

Pengaruh Massage Effleurage dan Jus Wortel terhadap Penurunan Gejala Dismenore pada Remaja Putri

Alyca Alvia Diana¹, Hidayani², Shinta Mona Lisca³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju

E-mail : alviaalyca23@gmail.com¹

ABSTRAK

Masa remaja ditandai dengan menstruasi, yang sering disertai nyeri haid atau dismenore, dan dapat mengganggu aktivitas serta menurunkan kualitas hidup remaja putri. Dismenore dapat ditangani secara non farmakologis melalui teknik massage effleurage yang memberikan efek relaksasi, serta konsumsi jus wortel yang memiliki sifat antiinflamasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh massage effleurage dan konsumsi jus wortel terhadap penurunan gejala dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang. Penelitian ini menggunakan desain Quasi-eksperimen dengan pendekatan two-group pretest-posttest. Sebanyak 32 responden dipilih menggunakan Teknik purposive sampling, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok massage effleurage dan jus wortel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut secara signifikan mengurangi gejala dismenore pada remaja putri, dengan nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa massage effleurage dan jus wortel efektif sebagai terapi non-farmakologis untuk mengurangi dismenore. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi dosis dan frekuensi konsumsi yang lebih optimal.

Kata kunci: Dismenore. Jus Wortel, Massage Effleurage

ABSTRAK

Adolescence is marked by menstruation, which is often accompanied by menstrual pain or dysmenorrhea, and can interfere with activities and reduce the quality of life of adolescent girls. Dysmenorrhea can be treated non-pharmacologically through massage effleurage techniques that provide a relaxing effect, as well as consumption of carrot juice which has anti-inflammatory properties. This study aims to evaluate the effect of massage effleurage and carrot juice consumption on reducing dysmenorrhea symptoms in adolescent girls at SMA Negeri 1 Ciranjang. This study used a Quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest approach. A total of 32 respondents were selected using the purposive sampling technique, which were divided into two groups, namely the massage effleurage and carrot juice groups. The results showed that both interventions significantly reduced dysmenorrhea symptoms in adolescent girls, with a p value of 0.000 (<0.05). The conclusion of this study is that massage effleurage and carrot juice are effective as non-pharmacological therapies to reduce dysmenorrhea. Further research is needed to explore more optimal doses and consumption frequencies.

Keywords: Dysmenorrhea. Carrot Juice, Effleurage Massage

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada remaja putri salah satunya ditandai dengan menstruasi. Menstruasi merupakan proses luruhnya dinding rahim (selaput endometrium) yang disertai perdarahan berulang setiap

bulannya, kecuali pada masa kehamilan (Anurogo dan Wulandari, 2011). Permulaan menstruasi seringkali disertai dengan adanya rasa nyeri atau nyeri. Nyeri perut yang dikenal dengan nyeri, menstruasi, atau dismenore (Masruroh, 2022).

Dismenore atau nyeri haid adalah

masalah ginekologi paling umum yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama atau beberapa hari sebelum menstruasi. Dismenore primer mengacu pada nyeri tanpa kelainan panggul yang mendasarinya. Secara umum dismenore tidak ditangani dengan baik karena kurangnya pemahaman mengenai hal tersebut. Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore yang semata-mata disebabkan oleh kontraksi miometrium yang disebabkan oleh produksi prostaglandin, dan dismenore sekunder yang disebabkan oleh kelainan patologis panggul (Larasati & Alatas, 2016).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya. Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenorea primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil. Angka kejadian dismenore di Jawa barat cukup tinggi, terdiri dari 24,5%, dismenore ringan, dan 21,28% dismenore sedang (Puspita, 2018). Terdapat data puskesmas Cianjur kota pada tahun 2020 terdapat 95 kasus dismenore dari 11 desa yang mencakup wilayah kerja Puskesmas Cianjur kota (Mardiansyah, 2021).

