

PENGARUH JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI: LITERATUR REVIEW

Erfan Efendi^{1*}, Elisa Handayani², Euis Juariah³, Lilis Lismayanti⁴

^{1, 2, 3} Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

(Sejarah artikel: Diserahkan Mei 2023, Diterima Juni 2023, Diterbitkan Juli 2023)

ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok usia antara 10 hingga 24 tahun yang berada dalam fase peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Fase ini menjadi titik awal dari proses reproduksi, yang menandai perkembangan dan fungsi organ reproduksi pada remaja. Dengan demikian, penting bagi mereka untuk mempersiapkan diri sejak dini menghadapi perubahan ini. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja perempuan adalah dismenore, yang ditandai dengan nyeri menstruasi. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri dismenore yaitu dengan terapi pemberian jus wortel. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis artikel penelitian tentang pengaruh jus wortel terhadap intensitas nyeri pada dismenore pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan adalah literature review. Metode pengumpulan data melalui penelusuran database penelitian keperawatan dan kesehatan seperti Google Scholar, Science Direct, National Library dan PubMed. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi jus wortel berpengaruh signifikan dalam meredakan nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dan dapat digunakan sebagai metode nonfarmakologi untuk meredakan nyeri dismenore.

Kata Kunci: Jus Wortel, Nyeri Dismenore, Remaja Putri

ABSTRACT

Young women are the age group between 10 and 24 years old who are in the transition phase from childhood to adulthood. This phase becomes the starting point of the reproductive process, which marks the development and function of the reproductive organs in adolescents. Thus, it is important for them to prepare early on for these changes. One of the reproductive health problems often experienced by adolescent girls is dysmenorrhea, which is characterized by menstrual pain. One effort to reduce dysmenorrhea pain is by giving carrot juice therapy. The purpose of this study was to identify and analyze research articles on the effect of carrot juice on pain intensity in dysmenorrhoea in adolescent girls. The research design used is literature review. Data collection methods through searching nursing and health research databases such as Google Scholar, Science Direct, National Library and PubMed. The results showed that carrot juice therapy had a significant effect in relieving dysmenorrhoea pain in adolescent girls. This study can be a reference for future research and can be used as a nonpharmacological method to relieve dysmenorrhea pain.

Keywords: Carrot Juice, Dysmenorrhea Pain, Young Women

PENDAHULUAN

Remaja merujuk pada individu yang berusia antara 10 hingga 24 tahun, yang berada dalam tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa dan merupakan awal dari proses reproduksi. Oleh karena itu, sangat penting bagi mereka untuk mempersiapkan diri sejak dini menghadapi perubahan ini,

karena pada masa remaja, organ reproduksi mulai berkembang dan berfungsi. Selain itu, terjadi perubahan hormonal dalam tubuh remaja, di mana menstruasi menjadi salah satu tanda yang umum terjadi pada remaja perempuan (Nugroho, 2014 dalam Wiyani & Era Susanti, 2020).

Menstruasi adalah proses terjadinya perdarahan rutin dan siklik dari rahim. Hal ini terjadi sebagai akibat pengelupasan lapisan rahim yang terjadi setelah perubahan kadar hormon ovarium, seperti estrogen dan progesteron, pada akhir siklus ovarium. Biasanya, menstruasi dimulai sekitar hari ke-14 setelah ovulasi. Menstruasi adalah proses alami yang umum dialami oleh wanita. Namun, masalah dapat timbul jika terjadi ketidakteraturan menstruasi. Salah satu masalah umum yang sering terjadi saat menstruasi adalah nyeri dismenore (Novita, 2018).

Dismenore biasanya mengacu pada nyeri saat menstruasi terjadi dengan perasaan spasmodik dan terkonsentrasi di perut bagian bawah. Gejala yang menyakitkan bisa ringan sampai berat. Gangguan menstruasi sekunder keluhan yang paling umum adalah nyeri anterior, selama atau setelah menstruasi. Rasa sakit muncul karena adanya prostaglandin menyebabkan otot rahim (rahim) berkontraksi (Damayanti et al., 2020).

Menurut National Library of Medicine (2022) prevalensi dismenore pada wanita dengan usia reproduksi bervariasi dari 16% sampai 91%, dengan nyeri hebat terlihat pada 2% sampai 29%. Agarwal dkk. menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja adalah 80%. Sekitar 40% dari mereka menderita dismenore berat.

Menurut data tahun 2018 dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terdapat banyak wanita yang mengalami nyeri menstruasi di seluruh dunia. Secara rata-rata, lebih dari 50% wanita di seluruh negara mengalami dismenore, dengan persentase sekitar 60% di Amerika dan sekitar 72% di Swedia, berdasarkan penelitian. Di Inggris, sebuah penelitian menemukan bahwa sekitar 10% remaja perempuan di tingkat sekolah menengah atas absen selama 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami nyeri dismenore (Chayati & Na'mah, 2019).

Dismenore atau nyeri menstruasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada bagian bawah perut sebelum dan selama periode menstruasi. Wanita yang mengalami dismenore juga sering mengalami gejala mual. Beberapa remaja bahkan pingsan saat mengalami nyeri dismenore, saat tidak tahan dengan sensasi nyeri dismenore yang dapat mengganggu konsentrasi ketika belajar dan membuat mereka malas (Wiyani & Era Susanti, 2020).

Secara teoritis, rasa nyeri atau sakit dikurangi atau dihilangkan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Sampai saat ini, banyak orang mengatasi rasa sakit menstruasi (dismenore) dengan menggunakan obat pereda nyeri (painkiller/analgetik), yang memiliki dampak negatif bagi kesehatan dalam jangka waktu yang lama. Nyeri dapat menyebabkan mual, muntah, dan mulas, terutama pada pasien dengan masalah perut. Disarankan untuk memilih pengobatan tradisional yang memiliki efek samping minimal atau bahkan tidak ada untuk mengatasi kram menstruasi. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah menggunakan wortel. Sayangnya, banyak orang yang belum memanfaatkan potensi wortel sebagai pengobatan untuk mengurangi kram menstruasi (SARI & Hayati, 2021).

Salah satu manfaat wortel adalah kemampuannya untuk memblokir hormon prostaglandin yang menyebabkan nyeri dismenore. Wanita dapat mendapatkan manfaat dari mengonsumsi wortel selama menstruasi karena mengandung vitamin E dan beta-karoten. Kedua zat ini memiliki sifat antiinflamasi dan mampu meredakan nyeri, sehingga dapat membantu mengatasi kram perut yang terjadi selama menstruasi. Oleh karena itu, mengonsumsi jus wortel untuk dismenore baik untuk menghilangkan nyeri saat haid (Nana Aldriana & Rohimi, 2021).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan berupa studi literatur dengan tujuan untuk mengeksplorasi pengaruh pemberian jus wortel terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Metode pengumpulan data dilakukan melalui pencarian menggunakan database penelitian Kesehatan dan keperawatan seperti Google Scholar, Science

Direct, Perpustakaan Nasional, dan PubMed. Kata kunci yang digunakan adalah "jus wortel," "nyeri dismenore," dan "remaja putri." Rentang waktu publikasi penelitian dibatasi antara tahun 2013 hingga 2023. Terdapat 15 artikel jurnal yang menjadi subjek dalam studi literatur ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1

Literature Review : Perbandingan Antara Intensitas Nyeri Dalam Penelitian Jus Wortel

Peneliti	Judul Penelitian	Intervensi	Hasil	Kesimpulan Penelitian
Isramilda & Ferry Daniel Martinus	“Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri”	Pemberian intervensi dengan jus wortel 250 gram dan 150 ml air mineral.	Setelah minum jus wortel, 28 partisipan (42,4%) mengalami pengurangan rasa sakit dismenore, 18 partisipan (27,3%) mengalami rasa sakit yang ringan, 12 partisipan (18,2%) mengalami rasa sakit yang sedang, dan 8 partisipan (12,1%) tidak merasakan rasa sakit. Sensasi nyeri saat menstruasi setelah mengonsumsi jus wortel.	Pemberian jus wortel memiliki efek mengurangi dismenore
Vivi Dwi Ariyanti, Septika Yani Veronica & Feri Kameliawati	“Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri”	Campurkan 250 gram wortel dengan 200 ml air lalu berikan dua kali sehari pada responden	Rata-rata penurunan intensitas nyeri dismenore setelah pemberian jus wortel adalah 3,15, dengan standar deviasi sebesar 0,988. Skala nyeri minimal yang diukur adalah 2, sedangkan skala nyeri maksimal yang diukur adalah 5. Hal ini menunjukkan bahwa secara rata-rata, pemberian jus wortel menghasilkan penurunan intensitas nyeri dismenore sebesar 3,15 pada skala nyeri yang berkisar antara 2 hingga 5.	Jus wortel meredakan kram menstruasi
Nara Lintan Mega Puspita	“Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri”	Pemberian jus wortel	Setelah pemberian jus wortel, sebagian kecil responden 2 (12,5%) tidak mengalami nyeri haid, sementara hampir seluruhnya responden 14 (87,5%) mengalami nyeri haid yang ringan.	Pemberian jus wortel memiliki pengaruh terhadap nyeri dismenore.
Ristu Wiyani &	“Pengaruh Pemberian Jus	Jus wortel diberikan	Setelah menerima jus wortel, mayoritas (63%) dari mereka	Pemberian jus wortel

Liyana Era Susanti	Wortel (Daucus Carota) Terhadap Penurunan Tingkat Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri”	sebanyak 1 gelas (310 ml) setiap harinya dan pemantauan dilakukan selama 4 jam.	yang disurvei merasakan nyeri menstruasi (dismenore) berkurang menjadi nyeri ringan.	mengurangi jumlah kram menstruasi
Siti Novy Romlah, Lita Maudina, Sri Haryanto, Putri Handayani Setyaningis h, Kholilah & Ita Chusni Fitriani	“Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di Wilayah Desa Bojong Indah Kecamatan Parung Kabupaten Bogor”	Pemberian jus wortel dengan 250 gram wortel dan 200 ml air 2 kali sehari.	Setelah diberikan jus wortel, sebagian kecil dari responden sebanyak 7 orang (23%) tidak merasakan nyeri. Lebih dari separuh responden mengalami nyeri ringan. Dari total 22 responden (73%), hanya 1 orang (4%) yang mengalami nyeri sedang, dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat (0 responden).	Pemberian jus wortel berpengaruh terhadap derajat nyeri dismenorea.
Lia Nataliaa & Pipih Fitriani	“Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri Kelas VII dan VIII di SMPN 2 Majalengka Tahun 2020”	Jus wortel sebanyak 1 gelas 2 kali sehari, dengan takaran 250 gram wortel, dicampur dengan 200 ml air, kemudian di blender	Nyeri berat menurun menjadi 10,0% setelah diberikan jus wortel	Jus wortel dapat menurunkan nyeri dysmenorrhea
Mutiara Ananda Ifaldi, M. Nizar Syarif Hamidi & Yenny Safitri	“Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2021”	Diberikan jus wortel 2 kali sehari	Setelah diberikan jus wortel nyeri dismenore mengalami penurunan menjadi 2.46	Pemberian jus wortel memiliki efek yang dapat mengurangi keparahan rasa sakit saat menstruasi (dismenorea).
Ferry Daniel Martinus, Dahlan Gunawan & Siska Frida Utari	“Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 9 Pekanbaru”	Diberikan jus wortel sebanyak 250gram wortel dan 150ml air mineral kemudian diblender	Setelah mendapatkan jus wortel, dari 28 responden yang mengikuti intervensi tersebut, 42,4% melaporkan mengalami nyeri ringan, 27,3% mengalami nyeri sedang, 18,2% mengalami nyeri berat, dan 12,1% tidak mengalami nyeri saat menstruasi.	Pemberian jus wortel dapat menurunkan nyeri pada dismenore
Silvi Latifah, Siti Saadah Mardiah & Herni Kurnia	“Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorhea Primer Pada Siswa Kelas XI SMA N 3 Tasikmalaya”	Pemberian jus wortel dicampur dengan 250 gram wortel dan 200 ml air	Setelah pemberian jus wortel mayoritas masuk dalam kategori nyeri ringan yaitu 80,0%.	Terlihat adanya pengaruh setelah pemberian jus wortel terhadap intensitas nyeri

Nana Aldriana & Rohimi	“Efektifitas Pemberian Jus Wortel Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian”	Pemberian jus wortel	Rata-rata intensitas dismenore setelah pemberian jus wortel adalah 0,30 dan standar deviasinya adalah 0,47. Intensitas dismenore setelah pemberian jus wortel nyeri yang dirasakan tidak ada	dysmenorrhea. Pemberian jus wortel efektif dalam menurunkan intensitas dismenorea
Husna Sari & Erlina Hayati	“Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Pemberian Jus Wortel Pada Remaja Putri”	Jus wortel diberikan 2 kali sehari setiap 4 jam setelah intervensi yang pertama, dengan jumlah wortel 250 gram dengan 200 ml air, kemudian blender dan sajikan jus wortel selama 2 hari 2 hari berturut-turut	Setelah diberikan jus wortel rata-rata responden mengalami penurunan yang signifikan menjadi ringan	Terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenore
Lelly Aprilia Vidayati & Munawaroh	“Pengaruh Pemberian Air Perasan Wortel Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja”	Intervensi diberikan 2x selama 1 hari	Setelah mengkonsumsi jus wortel diamati 22 responden mengalami nyeri ringan sebanyak 13 (59,0%) responden.	Terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi primer pada remaja.
Dini Fitri Damayanti, Sarah Aprilia & Emy Yulianti	“Effect of Carrot Juice To Decrease The Primary Dysmenorrhea Pain on Adolescent Girls in Dorm Poltekkes Kemenkes Pontianak”	Jus wortel diberikan 2 kali sehari setiap 4 jam setelah dosis pertama, campurkan 250 gram wortel dengan 200 ml air mineral. Jus wortel diberikan selama 2 hari atau selama nyeri haid berlanjut.	Nilai tengah nyeri menstruasi setelah pemberian jus wortel mengalami penurunan menjadi 2.00	Ada perbedaan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikannya jus wortel pada remaja putri
Puji Hastuti, Sumiyati & Fajaria Nur Aini	“Pengaruh Pemberian Air Perasan Wortel Terhadap Berbagai Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa”	Diberikan jus wortel dengan 250 gram wortel, 100 ml air, dan 2 sendok makan gula. Campurkan semua bahan kemudian blender	Setelah pemberian jus wortel prevalensi yang sedikit yaitu nyeri berat dan tidak tertahankan 0%, nyeri sedang 8%, nyeri ringan 24%, prevalensi tertinggi tidak nyeri yaitu 68%.	Pemberian jus wortel berpengaruh terhadap berbagai nyeri dismenorea
Resty Prima	“Studi Eksperimental	Pemberian jus wortel	Setelah dilakukan intervensi nyeri haid menurun yaitu	Pemberian jus wortel

Kartika & Umu Latifah
 Pemberian Jus Wortel Untuk Menurunkan Nyeri Haid Pada Mahasiswa Universitas Alhikmah Jepara”

dengan nilai mean rank 12,50 pada mahasiswa Universitas Al Hikmah Jepara. terhadap mahasiswa dalam kelompok intervensi memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan nyeri haid

Pembahasan

Remaja putri adalah tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang meliputi usia 10-24 tahun, dan pada tahap ini mereka cenderung rentan mengalami masalah kesehatan, terutama dalam bidang reproduksi (Pujiati et al., 2015). Menurut pendapat Ningsih & Rahmah (2013) Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering banyak dijumpai diremaja putri adalah timbulnya menstruasi yang disertai dengan nyeri (Dismenore).

Dismenore merupakan kondisi di mana terjadi nyeri perut akibat kontraksi rahim saat menstruasi. Nyeri ini biasanya muncul pada awal menstruasi dan mencapai puncaknya setelah beberapa jam atau bahkan beberapa hari. Dismenore dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merujuk pada nyeri haid yang tidak dapat dijelaskan oleh adanya kondisi patologis tertentu. Sementara itu, dismenore sekunder mengacu pada nyeri haid yang terkait dengan kondisi patologis seperti endometriosis atau kista ovarium (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Dismenore bisa dikurangi dengan tindakan farmakologis dan non -farmakologis. Perawatan farmakologis termasuk mengonsumsi obat pereda nyeri/antiradang seperti ketoprofen, ibuprofen, dan NSAID lainnya untuk nyeri. Untuk mengurangi tingkat nyeri dismenore disarankan untuk menggunakan pengobatan non medis yang memiliki sedikit atau tanpa efek samping.

Salah satu cara untuk meredakan dismenore melalui cara non-medis adalah dengan memberikan jus wortel (Ratna Dewi, Widia Petasari, 2023).

Penatalaksanaan terapi pemberian jus wortel menurut Ariyanti et al., (2020), Novy Romlah et al., (2021), Latifah (2021), SARI & Hayati (2021), dan Damayanti et al (2020). Mengungkapkan bahwa metode pemberian terapi jus wortel dengan frekuensi 2 kali sehari berturut-turut dengan pemantauan skala nyeri 4 jam sekali. Pembuatan jus wortel dilakukan dengan cara 250 gram wortel dan air 150-250cc. Terapi pemberian jus wortel ini berpengaruh untuk menurunkan intensitas skala nyeri dismenore. Hal ini didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Hastuti et al.,(2016) didapatkan bahwa pemberian jus wortel dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore menjadi sedang bahkan sampai menghilang rasa nyerinya. Disebabkan setiap 100 gram wortel mengandung beta karoten yang dapat membantu mengurangi nyeri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Al & Jepara (2023) didapatkan adanya pengaruh pemberian jus wortel terhadap intensitas dismenore. Pada penelitian ini sebagian besar tingkat nyeri responden sebelum diberikan jus wortel adalah sedang. Setelah dilakukan intervensi jus wortel rasa nyeri responden menjadi menghilang atau berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita (2018), Lelly & Munawaroh (2019) dan Nana Aldriana & Rohimi (2021) didapatkan bahwa pemberian terapi jus wortel

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dismenore.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan oleh Ifaldi et al., (2022) dan (Liza Natalia & Pipih Fitriani, 2021) di SMPN 2 Majalengka menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada responden. Sebelum diberikan perlakuan jus wortel, sebagian besar responden mengalami nyeri hebat, setelah diberikan terapi jus wortel nyeri responden berkisar antara nyeri sedang dan nyeri ringan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Wiyani & Era Susanti (2020) mengatakan bahwa terapi ini memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore.

Terapi pemberian jus wortel efektif dalam menurunkan tingkat intensitas nyeri saat dismenore. Karena kandungan dalam wortel dapat memblokir hormon yang memengaruhi nyeri haid (Nana Aldriana & Rohimi 2021).

