

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL (*DAUCUS COROTA*) TERHADAP DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 6 LUWU TIMUR TAHUN 2021

Kandungan vitamin E dan betakaroten pada wortel dapat menurunkan nyeri pada saat dismenore. Salah satu kandungan vitamin E adalah bisa membantu memblokir formasi prostaglandin dan vitamin E juga bisa membantu mengatasi efek peningkatan produksi hormone prostaglandin. Serta betakaroten dalam tubuh manusia di absorpsi menjadi vitamin A, dalam tubuh vitamin A berfungsi untuk menjaga kekebalan tubuh sehingga dapat meredakan nyeri dismenore. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui terdapat pengaruh pemberian jus wortel (*daucus corota*) terhadap dismenore pada Remaja di SMA Negeri 6 Luwu Timur tahun 2021.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, dengan desain penelitian quasi eksperimen dengan teknik rancangan pre test-post test tanpa kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja Putri SMA Negeri 6 Luwu Timur bulan Desember - Januari 2021 kelas X MIPA yaitu sebanyak 68 orang dan sampel sebanyak 58 orang. Uji yang digunakan adalah uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang manfaat jus wortel untuk mengatasi dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 6 Luwu timur Tahun 2021.

Berdasarkan hasil penelitian ini, menyarankan bagi pihak puskesmas untuk secara aktif melakukan penyuluhan kesehatan tentang manfaat jus wortel untuk mengatasi dismenore.

Kata kunci : pendidikan kesehatan, pengetahuan, wortel, dismenore

ABSTRACT

THE EFFECT OF GIVING CARROT (DAUCUS COROTA) JUICE ON DYSMENORRHEA ON ADOLESCENTS GIRLS IN SMA NEGERI 6 LUWU EAST IN 2021

The content of vitamin E and beta-carotene in carrots can reduce pain during dysmenorrhea. One of the content of vitamin E is that it can help block the formation of prostaglandins and vitamin E can also help overcome the effects of increasing the production of the hormone prostaglandin. As well as beta-carotene in the human body is absorbed into vitamin A, in the body vitamin A functions to maintain immunity so that it can relieve dysmenorrhea pain. The purpose of this study was to determine the effect of giving carrot juice (daucus corota) to dysmenorrhea in adolescents at SMA Negeri 6 Luwu Timur in 2021.

This research uses an experimental research type, with a quasi-experimental research design with a pre-test-post-test design technique without a control group. The population in this study was the female youth of SMA Negeri 6 Luwu Timur in December 2021-January 2022, class X MIPA, as many as 68 people and a sample of 58. The test used was the Wilcoxon test.

The results of the study concluded that there was an effect of health education on knowledge about the benefits of carrot juice to overcome dysmenorrhea in adolescents at SMA Negeri 6 Luwu Timur in 2021.

Based on the results of this study, it is suggested for the puskesmas to actively conduct health education about the benefits of carrot juice to overcome dysmenorrhea.

Keywords: health education, knowledge, carrots, dysmenorrhea