Nyeri haid atau dismenore sangat berpengaruh pada penurunan kualitas hidup perempuan, sehingga mereka tidak bisa melakukan kegiatan seperti biasanya, tidak masuk sekolah, kuliah dan bekerja. Remaja putri yang mengalami dismenore menjadi salah satu penyebab utama ketidakhadiran mereka disekolah, sehingga menyebabkan penurunan kualitas belajar, penurunan konsentrasi dan penurunan prestasi

akademik. Saputra et al. (2021) Menyatakan bahwa siswi yang mengalami dismenore primer tentu akan merasa terganggu dalam aktivitas belajarnya, bahkan tidak jarang hal ini membuat mereka absen atau tidak bisa masuk sekolah.

Di Indonesia, lebih banyak perempuan yang menderita kram menstruasi namun tidak mendapat pengobatan. Kecenderungan meremehkan penyakit ini seringkali membuat penderita dismenore enggan berobat. Banyak wanita yang mengalami dismenore tidak segera ditangani namun dibiarkan begitu saja (Gresik et al., 2020).

Keluhan Disminorea bisa diatasi baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis yakni dengan obat golongan Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAID) seperti Ibuprofen, Naproxen, Diclofenac, Hydrocodone dan Acetaminofene, Ketoprofen dan Meclo fenamate Sodium. Tetapi obat-obatan tersebut menyebabkan ketergantungan dan memiliki kontraindikasi. Secara nonfarmasi yang tidak menimbulkan ketergantungan dan tidak memiliki kontraindikasi yakni kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam. Salah satu metode non farmakologi yang mudah dilakukan adalah menggunakan massage effleurage, dengan melakukan pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus (Widyanthi & Resiyanthi, 2021).

Massage effluerage merupakan jenis pijat yang biasa digunakan dalam terapi fisik untuk memberikan relaksasi fisik dan psikologis pada remaja yang mengalami kram menstruasi. Pijat dilakukan dengan gerakan meluncur atau gliding, dengan menggunakan tekanan lembut menggunakan tangan pada area sasaran kulit tubuh. Jenis olahraga ini memiliki efek relaksasi karena sirkulasi darah

menjadi lancar dan otot-otot yang menjadi sasaran menjadi hangat (Nurseptiani et al., 2020).

Tujuan dari *massage effleurage* adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot perut, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Pijat *effleurage* merupakan teknik relaksasi yang aman, sederhana, gratis, tanpa efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Zuraida & Aslim, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Urbaningrum (2022), hasil menunjukkan bahwa sebelum menjalani teknik *massage effleurage* pada abdomen, sebagian besar dari 30 remaja putri berada dalam kategori nyeri sedang. Setelah dilakukan teknik *massage effleurage* abdomen, sebagian besar remaja putri tersebut mengalami penurunan nyeri, sebagian besar berpindah ke kategori nyeri ringan dan nyeri sedang. Hasil pengujian menggunakan uji statistik paired sample t-test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Massage Effleurage* Abdomen berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo. Sebagai saran, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dan rekomendasi untuk intervensi non farmakologi dalam mengatasi nyeri menstruasi.

Perawatan non farmakologis lainnya adalah pemberian jus wortel. Kandungan nutrisi dalam wortel yang dapat berperan dalam mengurangi nyeri akibat dysmenorrhea adalah betakaroten dan vitamin E. Jus wortel, yang mengandung betakaroten dan vitamin E, dapat memberikan efek analgesik dan antiinflamasi. Mekanisme kerjanya melibatkan pengaruh terhadap sistem prostaglandin, di mana jus wortel dapat menghambat aktivitas enzim siklooksigenase-2, sehingga enzim tersebut tidak dapat mengubah asam arachidonat

menjadi prostaglandin yang menyebabkan timbulnya nyeri (Masruroh, 2022).

Wortel (*Daucus Carota*) merupakan salah satu jenis sayuran yang sangat kaya manfaat. Kandungan wortel meliputi gula, karotin, pektin, asparagin, serat, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, sodium, asam amino, minyak esensial, dan betakaroten. Selain itu, wortel juga mengandung berbagai vitamin, seperti vitamin A, B, C, D, E, dan K. Vitamin E, salah satu komponen penting dalam wortel, memiliki manfaat dalam menghambat pembentukan prostaglandin. Vitamin E juga dapat membantu mengatasi peningkatan produksi hormon prostaglandin, khususnya dalam konteks mengurangi dampak dismenorea. Hormon prostaglandin yang memainkan peran penting dalam proses ini adalah E2 (PGE2) dan F2n (PGF2n) (Rini et al., 2023).

