

Literatur Review Pemberian Jus Wortel dan Relaksasi Napas Dalam Efektif Terhadap Penurunan Dismenorrhea Pada Wanita Usia Subur

by Wahyuni Wahyuni

Submission date: 14-Mar-2023 09:46AM (UTC+0700)

Submission ID: 2036677829

File name: Template_Jurnal_Submit_Jidan_Revisi.docx (656.8K)

Word count: 3887

Character count: 23749



Literatur Review Pemberian Jus Wortel dan Relaksasi Napas Dalam Efektif Terhadap Penurunan Dismenorrhea Pada Wanita Usia Subur

Wahyuni, Agnes Montolalu, Hesti Mawarti

Poltekkes Kemenkes Manado

Email : wahyuni0891@gmail.com, montolaluagnes18@gmail.com, hestimawarti59@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore adalah nyeri di perut bagian bawah yang terjadi sebelum, selama, dan bahkan setelah menstruasi. Angka kejadian dismenore di Indonesia adalah 55%, namun penelitian di bidang kesehatan masih sedikit dilakukan. Pendekatan farmakologi dan non farmakologi merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan dismenore. Terapi obat analgesik merupakan metode farmakologi yang dapat diberikan. Sedangkan cara non farmakologi salah satunya dengan pemberian jus wortel dan relaksasi napas dalam. **Tujuan :** Untuk mengetahui perbandingan efektifitas antara konsumsi jus wortel dan relaksasi napas dalam untuk menurunkan dismenorea. **Metode :** Pencarian literatur (literature search) dilakukan secara kritis pada website ilmiah Science Direct, Pubmed, Elsevier, Garuda dan Google Scholar dengan menggunakan kata kunci dismenore, jus wortel dan relaksasi dalam. **Hasil :** Hasil pencarian menghasilkan 175 artikel namun hanya 15 artikel yang terdiri dari 9 artikel mendeskripsikan jus wortel pada dismenore dan 6 artikel mendeskripsikan deep breathing tension pada dismenore. **Kesimpulan :** Pemberian jus wortel dan relaksasi napas dalam berkhasiat meredakan nyeri haid (dysmenorrhoea) sebelum, selama dan bahkan setelah haid.

Kata Kunci :

Dismenorea, Jus Wortel, Relaksasi Napas Dalam

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen that occurs before, during, and even after menstruation. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 55%, but little research has been done in the health sector. Pharmacological and non-pharmacological approaches are efforts that can be made to reduce dysmenorrhea. Analgesic drug therapy is a pharmacological method that can be given. Meanwhile, one of the non-pharmacological ways is giving carrot juice and deep breathing relaxation. **Objective :** To determine the effectiveness comparison between consumption of carrot juice and deep breathing relaxation to reduce dysmenorrhea. **Method :** A literature search was carried out critically on the scientific websites Science Direct, Pubmed, Elsevier, Garuda and Google Scholar using the keywords dysmenorrhea, carrot juice and deep relaxation. **Result :** The search results yielded 175 articles but only 15 articles consisting of 9 articles describing carrot juice in dysmenorrhea and 6 articles describing deep breathing tension in dysmenorrhea. **Conclusion:** Giving carrot juice and deep breathing relaxation has the effect of relieving menstrual pain (dysmenorrhoea) before, during and even after menstruation.

Keywords :

Dysmenorrhea, Carrot Juice, Deep Breath Relaxation



Anak usia 10-30 tahun disebut dengan remaja. Usia ini adalah usia antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada usia ini, penting untuk dipersiapkan lebih dini karena merupakan titik awal dari masa reproduksi. Pada masa ini terjadi perubahan hormonal pada tubuh dan organ reproduksi mulai berfungsi dimana salah satu cirinya terjadi menstruasi.¹

Dismenore (*Dysmenorrhea*) berasal dari kata Yunani, kata *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal, *meno* yang berarti bulan dan *orrhea* yang berarti aliran. Dismenore, yaitu nyeri tajam yang dirasakan mulai dari perut bagian bawah hingga paha, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan penanganan yang tepat.²

Nyeri menstruasi dapat terjadi karena adanya peningkatan hormon prostaglandin pada endometrium pada fase luteal dalam siklus menstruasi, yang menyebabkan kontraksi pada miometrium sehingga terjadi konstiksi pada pembuluh darah yang menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri. Nyeri menstruasi umumnya terjadi ketidaknyamanan pada 1-2 hari sebelum haid dan paling hebat nyeri dirasakan pada saat 24 jam pertama saat haid.³

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), angka kejadian nyeri menstruasi menurut di dunia sangat besar, yakni lebih dari 50% Wanita disetiap Negara yang mengalami *dysmenorrhea*. Di Swedia, angka kejadian nyeri menstruasi di sebesar 72%, sementara sebesar 90% wanita di Amerika Serikat mengalami nyeri menstruasi dan 10-15% mengalami *dysmenorrhea* hebat yang menyebabkan ketidakmampuan dalam melakukan kegiatan.⁴

