Eropa kejadian *dismenore* rata-rata terjadi pada 45-94% wanita. Dimana prevalensi terendah di negara Bulgaria (8,8%) dan negara dengan prevalensi *dismenore* tertinggi di Finlandia mencapai 94% (Saraswati, 2014).

Di Amerika Serikat, diperkirakan wanita yang mengalami *dismenore* hampir 90%, dimana 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun, sedangkan di Swedia sekitar 72% wanita mengalami *dismenore* (Fajria, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan Cakir *et al* (2007) pada mahasiswi di Turki kejadian *dismenore* sebesar 89,5% sedangkan 10% mengalami tingkat yang berat. Penelitian Razzak *et al* (2010) di Yordania pada remaja putri menunjukkan hal serupa, sebanyak 87,4% mengalami *dismenore* primer dan sebanyak 46% mengalami *dismenore* tingkat berat.

Cara mengatasi *dismenore* bisa dilakukan dengan terapi hormonal, pemberian obat analgetik

dan terapi alternatif (Puspita, 2018). Cara mengobati *dismenore* dengan meminum obat pereda rasa sakit dengan beristirahat, menarik nafas panjang, menenangkan diri, berolahraga ringan, mengompres daerah yang sakit dengan air panas, mengkonsumsi sayur salah satunya adalah wortel (Lesmana, 2015).

Wortel mengandung gula, karoten, pektin, aspargin, serat, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, sodium, asam amino, minyak esensial dan wortel dalam 100 gram mengandung Beta Karoten sebanyak 754 mcg. Wortel juga mengandung vitamin A,B,C,D,E dan K (Hembing 2007). Selain sebagai antioksidan beta Karoten juga memiliki efek analgetik (anti nyeri) dan anti inflamasi (anti peradangan) jika dikonsumsi sebanyak 3.071,93 SI/kgBB (Lesmana, 2015).

METODE

1. Bentuk kegiatan

Pada tahap awal dengan meminta izin kepada Rumah Tahfiz Nurul Qalby Kota Padang dalam rangka pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat untuk Remaja Putri di Rumah Tahfiz Nurul Qalby Kota Padang. Tim pengabmas menyampaikan maksud dan tujuan serta permohonan dukungan dari pihak rumah tafiz tersebut. Selain itu kegiatan ini juga melibatkan 2 orang mahasiswa kebidanan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan pemberian edukasi melalui kegiatan penyuluhan dan pemberian jus wortel untuk mengurangi rasa nyeri *dismenorhe* pada remaja putri di Rumah Tahfiz Nurul Qalby Kota Padang.

2. Sasaran

Berdasarkan kriteria dan dengan melihat situasi lapangan, yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Remaja Putri di Rumah Tahfiz Nurul Qalby Kota Padang.

3. Metode Kegiatan yang digunakan

Kegiatan pengabdian ini akan dilakukan pemberian Edukasi terkait pemanfaatan dan pemberian jus wortel untuk mengurangi rasa nyeri *dismenorhe*. melalui metode penyuluhan dan demonstrasi. Pada tahap penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab kepada remaja terkait manfaat jus wortel terhadap penurunan rasa nyeri *dismenorhe*. Indikator ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat adalah bahwa adalah Remaja Putri di Rumah Tahfiz Nurul Qalby Kota Padang sudah memahami dan dilanjutkan dengan pemberian jus wortel 1 botol permurid. Kegiatan dilaksanakan meliputi pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan dan pemberian jus wortel untuk menurunkan rasa nyeri *dismenorhe* dengan tahapan sebagai berikut :

a. Persiapan Kegiatan

- 1) Kegiatan survei tempat, daerah yang menjadi sasaran Permohonan izin kegiatan kepada Rumah Tahfiz Nurul Qalby Kota Padang sebagai mitra.
- 2) Pengurusan administrasi (surat-menyurat)
- 3) Persiapan alat dan bahan serta akomodasi.
- 4) Persiapan tempat

b. Kegiatan penyuluhan meliputi

- 1) Pembukaan dan perkenalan kepada sasaran kegiatan.