Menurut hasil penelitian Fujiawati et al. (2023) menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenore pada kelompok eksperimen sebelum mendapatkan jus wortel adalah 5,67, yang turun menjadi 0,93 setelah pemberian jus. Sementara itu, pada kelompok kontrol, skala nyeri pada observasi pertama adalah 5,60 dan pada observasi kedua turun menjadi 2,07. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai p sebesar 0,000. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa pemberian jus wortel memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

Meskipun beberapa penelitian telah mengeksplorasi dampak pijat atau konsumsi jus tertentu terhadap nyeri dismenore, penelitian yang secara khusus memfokuskan pada pemberian kedua intervensi tersebut masih terbatas, terutama dalam konteks populasi remaja putri di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pada pemahaman kita mengenai potensi penggunaan pijat *effleurage* dan konsumsi jus wortel sebagai metode alternatif dalam mengelola nyeri dismenore pada remaja putri.

Pemilihan SMA Negeri 1 Ciranjang sebagai lokasi penelitian dilatarbelakangi oleh fakta bahwa populasi remaja putri di sekolah ini mencerminkan kelompok usia yang rentan terhadap nyeri dismenore. Selain itu, lingkungan sekolah menyediakan kesempatan untuk mengamati secara langsung efek intervensi

pada remaja putri yang mengalami masalah nyeri dismenore.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Massage Effleurage Dan Jus Wortel Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2024”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*, karena penelitian ini bertujuan untuk membandingkan hasil pretest kelompok intervensi dan posttest kelompok intervensi. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah remaja putri yang mengalami nyeri dismenore di SMA Negeri 1 Ciranjang kota Cianjur yang berjumlah 34 orang. Dalam penelitian ini besar sampel yang diperoleh dengan menggunakan rumus *Federer*, dengan demikian setiap kelompok terdapat minimal 16 sampel, yaitu kelompok intervensi *massage effleurage* 16 sampel, dan kelompok intervensi jus wortel 16 sampel. Sehingga seluruh subjek penelitian sebanyak 32 sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *Purposive Sampling*. Variable penelitian ini adalah

variable independen dan variable dependen. Variable independen dalam penelitian ini yaitu *massage effleurage* dan jus wortel, sedangkan variable dependen yaitu nyeri dismenore pada remaja putri.

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar *informed consent* yaitu untuk memberi penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian, skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) yaitu untuk mengetahui berapa skala nyeri yang dialami oleh responden, dan lembar observasi. Analisa ini digunakan untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage* dan jus wortel terhadap nyeri dismenore pada remaja putri, serta membandingkan pengaruh kedua perlakuan tersebut. Analisis data pre test dan post test untuk masing-masing kelompok perlakuan dengan menggunakan *Paired Sample t Test* bila terdistribusi normal dan *Wilcoxon Signed Rank Test* bila data tidak terdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Disminore Sebelum dan Sesudah dilakukan Pemberian Massage Effleurage pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ciranjang

Intensitas Nyeri Sebelum Pemberian Massage Effleurage	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	2	12.5%
Nyeri Sedang	14	87.5%

Intensitas Nyeri Setelah Pemberian Massage**Effleurage**

Nyeri Ringan	13	81.3%
Nyeri Sedang	3	18.8%

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil intensitas nyeri sebelum diberikan massage effleurage pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciaranjang, nyeri ringan sebanyak 2 (12.5%) responden dan nyeri sedang sebanyak 14 (87.5%) responden. Dapat disimpulkan sebelum diberikan massage effleurage mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 14 (87.5%). Hasil intensitas nyeri sesudah diberikan massage effleurage pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciaranjang, nyeri ringan sebanyak 13 (81,3%) responden dan nyeri sedang sebanyak 3 (18.8%) responden. Dapat disimpulkan sesudah diberikan massage effleurage mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 3 (18.8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Desminore Sebelum dan Sesudah dilakukan Pemberian Jus Wortel pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ciaranjang

Intensitas Nyeri Sebelum Pemberian Jus Wortel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	3	18.8%
Nyeri Sedang	13	81.3%
Intensitas Nyeri Sesudah Pemberian Jus Wortel		
Nyeri Ringan	14	87.5%
Nyeri Sedang	2	12.5%

Hasil intensitas nyeri sebelum diberikan jus wortel pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciaranjang, nyeri ringan sebanyak 3 (18.8%) responden dan nyeri sedang sebanyak 13 (81.3%) responden. Dapat disimpulkan sebelum diberikan jus wortel mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 13 (81.3%). Hasil intensitas nyeri sesudah diberikan jus wortel pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciaranjang, nyeri ringan sebanyak 14 (87.5%) responden dan nyeri sedang sebanyak 2 (12.5%) responden. Dapat disimpulkan sesudah diberikan jus wortel mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 2 (12,5%).

Tabel 3. Uji Normalitas Data Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Massage Effleurage dan Jus Wortel terhadap Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ciaranjang

Shapiro-Wilk		Statistic	Df	Sig
Massage Effleurage	Pretest	.518	11	0.001
	Posttest	.492	11	0.001
Jus Wortel	Pretest	.492	16	.000
	Posttest	.518	16	.000

Berdasarkan Tabel 3 diatas Sig Shapiro-Wilk pada data pretest dan posttest pada massage

effleurage sebesar 0,000 dan 0,000 yang artinya nilai sig keduanya $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest tidak terdistribusi normal. maka analisis bivariat dapat menggunakan analisis non parametrik dengan Uji Wilcoxon. Pada data pretest dan posttest pada massage effleurage sebesar 0,000 dan 0,000 yang artinya nilai sig keduanya $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest tidak terdistribusi normal. maka analisis bivariat dapat menggunakan analisis non parametrik dengan Uji Wilcoxon.

Tabel 4. Uji Homogenitas Marginal Pengaruh Sebelum dan Sesudah Massage Effleurage terhadap Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2024

Massage Effleurage	Homogenitas			
	statistic Nilai	X ₂	Df	Sig (2-tailed)
		-11.000	11	0.001

Berdasarkan tabel 4 di atas, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest yaitu, dengan nilai sig. (0,001) $< 0,05$. Hal ini berarti massage effleurage berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2024.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Uji Wilcoxon Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Massage Effleurage Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2024

Variabel	Pretest		Posttest		P Value
	M	Sd	M	Sd	
Massage Effleurage	1.88	.342	1.19	.403	0,001

Berdasarkan tabel 5 dinyatakan bahwa rata rata intensitas nyeri sebelum diberikan massage effleurage yaitu dengan nilai mean 1.88 dengan standar deviation .342, sedangkan nilai mean sesudah diberikan massage effleurage sebesar 1.19 dengan standar deviation .403 dengan p value 0,001 ($\alpha < 0,05$) maka dapat diartikan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan massage effleurage terhadap intensitas nyeri. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh massage effleurage terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2024.

Tabel 6. Uji Wilcoxon Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Jus Wortel Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2024

Variabel	Pretest		Posttest		P Value
	M	Sd	M	Sd	
Jus wortel	1.81	.403	1.13	.302	0,001

Berdasarkan tabel 6 dinyatakan bahwa rata rata intensitas nyeri sebelum diberikan jus wortel yaitu dengan nilai mean 1.81 dengan standar deviation .403, sedangkan nilai mean sesudah diberikan jus wortel sebesar 1.13 dengan standar deviation .302 dengan p value 0,001 ($\alpha < 0,05$) maka dapat diartikan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah

diberikan jus wortel terhadap intensitas nyeri. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh massage terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negri 1 Ciranjang Tahun 2024.