Sementara itu angka kejadian di Indonesia, sebanyak 55% perempuan produktif mengalami nyeri menstruasi. Keadaan ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan remaja perempuan dalam menangani kejadian nyeri haid.⁵

Selain mengganggu aktivitas, penderita *dysmenorrhea* juga dapat

ISSN 2339-1731 (print), 2581-1029 (online)
merasakan nyeri yang menjalar ke kaki, sakit kepala, payudara bengkak, mual, muntah, mengalami mudah marah, cepat tersinggung, tidak bisa konsentrasi, susah tidur, kelelahan, hingga merasa rendah diri.⁶

Hasil penelitian tentang dampak konsumsi jus wortel terhadap tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya, bahwa setelah diberikan jus wortel terhadap 30 orang responden diperoleh hasil : terdapat 5 orang yang tidak merasa nyeri, nyeri ringan 24 orang, nyeri sedang 1 orang dan tidak ada yang merasakan nyeri hebat.⁷

Adapun penelitian yang dilakukan di SMKN 3 Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu pada remaja wanita yang mengalami *dysmenorrhea* primer dengan memberikan jus wortel, diperoleh bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada nyeri yang dialami remaja tersebut.⁸

Salah satu pendekatan non farmakologi yang dapat dilakukan dalam mengurangi *dysmenorrhea* yakni dengan konsumsi Jus Wortel. Wortel (*Daucus Carota*) merupakan salah satu sayur-sayuran yang memiliki banyak manfaat. Adapun beberapa kandungan dari wortel diantaranya gula, karotin, pektin, aspargin, serat, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, sodium, asam amino, minyak esensial dan betakaroten. Selain itu, wortel juga kaya vitamin A, B, C, D, E dan K. Vitamin E dapat membantu menekan produksi hormon prostaglandin, dimana hormone tersebut merupakan hormon yang mempengaruhi terjadinya dismenorea.⁹

Selain pemberian jus wortel, relaksasi nafas dalam juga efektif dalam mengatasi dismenorea. Teknik relaksasi nafas dalam diberikan pada kelompok perlakuan pada saat hari pertama haid dan dilakukan selama 3 bulan dengan durasi pemberian relaksasi adalah selama 15 menit. Bernapas ritmik merupakan salah satu pemberian relaksasi napas dalam dimana kondisi badan relaksasi dan memejamkan mata kemudian inhalasi perlahan melalui hidung dengan hitungan satu sampai tiga



lalu ditahan sebentar dan hembuskan napas melalui mulut secara *pursed lip breathing* secara perlahan dengan menghitung satu sampai tujuh serta berkonsentrasi pada sensasi pernapasan sehingga memberikan ketenangan, lanjutkan relaksasi ini sehingga terbentuk pola pernapasan ritmik.¹⁰

Adapun hasil penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kompres hangat dengan teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Dimana penelitian ini dilakukan pemberian intervensi kompres hangat dan teknik relaksasi napas dalam menggunakan form standar operasional prosedur (SOP) dan intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan level intensitas dari skala 0-10.¹¹

METODE

Penelitian ini menggunakan PRISMA melalui proses identifikasi kepustakaan atau kajian literatur (*Literature Review*). Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan *PICOS framework*. Penelitian kepustakaan. atau kajian literatur merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (*academic-oriented literature*), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metode untuk topik tertentu yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedi, jurnal ilmiah, koran, majalah dan dokumen). Penilaian artikel sesuai

ISSN 2339-1731 (print), 2581-1029 (online) dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel dicari pada situs ilmiah Science Direct, Pubmed, Elsevier, Garuda, dan Google scholar yang menggunakan kata kunci dismenorhea, jus wortel, dan relaksasi napas dalam

