

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Masa Remaja

Masa remaja (*Adolescence*) merupakan masa perubahan atau transisi kanak-kanak menuju dewasa. Pubertas merupakan salah satu tanda yang khas pada remaja. Perubahan-perubahan yang terdapat pada fisik remaja pada periode pubertas ini juga diikuti oleh maturasi emosi dan psikis. Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Usia normal bagi seorang wanita mendapat menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 13 tahun dan ada pula yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yaitu usia 18 tahun.

Pubertas adalah proses kompleks yang melibatkan perubahan biologis, morfologis, dan psikologis. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan datangnya menstruasi (*menarche*) yang disertai dengan perubahan fisik, mental, dan sosial. Pubertas adalah urutan kompleks yang mencakup perubahan biologis, morfologis, dan psikologis. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan datangnya menstruasi (*menarche*) yang disertai dengan perubahan fisik, mental, dan sosial. Menstruasi adalah keluarnya darah, mukus, dan debris sel dari endometrium, disertai dengan deskuamasi periodik dan siklus endometrium yang dimulai kira-kira 14 hari setelah ovulasi. (Ilham *et al.*, 2022)

Tahap-tahap Remaja

Perkembangan dalam segi rohani atau kejiwaan juga melewati tahapan-tahapan yang dalam hal ini dimungkinkan dengan adanya kontak terhadap lingkungan atau sekitarnya. Masa remaja dibedakan menjadi:

- a. Masa remaja awal (10-13 tahun)
 - 1) Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya
 - 2) Tampak dan merasa ingin bebas

- 3) Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir khayal (abstrak)
- b. Masa remaja tengah (14-16 tahun)
 - 1) Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri
 - 2) Ada keinginan untuk berkencan atau tertarik pada lawan jenis
 - 3) Timbul perasaan cinta yang mendalam
 - 4) Kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang
 - 5) Berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual
- c. Masa remaja akhir (17-19 tahun)
 - 1) Menampakkan pengungkapan kebebasan diri
 - 2) Dalam mencari teman sebaya lebih selektif
 - 3) Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya
 - 4) Dapat mewujudkan perasaan cinta
 - 5) Memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak
 - 6) Manfaat remaja mengetahui kesehatan reproduksi

2. Menstruasi

a. Pengertian Menstruasi

Setiap bulan, wanita yang sehat dan tidak hamil secara teratur mengalami perdarahan dari rahimnya, yang dikenal sebagai menstruasi atau haid. Menstruasi adalah bagian dari siklus bulanan yang mempersiapkan tubuh Wanita untuk kehamilan, yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dihasilkan oleh hipotalamus, kelenjar di bawah otak depan, dan ovarium. (Devy Putri Nursanti, 2024). Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita remaja dengan rentang usia 12 – 13 tahun. Dimana pada usia ini biasanya telah terjadi kematangan organ reproduksi yang memiliki peranan penting untuk kesejahteraan fisik maupun psikologis (Ilham *et al.*, 2022). Menstruasi adalah keluarnya darah, mukus, dan debris sel dari endometrium, disertai dengan terkelupasnya (*deskuamasi*) periodik dan siklik endometrium yang dimulai kira-kira 14 hari setelah ovulasi.(Ilham *et al.*, 2022). Menstruasi merupakan peristiwa peluruhan endometrium (dinding rahim) bersama dengan ovum (sel telur) yang tidak dibuahi. Menstruasi adalah keadaan

yang wajar dan alami sehingga dapat dikatakan semua wanita normal pasti akan mengalami proses menstruasi (Dwi Eka Oktaviyani & Rina Sri Widayati, 2024).

Berlangsungnya siklus menstruasi terkadang berubah setiap bulannya, sehingga dapat ketidakaturan menstruasi. Gangguan yang timbul pun bermacam-macam dan bisa terjadi saat, sebelum atau sesudah menstruasi, antara lain sindrom pramenstruasi, dismenore, menstruasi, hipermenore, dll. Penelitian menyatakan bahwa dismenore adalah gangguan menstruasi yang paling umum.(Ilham *et al.*, 2022). Siklus menstruasi merupakan proses alami dalam tubuh wanita dimana terjadi perubahan pada lapisan dalam rahim (endometrium) dan terdiri dari siklus uterus dan siklus ovarium. Siklus uterus terbagi menjadi fase folikuler, fase ovulasi, dan fase luteal.(Anisa, Huldani, n.d.). Lama siklus menstruasi normalnya adalah 21-35 hari. Perbedaan lama siklus menstruasi umumnya terjadi karena variasi lama fase folikuler, normalnya sekitar 10-16 hari, sedangkan fase luteal cenderung konstan yaitu sekitar 14 hari. Lama siklus menstruasi berada di bawah kontrol hormon reproduksi seperti hormon FSH, LH, estrogen dan progesteron. Pada fase folikuler hormon estrogen akan meningkat, sedangkan pada fase luteal progesteron akan lebih tinggi dibandingkan estrogen (Anisa, Huldani, n.d.).

b. Fase Menstruasi

Menstruasi terdiri dari tiga fase: fase folikuler (sebelum sel telur dilepaskan), fase ovulasi (sel telur dilepaskan), dan fase luteal (setelah sel telur dilepaskan). Menstruasi berkaitan erat dengan faktor-faktor yang mempengaruhi ovulasi. Ketika ovulasi teratur, siklus menstruasi teratur. Fase-fase yang terjadi selama siklus menstruasi (Ilham *et al.*, 2022)

1) Fase folikuler

Fase folikuler dimulai pada hari pertama haid. Hal-hal berikut terjadi selama fase folikular:

- a) Otak melepaskan hormon perangsang folikel (FSH, hormon perangsang folikel) dan hormon luteinizing (LH, hormon luteinizing)

di ovarium, yang merangsang perkembangan sekitar 15-20 sel telur di ovarium. Telur berada di kantung masingmasing yang disebut folikel.

- b) Hormon FSH dan LH juga meningkatkan produksi estrogen.
 - c) Peningkatan kadar estrogen menghentikan produksi FSH. Keseimbangan hormon ini memungkinkan tubuh membatasi jumlah folikel yang matang.
 - d) Saat fase folikular berlanjut, satu folikel ovarium menjadi dominan dan terus matang. Folikel dominan ini menekan semua folikel lain dalam kelompoknya, menyebabkan yang lain berhenti tumbuh dan mati. Folikel dominan terus memproduksi estrogen.
- 2) Fase ovulasi Fase ovulasi biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah fase folikuler. Fase ini merupakan pertengahan siklus menstruasi, dan periode berikutnya dimulai sekitar 2 minggu kemudian. Peristiwa berikut terjadi selama ovulasi:
- a) Peningkatan estrogen dari folikel dominan memicu peningkatan jumlah LH yang diproduksi oleh otak, sehingga folikel dominan melepaskan sel telur dari ovarium.
 - b) Telur dilepaskan (proses ini disebut ovulasi) dan menempel pada ujung tuba falopi yang menyerupai tangan (fimbriae). Fimbria kemudian menyapu telur melalui tuba falopi. Telur bergerak ke saluran tuba 2-3 hari setelah ovulasi. Pada tahap ini, jumlah dan kekentalan lendir serviks juga meningkat. Saat wanita hendak berhubungan seks, lendir yang kental menangkap sperma pria, memberinya makan dan membantunya mencapai sel telur untuk pembuahan.
- 3) Fase luteal Fase luteal dimulai segera setelah ovulasi dan mencakup proses berikut:
- a. Setelah sel telur dilepaskan, folikel yang kosong berkembang menjadi struktur baru yang disebut sel luteal.
 - b. Sel luteal mengeluarkan hormon progesteron. Hormon ini mempersiapkan rahim untuk kolonisasi embrio.

- c. Ketika sperma telah membuahi sel telur (fertilisasi), sel telur yang telah dibuahi (embrio) bergerak ke tuba falopi dan kemudian turun ke dalam rahim untuk menyelesaikan proses implantasi. Pada titik ini, wanita tersebut dianggap hamil.
- d. Jika pembuahan tidak terjadi, sel telur melewati rahim, mengering dan keluar dari tubuh melalui vagina setelah sekitar 2 minggu. Karena dinding rahim tidak diperlukan untuk mendukung kehamilan, lapisan tersebut rusak dan luruh. Darah dan jaringan lapisan rahim (endometrium) membentuk siklus menstruasi, yang biasanya berlangsung selama 4-7 hari.

c. Gangguan Menstruasi

Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidak teraturan menstruasi, menoragia, dismenore, dan gejala lain yang berhubungan. Diantara keluhan-keluhan tersebut, dismenore yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%–90% remaja, dan merupakan penyebab paling sering alasan ketidakhadiran di sekolah dan pengurangan aktivitas sehari-hari.

