

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS JUS ALPUKAT (*Persea Americana Mill*) DAN JUS WORTEL (*Daucus Carota*) TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI KLINIK NURHAYATI LIMBANGAN KABUPATEN GARUT

Syabila Zahra Putri Hidayat^{1*}, Aprilya Nancy², Agustina Sari³

¹⁻³Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju Jakarta

^{*)}Email Korespondensi : Syabilazph1892@gmail.com

Abstract : *Comparison of the Effectiveness of Avocado Juice (*Persea americana Mill*) and Carrot Juice (*Daucus carota*) on the Intensity of Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls at Nurhayati Clinic Limbangan, Garut Regency.* Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common condition affecting women of reproductive age, causing discomfort and interfering with daily activities. According to a report from the Nurhayati Limbangan Clinic in October 2024, eight adolescents visited the clinic with complaints of dysmenorrhea. One non-pharmacological method used to alleviate this pain involves fruit and vegetable juices, such as carrot juice and avocado juice, which contain nutrients that may help reduce the intensity of dysmenorrhea. The aim of this study was to compare the effectiveness of avocado juice (*Persea americana Mill*) and carrot juice (*Daucus carota*) in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls at the Nurhayati Limbangan Clinic in Garut Regency in 2025. The research method employed was a qualitative case study approach, involving two adolescent girls who experienced primary dysmenorrhea. One participant received an avocado juice intervention, while the other received a carrot juice intervention. Pain intensity was assessed using the Numerical Rating Scale (NRS). The results indicated that the participant who received carrot juice showed a faster reduction in pain intensity, from a score of 9 (severe pain) to 0 (no pain), compared to the participant who received avocado juice, whose pain reduced from a score of 9 (severe pain) to 2 (mild pain). In conclusion, carrot juice and avocado juice is more effective in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls. Health practitioners are encouraged to implement carrot and avocado juice interventions to help reduce dysmenorrhea pain and to increase further knowledge of this approach.

Keywords: Adolescent Girl, Avocado Juice, Carrot Juice, Dysmenorrhea,

Abstrak : *Perbandingan Efektivitas Jus Alpukat (*Persea Americana Mill*) Dan Jus Wortel (*Daucus Carota*) Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Klinik Nurhayati Limbangan Kabupaten Garut.* Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah umum yang terjadi di seluruh wanita usia reproduksi yang menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas. Berdasarkan laporan kunjungan pasien usia remaja di Klinik Nurhayati Limbangan bulan Oktober 2024 terdapat 8 remaja yang berkunjung dengan keluhan dismenore. Salah satu cara non obat-obatan yang digunakan dengan menggunakan jus buah atau sayuran seperti jus wortel dan jus alpukat yang memiliki kandungan nutrisi untuk menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Tujuan penelitian untuk mengetahui tentang Perbedaan Efektivitas Jus Alpukat (*Persea Americana Mill*) dan Jus Wortel (*Daucus Carota*) terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Klinik Nurhayati Limbangan Kabupaten Garut Tahun 2025. Metode penelitian yang dipakai adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan membandingkan 2 remaja putri yang mengalami nyeri dismenore primer. Salah satu diberikan intervensi jus alpukat, satu lagi diberikan intervensi jus wortel dan diamati dengan skala NRS (*Nominal Rating*

Scale). Hasil penelitian responden yang diberikan intervensi jus wortel memiliki penurunan intensitas nyeri lebih cepat dari skala nyeri 9 (berat) menjadi 0 (tidak nyeri) dibandingkan dengan responden yang diberikan jus alpukat dari skala 9 (berat) menjadi 2 (ringan). Kesimpulan jus wortel dan jus alpukat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Saran petugas tenaga kesehatan dapat mengimplementasikan intervensi jus wortel dan alpukat untuk membantu mempercepat penurunan tingkat nyeri Dismenore serta dapat meningkatkan pengetahuan lebih lanjut.

Kata Kunci : Dismenore, Jus Alpukat, Jus Wortel, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Remaja sering kali menghadapi berbagai tantangan dalam fase perkembangan mereka, salah satunya adalah masa pubertas yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Menstruasi yang berupa keluarnya lapisan endometrium dan ovum yang tidak dibuahi sering kali disertai dengan keluhan nyeri perut bawah, yang dikenal sebagai dismenore. Dismenore merupakan keluhan nyeri haid yang dapat disertai dengan gejala lain seperti nyeri punggung, mual, hingga pusing, yang umumnya dialami oleh remaja putri. Terdapat dua jenis dismenore, yakni dismenore primer yang tidak terkait dengan kelainan organ reproduksi dan dismenore sekunder yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu. Dismenore primer seringkali terjadi pada masa-masa pertama menstruasi, sedangkan dismenore sekunder lebih sering terjadi pada usia dewasa muda dan dapat berlangsung di luar periode menstruasi (Oktavianto et al., 2023).

Secara global, prevalensi dismenore sangat tinggi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2020, 90% wanita usia reproduksi mengalami dismenore berat. Di Indonesia, prevalensi dismenore tercatat mencapai 64,5%, dengan kelompok usia 17-24 tahun sebagai yang paling banyak mengalaminya. Penelitian di Kabupaten Garut menunjukkan bahwa 68,8% wanita mengalami dismenore. Angka ini menunjukkan pentingnya penelitian terkait pengelolaan nyeri haid pada remaja. Dismenore tidak hanya berdampak pada kualitas hidup remaja, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari,

termasuk proses belajar, serta menimbulkan dampak psikologis seperti kecemasan dan stres (Swandari et al., 2022; Amilsyah et al., 2023).

Penanganan dismenore umumnya dilakukan dengan pendekatan farmakologis seperti penggunaan obat anti-inflamasi non-steroid (NSAID). Namun, penggunaan obat-obatan tersebut dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping yang merugikan, seperti gangguan pencernaan dan ketergantungan. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis semakin mendapatkan perhatian, dengan salah satu alternatifnya adalah penggunaan jus buah dan sayuran. Jus alpukat dan jus wortel diketahui mengandung nutrisi penting yang dapat membantu mengurangi nyeri haid. Jus alpukat, kaya akan kalsium dan magnesium, membantu merilekskan otot dan menurunkan kadar prostaglandin, sementara jus wortel mengandung beta-karoten dan vitamin E yang berfungsi sebagai anti-inflamasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kedua jus ini dapat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid (Agustianingsih & Barkah, 2024; Jusni et al., 2023).

Namun, meskipun berbagai penelitian telah dilakukan, belum ada konsensus yang jelas mengenai perbandingan efektivitas antara kedua jenis jus ini. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi celah tersebut, mengingat prevalensi dismenore yang tinggi dan terbatasnya pengetahuan remaja mengenai terapi alami yang dapat dijadikan pilihan alternatif. Terlebih lagi, jus alpukat dan jus wortel merupakan solusi yang terjangkau, mudah diakses, dan bebas

dari efek samping berbahaya jika digunakan dengan benar (Gagah et al., 2021).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan efektivitas jus alpukat dan jus wortel dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Klinik Nurhayati Limbangan Kabupaten Garut. Penelitian ini akan mengukur intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian jus alpukat dan jus wortel, serta membandingkan keduanya dalam mengurangi nyeri dismenore.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan dua responden sebagai subjek studi. Pemilihan dua responden dilakukan untuk menggali informasi secara mendalam dan memperoleh pemahaman yang lebih holistik mengenai pengalaman mereka dalam menggunakan jus alpukat dan jus wortel sebagai terapi alami untuk dismenore. Meskipun jumlah responden terbatas, metode ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan yang lebih kaya dan mendalam yang tidak dapat diperoleh dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar. Dalam penelitian kualitatif, fokus utamanya adalah pemahaman konteks dan pengalaman subjek, bukan hanya pada angka atau hasil yang bersifat kuantitatif. Oleh karena itu, meskipun responden sedikit, metode ini sangat relevan untuk mendapatkan data yang lebih mendalam mengenai efektivitas terapi alami dalam mengatasi dismenore.