Peneliti berasumsi bahwa jus wortel mengandung vitamin E dan beta-karoten, yang memiliki sifat anti-radang dan bisa juga untuk pereda nyeri, membantu memperlancar aliran darah, untuk mengatur pendarahan berat dan mengatasi menstruasi yang tidak teratur (Daniel Martinus et al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari 15 artikel tentang “Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri”, simpulan yang dapat diambil adalah bahwa jus wortel memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi nyeri menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri. Penggunaan jus wortel dapat menjadi salah satu pilihan tindakan nonfarmakologi dalam penanganan nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

Al, U., & Jepara, H. (2023). *pendarahan yang*

terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi eksperiment dengan disain penelitian non randomized control group pretest- Tabel 1 Tabulasi silang Tingkat Nyeri Haid Sebelum pemberian Jus Wortel. 1, 8–13.

Ariyanti, V. D., Veronica, S. Y., & Kameliawati, F. (2020). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 277–282. <https://doi.org/10.30604/well.022.82000> 114

Chayati, U. N., & Na'mah, L. U. (2019). Penerapan kombinasi pijat effleurage dan pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri usia 13-15 tahun. *The 10th University Research Colloquium 2019 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*, 14–21.

Damayanti, D. F., Aprilia, S., & Yulianti, E. (2020). Effect of Carrot Juice To Decrease The Primary Dysmenorrhea Pain on Adolescent Girls in Dorm Poltekkes Kemenkes Pontianak. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 25–29. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i1.5552>

Daniel Martinus, F., Gunawan, D., & Frida Utari, S. (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. <https://doi.org/10.37776/zked.v12i1.978>

Ifaldi, M. A., Hamidi, M. N. S., Safitri, Y., & Riau, T. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dysmenorea) Pada Remaja Putri Di SMAN 2 bangkinang Kota. 1(1), 20–29.

Khan, H. N. M. A. (2022). *Dysmenorrhea*. 18 July 2022.

- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Latifah, S. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorrhea Primer pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya. *Jurnal IMU: Indonesia Midwifery Journal*, 4(2), Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal. <http://dx.doi.org/10.31000/imj.v4i2.4275>
- Lelly Aprilia Vidayati., & Munawaroh. (2019). PENGARUH PEMBERIAN AIR PERASAN WORTEL TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMINOREA PADA REMAJA. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(2), 79–82.
- Liza Natalia & Pipih Fitriani, 2021. (2021). *Pengaruh P Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Kelas V Ii*. 12(2), 350–354.
- Nana Aldriana, & Rohimi. (2021). Efektivitas Pemberian Jus Wortel Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 9(02), 128–133. <https://doi.org/10.30606/jmn.v9i02.1046>
- Ningsih, R., & Rahmah, H. (2013). Efektivitas paket pereda nyeri pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), 67–76.
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>
- Novy Romlah, S., Maudina, L., Haryanto, S., Handayani Setyaningish, P., & Chusni Fitriani, I. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di Wilayah Desa Bojong Indah Kecamatan Parung Kabupaten BogorKABUPATEN BOGOR. *MAP Midwifery and Public Health Journal*, 1(1), 45–59. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/Map/index>
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). HUBUNGAN ANTARA PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI. *Реєстрація, Зберігання І Обробка Даних*, 17(3), 56–64. <https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328>
- Puspita, N. L. M. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 4(1), 14–19. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v4i1.150>
- Ratna Dewi, Widia Petasari, S. Y. (2023). *Penatalaksanaan Dismenore Primer pada Remaja dengan Pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Hijau*. 187–191. <https://doi.org/10.22146/jkr.76888>
- SARI, H., & Hayati, E. (2021). Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Pemberian Jus Wortel Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(3), 281–284. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss3.579>
- Wiyani, R., & Era Susanti, L. (2020). PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL (Daucus Carota) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DYSMENORRHEA PRIMER PADA REMAJA PUTRI (The Effect of Giving Carrot Juice (Daucus Carota) to Decrease the Level of Dysmenorrhea Primary in Teenager). *Jurnal Darul Azhar*, 9(1), 63–69.