1) Amenore

Amenore adalah suatu keadaan berhentinya haid. Amenore dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu amenore primer dan amenore sekunder, amenore primer terjadi pada anak perempuan yang tidak menstruasi sebelum usia 16 tahun dan pada anak perempuan yang tidak menunjukkan tanda-tanda perkembangan karakteristik seksual sekunder. Sedangkan amenore sekunder adalah kondisi yang terjadi ketika menstruasi yang awalnya teratur tiba-tiba berhenti selama minimal 3 bulan. (Ilham *et al.*, 2022).

2) Oligomenorea

Setiap bulan, wanita yang sehat dan tidak hamil secara teratur mengalami perdarahan dari rahimnya, yang dikenal sebagai menstruasi atau haid. Menstruasi adalah bagian dari siklus bulanan yang mempersiapkan tubuh Wanita untuk kehamilan, yang dikendalikan oleh

interaksi hormon yang dihasilkan oleh hipotalamus, kelenjar di bawah otak depan, dan ovarium. Umumnya, Wanita mengalami ketidaknyamanan fisik beberapa hari sebelum menstruasi mereka. Oligomenorrhea adalah suatu kondisi dimana siklus menstruasi terhenti selama lebih dari 35 hari. Oligomenore sering terjadi pada sindrom ovarium polikistik, yang disebabkan oleh peningkatan hormon androgen sehingga ovulasi terganggu, dan selain itu, oligomenore juga dapat terjadi pada orang muda karena ketidakmatangan aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium-endometrium. (Ilham *et al.*, 2022).

3) Polimenorea

Polimenore adalah suatu kondisi di mana siklus menstruasi terpisah kurang dari 21 hari. Polimenore dapat disebabkan oleh kelainan endokrin yang menyebabkan gangguan ovulasi dan fase luteal yang memendek. (Ilham *et al.*, 2022).

4) Hipermenorea

Hipermenorrhea atau menorrhagia adalah gangguan menstruasi yang bermanifestasi sebagai siklus menstruasi yang lebih lama dari rata-rata (lebih dari 8 hari) dan lebih dari 80 ml perdarahan menstruasi dalam satu siklus atau lebih dari 6 kali penggantian pembalut per hari. Timbulnya hipermenore dapat disebabkan oleh kelainan rahim atau penyakit seperti fibroid rahim (tumor jinak otot rahim), infeksi rahim atau hiperplasia endometrium (penebalan lapisan rahim). Bisa juga disebabkan oleh kelainan atau kelainan di luar kandungan, seperti anemia dan kelainan pembekuan darah serta kelainan endokrin. (Ilham *et al.*, 2022).

5) Hipomenorea

Hypomenorrhea adalah gangguan siklus haid dimana haid lebih pendek dari biasanya (hanya berlangsung 1-2 hari) dan aliran haid lebih sedikit yaitu kurang dari 40 ml dalam satu siklus. Diketahui bahwa masalah hipomenore tidak mempengaruhi kesuburan. Hipomenore disebabkan oleh kurangnya kesuburan endometrium, yang dapat disebabkan oleh kekurangan gizi, penyakit kronis atau

ketidakseimbangan hormon seperti gangguan endokrin. Defisiensi estrogen dan progesteron, stenosis membranosa, stenosis serviks uterus, sinekia uterus. (Ilham *et al.*, 2022).