HASIL

MAS Ibnu Abbas Pulo Panjang adalah sebuah sekolah menengah agama (MA) yang terletak di Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang, Banten. Sekolah ini berada di bawah naungan Kementerian Agama dan melayani pendidikan tingkat menengah untuk siswa yang berasal dari berbagai latar belakang. Sebagai lembaga pendidikan agama, MAS Ibnu Abbas Pulo Panjang memiliki peran penting dalam menyediakan pendidikan yang mengintegrasikan ilmu agama dan

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengamati secara mendalam implementasi asuhan kebidanan pada remaja yang mengalami dismenore di Klinik Nurhayati Limbangan, Garut. Populasi penelitian adalah remaja yang mengalami dismenore, dengan dua responden dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Penelitian dilakukan pada tanggal 21–23 Februari 2025. Prosedur pengumpulan data mencakup persiapan teori, analisis jurnal, konsultasi dengan pembimbing, sidang usulan, pengurusan izin, hingga pengambilan data dari responden yang telah menyetujui untuk mengikuti studi kasus.

Peneliti memberikan dua jenis intervensi: jus alpukat kepada responden A dan jus wortel kepada responden B. Intervensi dilakukan selama tiga hari dengan pengamatan nyeri secara berkala menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Responden A menerima 250 ml jus alpukat jenis mentega sekali sehari, sementara responden B menerima 500 ml jus wortel jenis Nantes dua kali sehari. Instrumen penelitian meliputi wawancara, pemeriksaan fisik, observasi menggunakan skala NRS, dan dokumentasi asuhan kebidanan. Hasil pengukuran tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan untuk menilai efektivitas masing-masing jus dalam mengurangi nyeri dismenore.

pengetahuan umum untuk mempersiapkan siswa menghadapi tantangan global dan meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa.

Berdasarkan hasil analisis univariat, karakteristik responden di MAS Ibnu Abbas Pulo Panjang menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 42 orang (59,2%), sementara sisanya, 29 orang (40,8%), adalah perempuan. Dari segi usia, distribusi responden terbagi hampir merata, dengan 25 murid berusia 16

tahun (35,2%), 20 murid berusia 17 tahun (28,2%), dan 26 murid berusia 18 tahun (36,6%). Berdasarkan kelas, responden terbagi menjadi kelas X sebanyak 25 orang (35,2%), kelas XI sebanyak 20 orang (28,2%), dan kelas XII sebanyak 26 orang (36,6%). Adapun dalam hal kejadian anemia, 29

murid (40,8%) mengalami anemia, sementara 42 murid lainnya (59,2%) tidak mengalaminya. Terakhir, mengenai prestasi belajar, sebagian besar murid, yaitu 45 orang (63,4%), memiliki prestasi belajar yang baik, sedangkan 26 murid (36,6%) berada pada kategori prestasi cukup.

Tabel 1. Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

Pemberian jus Alpukat				
1	Remaja 1 (Nn. A)	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
	Skala Nyeri	9 (Berat)	6 (Sedang)	2 (Ringan)
Pemberian jus Wortel				
2	Remaja 2 (Nn. C)	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
	Skala Nyeri	9 (Berat)	3 (Ringan)	0 (Tidak nyeri)

Sumber: (Rini et al., 2023)

Dari tabel 1 dapat diketahui hasil skor skala NRS dan kategori nyeri pada responden pertama dan kedua. Pada responden pertama pengkaji memberikan intervensi jus alpukat 1 kali sehari, hasil Skor skala NRS di kunjungan pertama bernilai 9 dengan kategori nyeri berat. Pada Kunjungan kedua nilai skala NRS menurun menjadi 6 yang berkategori nyeri sedang. Pada kunjungan ketiga kategori nyeri ringan dengan nilai skala NRS 2 di mana responden masih merasakan nyeri mentruasi namun masih bisa ditahan dan tidak mengganggu aktivitas.

Pada responden kedua, penulis memberikan intervensi jus wortel 2 kali sehari, hasil Skor skala NRS di kunjungan pertama bernilai 9 dengan kategori nyeri berat. Pada kunjungan kedua nilai skala NRS menurun menjadi 3 yang berkategori nyeri ringan. Pada kunjungan ketiga kategori tidak nyeri dengan nilai skala NRS 0 di mana responden sudah tidak merasakan nyeri mentruasi dan dapat beraktivitas kembali.