- 2) Penyuluhan mengenai pemanfaatan dan pemberian jus wortel untuk mengurangi rasa nyeri *dismenorhe*
- 3) Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan
- 4) Penutupan

c. Kegiatan pembagian leaflet

d. Pemberian jus wortel 1 botol untuk 1 murid

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada 31 orang remaja putri di Rumah Tahfiz Nurul Qalby Kota Padang dengan metode ceramah, tanya jawab dan diselingi dengan memberikan doorprize kepada remaja putri yang aktif dalam bertanya. Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi membuat jus wortel sehingga diharapkan remaja putri dapat membuat sendiri jus wortel dirumah masing - masing dan dapat mengkonsumsinya saat mengalami *dismenorhe*.



Gambar 1. Pemberaian Edukasi pada Remaja Putri

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan berbasis hasil penelitian tahun 2022 tentang Pengaruh pemberian jus wortel untuk

mengurangi nyeri *dismenorre* pada remaja putri di Rumah Tahfiz Nurul Qalby Kota Padang. Hasil penelitian tersebut didapatkan ada penurunan intensitas nyeri *dismenorre* setelah diberikan terapi jus wortel selama 1 minggu. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi untuk meminum jus wortel sebagai terapi herbal dalam menurunkan nyeri *dismenorre*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Rumah Tahfiz Nurul Qalby Kota Padang yang sudah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat. Ucapan terimakasih kepada STIKes Alifah Padang. Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan terlibat pada kegiatan pengabmas ini.

SIMPULAN

Setelah rangkaian kegiatan selesai dilakukan refleksi untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan terhadap kegiatan yang telah dilakukan guna merancang rencana tindak lanjut yang akan dilakukan setelah pengabdian selesai sehingga kegiatan dapat terus ditingkatkan. Hal ini merupakan upaya untuk membantu meningkatkan pengetahuan remaja putri. Kendala yang dihadapi pada pelaksanaan pengabdian ini adalah banyak remaja putri yang tidak menyukai jus wortel karena rasanya kurang enak. Untuk itu perlu dilakukan inovasi dengan penambahan jeruk agar lebih enak diminum dan jeruk juga mengandung Vitamin C sebagai antioksidan.

DAFTAR PUSTAKA

- Berkley, K. J. (2013). Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate. *Journal Of International Association For The Study Of Pain*, 2(3).
- Fajria, R. S. (2019). Efektifitas Pemberian Jus Wortel Dan Manajemen Hidroterapi (Sitzbath) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Sma N 1 Kayu Tanam Tahun 2019. In Universitas Perintis Indonesia. Universitas Perintis Indonesia.
- Hastuti, P., Sumiyati, S., & Aini, F. N. (2016). Pengaruh Pemberian Air Perasan Wortel Terhadap Berbagai Tingkat Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(2), 79–82.
- Hembing, W. (2007). *Penyembuhan Dengan Wortel*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Lesmana, M. (2015). *Buku Pintar Wortel: Membahas Secara Lengkap Tentang Hal-Hal Yang Bersangkutan Dengan Wortel Dan Cara Pembudidayaannya*. Lembar Langit Indonesia
- Mangunsong, S., Assiddiqy, R., Sari, E. P., Marpaung, P. N., & Sari, R. A. (2019). Penentuan B- Karoten Dalam Buah Wortel (*Daucus Carota*) Secara Kromatografi Cair Kinerja Tinggi (U- Hplc). *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 36–41. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/action.v4i1.151>
- Nugroho T, & Utama B. I. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Puspita, N. L. M. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal Of Midwifery)*, 4(1), 14–19.
- Saraswati, S. (2014). *Penyakit Perempuan*. Kata Hati.
- Sari, W. P. (2013). Efektivitas Terapi Farmakologis Dan Nonfarmakologis Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Xi Di Sma Negeri 1 Pemangkat. *Jurnal Proners*, 1(1), 1–5.

- 11 *Edukasi Pemberian Jus Wortel untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di Rumah Tahfiz Nurul Qalby Kota Padang – Defi Yulita, Trya Mia Intani*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i1.1105>

Sarwono, Sarlito Wirawan, 2007. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Pt . Raja Grafindo Persada

Soesilowati, R., & Annisa, Y. (2017). Pengaruh Usia Menarche Terhadap Terjadinya Disminore Primer Pada Siswi Mts Maarif Nu Al Hidayah Banyumas. *Medisains*, 14(3), 8–14.

Wiknjosastro, 2017. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo