



EDUCATION ON THE BENEFITS OF CARROT JUICE TO REDUCE THE INTENSITY OF DYSMENORRHEA IN YOUNG WOMEN

Edukasi Manfaat Air Perasan Wortel untuk menurunkan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri

Hasbiah Wardani, Rahmawati, Marlina Azis

Prodi D.III Kebidanan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Megarezky

Email: hasbiahwardani09@gmail.com

History Article

Received: tgl-bln-thn;

Accepted: tgl-bln-thn

Published: tgl-bln-thn

Published by : Program Studi Gizi

Abstract

Dysmenorrhea can be reduced with pharmacological, nonpharmacological and complementary measures. Non-pharmacological measures include taking anti-pain medication, such as acetaminophen, mafenamic acid, aspirin and others. Carrot juice has antioxidant activity, also has analgesic (anti-pain) and antiinflammatory effects. The aim of this community service is to provide information to teenagers at Megarezky University, especially the DIII Midwifery Study Program, about the benefits of carrot juice to reduce the intensity of dysmenorrhea. This community service activity was carried out directly to students of the DIII Midwifery Study Program at Megarezky University which was carried out on July 22, 2023 with 25 mothers attending. The results obtained from this activity were that all students who were present during the counseling really accepted the information that had been conveyed about the benefits of carrot juice to reduce the intensity of dysmenorrhea.

Keywords: *education, carrot juice, teenagers*

Abstrak

Dismenorea dapat di kurangi dengan tindakan farmakologi, non farmakologi, dan komplementer. Tindakan non farmakologi di antaranya minum obat anti nyeri, seperti asetaminofen, asam mafenamat, aspirin dan lain-lain. Air perasan wortel memiliki aktivitas sebagai antioksidan, juga memiliki efek analgetik (anti nyeri), dan antiinflamsi. Tujuan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberi informasi kepada remaja yang berada di universitas megarezky khususnya Prodi DIII Kebidanan tentang Manfaat Air Perasan Wortel Untuk menurunkan Intensitas Dismenore. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penyuluhan langsung kepada Mahasiswa prodi DIII Kebidanan Universitas Megarezky yang dilakukan pada tanggal 22 Juli 2023 dengan jumlah ibu yang hadir sebanyak 25 mahasiswa. Hasil yang dieproleh dari kegiatan ini adalah semua mahasiswa yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima informasi yang telah disampaikan tentang manfaat Air Perasan Wortel Untuk menurunkan Intensitas Dismenore.

Kata Kunci: *edukasi, air perasan wortel, remaja*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Pendahuluan

Usia remaja merupakan usia ketika seorang mengalami perkembangan reproduksi khususnya pada organ reproduksi. Pada masa remaja, wanita ini akan mengalami menstruasi, suatu perdarahan periodik dari uterus yang di mulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Suzannec mendeskripsikan siklus menstruasi adalah proses kompleks yang mencakup reproduktif dan endokrin. Sedangkan menurut Bobak, siklus menstruasi merupakan peristiwa yang secara kompleks saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan (Dwi Cahyono Aris, 2020).

Pada umumnya menstruasi akan berlangsung setiap 28 hari selama ± 7 hari. Lama perdarahan sekitar 3-5 hari dengan jumlah darah yang hilang sekitar 30-40 cc. Puncak perdarahan adalah pada hari ke-2 atau 3, hal ini dapat dilihat mengalami dismenore primer. Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan disamenore sekunder adalah nyeri haid yang di dasari dengan kondisi patologis. Dismenore primer terjadi karena peningkatan prostaglandin (PG) F2-alfa yang merupakan suatu silooksigenase (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada myometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi Astrid (Rakhma, 2022).

Dampak dari remaja putri mengalami nyeri haid adalah gangguan dalam aktivitas belajar, cepat letih, tidak bersemangat dan sulit berkonsentrasi karena rasa tidak nyaman yang timbul. Dismenorea dapat di kurangi dengan tindakan farmakologi, non farmakologi, dan komplementer. Tindakan non farmakologi di antaranya minum obat anti nyeri, seperti asetaminofen, asam mafenamat, aspirin dan lain-lain. Pengobatan non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore di antaranya relaksasi, hepoterapi, akupuntur dan lain-lain (Sophia, Frenita, dkk 2018), Sedangkan terapi komplementer terdiri dari bahan alamiah seperti kunyit, temulawak, dan air perasan wortel di gunakan sebagai obat tradisional yang pengujian aktivitas farmakologinya telah di lakukan terhadap hewan percobaan. Air perasan wortel memiliki aktivitas sebagai antioksidan, juga memiliki efek analgetik (anti nyeri), dan anti-inflamsi (anti peradangan) (Marsaid, N.J., Rimbaga., Y.A., 2017).

Air perasan wortel pada remaja putri yang mengalami dismenore ini merupakan alternatif pilihan yang alamiah dan sederhana untuk mempercepat penurunan nyeri pada remaja putri selain dengan memakai obatobatan (Hardi, T. 2018). Air perasan wortel adalah minuman yang berasal dari bahan utama dari wortel yaitu sayuran yang banyak mengandung karotenoid (provitamin A), vitamin, dan mineral (kalsium, fosfor besi, kalsium, natrium, magnesium, kromium), vitamin B1 dan vitamin C, asparagin, serta zat anti kanker. Wortel merupakan salah satu sayuran yang memiliki potensi sebagai sumber vitamin A. Wortel mengandung provitamin A, yaitu karoten yang dapat mencegah penyakit rabun senja, diare, serta berperan penting dalam meningkatkan kesuburan (fertilitas), dan mencegah beberapa kanker (Anurogo, W. 2018).

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penyuluhan langsung kepada mahasiswa prodi DIII Kebidanan di wilayah kerja Universitas Megarezky

Makassar. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Meminta izin kepada ketua prodi DIII Kebidanan Universitas Megarezky Makassar sebagai lokasi yang akan kami kunjungi untuk melakukan pengabdian masyarakat
3. Seluruh mahasiswi DIII Kebidanan yang berada di wilayah kerja Universitas Megarezky Makassar diarahkan ke Aula Universitas Megarezky Makassar untuk mengedukasi tentang manfaat asam folat untuk persiapan kehamilan

Hasil dan Pembahasan

Selama pemaparan materi dengan metode ceramah dan diskusi nampak peserta sangat antusias dengan penyuluhan yang diberikan dan sebelum moderator membuka sesi tanya jawab pemateri mempersilahkan peserta yang hadir pada saat itu untuk berbagi pengalaman dengan menceritakan bagaimana pengalamannya tentang penggunaan herbal medicine, apakah sudah pernah mendapat penyuluhan mengenai pemanfaatan air perasan wortel terhadap intensitas nyeri haid. Setelah peserta selesai berbagi pengalamannya, moderator langsung membuka sesi tanya jawab, dimana peserta menunjukkan respon yang positif dengan mengacungkan tangan untuk dapat bertanya. Setelah semua pertanyaan terkumpul, narasumber langsung menjawab semua pertanyaan tersebut. Untuk mengevaluasi pemahaman peserta, Narasumber mengajukan beberapa pertanyaan dan dijawab dengan baik oleh para peserta. Hal ini menandakan bahwa kegiatan ini berlangsung dengan baik dan lancar.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan Tim yang terdiri dari Ketua panitia, sekretaris, bendahara, anggota panitia dan mahasiswa dengan cara membagikan leaflet tentang pemanfaatan air perasan wortel terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. Karena masih ada sebagian besar peserta tidak mengetahui tentang khasiat air perasan wortel, apa efek sampingnya, bagaimana cara penggunaan, pengolahan dan dosis/takarannya. Hal ini tentu harus menjadi perhatian utama dalam pemberian pelayanan kebidanan bagaimana dalam memanfaatkan air perasan wortel dengan cara yang tepat. Mengingat akan kandungan dari wortel yang sangat bermanfaat untuk untuk wanita yang mengalrai nyer haid (disminorea).

Output yang peroleh dari kegiatan ini adalah wanita usia subur peserta kegiatan pengabdian ini menjadi lebih paham dan lebih tahu tentang bagaimana pemanfaatan air perasaan wortel terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. Penilaian tersebut didasarkan atas respon dan antusiasme peserta dalam menerima materi yang diberikan. Termasuk respon positif peserta dalam menjawab pertanyaan secara benar ketika diberikan pertanyaan oleh pemateri.

Dalam proses sosialisasi diketahui tingkat pemahaman peserta antara satu dengan yang lainnya berbeda - beda, hal ini dipengaruhi oleh perbedaan usia, tingkat pendidikan, dan pengetahuan dimana mayoritas berusia 16-20 tahun.



Gambar 1. Pemberian edukasi tentang pemanfaatan air perasan wortel

Memberikan penyuluhan mengenai manfaat air perasan wortel terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.



Gambar 2. Tanya jawab dengan peserta penyuluhan

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah semua mahasiswi DIII kebidanan telah mengerti tentang manfaat air perasan wortel terhadap intensitas nyeri haid pada remaja. Semua mahasiswi DIII Kebidanan sangat antusias pada saat pemaparan materi dengan mengajukan beberapa pertanyaan. Hal ini sangat membantu para mahasiswi dalam memperoleh informasi yang jelas dan tepat tentang manfaat air perasan wortel terhadap intensitas nyeri haid, yang kadang kala ada beberapa informasi yang tidak jelas sumbernya.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat pada mahasiswi DIII Kebidanan di wilayah kerja Universitas Megarezky Makassar merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang Manfaat air perasan wortel terhadap intensitas nyeri haid. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat di terima oleh mahasiswi yang telah dikunjungi. Hal ini

terbukti dengan antusiasme mahasiswi pada saat edukasi yaitu meberikan umpan balik dengan mengajukan beberapa pertanyaan.

Daftar Pustaka

Afianti Yati, Rachmawati Nurlmami. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Riset Keperawatan* Raja Grafindi Persada: Depok.

Alimul, H.A. 2018. *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Salemba Medika: Jakarta

Anurogo, W. 2018. *Cara jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : CV. Andi Office

Astrid Rakhma. 2022. *Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat*.

Dalimartha, Hembing. 2020. *Ramuan Tradisional Untuk Pengobatan*. Jakarta : Penebar Swadaya

Dwi Cahyono Aris. 2020. *Pengaruh Pemberian Air Perasan Wortel Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri*

Farah Rizki, S.Gz. 2019. *Wortel Sipemberantas Radikal Bebas*, Jakarta Selatan

HK Joseph. 2011. *Catatan Kuliah Ginekologi Dan Obstetri (Obsgyn)*. Nuha Medika: Yogyakarta.

Hardi, T. (2018). *Efektifitas Pemberian Air Perasan Wortel Terhadap Nyeri haid pada Remaja Putri*

Idha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta, NuhaMedika.

Lestari, T. (2017). *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan* Yogyakarta : Nuha Medika

Lingga 2019. *Mengatasi Gangguan Menstruasi*. Jogjakarta : Bookmarks Diglossia Media

Marsaid ., N.J., Rimbaga., Y.A. (2017). *Global Health Science, Efektivitas Pengaruh pemberian air perasan wortel terhadap dismenore pada Remaja putri*, (2), 2503- 5088

Nugrahayu., A.C., Darsini.(2019). *Jurnal Farmasi dan Kepermasinan Indonesia Minuman Kedelai (Glycine max) dan Kombinasi Air Perasan Wortel*.

Najmi, L.,N.2017. *Buku Pintar Menstruasi + Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. Buku Biru : Jojakarta.

Saryono, Anggraeni Dwi Mekar. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan* Nuha Medika : Yogyakarta

S. Masri dan Effendi Sofian, 2015. *Metode Penelitian Survai*. Jakarta : LP3ES.

Sophia, Frenita, dkk (2018). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Dimenorhea Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan.