



Implementasi Pemberian Jus Wortel dan Madu Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma Tahun 2026

Viola Amien Nazzahra^{1,*}, Suroso², Luluk Eka Meylawati³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan
Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
Histori Artikel: Diajukan: 22 Juni 2025 Direvisi: 24 Juli 2025 Diterima: 6 Agustus 2026	Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi tanpa kelainan ginekologis yang dapat mengganggu aktivitas dan kenyamanan mahasiswi. Studi kasus ini bertujuan mengevaluasi penerapan jus wortel dan madu sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek terdiri atas empat mahasiswi dengan dismenore primer. Dua subjek diberikan jus wortel dua kali sehari selama dua hari menstruasi, sedangkan dua subjek lainnya diberikan madu selama lima hari, yaitu tiga hari sebelum dan dua hari saat menstruasi. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale sebelum dan sesudah intervensi. Pada intervensi jus wortel, nyeri menurun dari skala 6 menjadi 3 dan 2. Pada intervensi madu, nyeri menurun dari skala 4 menjadi 1 dan dari skala 5 menjadi 2. Penurunan nyeri disertai berkurangnya lemas dan ekspresi meringis. Pemberian jus wortel dan madu menunjukkan potensi sebagai terapi komplementer dalam asuhan keperawatan dismenore primer. Namun, penelitian terkontrol dengan jumlah sampel lebih besar diperlukan untuk mengonfirmasi efektivitasnya.
Kata kunci: Dismenore Jus Wortel Madu Nyeri Akut Remaja	
Keywords: Dysmenorrhea Carrot Juice Honey Acute Pain	<i>Primary dysmenorrhea is menstrual pain occurring without underlying gynecological abnormalities and may interfere with students' activities and comfort. This case study aimed to evaluate the implementation of carrot juice and honey as non-pharmacological interventions for reducing primary dysmenorrhea pain among students at Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. A descriptive case study design was employed using the nursing care process, including assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The subjects were four students with primary dysmenorrhea. Two subjects received carrot juice twice daily for two days during menstruation, while the other two received honey for five days, comprising three days before and two days during menstruation. Pain intensity was assessed before and after the interventions using the Numeric Rating Scale. Following carrot juice administration, pain scores decreased from 6 to 3 and 2. Following honey administration, pain scores decreased from 4 to 1 and from 5 to 2. Pain reduction was also accompanied by decreased weakness and facial grimacing. The findings indicate that carrot juice and honey may have potential as complementary interventions in nursing care for primary dysmenorrhea. However, controlled studies with larger samples are required to confirm their effectiveness.</i>
Penulis Korespondensi: Viola Amien Nazzahra Email: Viollanazzahra@gmail.com	

Copyright © 2026 Author(s). All rights reserved

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan reproduksi. Pada remaja perempuan, salah satu tanda pubertas adalah dimulainya menstruasi sebagai indikasi matangnya fungsi reproduksi. Meskipun merupakan proses fisiologis normal, menstruasi sering disertai berbagai keluhan, salah satunya adalah dismenore atau nyeri menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar dan interaksi sosial remaja (Martinus et al., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dismenore cukup tinggi di berbagai negara. Namun, data prevalensi yang digunakan perlu berasal dari sumber yang jelas dan terverifikasi. Secara umum, dismenore dilaporkan dialami oleh lebih dari separuh perempuan usia reproduksi dan menjadi salah satu penyebab utama ketidakhadiran remaja perempuan di sekolah maupun perguruan tinggi (Wahyuni et al., 2021). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang memerlukan perhatian khusus.

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi akibat kontraksi uterus. Dismenore dibedakan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi tanpa adanya kelainan patologi pada organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder berhubungan dengan kondisi tertentu seperti endometriosis, adenomiosis, atau mioma uteri (Jayanti et al., 2022). Dismenore primer merupakan bentuk yang paling sering ditemukan pada remaja dan dewasa muda.

Terjadinya dismenore primer berkaitan erat dengan peningkatan produksi prostaglandin, terutama prostaglandin $F2\alpha$, pada endometrium selama menstruasi. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan, vasokonstriksi pembuluh darah uterus, dan penurunan aliran darah ke jaringan sehingga menimbulkan iskemia serta sensasi nyeri. Intensitas nyeri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, usia menarke, siklus menstruasi, riwayat keluarga, aktivitas fisik, serta faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi (Mangunsong et al., 2022).

Keluhan yang muncul pada dismenore tidak hanya berupa nyeri perut bagian bawah, tetapi juga dapat disertai mual, muntah, pusing, lemas, diare, hingga penurunan konsentrasi belajar. Pada beberapa remaja, nyeri menstruasi yang berat dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup (Efendi et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan upaya penatalaksanaan yang efektif untuk membantu mengurangi keluhan tersebut.

Penatalaksanaan dismenore umumnya dilakukan secara farmakologis menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) maupun kontrasepsi hormonal. OAINS bekerja dengan menghambat sintesis prostaglandin sehingga mampu menurunkan kontraksi uterus dan intensitas nyeri. Namun, penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan gastrointestinal, sakit kepala, dan efek hormonal tertentu (Hudaya & Hilmi, 2023). Kondisi ini mendorong berkembangnya penggunaan terapi nonfarmakologis yang relatif aman, mudah diperoleh, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja.

Penelitian Afriyani dan Sarwili (2025) menunjukkan bahwa konsumsi jus wortel maupun madu dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore. Namun, penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada pengaruh intervensi terhadap tingkat nyeri, sedangkan implementasinya dalam asuhan keperawatan pada remaja dengan dismenore primer masih terbatas. Selain itu, masih sedikit laporan studi kasus yang menggambarkan penerapan kedua intervensi tersebut secara langsung pada klien dengan pendekatan proses keperawatan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak bertujuan membandingkan maupun mengombinasikan jus wortel dan madu, melainkan mengimplementasikan keduanya sebagai dua alternatif intervensi nonfarmakologis pada subjek yang berbeda untuk melihat perubahan intensitas nyeri yang terjadi selama pemberian asuhan keperawatan.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang berpotensi digunakan adalah jus wortel. Wortel mengandung beta-karoten dan vitamin E yang memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi. Vitamin E diketahui dapat membantu menghambat pembentukan prostaglandin sehingga berpotensi mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan dan menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Selain itu, beta-karoten berperan dalam mengurangi proses inflamasi yang berkontribusi terhadap timbulnya nyeri (Aldriana, 2021).

Madu dapat menurunkan nyeri dismenore karena Madu diketahui mengandung vitamin K, B1, dan E, serta mineral yaitu Ca, Mg, dan Zn. memberikan efek antiinflamasi dan analgesik melalui mekanisme penghambatan produksi prostaglandin (Afriyani & Sarwili, 2025).

Selain wortel, madu juga berpotensi digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis pada dismenore. Madu mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti flavonoid, asam fenolat, vitamin, mineral, dan antioksidan yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Senyawa tersebut dapat membantu menekan produksi mediator inflamasi, termasuk prostaglandin, sehingga berpotensi mengurangi nyeri menstruasi dan gejala penyertanya (Khalifatut et al., 2024). Dengan mekanisme yang serupa namun kandungan bioaktif yang berbeda, jus wortel dan madu menarik untuk diimplementasikan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis pada remaja yang mengalami dismenore.

Dalam praktik keperawatan, nyeri akibat dismenore dapat diidentifikasi melalui diagnosis keperawatan nyeri akut. Perawat memiliki peran penting dalam memberikan intervensi mandiri untuk membantu mengurangi nyeri, termasuk edukasi kesehatan, pemantauan tingkat nyeri, serta penerapan terapi komplementer dan nonfarmakologis yang aman. Implementasi pemberian jus wortel dan madu dapat menjadi salah satu bentuk intervensi mandiri keperawatan yang mendukung pengelolaan nyeri dismenore pada remaja.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada 15 mahasiswi tingkat I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, diperoleh informasi bahwa sebagian besar mahasiswi belum mengetahui manfaat jus wortel dan madu sebagai alternatif penanganan dismenore. Dari 15 mahasiswi tersebut, sebanyak 10 orang (66,7%) mengalami nyeri menstruasi kategori sedang dan 5 orang (33,3%) mengalami nyeri kategori berat. Data tersebut menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi masalah yang cukup sering dialami mahasiswa dan diperlukan upaya penanganan yang mudah diterapkan.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain multiple case study (studi kasus ganda) deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan untuk menggambarkan perubahan intensitas nyeri dismenore primer setelah pemberian terapi nonfarmakologis berupa jus wortel dan madu pada remaja di Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Desain ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengamatan mendalam terhadap respons masing-masing subjek terhadap intervensi yang diberikan dalam konteks praktik keperawatan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2026 dengan menyesuaikan siklus menstruasi masing-masing subjek.

Subjek penelitian berjumlah empat mahasiswi yang dipilih secara purposive sesuai tujuan penelitian. Pemilihan dilakukan berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan fokus studi, yaitu remaja yang mengalami dismenore primer dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kriteria inklusi meliputi: (1) mahasiswi berusia 18–24 tahun, (2) mengalami dismenore primer dengan skala nyeri ringan hingga sedang berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS), (3) memiliki siklus menstruasi teratur (21–35 hari), (4) tidak sedang mengonsumsi obat analgesik atau terapi lain untuk mengatasi nyeri menstruasi selama periode penelitian, dan (5) bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi meliputi: (1) memiliki riwayat gangguan ginekologi seperti endometriosis, mioma uteri, penyakit radang panggul, atau kelainan reproduksi lainnya, (2) mengalami dismenore sekunder berdasarkan hasil wawancara dan riwayat kesehatan, (3) memiliki alergi terhadap wortel atau madu, serta (4) tidak mengikuti seluruh tahapan penelitian.

Penentuan dismenore primer dilakukan melalui pengkajian keperawatan yang meliputi riwayat menstruasi, karakteristik nyeri, riwayat penyakit reproduksi, riwayat penggunaan obat, dan keluhan penyerta. Subjek dikategorikan mengalami dismenore primer apabila mengalami nyeri menstruasi tanpa riwayat kelainan ginekologi yang diketahui, memiliki siklus menstruasi yang relatif teratur, serta tidak sedang menjalani pengobatan untuk gangguan reproduksi.

Empat subjek yang memenuhi kriteria penelitian kemudian dibagi menjadi dua kelompok intervensi. Dua subjek menerima intervensi jus wortel, sedangkan dua subjek lainnya menerima intervensi madu. Pembagian intervensi dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kesediaan subjek mengikuti jadwal pemberian intervensi dan kesesuaian kondisi selama periode observasi. Penelitian ini tidak bertujuan membandingkan efektivitas kedua intervensi, melainkan

menggambarkan perubahan intensitas nyeri yang terjadi setelah masing-masing intervensi diberikan pada setiap subjek.

Instrumen penelitian meliputi lembar informed consent, format pengkajian keperawatan sistem reproduksi, lembar observasi, dan Numeric Rating Scale (NRS). Numeric Rating Scale digunakan untuk mengukur intensitas nyeri dengan rentang skor 0–10, di mana skor 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan skor 10 menunjukkan nyeri sangat berat. Selain itu, penelitian menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) pemberian jus wortel dan madu sebagai pedoman pelaksanaan intervensi.

Prosedur penelitian diawali dengan pengkajian keperawatan yang meliputi identitas responden, riwayat menstruasi, karakteristik nyeri, keluhan penyerta, serta pemeriksaan tanda-tanda vital. Selanjutnya dilakukan pengukuran intensitas nyeri awal menggunakan Numeric Rating Scale (NRS).

Pada kelompok jus wortel, intervensi diberikan sebanyak dua kali sehari, yaitu pada siang dan sore hari dengan interval empat jam selama dua hari menstruasi. Jus dibuat dari 250 gram wortel segar dan 200 ml air putih tanpa tambahan gula atau pemanis lainnya, kemudian diblender hingga homogen dan tidak disaring agar kandungan serat tetap terjaga. Pembuatan jus dilakukan oleh subjek sesuai petunjuk yang telah diberikan peneliti. Jus dikonsumsi setelah makan untuk mengurangi kemungkinan ketidaknyamanan pada lambung.

Pada kelompok madu, intervensi diberikan sebanyak dua sendok makan per hari selama lima hari, yaitu tiga hari sebelum menstruasi dan dua hari saat menstruasi. Madu dikonsumsi secara langsung atau dicampurkan ke dalam air hangat sesuai kebiasaan subjek. Setelah pemberian intervensi, dilakukan observasi dan pengukuran ulang intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) pada setiap waktu pengamatan yang telah ditentukan. Selain skor nyeri, peneliti juga mencatat gejala penyerta yang dialami responden, seperti lemas, mual, pusing, atau perubahan ekspresi nyeri selama periode observasi.

Pengumpulan data dilakukan secara observasional melalui pencatatan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada lembar observasi yang telah disediakan. Selain itu, peneliti mendokumentasikan data pendukung hasil pengkajian keperawatan serta kondisi subjektif yang dirasakan responden selama penelitian berlangsung. Untuk meminimalkan bias interpretasi, peneliti juga mencatat tindakan lain yang dilakukan responden selama menstruasi, seperti penggunaan kompres hangat, konsumsi minuman hangat, istirahat, atau pembatasan aktivitas.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing subjek. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk menggambarkan pola perubahan intensitas nyeri selama periode pemberian intervensi. Mengingat penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan jumlah subjek terbatas dan tanpa kelompok kontrol, hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan ataupun digunakan untuk menyimpulkan efektivitas intervensi secara luas.

Aspek etika penelitian diterapkan melalui pemberian informasi yang lengkap mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada responden, memperoleh persetujuan sukarela *melalui informed consent*, menjaga kerahasiaan identitas responden dengan penggunaan inisial, menerapkan prinsip non-maleficence (tidak merugikan), beneficence (memberikan manfaat), justice (keadilan), serta memberikan kebebasan kepada responden untuk mengundurkan diri dari penelitian.

III. HASIL DAN DISKUSI

III.1 Hasil

Seluruh subjek merupakan mahasiswi yang mengalami dismenore primer dengan siklus menstruasi teratur dan lama menstruasi 6–7 hari. Keluhan utama seluruh subjek adalah nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi dengan karakteristik nyeri yang berbeda-beda. Seluruh karakteristik subjek penelitian ditunjukkan pada Tabel 1.

Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan seluruh subjek berada dalam kondisi umum baik dan dalam batas normal. Berdasarkan hasil pengkajian dan analisis data, diagnosis keperawatan yang ditegakkan pada seluruh subjek adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, ditandai dengan keluhan nyeri menstruasi, ekspresi meringis, perilaku memegangi area yang nyeri, dan keterbatasan aktivitas akibat nyeri.

Tabel 1 Karakteristik Subjek Penelitian

Inisial	Usia (Tahun)	Lama menstruasi (Hari)	Lokasi nyeri	Karakteristik nyeri	Intervensi
An.Sy	19	6	Perut bawah	kram	Jus wortel
An. Sa	18	7	Perut bawah menjalar ke kaki	Seperti ditekan	Madu
An. Au	19	6	Perut menjalar ke pinggang	Seperti ditekan	Madu
An. Ar	19	7	Perut bagian bawah	kram	Jus wortel

Hasil observasi pada Tabel 2 menunjukkan bahwa ada saat mengonsumsi Jus Wortel subjek 1 (An Sy), pada hari pertama menstruasi terdapat perubahan penurunan nyeri pada sore hari (pemberian ke 2) dari skala 6 hingga skala 5, dan pada saat hari ke 2 terdapat penurunan nyeri menstruasi (pemberian ke 2) dari skala 4 hingga ke skala 3 dan waktu pemberian wortel berselang selama 4 jam pada saat pemberian pertama.

Tabel 2 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 1 (Jus wortel)

Hari / Tanggal	Siang Hari		Sore hari	
	sebelum	Sesudah	sebelum	Sesudah
Senin, 6 April 2026	6	6	6	5
Selasa, 7 April 2026	4	4	3	3

Diskusi Pada subjek 2 (An. Sa) pada Tabel 3 saat mengonsumsi madu 3 hari sebelum menstruasi subjek 2 tidak merasakan nyeri, dan pada saat 1 hari sebelum menstruasi subjek ke 2 mengalami nyeri skala 1 atau nyeri ringan, pada saat menstruasi subjek mengalami skala nyeri 4 dan biasanya subjek merasakan nyeri dengan skala 6 tetapi dikarenakan 3 hari sebelum menstruasi sudah mengonsumsi madu, subjek mengatakan skala nyeri menurun hingga skala 1 sesudah pemberian madu.

Tabel 3 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 2 (Madu)

Hari / Tanggal	Saat Pemberian	
	sebelum	Sesudah
Senin, 6 April 2026	0	0
Selasa, 7 April 2026	0	0
Rabu, 8 April 2026	1	1
Kamis 9 April 2026	4	3
Jum'at 10 April 2026	2	1

Pada subjek 3 (An. Au) pada Tabel 4 saat mengonsumsi madu 3 hari sebelum menstruasi subjek 2 tidak merasakan nyeri, dan pada saat 1 hari sebelum menstruasi subjek ke 2 mengalami nyeri skala 1 atau nyeri ringan dan pada saat sudah mengonsumsi subjek mengatakan sudah tidak nyeri, pada hari pertama menstruasi subjek megatakan skala nyeri 5 dan biasanya subjek merasakan nyeri dengan skala 6 tetapi dikarenakan 3 hari sebelum menstruasi sudah mengonsumsi madu, subjek mengatakan skala nyeri menurun hingga skala 2 sesudah pemberian madu.

Tabel 4 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 3 (Madu)

Hari / Tanggal	Saat Pemberian	
	sebelum	Sesudah
Minggu, 12 April 2026	0	0
Senin, 13 April 2026	0	0
Selasa, 14 April 2026	1	0
Rabu, 15 April 2026	5	3
Kamis, 16 April 2026	4	2

Tabel 5 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 4 (Jus wortel)

Hari / Tanggal	Siang Hari		Sore hari	
	sebelum	Sesudah	sebelum	Sesudah
Senin, 20 April 2026	6	6	6	5
Selasa, 21 April 2026	5	4	3	2

Pada Tabel 5, Hari pertama menstruasi terdapat perubahan penurunan nyeri pada sore hari (pemberian ke 2) dari skala 6 hingga skala 5, dan pada saat hari ke 2 terdapat penurunan nyeri menstruasi (pemberian ke 2) dari skala 5 hingga ke skala 2 dan waktu pemberian wortel berselang selama 4 jam pada saat pemberian pertama.

Hasil observasi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada seluruh subjek setelah pemberian jus wortel maupun madu. Meskipun terjadi penurunan skala nyeri, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena menggunakan desain studi kasus dengan jumlah subjek terbatas dan tanpa kelompok kontrol. Selain itu, perubahan intensitas nyeri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk proses fisiologis menstruasi, istirahat, penggunaan kompres hangat, maupun perubahan fase menstruasi dari hari ke hari. Oleh karena itu, penelitian ini hanya menggambarkan adanya penurunan nyeri pada subjek yang diamati setelah pemberian intervensi dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat maupun efektivitas intervensi secara umum.

III.2 Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami nyeri dismenore primer sejak hari pertama menstruasi dengan karakteristik yang bervariasi, mulai dari nyeri kram pada perut bagian bawah hingga nyeri yang menjalar ke kaki dan punggung bawah. Berdasarkan hasil observasi, seluruh subjek mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi nonfarmakologis berupa jus wortel maupun madu. Pada kelompok jus wortel, subjek S1 mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 3 dan subjek S4 dari 6 menjadi 2. Pada kelompok madu, subjek S2 mengalami penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 1 dan subjek S3 dari 5 menjadi 2. Selain penurunan skala nyeri, beberapa subjek juga melaporkan berkurangnya keluhan penyerta seperti lemas dan ketidaknyamanan selama menstruasi.

Penurunan skala nyeri pada subjek yang menerima jus wortel menunjukkan bahwa intervensi tersebut berpotensi membantu mengurangi keluhan dismenore primer. Secara teoritis, wortel mengandung vitamin E, beta-karoten, magnesium, dan berbagai senyawa antioksidan yang berperan dalam mengurangi proses inflamasi. Vitamin E diketahui dapat membantu menekan pembentukan prostaglandin yang berlebihan selama menstruasi. Penurunan kadar prostaglandin dapat mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan sehingga intensitas nyeri berkurang. Pada penelitian ini, kedua subjek penerima jus wortel menunjukkan penurunan nyeri dengan besaran yang berbeda, yang kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi fisik dan respons individual masing-masing subjek.

Pada kelompok madu, kedua subjek juga menunjukkan penurunan intensitas nyeri setelah intervensi. Madu mengandung flavonoid, senyawa fenolik, vitamin, mineral, dan antioksidan yang diketahui memiliki aktivitas antiinflamasi. Kandungan tersebut diduga dapat membantu mengurangi mediator inflamasi yang berperan dalam timbulnya nyeri menstruasi. Selain itu, kandungan gula alami pada madu dapat membantu menjaga energi tubuh sehingga mengurangi rasa lemas yang sering menyertai dismenore. Penurunan nyeri yang terjadi pada kedua subjek menunjukkan bahwa madu berpotensi digunakan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan dismenore primer.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Afriyani dan Sarwili (2025) yang melaporkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore setelah pemberian jus wortel maupun madu. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kandungan antioksidan dan antiinflamasi dalam kedua bahan alami tersebut dapat membantu mengurangi keluhan nyeri menstruasi. Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Aldriana (2021) yang menyatakan bahwa kandungan vitamin E dan beta-karoten pada wortel berpotensi membantu mengurangi nyeri menstruasi. Selain itu, penelitian Khalifatut et al. (2024) menjelaskan bahwa kandungan flavonoid dan senyawa fenolik dalam madu memiliki aktivitas antiinflamasi yang dapat mendukung penurunan nyeri. Meskipun demikian, hasil penelitian ini tidak dapat digunakan untuk membuktikan efektivitas intervensi karena desain penelitian yang digunakan hanya berupa studi kasus deskriptif.

Penurunan intensitas nyeri yang terjadi pada subjek tidak dapat sepenuhnya dikaitkan dengan pemberian jus wortel maupun madu. Beberapa faktor lain berpotensi memengaruhi perubahan skala nyeri, seperti penggunaan kompres hangat, istirahat yang cukup, aktivitas fisik yang berkurang selama menstruasi, kondisi psikologis, pola makan, serta perubahan fisiologis yang memang terjadi seiring berjalannya fase menstruasi. Pada kelompok madu, perlu diperhatikan bahwa intervensi telah dimulai tiga hari sebelum menstruasi, sehingga terdapat kemungkinan bahwa kondisi tubuh subjek saat memasuki fase menstruasi turut memengaruhi tingkat nyeri yang dirasakan. Selain itu, tidak adanya kelompok kontrol menyebabkan pengaruh faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan dari pengaruh intervensi.