Tabel 1 *PICOS Framework*

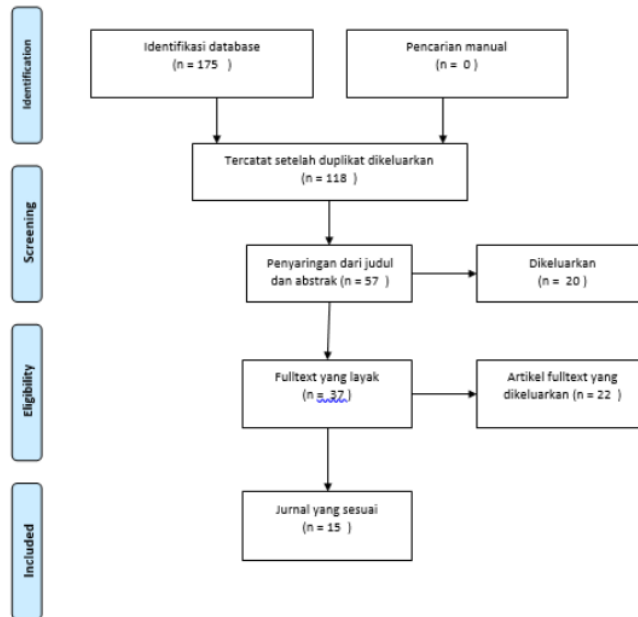
Kriteria	Inklusi	Ekslusi
<i>Population</i> populasi	Wanita yang berumur 10-30 tahun mengalami masalah dismenoreia	Usia pertama menstruasi pada anak gadis terjadi di bawah umur 10 tahun, mengalami dismenoreia
<i>Intervention</i> intervensi	Yang diberikan Jus Wortel/ Perasan Air Wortel dan Relaksasi Nafas Dalam	Yang tidak diberikan Jus Wortel/Perasan Air Wortel dan Relaksasi Nafas Dalam
<i>Comparators</i> pembandingan	Ada pembandingan	
<i>Outcomes</i> hasil	Perubahan yang signifikan dimana terjadi pengurangan nyeri haid pada wanita yang sedang menstruasi	Tidak mengalami pengurangan nyeri haid
<i>Study Design and publication type</i> jenis studi desain dan publikasi	Dismenoreia, <i>pre experimental design</i> , <i>pretest-posttest with group design</i>	Tidak ada
<i>Publication years</i> tahun publikasi	2016	Sebelum 2016
<i>Language</i> Bahasa	Indonesia, Inggris	Bahasa lain

HASIL

Dari hasil pencarian artikel di situs ilmiah, ditemukan 175 artikel, kemudian 118 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan kriteria inklusi. Kemudian dari 57 artikel yang tersisa, yang digunakan hanya 15 artikel. Proses seleksi artikel digambarkan dalam diagram alir PRISMA.



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA



Tabel 2 Efektifitas Pemberian Jus Wortel dan Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Dismenorrhea Pada Wanita Usia Subur

No	Author	Tahun	Volume/ Nomor	Judul	Metode (Desain, Sampel,Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
1	Puji Hastuti, Sumiyati, Fajaria Nur Aini	2016	Vol 2 No 1	Pengaruh Pemberian Air Perasan Wortel Terhadap Berbagai Tingkat Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa	D : <i>Eksperimental design pretest-posttest one group design</i> S : mahasiswi sejumlah 25 orang V : Tingkat Nyeri, pemberian air perasan wortel I : Air perasan wortel, format pretest dan posttest A : Uji <i>Wilcoxon</i> .	Hasil analisis didapatkan hasil signifikan p value 0,000 ($p < a = 0,05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air perasan wortel terhadap berbagai tingkat nyeri dismenore pada mahasiswa dengan $p = 0,001$.	Google Scholar
2	Mera Delima, Yessi	2019	Vol 2 No 1	Pemberian Jus Wortel Dan	D : <i>Eksperimen design with pre-</i>	Hasil penelitian pemberian jus wortel	Google Scholar



	Andriani, Rilla Suci Fajria			Manajemen Hidroterapi (Sitzbath) Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi.	<i>pos test two group</i> S Menggunakan <i>Random Sampling</i> sebanyak 14 orang. V : Tingkat Nyeri, pemberian jus wortel I : Jus wortel, format pretest dan posttest A : Uji <i>paired- test</i>	menunjukkan bahwa nilai rerata sebelum pemberian jus wortel bernilai 8,14 dengan kategori nyeri berat, sedangkan sesudah pemberian jus wortel bernilai 5,29 dengan kategori nyeri sedang. Berdasarkan uji statistik $\alpha=0,05$ ditunjukkan bahwa $p\ value=0,000$ ($p<\alpha=0,05$) yang berarti hasil uji paired test $\alpha=0,05$, maka H_0 ditolak artinya bahwa didapatkan penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan jus wortel.	
3	Husna Sari, Erlina Hayati	2020	Vol 6 No 3	<i>Decreasing Dysmenorrhoea Pain Level By Giving Carrot Juice To Young Women</i> (Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Dengan Pemberian Jus Wortel Pada Remaja Putri)	D : <i>One group pre test-post test design with control group.</i> S : Menggunakan <i>purposive sampling</i> 30 orang V : Jus wortel, Tingkat nyeri haid I : Jus wortel, format pretest dan posttest A : Uji <i>Wilcoxon</i>	Hasil penelitian ini diperoleh perbedaan penurunan tingkat nyeri dismenorea sebelum diberikan jus wortel rata- rata 1,80 dengan nilai sig. 0,001 dan setelah diberikan jus wortel adalah 1,32 dengan nilai sig. 0,001. Dari hasil uji <i>Wilcoxon</i> diperoleh nilai sig. sebesar $p=0,000$ lebih kecil $\alpha=0,05$. Maka H_0 ditolak yaitu ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan jus wortel.	Google Scholar
4	Eva Dwi Ramayanti, Arif Nurma Etika, Indah Jayani	2020	Vol 2 No 4	Perbedaan Efektifitas Pemberian Perasan Air Wortel Dan Jahe merah Terhadap Nyeri	D : <i>Eksperimental two group pre test-post test</i> S : Menggunakan <i>purposive sampling</i> 36 responden V :	Hasil menunjukkan sebelum pemberian air perasan wortel Sebagian besar (55,6%) mengalami skala	Google Scholar



				<p>haid pada Nyeri haid, nyeri haid ringan, haid air dan hampir remaja perasan wortel I : Perasan air (44,4%) wortel mengalami skala A : Uji <i>Wilcoxon Rank Test</i> nyeri haid sedang. Sesudah mengkonsumsi air perasan wortel Sebagian kecil (5,6%) masih ada yang mengalami nyeri sedang, (50%) mengalami nyeri haid ringan, dan hampir setengahnya (44,4%) sudah tidak mengalami nyeri haid. <i>Wilcoxon Rank Test</i> diketahui bahwa besarnya nilai <i>p value</i> adalah 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ ($p=0,000 < \alpha=0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada perbedaan efektifitas pemberian air perasan wortel terhadap intensitas nyeri haid.</p>	
5	Lelly Aprilia Vidayati, Munawaroh	2019	Vol 1 No 1	<p>Pengaruh Pemberian Air Terhadap Perasaan Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja</p> <p>D : <i>Pre Eksperimental design one group pretest posttest</i> S : Menggunakan <i>purposive sampling</i> 22 responden V : Perasan wortel, nyeri dismenorea I : Wortel A : Uji statistik <i>Wilcoxon</i></p>	<p>Hasil dari 22 responden sebelum mengkonsumsi air perasan wortel Sebagian besar mengalami nyeri dismenorea, dan sesudah mengkonsumsi air perasan wortel seluruhnya mengalami penurunan nyeri dismenorea. Uji <i>statistic wicoxon</i> di dapatkan hasil <i>p value</i> $(0,000) < \alpha$ $(0,005)$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak,</p>



						artinya ada pengaruh pemberian perasan air wortel terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja. Maka dari itu disarankan bagi remaja untuk mengkonsumsi air perasan wortel sebagai terapi dalam menurunkan nyeri yang dirasakan saat menstruasi.	
6	Ristu Wiyani, Liyana Era Susanti	2020	Vol 9 No 1	<i>The Effect Of Giving Carrot Juice (Daucus Carota) To Decrease The Level Of Dysmenorrhea Primary In Teenager"</i> (Pengaruh Pemberian Jus Wortel (Daucus carota) Terhadap Penurunan Tingkat Dysmenorrhea Primer Pada remaja Putri	D : One group pre test post test S : Menggunakan purposive sampling 30 responden V : Tingkat dismenore, jus wortel I : Lembar observasi pre test dan post test A : Uji Wilcoxon	Hasil Analisa data menggunakan wilcoxon didapatkan nilai p value 0,000 ($\alpha < 0,05$) terdapat perbedaan penurunan tingkat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan jus wortel	Google Scholar
7	Nara Lintan Mega Puspita	2018	Vol 4 No 1	<i>In Influence Of Carrot And Avocado Juice To Dysmenorrhea Pain In Adolenscent Girls"</i> (Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Dismenorhea Pada remaja Putri).	D : Eksperiment one group pretest-posttest S : Menggunakan Total sampling 16 orang V : Nyeri Dismenore I : Jus wortel A : Uji wilcoxon	Hasil sebelum diberikan jsu wortel Sebagian kecil dari responden 3 (18,8%) mengalami nyeri haid ringan dan hampir seluruhnya dari 13 (81,3%) mengalami nyeri haid sedang. Setelah pemberian jus wortel Sebagian kecil dari responden 2 (12,5%) tidak mengalami nyeri haid dan hampr seluruhnya 14 (18,5%). Hasil ini signifikan pada pemberian jus	Google Scholar



					wortel dengan nilai p value 0,000 yang artinya kurang dari $\alpha=0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap nyeri dismenore pada remaja putri.		
8	Dini Fitri Damayanti, Sarah Aprilia, Emy Yulianti	2020	Vol 10 No 1	<i>Effect Of Carrot To Decrease The Primary Dysmenorrhea Pain On Adolescent Girls In Dorm Poltekkes Kemenkes Pontianak</i>	D : <i>Quasy experiment pre and post test</i> S : Mengambil 17 responden menggunakan <i>purposive Sampling</i> . V : Jus wortel, nyeri haid I : Pemberian jus wortel A : Uji <i>wilcoxon</i>	Hasil analisis <i>wilcoxon</i> sebelum dan sesudah diberikan jus wortel dengan nilai p value 0,000 < $\alpha=0,05$ yang berarti ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap nyeri dismenorea.	Sinta
9	Silvi Latifah, Siti Saadah, Mardiah, Herni Kurnia	2021	Vol 4 No 2	Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorhea Primer Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya	D : <i>Quasi experiment pre test post test one design group</i> S ; Menggunakan sampel 30 Orang V : Tingkat nyeri dysmerorhea, pemberian wortel I : Kuisioener Numeric Rating Scale (NRS) A : Uji <i>wilcoxon</i>	Hasilnya diketahui bahwa tingkat nyeri dysmenorea primer pada siswi sebelum diberikan jus wortel memiliki skala nyeri minimum 3 dan skala maksimum 8 dengan rerata 5,40 dan standar deviasi sebesar 1,567 termasuk kategori nyeri sedang, sedangkan tingkat nyeri setelah pemberian jus wortel diperoleh skala minimum sebesar 0 dan skala maksimum 4, dengan rerata sebesar 1,90 dan standar deviasi sebesar 1,155 termasuk kategoro ringan. Dimana nilai p value 0,000 dan nilai $\alpha=0,05$.	Google Scholar



10	Yulita Elvira Silviani, Buyung Karaman, Puput Septiana	2019	Vol 1 Issue 1	Pengaruh Teknik Relaksasi nafas Terhadap Dismenorea	D : <i>Pre experiment menggunakan pendekatan one group pretest and posttest design</i> S : Menggunakan <i>proposional random sampling</i> sebesar 48 responden. V : Nyeri Dismenore, relaksasi nafas I : Skala nyeri A : Uji <i>wilcoxon</i>	Hasil sebelum Garuda dilakukan relaksasi nafas kepada 48 siswi terdapat 9 siswi (18,8%) mengalami nyeri berat, 33 siswi (68,8%) mengalami nyeri sedang dan 6 siswi (12,5%) mengalami nyeri ringan. Sedangkan setelah dilakukan relaksasi nafas terdapat 15 siswi (31,2%) mengalami nyeri sedang, 17 siswi (35,4%) mengalami nyeri ringan dan 16 siswi (33,3%) tidak mengalami nyeri. Hasil uji <i>Wilcoxon</i> didapatkan nilai <i>p value</i> 0,000, <i>a=0,05</i> berarti signifikan, maka H0 ditolak dan H1 diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap dismenorea.
11	Nur Indasari Z, Haniarti, Henni Kumaladewi Hengky	2020	Vol 3 No 2	<i>Effektivenes Of Provision Of Breathing Relaxation Techniques In Hash Pain (Dismnenorea) Reduction In Adolescent Daughters Of Tahfizh Of Pondok DDI AD Mangkoso”</i> (Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan	D : <i>Quasi experiment</i> dengan bentuk rancangan <i>one group pretest- posttest</i> S : Menggunakan <i>purposive random sampling</i> sebanyak 45 responden V : Nyeri haid, teknik relaksasi nafas dalam I : Skala nyeri A : Uji <i>wilcoxon rank test</i> dengan SPSS	Hasil analisa Garuda karakteristik sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam ada 8 orang (17,7%) tergolong nyeri ringan, 28 orang (62,3%) tergolong nyeri sedang dan 9 orang (20%) tergolong nyeri berat. Setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam terjadi penurunan skala nyeri haid yaitu sebanyak 5 orang



				Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren DDI AD Mangkoso).		(11 %) tergolong tidak nyeri, 19 orang (42,2%) nyeri ringan, 16 orang (35,6%) nyeri sedang dan 5 orang (11,1%) nyeri berat. Hasil uji statistik diperoleh hasil <i>p value</i> 0,000 dengan standar defiasi $\alpha=0,05$, nilai $p<0,05$, maka terdapat efek pemberian Teknik relaksasi nafas dalam yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea).	
12	Rica Arieb Shintami, Rosidah Rosidah	2020	Vol 1 No 1	Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Sakit Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya	D : penelitian kuantitatif S : Sampel sebanyak 20 orang V : Nyeri haid, teknik relaksasi nafas dalam I : Skala nyeri A : Uji independent test dengan bantuan SPSS	Hasil penelitian uji statistic tingkat signifikan $\alpha=0,05$ diperoleh $p=0,002$ yang berarti $<0,005$ yaitu H1 diterima. Dimana dari sampel 20 remaja putri, sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam terdapat 16 remaja putri yang mengalami sakit haid sedang, dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam terdapat 13 remaja putri yang mengalami sakit haid ringan.	Garuda
13	Meita Ardela, Roni Yuliwar, Novita dewi	2017	Vol 2 No 1	Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Perubahan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dysmenorrhea Primer Di Kecamatan	D : Quasi experiment control group pretest posttest desing S : Total subyek penelitian sebanyak 30 remaja V : Mengalami dismenore, relaksasi nafas dalam	Hasil uji statistic menunjukkan adanya perbedaan intensitas nyeri sebelum pemberian relaksasi nafas dalam ($p=564$) tetapi, setelah pemberian relaksasi nafas dalam terdapat penurunan intensitas nyeri	Google Scholar