6) Dismenore

Dismenore adalah suatu kondisi di mana rasa sakit yang parah terjadi selama menstruasi. Dismenore berasal dari bahasa Yunani dismenore, kata “dys” artinya sulit, nyeri atau tidak wajar, “meno” artinya bulan dan kata “rrhoe” mengalir. Gejala dismenore dapat dirasakan berbeda pada setiap wanita, gejala yang berhubungan dengan dismenore biasanya ditandai dengan keluhan seperti kram perut, nyeri tumpul atau rasa tidak nyaman pada perut, nyeri punggung, sakit kepala, nyeri pada seluruh tubuh, mual, gerakan pencernaan meningkat, nyeri di paha, sembelit dan nafsu makan menurun.

3. Disminorea

a. Pengertian Disminorea

Disminorea (*dysmenorrhea*) adalah keadaan medis yang sering terjadi setiap haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut dan panggul. Gangguan sekunder yang paling sering dikeluhkan oleh remaja ialah nyeri sebelum atau saat menstruasi. Nyeri tersebut timbul di akibatkan adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) menjadi berkontraksi. Jika nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti nyeri tersebut masih dalam batas normal. Namun apabila nyeri yang terjadi sangat hebat dan mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas maka termasuk ada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung.

Menurut laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2021, kejadian dismenore cukup tinggi secara global diketahui bahwa tingkat kejadian dismenore pada wanita muda berkisar antara 16,8 hingga 81% (Hanifah, Agustina Sari, 2024) angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 107.673 jiwa (64,24%), (Martinus *et al.*, 2020). Sedangkan Di provinsi Lampung,

angka kejadian dismenore cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalaminya (Dwi Eka Oktaviyani & Rina Sri Widayati, 2024).

b. Klasifikasi Disminore

Dismenore dibagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan sekunder.

- 1) Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang mulai terasa sejak pertama kali menstruasi (menarche) dan tidak ditemukan kelainan dari organ lain yang dapat mengganggu aktivitas yang disebabkan oleh tingginya produksi prostaglandin (Martinus *et al.*, 2020). Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Semakin tinggi produksi prostaglandin maka kontraksi akan semakin kuat sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga semakin kuat.

Ciri-ciri atau gejala dismenore primer yaitu, nyeri berupa kram dan tegang pada perut bagian bawah, nyeri payudara, nyeri pinggang, pegal pada mulut vagina, pegal-pegal pada paha, pada beberapa orang dapat disertai mual, muntah, kembung, pusing, pingsan, diare, konstipasi (sembelit), serta kelabilan emosional. Tingkat dan sifat nyeri yang dirasakan bervariasi, mulai dari nyeri ringan, sedang hingga berat. Derajat tingkat dismenore diukur dengan mengobjektifkan pendapat subjektif nyeri dengan skala numerik nyeri dari angka 0 sampai 10 yang mempunyai makna skala 0 (tidak nyeri), skala 1-3 (nyeri ringan), skala 4-6 (nyeri sedang), skala 7-9 (nyeri berat terkontrol), skala 10 (nyeri berat tidak terkontrol).

- 2) Sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disertai dengan gangguan patologis seperti ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista atau polip, tumor sekitar kandungan, serta kelainan kedudukan rahim yang mengganggu organ dan jaringan disekitarnya.

c. Penyebab Dismenorea

Penyebab dismenorea bermacam – macam, bisa karena penyakit (radang panggul) endometriosis, tumor atau kelainan uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab

lain dari dismenorea diduga karena terjadinya ketidak seimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi. Nyeri tersebut timbul juga akibat adanya hormone prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Faktor resiko yang berhubungan dengan dismenorea adalah haid pertama usia sangat dini, periode haid lama, aliran darah yang hebat, merokok, status gizi, riwayat keluarga positif terkena penyakit, kegemukan dan mengkonsumsi alkohol.

Karena aliran menstruasi tidak lancar sehingga perempuan mengalami nyeri. Selanjutnya, kontraksi pada rahim terlalu kuat sehingga hal ini menekan bagian pembuluh darah yang berada disekitar serta menimbulkan kurangnya atau tidak lancarnya aliran darah dari rahim menuju jaringan (Saputra et al., 2021). Jika kondisi jaringan otot tersebut mengalami kekurangan pasokan oksigen akibat dari kurangnya suplai darah, hal ini dapat menimbulkan keluhan nyeri (Diariis et al., 2022). Dismenore disebabkan oleh beberapa faktor, seperti hormonal yang dikarenakan meningkatnya kadar prostaglandin dalam tubuh pada saat terjadinya menstruasi. Hal ini menimbulkan kontraksi di myometrium. Faktor lainnya termasuk usia menarche yang terlambat atau dini, lama menstruasi, siklus, status gizi, stress, aktivitas serta daerah perempuan tinggal.