Dalam praktik keperawatan, penatalaksanaan nyeri akut tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis tetapi juga dapat menggunakan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan terjangkau. Pemberian jus wortel dan madu dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari edukasi kesehatan reproduksi pada remaja yang mengalami dismenore primer. Intervensi ini dapat menjadi salah satu pilihan terapi pendukung yang dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan selama menstruasi. Perawat berperan dalam memberikan edukasi, memantau respons klien terhadap intervensi, serta membantu memilih strategi manajemen nyeri yang sesuai dengan kondisi individu.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta desain penelitian yang lebih kuat, seperti studi quasi-eksperimental atau randomized controlled trial. Selain itu, diperlukan kelompok kontrol untuk membandingkan perubahan intensitas nyeri secara lebih objektif. Penelitian berikutnya juga dapat mengeksplorasi perbedaan efek jus wortel dan madu secara terpisah maupun kombinasi keduanya, serta mengendalikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi nyeri menstruasi agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai manfaat kedua intervensi tersebut dalam penatalaksanaan dismenore primer.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada empat remaja yang mengalami dismenore primer di Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, ditemukan adanya penurunan intensitas nyeri menstruasi pada seluruh subjek setelah pemberian jus wortel maupun madu. Pada kelompok jus wortel, skala nyeri menurun dari 6 menjadi 3 pada subjek S1 dan dari 6 menjadi 2 pada subjek S4. Pada kelompok madu, skala nyeri menurun dari 4 menjadi 1 pada subjek S2 dan dari 5 menjadi 2 pada subjek S3. Selain itu, beberapa subjek melaporkan berkurangnya keluhan penyerta seperti lemas dan ketidaknyamanan selama menstruasi. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian jus wortel dan madu dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis pendamping dalam asuhan keperawatan untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi pada remaja. Namun, hasil penelitian ini tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas intervensi maupun digeneralisasikan kepada populasi yang lebih luas karena penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan jumlah subjek yang terbatas dan tanpa kelompok kontrol. Penurunan intensitas nyeri yang terjadi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain di luar intervensi, seperti penggunaan kompres hangat, pola istirahat, tingkat aktivitas fisik, kondisi psikologis, pola makan, serta perubahan fisiologis selama siklus menstruasi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok pembandingan, serta pengendalian faktor perancu yang lebih ketat untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai perubahan intensitas nyeri setelah pemberian jus wortel dan madu pada remaja yang mengalami dismenore primer.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih juga kami sampaikan kepada seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan atas diskusi dan kontribusi yang berharga dalam pengembangan ide dan analisis sehingga terbitnya jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

Afriyani, A., & 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 The Effect of Giving Carrot Juice and Honey on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea Pain in Grade XI Adolescent Girls at SMKS Bunga Persada Cianjur in 2024.
- Efendi, E., Handayani, E., Juariah, E., & Lismayanti, L. (2023). PENGARUH JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI : LITERATUR REVIEW. 5(2), 67–74.
- Hudaya, I. R., & Hilmi, I. L. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Rasionalitas Penggunaan OAINS dalam Mengatasi Nyeri secara Swamedikasi di Masyarakat. 10(1), 142–151.
- Jayanti, R., Nasution, A. S., & Munir, R. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Determinants of the Incidence of Dysmenorrhea in College Students. 7(2), 79–84.
- Khalifatus Zuhriyah Alfianti, D. A., & Istiroha, K. U. (2024). PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS WORTEL (DAUCUS CAROTA) DAN. 1(2), 80–87.
- Martinus, F. D., Gunawan, D., & Utari, S. F. (2022). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenore pada remaja putri SMA Negeri 9 Pekanbaru. Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam, 12(1), 16–23.
- Wahyuni, W., Zulfahmi, U., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2021). Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja. 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>