				Lowokwaru Malang	I : Nyeri dismenore A : Uji statistic menggunakan anava tunggal	secara signifikan ($p=0,000$).	
14	Wijayanti, Tri Sunarsih, Farida Kartini	2021	Vol 12 No 1	Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Mint (<i>Mentha Arvensis Linn</i>) Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri.	D : <i>Quasi experiment control group pretest posttest</i> S : Mahasiswa remaja putri sejumlah 30 V : Dismenorea, relaksasi nafas dalam I : Dismenorea A : uji <i>wilcoxon</i>	Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri menstruasi sebelum dengan sesudah diberikan Latihan nafas dalam dimana dengan menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> didapatkan nilai p < $a=0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak	Sinta
15	Indria Astuti, Rd Noucic Septriliana, Merliana Syntia	2019	Vol 3 No 1	The Influence Of Breathing Relaxation Technique In The Decrease Of Dismenore Intensity” (Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Intensitas Dismenora)	D : <i>Pre experimental design one group pretest-posttest</i> S : Responden sebanyak 23 orang V : Nyeri dismenore, relaksasi nafas dalam I : Dismenore A : Uji <i>wilcoxon</i>	Hasil menyimpulkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, Sebagian responden mengalami nyeri sedang sebanyak 11 orang (47,8%) dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam responden tidak mengalami nyeri sebanyak 11 orang (47,8%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas dengan niali $p=0,000$	Garuda

PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan remaja putri yang rata-rata berusia 10-30 tahun, usia ini termasuk dalam rentang prevelansi dismenore yang umumnya tinggi. Prevelansi dismenore memang paling banyak ditemukan pada usia produktif

dimasa remaja putri merupakan bagian dari periode ini.¹²

Dismenorea adalah nyeri pada daerah perut hingga bagian bawah sampai dengan panggul, disaat menstruasi. Adapun penyebab terjadinya nyeri yakni adanya hormon prostaglandin. Adanya nyeri berasal dari miometrium (lapisan otot pada uterus) yang mengalami kontraksi dan



relaksasi. Saat menstruasi kontraksi uterus menjadi lebih kuat.¹³

Nutrisi, obat-obatan, kegiatan fisik, lingkungan dan stress (fisik, emosi dan mental) merupakan faktor penyebab terjadinya *dysmnorrhoea* pada remaja wanita. Selain itu faktor stressor psikososial, merupakan faktor predisposisi terjadinya *dysmnorrhoea*.¹⁴

Dysmnorrhoea dapat ditangani dengan 2 metode yakni secara farmakologis dan non farmakologis. Pemberian obat anti inflamasi atau analgetik, misalnya ibuprofen, asam mefenamat dan aspirin merupakan penanganan secara farmakologis adalah dengan. Adapun penanganan secara non farmakologi diantaranya pemberian teknik relaksasi dan distraksi seperti pengalihan nyeri dengan menarik napas panjang, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin serta ramuan herbal. Selain itu, dengan konsumsi vitamin E 2-3 hari sebelum dan 2-3 hari setelah masa menstruasi dapat menurunkan kram dan kecemasan pada *Pre Menstrual Syndrome* (PMS). Vitamin E mampu menurunkan skala nyeri dan mengurangi pengeluaran volume darah haid. Hal ini dapat terjadi karena vitamin E dapat memberikan keseimbangan hormone dalam tubuh, sehingga siklus menstruasi dapat diatur.¹⁵

Selain itu terdapat jenis sayur-sayuran yang diduga mampu mengatasi *dysmnorrhoea* yakni wortel. Kandungan magnesium pada wortel dapat memberikan kekuatan pada tulang, relaksasi otot dan syaraf, membantu pembekuan darah dan produksi energi. Wortel juga banyak mengandung analgetik (contoh ibuprofen) dan sebagai anti inflamasi.¹⁶

Dalam penelitian lain ditemukan bahwa vitamin B1 (Thiamine), B6 dan E dapat mengatasi *dysmenorrhoea* saat haid. Sehingga makanan yang mengandung vitamin tersebut sebaiknya dikonsumsi untuk mengurangi nyeri menstruasi.¹⁷

Dari hasil penelitian Puspita (2018), bahwa terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap nyeri *dysmenorrhoea*.¹⁸

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Hunowu (2019), terdapat Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri haid Di SMA Bitung Kota Bitung penelitian tersebut dilakukan 20 responden, 10 sampel untuk kelompok perlakuan dan 10 kelompok kontrol, diperoleh hasil bahwa ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri menstruasi.¹⁹

Penelitian (Noravita, 2017) menyebutkan bahwa kurang berolahraga juga dapat menyebabkan *dysmenorrhoea*. Hal ini dapat terjadi karena oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh darah pada organ reproduksi yang dapat menyebabkan terjadinya vasokonstriksi, peningkatan kadar prostaglandin dan peningkatan hormone progesterone.²⁰

Terdapat pendekatan non farmakologis, selain mengkonsumsi wortel yakni dengan teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini mudah dilakukan oleh individu tanpa bantuan orang lain.²¹

Fisiologi system syaraf otonom yang merupakan bagian dari system syaraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu. Saat terjadi pelepasan mediator kimia seperti bradykinin, prostaglandin dan substansi akan merangsang syaraf simpatis sehingga menyebabkan vasokonstriksi yang akhirnya meningkatkan tonus otot yang menimbulkan berbagai efek seperti spasme otot yang akhirnya menekan pembuluh darah, mengurangi aliran darah dan meningkatkan kecepatan metabolisme otot yang menimbulkan pengiriman implus nyeri dari medulla spinalis ke otak dan dipresepsikan sebagai nyeri merupakan prinsip yang mendasari penurunan rasa nyeri dengan teknik relaksasi napas dalam.²²

Penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2013) dalam Silviani (2019), hasil skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi napas dalam skala nyeri sedang sebanyak 88% dan setelah dilakukan relaksasi napas dalam skala nyeri sedang sebanyak 92%. Hasil uji *wilcoxon* nilai $z = -4,472$ ($p < 0,05$)



ada perbedaan yang bermakna penurunan skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi dan setelah dilakukan relaksasi. Skala nyeri sebelum sebelum dilakukan relaksasi napas dalam maksimum dengan skala nyeri mean 4,52 dan setelah dilakukan relaksasi napas dalam 2,56. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada remaja.²³

Endorphin merupakan neuroregulator jenis neuromodulator yang terlibat dalam system analgesia, ditemukan di hipotalamus dan area system analgesia. Dengan relaksasi napas dalam, dapat memicu pelepasan endorphin dan enkefalin. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ardela (2017) tentang Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Perubahan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dysmenorrhea Primer.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian *literatur review* dan pembahasan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa artikel terkait dengan pemberian jus wortel dan relaksasi napas dalam efektif dapat mengurangi nyeri haid (*dysmenorrhea*).
2. Dari menelaah *literatur review* terkait dengan pemberian jus wortel dan relaksasi napas dalam dapat mengurangi nyeri haid (*dysmenorrhea*).
3. Hasil menganalisis terkait jurnal yang telah didapati dan dibahas dalam *literatur review* di dapati bahwa dengan

DAFTAR PUSTAKA

-
- ¹ Nugroho. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika
- ² Judha M, Sudarti, Fauziah Afroh. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta, Nuha Medika.
- ³ Hastuti, P., & Sumiyati, Aini, F. N. (2016). *Jurnal Riset Kesehatan PENGARUH PEMBERIAN AIR PERASAN WORTEL*

ISSN 2339-1731 (print), 2581-1029 (online)

Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan total subyek sebanyak 30 remaja putri yang terbagi menjadi tiga kelompok penelitian yaitu kelompok kontrol, kelompok 1 (perlakuan relaksasi nafas dalam), dan kelompok 2 (relaksasi aromaterapi bunga mawar) dengan jumlah sampel sama besar tiap kelompok. Dilakukan pretest pada ketiga kelompok untuk mengetahui intensitas nyeri sebelum perlakuan, kemudian diadakan pengukuran kembali (post test) 20 menit setelah pemberian perlakuan. Hasil uji statistik menggunakan anava tunggal menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan intensitas nyeri pada ketiga kelompok sebelum perlakuan ($p=0,564$) sedangkan setelah perlakuan terdapat perbedaan signifikan antara ketiga kelompok ($p=0,000$). Penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi bunga mawar memiliki efek paling efektif dalam meredakan nyeri dysmenorrhea primer.²⁴

pemberian jus wortel dan relaksasi napas dalam dapat menurunkan nyeri haid (*dysmenorrhea*).

SARAN

Diharapkan dengan adanya Artikel ini dapat membantu para responden khususnya remaja yang mengalami nyeri haid untuk mengkonsumsi jus wortel dan relaksasi napas dalam serta dapat memberi acuan untuk peneliti selanjutnya dalam intervensi kebidanan berbasis *Evidence Based* dan menambah wawasan pengetahuan dalam penelitian selanjutnya.

