

BAB V

PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis akan menjelaskan tentang asuhan terhadap Nn.C remaja putri dengan dismenore primer di PMB Meiciko Indah, penulis telah melakukan asuhan kebidanan pada remaja putri dengan mengonsumsi jus wortel terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore yang dilaksanakan pada tanggal 20 – 22 maret 2025. Dengan Menggunakan pendokumentasian SOAP dengan Manajemen Varney mulai dari pengkajian sampai dengan evaluasi.

Penelitian penulis dimulai pada saat terdapat data kunjungan pasien di PMB Meiciko Indah S.ST., Bdn dengan keluhan nyeri menstruasi dan terdata bahwa pasien kerap berkunjung setiap bulannya dengan keluhan yang sama. Maka dari itu penulis melakukan pengkajian dengan datang ke rumah pasien dan melakukan pemeriksaan secara keseluruhan, dari pengkajian yang dilakukan pada Nn. C diperoleh data subjektif yaitu Nn. C usia 15 tahun mengalami Nyeri perut bagian bawah, pasien mengatakan riwayat menstruasinya selalu mengalami dismenore pada hari pertama dan kedua menstruasi, sehingga hal tersebut membuatnya cemas karna sedikit mengganggu aktivitasnya.. lalu didapatkan juga hasil pemeriksaan data objektif dengan TD: 110/70 mmHg, N: 84x/menit, R: 22 x/menit dan S:36,2. muka pucat nampak menahan rasa sakit dan pemeriksaan abdomen terdapat nyeri tekan. Dari data subjektif dan objektif yang penulis temukan pada saat melakukan pengkajian mendukung ditegakkannya analisa kebidanan pada Nn. C umur 15 tahun dengan gangguan dismenore nyeri sedang. Dengan masalah kecemasan akan rasa nyeri menstruasi yang dirasakan. Kemudian adapun tindakan yang akan dilakukan untuk mengatasi dismenore dan membantu menurunkan tingkat nyeri dismenore yaitu dengan cara asuhan pemberian jus wortel selama 2 hari berturut-turut. Dimana salah satu manfaat dari pemberian jus wortel ini adalah untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri.

Menurut teori 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. Pada saat dismenore, pasien mengalami cemas dan sedikit terganggu beraktivitas seperti biasanya, sehingga penulis melakukan penerapan pemberian jus wortel untuk menurunkan nyeri dismenore dan pasien bersedia. Penulispun melakukan pemberian jus wortel terlebih dahulu untuk melakukan penilaian apakah pasien tersebut dapat mengonsumsi jus wortel sesuai dengan takaran yang ditentukan, pasienpun dapat mengonsumsinya.

Pemberian jus wortel mengandung vitamin E dan betakaroten yang dapat memberikan efek analgesik dan anti inflamasi dengan mekanisme kerja yaitu menghambat enzim aktivitas dan enzim *siklooksigenase-2* sehingga enzim tersebut tidak dapat merubah asam arakidonat menjadi prostaglandin sebagai timbulnya nyeri(Martinus *et al.*, 2020). Kandungan magnesium pada wortel juga dapat digunakan untuk kekuatan tulang, mengaktifkan vitamin B, merilekskan otot dan syaraf serta produksi energi. Zat besi pada wortel berfungsi untuk menggantikan darah yang hilang selama menstruasi (Sari & Hayati, 2020 dalam Dwi Eka Oktaviyani & Rina Sri Widayati, 2024)

Pada tanggal 20 maret 2025, pukul 05.00 WIB Nn. C menghubungi penulis bahwa dia menstruasi dan pada pukul 06.00 Nn.C mengatakan mengalami dismenore. Penulis menyarankan Nn.C untuk tidak mengonsumsi obat-obatan terlebih dahulu. Pada Jam 07.00 penulis mengunjungi rumah Nn.C untuk melakukan pemeriksaan. Dan didapatkan hasil TD: 100/60 mmHg, N: 91 x/menit, R: 24x/menit, S: 36,8 °C, dengan Muka: pucat, nampak menahan rasa sakit, pemeriksaan abdomen terdapat nyeri tekan, Banyaknya haid: sudah 1 kali ganti pembalut ukuran sedang (uk 23cm) sejak jam 05.00 (\pm 10-15cc), Sifat haid encer, warna merah dan sedikit menggumpal. Maka didapatkan hasil diagnosa yaitu Nn.C 15 tahun dengan dismenore primer menstruasi hari pertama. Penulis pun melakukan penatalaksanaan dengan pengukuran tingkat nyeri terlebih dahulu dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengetahui derajat nyeri yang dialami pasien dan pengukuran didapatkan tingkat nyeri pada nomor 6, setelah didapatkan derajat nyeri penulis memberikan jus wortel sebanyak 150ml dan meminta Nn.C menghabiskan jus wortel tersebut. Penulis pun memberikan jus wortel kembali untuk menurunkan nyeri dismenore secara maksimal pada sore hari pukul 15.00 WIB. Nn.C pun