d. Skala Nyeri Dismenorea

- 1) Skala Wong-Baker FACES Pain Rating Scale adalah cara mengkaji tingkat nyeri dengan melihat ekspresi wajah saat nyeri dirasakan. Skala nyeri yang satu ini tergolong mudah untuk dilakukan karena hanya dengan melihat ekspresi wajah pasien pada saat bertatap muka tanpa kita menanyakan keluhannya.

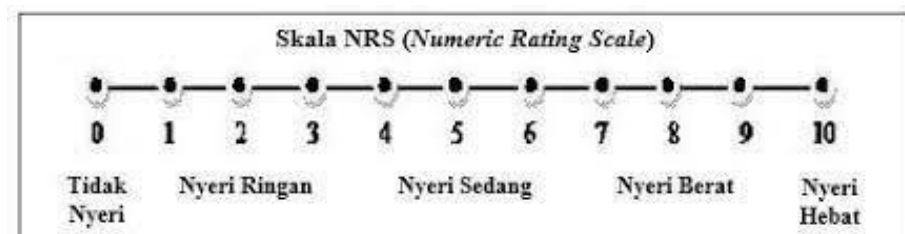


Gambar 2. 1 Skala Nyeri Wong Baker Face

Berikut skala nyeri berdasarkan ekspresi wajah:

- a) Wajah Pertama : Sangat senang karena ia tidak merasa sakit sama sekali.
- b) Wajah Kedua : Sakit hanya sedikit
- c) Wajah ketiga : Sedikit lebih sakit
- d) Wajah Keempat : Jauh lebih sakit
- e) Wajah Kelima : Jauh lebih sakit banget
- f) Wajah Keenam :Sangat sakit luar biasa sampai-sampai menangis

- 2) Numeric Pain Rating Scale, atau sering disebut sebagai NRS, adalah alat pengukuran yang digunakan dalam dunia medis untuk mengukur tingkat intensitas nyeri atau rasa sakit yang dirasakan oleh seseorang. Skala ini dirancang untuk membantu pasien atau individu mengkomunikasikan sejauh mana tingkat nyeri yang mereka rasakan kepada tenaga medis atau penyedia perawatan kesehatan.



Gambar 2. 2 Skala Nyeri Numeric Rating Scale

Keterangan:

- 1) Tidak nyeri : 0
- 2) Nyeri ringan : 1-3
- 3) Nyeri sedang : 4-6
- 4) Nyeri berat : 7-9
- 5) Nyeri hebat : 10

e. Cara Mengatasi Disminorea

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 (SARI & Hayati, 2021)

Salah satu terapi non farmakologi yang bisa dilakukan yaitu mengonsumsi jus wortel dengan kandungan vitamin E dan Betakaroten. Salahsatu manfaat wortel adalah mampu menghadang prostaglandin yaitu hormon yang mempengaruhi dismenorea. Kandungan vitamin E dan Betakaroten yang berefek anti inflamasi dan sebagai analgesik sehingga dapat mempengaruhi dismenorea pada wanita. Maka mengonsumsi jus wortel pada saat dismenorea baik untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Untuk mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi yang paling sering digunakan obat golongan NSAIDs (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs) seperti asam mefenamat, ibuprofen dan nefroxen (Zubaidah, 2021). Pengobatan non farmakologi dengan cara berolahraga ringan, mengompres bagian yang terasa sakit dengan air hangat, serta meminum minuman herbal yang berkhasiat untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi, salah satunya adalah minum jus wortel (Martinus *et al.*, 2020).

4. Wortel

a. Pengertian Wortel

Wortel (*Daucus Carota*) yaitu salah satu sayuran yang sangat banyak manfaatnya. Wortel banyak mengandung vitamin A,B,C,D,E dan K. Adapun manfaat vitamin E dapat membantu menekan produksi hormon prostaglandin, dimana hormon tersebut merupakan hormon yang mempengaruhi terjadinya dismenore (Dwi Eka Oktaviyani & Rina Sri Widayati, 2024). Berdasarkan penelitian (Novy Romlah *et al.*, 2021) menyimpulkan bahwa Pemberian Jus Wortel berpengaruh terhadap tingkat nyeri dismenore. Hasil penelitian yang didapat dinilai dari kuesioner sebelum dilakukan Pemberian Jus Wortel responden merasakan dismenore

sedang. Sesudah diberikan Pemberian Jus Wortel dan dinilai dengan kuesioner hampir Sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri dismenore.

b. Kandungan Wortel

Kandungan wortel (*Daucus Carota L*) mengandung gula, karotin, pektin, asparagin, serat, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, sodium, asam amino, minyak esensial, dan betakaroten. Salah satu yang sudah banyak diketahui yaitu betakaroten. Wortel dalam 100 gram mengandung Betakaroten sebanyak 3.784 mcg. Dalam setiap 100 gram wortel terdapat sekitar 0,66mg vitamin E. Beta-karoten selain sebagai antioksidan, juga memiliki efek analgetik (anti nyeri) dan anti-inflamasi (anti peradangan) (Hastuti *et al.*, 2017). Betakaroten memiliki fungsi untuk menetralkan radikal bebas, sebagai anti inflamasi dan anti analgetik. Kandungan betakaroten juga mempengaruhi sistem prostaglandin yaitu menghambat aktivitas enzim *siklooksigenase*. Sehingga tidak dapat merubah asam *arachidonat* yang dapat menimbulkan nyeri. Vitamin E dan betakaroten pada wortel dapat mengurangi nyeri pada menstruasi. Kandungan magnesium pada wortel dapat digunakan untuk kekuatan tulang, mengaktifkan vitamin B, merilekskan otot dan syaraf, pembekuan darah dan produksi energi. Wortel juga mengandung analgetik alami yang berperan seperti obat analgetik (ibuprofen) dan sebagai anti inflamasi yang dapat mengurangi nyeri disminore (Fujiawati *et al.*, 2023).

B. Kewenangan Bidan Vokasi Dalam Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri

Seorang tenaga kesehatan khususnya bidan yang mempunyai kewenangan mandiri serta telah terstandarisasi dalam ilmu kebidanan dibutuhkan untuk memberitahu kepada remaja putri mengenai intervensi yang dapat dilakukan ketika dismenore terjadi, sehingga dismenore tidak mungkin mengganggu aktivitas remaja putri. Sesuai dengan keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor HK.01.07/MENKES/320/2020 tentang standar profesi bidan kompetensi ke sembilan yaitu melaksanakan asuhan kebidanan pada wanita/ibu dengan gangguan sistem reproduksi. Disminore merupakan