PEMBAHASAN

1. Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri desminore Sebelum dan sesudah dilakukan pemberian massage effleurage pada remaja putri di SMA Negri 1 Ciranjang

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil intensitas nyeri sebelum diberikan massage effleurage pada remaja putri di SMA Negri 1 Ciranjang, mayoritas responden memiliki kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 14 (87.5%) responden. Setelah diberikan massage effleurage terdapat penurunan menjadi kategori nyeri ringan sebanyak 13 (81,3%).

Nyeri haid yang dirasakan pada setiap orang tidak ada yang benar-benar sama. Perbedaan persepsi dan reaksi dari nyeri juga menjadi ciri nyeri yang dirasakan oleh setiap individu tersebut (Amin & Purnamasari, 2020). Nyeri yang timbul akibat kontraksi uterus memerlukan berbagai metode penanganan untuk mengurangi rasa sakit yang dirasakan oleh ibu dan meningkatkan kenyamanannya. Peran perawat dalam situasi ini adalah membantu meredakan nyeri pasca persalinan melalui berbagai intervensi (Amin & Purnamasari, 2020). Nyeri bisa ditangani dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Secara farmakologis, nyeri dapat diatasi dengan obat analgesik, sedangkan pendekatan non-farmakologis meliputi metode seperti kompres panas dan dingin, stimulasi saraf elektrik transkutan, distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis, akupunktur, umpan balik biologis, dan pijat effleurage

Massage effleurage dapat

mengurangi hipoksia jaringan, meningkatkan kadar oksigen di jaringan, dan mengurangi nyeri. Selain itu, terapi pijat effleurage juga dapat merangsang pelepasan hormon endorfin, yang pada gilirannya dapat meningkatkan ambang nyeri (Hasanah & Chotimah, 2022). Setiap orang cenderung merasakan kenyamanan dan relaksasi saat dipijat, dan biasanya tidak akan terlalu fokus pada rasa nyeri yang mereka alami. Hal ini juga berlaku pada responden, yang melaporkan bahwa setelah menerima massage effleurage, mereka merasakan pengurangan nyeri, bahkan ada yang tidak merasakan nyeri sama sekali setelah pemijatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusmawardhani (2018), dalam (Nugraha, 2021) menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mengalami nyeri berat (23,6%) sebelum pengaruh pemberian massage effleurage, juga penelitian yang dilakukan oleh Riyanti & H LT (2017) di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Syafi'Ur Rohman Jember menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mengalami nyeri berat sebelum diberi perlakuan massage effleurage (20,4%).

Berdasarkan asumsi peneliti menyimpulkan bahwa massage effleurage memberikan dampak positif pada nyeri haid, karena pijatan tersebut memberikan tekanan yang menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Selain itu, pijatan effleurage merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin, senyawa yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan rasa

nyaman.

2. Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri desminore sebelum dilakukan pemberian jus wortel pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciaranjang

Diperoleh hasil intensitas nyeri sebelum diberikan jus wortel pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciaranjang, mayoritas dengan kategori nyeri sedang sebanyak 13 (81.3%) responden. Sedangkan intensitas nyeri sesudah diberikan jus wortel pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciaranjang, terdapat penurunan menjadi kategori nyeri ringan sebanyak 14 (87.5%) responden.

Dismenorea dapat ditangani dengan penanganan farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat analgesic seperti ibu profen dengan dosis 200 Mg. Sedangkan, terapi non farmakologi diantaranya mengkonsumsi jus wortel dengan kandungan vitamin E dan betakaroten pada wortel mampu mengblok prostaglandin yaitu hormon yang mempengaruhi dismenorea atau nyeri haid (Ifaldi et al., 2022). Wortel (*Daucus Carota*) 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. 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 terjadinya *dismenorea*.

Prostaglandin yang berperan disini yaitu E2 (PGE2) dan F2n (PGF2n) (Afriyani et al., 2025).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita (2018) dapat diinterpretasikan bahwa pada saat sebelum pemberian Jus wortel Hampir seluruh (81,3%) dari responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 13 orang dari 16 responden. Setelah pemberian Jus Wortel hampir seluruhnya (87,5%) dari responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 14 orang dari 16 responden.

Peneliti berasumsi bahwa Wortel merupakan salah satu jenis sayuran yang dapat membantu untuk mengurangi nyeri haid atau dismenore karena wortel mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin E dan zat besi yang dapat menjaga kadar hormon dalam tubuh tetap seimbang, termasuk estrogen dan progesteron. Dalam wortel terkandung analgesik alami mempunyai khasiat pengobatan analgetik seperti ibuprofen serta pengobatan anti inflamasi. Vitamin E bisa meredakan tingkatan sakit serta bisa meredakan kapasitas keluarnya pendarahan pada saat datang bulan. Perihal ini dapat dilakukan dalam penyimbang hormonal untuk tubuhnya.

3. Pengaruh Sebelum Dan Sesudah diberikan Massage Effleurage Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Ciaranjang Tahun 2024

Hasil data sebelum dan sesudah Massage Effleurage Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Ciaranjang Tahun 2024 dinyatakan bahwa rata rata intensitas nyeri sebelum dilakukan massage effleurage yaitu dengan nilai pretest dan posttest p value 0,001 ($\alpha \leq 0,05$) maka dapat diartikan bahwa ada perbedaan

intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan massage effleurage terhadap intensitas nyeri pada Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh massage effleurage terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2024.

Pengobatan menggunakan metode non farmakologis salah satunya yaitu menggunakan metode massage untuk mengurangi rasa nyeri saatgsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi haid salah satunya adalah massage effleurage. Massage effluerage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Massage effleurage merupakan teknik relaksasi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Hasanah & Chotimah, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Zuraida & Aslim (2020) ada pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid dimana terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri haid setelah pemberian massage effleurage secara uji statistik didapatkan p Value = 0,005 ($p < 0,05$). Setiap orang biasanya merasakan kenyamanan dan relaksasi setelah dipijat, sehingga perhatian mereka tidak terfokus pada rasa nyeri yang mereka alami. Hal ini juga dirasakan oleh para responden dalam penelitian ini, di mana mereka melaporkan bahwa nyeri mereka berkurang atau bahkan hilang setelah menerima pijatan effleurage. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pijatan effleurage dapat mempengaruhi pengurangan nyeri haid, karena teknik

pijatan ini memberikan tekanan yang menghangatkan otot perut dan meningkatkan relaksasi fisik serta mental. Selain itu, pemijatan effleurage juga merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa Endorphin, yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman.

Menurut asumsi peneliti massage effluerage efektif untuk menurnkan rasa nyeri desminore. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan keotak dan menutup pintu gerbang dalam otak, pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak.

4. Pengaruh Sebelum dan Sesudan Pemberian Jus Wortel Terhadap Disminore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2024

Hasil data sebelum dan sesudah minum Jus Wortel Terhadap Disminore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Ciranjang Tahun 2024 dinyatakan bahwa rata rata intensitas nyeri sebelum diberikan jus wortel yaitu dengan nilai p value 0,001 ($\alpha < 0,05$) maka dapat diartikan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan jus wortel terhadap intensitas nyeri pada Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh massage terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Tahun 2024.

Cara mengatasi dismenorea dapat dilakukan dengan penjelasan, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, terapi alternatif. Disminorea juga dapat diobati dengan cara meminum obat pereda rasa sakit, beristirahat, menarik napas panjang, menenangkan diri, berolahraga ringan, mengompres bagian yang terasa sakit

dengan air hangat, dan mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Zat gizi yang dapat membantu meringankan dismenorea adalah kalsium, magnesium, serta vitamin A, E, B6, dan C. Salah satu terapi non farmakologi yang bisa dilakukan yaitu mengonsumsi jus wortel dengan kandungan vitamin E dan Betakaroten (Widyanthi & Resiyanthi, 2021)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al. (2023) Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh pemberian jus wortel, persentase terbesar memiliki tingkat nyeri dysmenorrhea primer pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya diperoleh hasil bahwa tingkat nyeri dysmenorrhea primer sebelum pemberian lebih tinggi, sedangkan setelah pemberian jus wortel tingkat nyeri dysmenorrhea primer lebih rendah. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai uji wilcoxon (Z) sebesar -4.692 dengan p value sebesar 0,000 kurang dari α (0,05), dengan demikian terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap tingkat nyeri dysmenorrhea

primer pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya.