menghabiskan jus wortel tersebut.

Pada hari kedua tanggal 21 maret 2025 pukul 07.00 WIB penulis mengunjungi kembali rumah Nn. C untuk melakukan pemeriksaan. Dan didapatkan hasil pemeriksaan subjektif Nn. C mengatakan selain mengkonsumsi jus wortel, dia juga melakukan olahraga ringan seperti bermain sepeda atau berjalan santai, lalu hasil pemeriksaan objektif dengan hasil TD: 100/60 mmHg, N: 91 x/menit, R: 24x/menit, S: 36,8 °C, dengan Muka: pucat, nampak sedikit menahan rasa sakit, pemeriksaan abdomen terdapat nyeri tekan ringan, lalu penulis memberikan jus wortel kembali untuk menurunkan nyeri dismenore secara maksimal, Nn.C menghabiskan jus wortel tersebut. Penulis pun memberikan jus wortel kembali untuk menurunkan nyeri dismenore secara maksimal pada sore hari pukul 15.00 WIB. Nn.C pun menghabiskan jus wortel tersebut.

Setelah 2 hari pemberian jus wortel penulis melakukan pemeriksaan ulang untuk mengetahui perkembangan keadaan Nn.C, maka dilakukan pemeriksaan TTV dengan hasil TD: 110/80 mmHg, N: 80x/menit, R: 20x/menit, S: 36,4 °C. dan pasien mengatakan nyeri sudah banyak berkurang. Dilakukan kembali pengukuran skala nyeri dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) berada pada skala 3.

Menurut pendapat penulis setelah dilakukan pemeriksaan dan pemberian jus wortel selama dua hari berturut-turut dapat menjadi salah satu alternatif alami yang efektif untuk membantu menurunkan nyeri dismenore. Wortel kaya akan beta-karoten, vitamin A, vitamin C, antioksidan, serta serat yang membantu menyeimbangkan hormon dan mengurangi peradangan yang menjadi salah satu penyebab nyeri haid. Klien juga melakukan olahraga ringan seperti bersepeda dan berjalan santai juga memiliki peran penting dalam mengurangi dismenore. Aktivitas fisik ringan dapat memperlancar aliran darah, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan produksi endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Dengan demikian, tubuh menjadi lebih rileks dan nyeri dapat berkurang secara signifikan. Jadi menurut pandangan penulis, kombinasi antara jus wortel dan olahraga ringan selama dua hari merupakan pendekatan holistik yang tidak hanya mengurangi nyeri secara fisik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Berdasarkan data dan hasil intervensi diatas, membuktikan bahwa asuhan kebidanan yang diberikan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Martinus, F. D., Gunawan, D., & Utari, S. F. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 9 Pekan Baru dengan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenore, karena wortel kaya dengan kandungan beta karoten selama menstruasi baik karena beta karoten menghasilkan efek analgetik yang dapat menurunkan nyeri dismenore. Selain itu betakaroten juga mengkonversi ke vitamin A yang membantu untuk memperlancar aliran darah dan mengontrol nyeri haid. Sehingga membantu untuk mengatasi nyeri dismenore, wortel dapat membantu untuk mengatur perdarahan berat dan periode tidak teratur. Maka penulis menyatakan bahwa terbukti setelah dilakukan pemberian jus wortel terhadap remaja terjadi penurunan nyeri dismenore yang sangat signifikan. Sehingga penerapan mengonsumsi jus wortel dapat digunakan sebagai salah satu terapi dalam mengurangi rasa nyeri dismenore primer pada remaja, dan dapat diterapkan mahasiswa dalam melakukan asuhan kebidanan pada remaja putri serta bahan masukan bagi penulis lainnya dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pemberian jus wortel terhadap remaja dengan nyeri dismenore sedang.