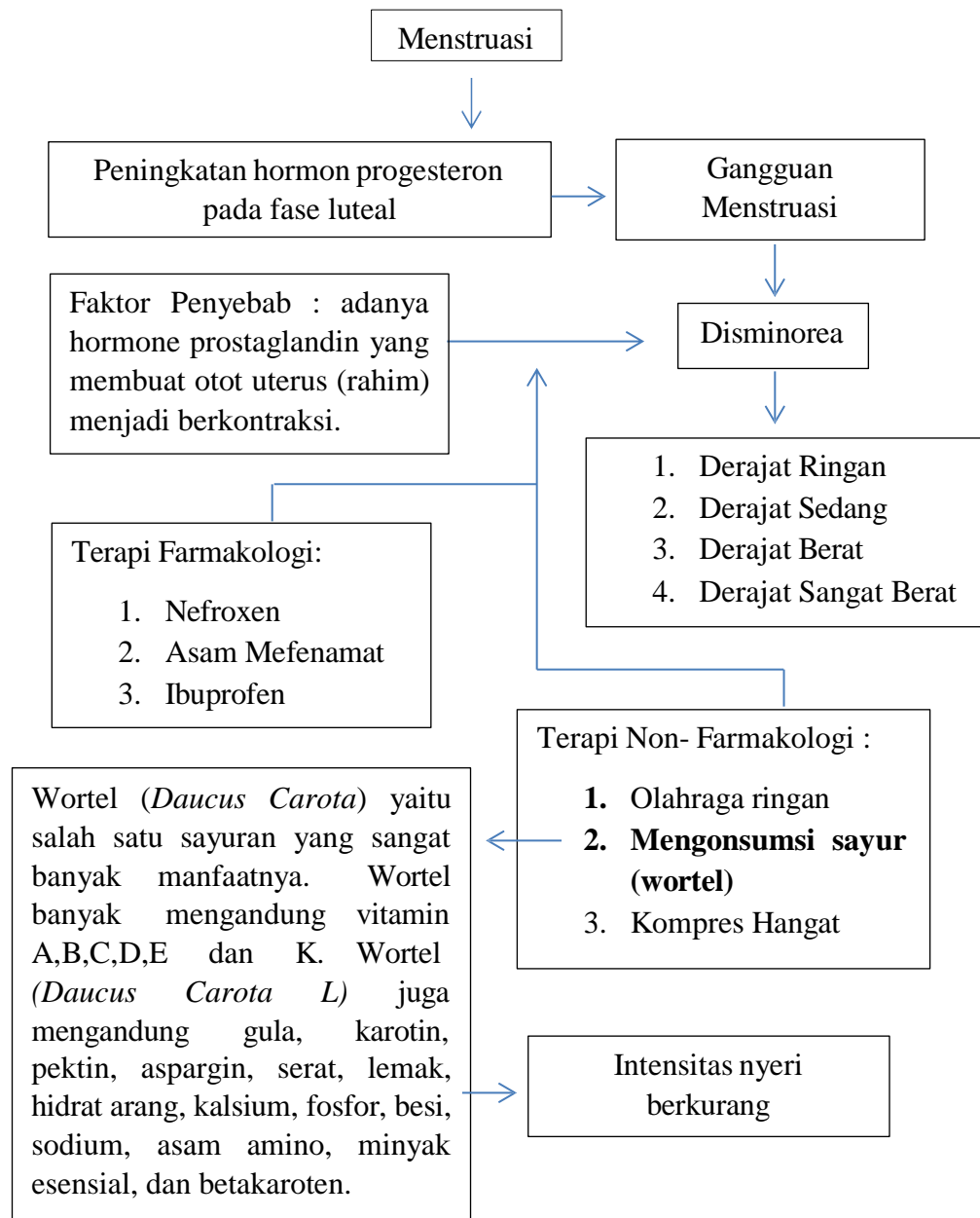
gangguan yang terjadi pada sistem reproduksi wanita, sehingga bidan mempunyai kewenangan dalam memberikan asuhan kebidanan pada wanita yang mengalami dismenore (Kepmenkes, 2020).

C. Hasil penelitian terkait Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian Martinus et al., 2020 yang berjudul Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenore pada remaja putri SMA Negeri 9 Pekanbaru menunjukkan adanya penurunan skala dismenore yang signifikan terhadap responden yang telah diberikan jus wortel, dimana mayoritas responden berada pada skala nyeri ringan. Upaya untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri biasanya menggunakan pengobatan secara farmakologi atau nonfarmakologi. Salah satu alternatif nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan akibat haid yaitu dengan mengonsumsi jus wortel.

Ditinjau dari penelitian (Ageng Septa Rini et al., 2023) pemberian jus wortel memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorhea dikarenakan mengaktifkan vitamin B, merilekskan otot dan syaraf, pembekuan darah dan produksi energi. Wortel juga mengandung analgetik alami yang berperan seperti obat analgetik (contoh ibuprofen) dan sebagai anti inflamasi. Mengonsumsi vitamin E 2-3 hari sebelum dan 2-3 hari setelah masa menstruasi dapat mengurangi kram dan kecemasan pada pre menstrual syndrom (PMS). Vitamin E dapat menurunkan tingkat nyeri dan dapat mengurangi banyaknya darah haid yang keluar. Hal ini dilakukan dengan cara menyeimbangkan hormon dalam tubuh.

D. Kerangka teori



Gambar 2. 3 Kerangka Teori

Sumber : (Dwi Eka Oktaviyani & Rina Sri Widayati, 2024) (Fujiawati *et al.*, 2023),
(Daniel Martinus *et al.*, 2022)