TERHADAP. 5(2), 79–82.
<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk/article/view/1362/502>

⁴ WHO. (2015). *Profil Kesehatan Dunia*.

⁵ Nurdahlina, F. (2021). Efektifitas Pemberian Jus Wortel dan Jahe Merah terkait dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *SAGO*



(Gizi Dan Kesehatan), 2(2), 199–205.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v2i2.690>

⁶ Fatmawati, Lilis; Lia, D. F. (2018). Efektifitas Senam Dismenore dan Teknik Efflurage terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja. *Journals of Ners Community*, 09(November), 147–155.

<https://doi.org/https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v9i2.677>

⁷ Latifah, S., Mardiah, S. S., & Kurnia, H. (2021). PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP TINGKAT NYERI DYSMENORRHEA PRIMER PADA SISWI KELAS XI SMA NEGERI 3. 4(2).
<https://jurnal.umt.ac.id/index.php/imj/article/view/4275/2508>

⁸ Wiyani, Ristu; Susanti, Liyana, E. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Wortel (Daucus Carota) Terhadap Penurunan Tingkat Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Darul Azhar*, 9(1), 63–69. <https://jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/172>

⁹ Aldriana, N. R. (2021). Efektivitas Pemberian Jus Wortel terhadap Dismenorea pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Pasir Pengairan. *Maternity And Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 09(02), 128–133.
<https://journal.upp.ac.id/index.php/jmn/article/view/1046/631>

¹⁰ Kotta, M. W., Sihotang, J., Lidia, K., & Sagita, S. (2022). PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMENORE) PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NUSA CENDANA. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 42–49.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6804>

¹¹ Afrina, R., & Agustin, Y. (2021). Efektifitas Kompres Hangat dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Stikes X Tahun 2021. *Jurnal Antara Keperawatan*, 5(1), 22–27.

<https://doi.org/https://doi.org/10.37063/antarapraw.v5i1.690>

ISSN 2339-1731 (print), 2581-1029 (online)
¹² Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1).

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>

¹³ Beddu, S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 1(1), 16–21.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36749/seajom.v1i1.53>

¹⁴ Herawati, R. (2017). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid. Retrieved from <http://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1382>

¹⁵ Aguilar-Aguilar, E. (2021). [Menstrual disorders: what we know about dietary-nutritional therapy]. *Nutricion hospitalaria*, 37(Spec No2), 52–56.
<https://doi.org/10.20960/nh.03358>

¹⁶ Silva, D.J.C. (2014). *Nutritional and Health Benefits of Carrots and Their Seed Extracts*. *Journal of Food and Nutrition Sciences*, 5, 2147-2156.
<http://dx.doi.org/10.4236/fns.2014.522227>

¹⁷ Christelle, K., Norhayati, M. N., & Jaafar, S. H. (2022). Interventions to prevent or treat heavy menstrual bleeding or pain associated with intrauterine-device use. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 8(8), CD006034.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD006034.pub3>

¹⁸ Puspita, MNL. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Asrama ABIM. *Jurnal*. Kediri: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri.

¹⁹ Hunowu, Suci Imaniar Amrullah. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Haid Di SMA Bitung. *Skripsi*. Manado: Universitas Politeknik Manado.

²⁰ Noravita. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Primer Pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik



di Semester IV di Universitas Aisyiyah. Skripsi. Yogyakarta. Keperawatan Universitas Aisyiyah.

²¹ Bofill Rodriguez, M., Lethaby, A., Farquhar, C., & Duffy, J. M. (2020). Interventions commonly available during pandemics for heavy menstrual bleeding: an overview of Cochrane Reviews. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7(7), CD013651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013651.pub2>

²² Berkley, J. J. (2013). *Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate*. Journal of International Association For the Study Of Pain. October 2013 Volume 21, Issue 3.

²³ Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas

ISSN 2339-1731 (print), 2581-1029 (online) terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1).

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>

²⁴ Ardela, M., Yuliwar, R., & Dewi, N. (2017). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Aromaterapi Bunga Mawar terhadap Perubahan Nyeri pada Remaja yang Mengalami Dysmenorrhea Primer di Kecamatan Lowokwaru Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 191–198. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/n.v2i1.158>

Literatur Review Pemberian Jus Wortel dan Relaksasi Napas Dalam Efektif Terhadap Penurunan Dismenorrhea Pada Wanita Usia Subur

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

0%

INTERNET SOURCES

15%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

2%

★ Nita Evrianasari, Nova Yosaria. "PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI TERHADAP NYERI POSTSECTIO CAESAREA", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2019

Publication

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

Literatur Review Pemberian Jus Wortel dan Relaksasi Napas Dalam Efektif Terhadap Penurunan Dismenorrhea Pada Wanita Usia Subur

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15