Menurut asumsi peneliti, jus wortel dapat membantu mengurangi dismenore karena wortel mengandung beta karoten yang memiliki efek analgetik yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Beta karoten juga dikonversi menjadi vitamin A, yang mendukung kelancaran aliran darah dan mengontrol nyeri haid. Dengan demikian, wortel dapat membantu mengatasi dismenore serta mengatur perdarahan berat dan siklus menstruasi yang tidak teratur. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengubah perilaku remaja dalam mengatasi dismenore. Mereka disarankan untuk menjadikan jus wortel sebagai pilihan utama untuk mengatasi dismenore, daripada mengandalkan obat-obatan yang mungkin memiliki efek samping jangka panjang atau membiarkan rasa nyeri hilang dengan sendirinya, yang dapat mempengaruhi aktivitas dan produktivitas mereka.

KESIMPULAN

Penemuan ini menegaskan bahwa kombinasi intervensi massage effleurage dan pemberian jus wortel terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Intervensi ini tidak hanya menawarkan pendekatan nonfarmakologis yang aman dan alami, tetapi juga membuka peluang penerapan

luas di lingkungan sekolah sebagai upaya promotif dan preventif terhadap masalah kesehatan remaja. Temuan ini seharusnya menjadi dasar untuk mendorong integrasi metode sederhana ini dalam program kesehatan remaja di berbagai institusi pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, A., Lannasari, L., & Sarwili, I. (2025). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Dan Madu Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMKS Bunga Persada Cianjur Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(3), 4927–4941.
- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020).

- Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142–149.
- Dewi, R., Petasari, W., & Yanniarti, S. (2023). Penatalaksanaan Dismenore Primer pada Remaja dengan Pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Hijau. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(3).

- Fujiawati, R., Hayatullah, M. M., & Wulandari, R. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Posyandu Remaja Desa Sindangpalay Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4824–4835.
- Gresik, S. S., Safriana, R. E., Rachmawati, A., & Sari, D. L. (2020). *Pelatihan Pijat Endorphin Untu Menurunkan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Siswi Smpn 20 Gresik*. 3.
- Hasanah, U., & Chotimah, C. (2022). Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 448–458.
- Ifaldi, M. A., Hamidi, M. N. S., & Safitri, Y. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(3), 19–29.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Mardiansyah, R. (2021). Aplikasi Pijat Endorphine Terhadap Nyeri Akut Dismenore Di Wilayah Kerja Puskesmas Cidaun Kabupaten Cianjur. *Eprints.Ummi.Ac.Id*, 1–5.
- Masrurroh, I. (2022). Efektivitas Jus Wortel Dan Jus Alpukat Sebagai Manajemen. *Jurnal Menara Medika*, 5(1), 53.
- Nugraha, Y. (2021). Pengaruh Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(2), 95–101.
- Nurseptiani, D., Ersila, W., & Prasajo, S. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Dikombinasikan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 156–162.
- Puspita, N. L. M. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri: The Influence Of Carrot Juice And Avocado Juice To Dysmenorrhoea Pain In Adolescent Girls. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 4(1), 14–19.
- Rini, A. S., Karubuy, M. A., & HIDAYANI, H. (2023). Penanganan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Dengan Jus Alpukat Dan Jus Wortel. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 361–367.
- Riyanti, A. A., & HLT, K. H. (2017). Pengaruh Massage Efflurage terhadap Penurunan Menstruasi pada Santri di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Syafi'Ur Rohman Jember. *J Chem Inf Model [Internet]*, 53(9), 1689–1699.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (dismenore primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177–182.
- Urbaningrum, V. (2022). Pijat Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri di Madrasah Aliyah Alkhairaat Tondo. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(2), 147–156.
- Widyanthi, N. M., & Resiyanthi, N. K. A. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- Zuraida, Z., & Aslim, M. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 14(1).