Berdasarkan tabel 1 dapat kita simpulkan bahwa terdapat perbandingan hasil penelitian antara responden 1 dan 2, dimana responden kedua dengan diberikan intervensi jus

wortel memiliki penurunan tingkat nyeri lebih cepat dibandingkan dengan responden pertama yang diberikan intervensi jus alpukat. Terbukti dari hasil skor skala NRS pada kunjungan kedua dan ketiga memiliki perbedaan. Pada kunjungan pertama baik responden pertama ataupun responden kedua memiliki kategori nyeri yang sama yakni berat dengan nilai skor skala NRS yang sama yaitu 9. Pada kunjungan kedua nilai skala NRS untuk responden pertama 6 dengan kategori nyeri sedang sementara responden kedua 3 dengan kategori nyeri ringan. Pada kunjungan ketiga, tingkat nyeri responden pertama dalam kategori ringan dengan nilai 2 sedangkan responden kedua kategori tidak nyeri dengan skor skala NRS 0. Sehingga dapat disimpulkan juga bahwa intervensi pemberian jus wortel dan jus alpukat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri Dismenore pada remaja.

PEMBAHASAN

Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Jus Alpukat (*Persea americana Mill*)

Hasil penelitian kasus pertama menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri dismenore

menurut penilaian skala NRS. Pada kunjungan pertama kategori nyeri responden pertama bernilai 9 dengan kategori nyeri berat, menurun menjadi nilai 6 kategori nyeri sedang dan kunjungan ketiga bernilai 2 dengan kategori nyeri ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian jus alpukat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri Dismenore.

Hasil penelitian yang pengkaji lakukan sesuai dengan penelitian dari Elsa Agustianingsih dan Asep Barkah (2024) yang menyimpulkan ada perbedaan rata-rata nyeri menstruasi pada saat sebelum dan sesudah pemberian jus alpukat secara rutin, pemberian jus alpukat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di Desa Kemanisan, Kecamatan Curug, Kota Serang-Banten. Hal ini disebabkan alpukat memiliki kandungan kalsium dan magnesium merupakan mineral yang dapat mengurangi nyeri dismenore primer dengan mempengaruhi kontraksi dan relaksasi otot polos uterus sehingga memperbaiki aliran darah pada uterus yang telah mengalami hipoksia.

Hasil penelitian ini pun sesuai dengan penelitian dari Nurmaliza dkk (2023) yang menyimpulkan jus alpukat dapat meredakan nyeri haid pada remaja putri di SMAN 7 Pekanbaru, karena jus alpukat memiliki sifat anti-inflamasi, dan analgesik, kandungan alpukat dapat menekan hormon.

Manfaat jus alpukat sangat membantu dalam mengatasi dismenore, seperti yang diungkapkan oleh Fathinah dan Dermawan (2021) yang dalam teorinya menyatakan jus alpukat mengandung tinggi kalsium dan magnesium yang dapat mengurangi terjadinya dismenore pada remaja putri, kalsium pada alpukat dapat memberikan efek berkurangnya nyeri dalam tubuh dengan merelaksasikan otot (Fathinah & Dermawan, 2021).

Menurut asumsi peneliti, jus alpukat membantu dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore. Selain rasanya yang enak, gurih, digemari masyarakat juga memiliki kandungan nutrisi yang tinggi seperti vitamin E,

lemak, vitamin K dsb, dan pengolahan untuk konsumsi mudah dilakukan. Namun, konsumsi alpukat tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan kelebihan kalori dan peningkatan berat badan dengan cepat.

Dari pembahasan di atas maka dapat disimpulkan tidak ada kesenjangan antara hasil penelitian dengan jurnal yang diambil.

Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Jus Wortel (*Daucus Carota*)

Hasil penelitian kasus kedua menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri dismenore menurut penilaian skala NRS. Pada kunjungan pertama kategori nyeri responden kedua bernilai 9 dengan kategori nyeri berat, menurun menjadi nilai 5 kategori nyeri ringan pada kunjungan kedua dan kunjungan ketiga menurun kembali menjadi 0 dengan kategori tidak nyeri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian jus wortel efektif dalam menurunkan tingkat nyeri Dismenore.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Jusni dkk (2023) yang mengatakan ada hubungan yang signifikan antara asuhan pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri menstruasi atau dismenore yang dialami remaja. Nyeri menstruasi terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormon steroid seks ovarium adanya faktor psikologis yang memperberat kejadian dismenore. Akibatnya seseorang yang mengalami dismenore akan berdampak pada aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Setelah dilakukan terapi, nyeri menstruasi yang dialami remaja menurun secara signifikan. Hasil eksperimen disimpulkan bahwa jus wortel mampu menurunkan nyeri menstruasi atau dismenore pada remaja karena ada kandungan vitamin E dan beta karoten yang mampu mengeblok prostaglandin yaitu hormon yang mempengaruhi dismenore atau nyeri haid prostaglandin.

Hasil penelitian ini sama halnya dengan penelitian Tety Ripursari dkk

(2024) yang menyimpulkan ada pengaruh Jus Wortel (*Daucus Carota L*) terhadap Pengurangan Derajat Nyeri Dysmenorrhea pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Sampit, Kabupaten Kotawaringin Timur. Jus wortel mengandung vitamin E dan beta-karoten, yang memiliki sifat anti-inflamasi dan juga dapat meredakan rasa sakit, membantu meningkatkan aliran darah, mengatur perdarahan berat dan mengobati menstruasi yang tidak teratur.

Pengkaji menggunakan jus wortel untuk menurunkan intensitas nyeri dismnore sesuai dengan teori dari Silvi (2021) dimana wortel mengandung vitamin E dan betakarotin yang membantu menghentikan pembentukan hormon prostaglandin (hormon yang mempengaruhi dismenore atau nyeri haid), sehingga dapat mengurangi kram dan kecemasan pada *pre menstrual syndrome* (PMS), menurunkan tingkat

nyeri dan dapat mengurangi banyaknya darah haid yang keluar. Hal ini dilakukan dengan cara menyeimbangkan hormon dalam tubuh, sehingga siklus menstruasi dapat di atur (Silvi et al., 2021)

Menurut asumsi peneliti, jus wortel bermanfaat dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore. Wortel (*Daucus carota*) merupakan salah satu sayuran yang paling banyak manfaatnya, mudah didapat dan sudah banyak dikonsumsi. Selain vitamin E, wortel memiliki Betakarotin yang bersifat analgesik dan anti-inflamasi yang membantu melancarkan aliran darah dan mengontrol nyeri menstruasi sehingga siklus menstruasi dapat teratur kembali dan nyeri dismneore tertangani dengan baik.

Dari pembahasan diatas maka dapat disimpulkan tidak ada kesenjangan antara hasil penelitian dengan jurnal yang diambil.

Perbandingan Intensitas Nyeri Dismenore antara Remaja yang Diberikan Intervensi Jua Alpukat (*Persea americana Mill*) dengan yang Diberikan Intervensi Jus Wortel (*Daucus Carota*)

Tabel 2. Perbandingan Hasil Penelitian

Responden	Jus Alpukat		Jus Wortel		Skor Numeric Rating Scale (NRS)		
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
					9	6	2
Nn. A	√			√	9	6	2
Nn. C		√	√		9	3	0
Perbandingan					0	3	2

Sumber: (Sutrisnawati et al., 2024)

Berdasarkan hasil penelitian ada perbedaan penurunan tingkat nyeri dismenore antara responden yang diberi intervensi jus wortel dengan jus alpukat. Nn. C yang diberi intervensi jus wortel memiliki penurunan nyeri lebih cepat daripada Nn. A yang diberi jus alpukat. Meskipun pada kunjungan pertama memiliki persamaan dalam nilai skor NRS namun pada kunjungan kedua dan ketiga responden kedua memiliki nilai skor NRS lebih kecil dibandingkan dengan responden yang pertama. Hal ini membuktikan pemberian jus wortel lebih efektif

mempercepat penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja.

Hasil penelitian di atas sesuai dengan hasil penelitian dari Ageng Septa Rini dkk (2023) yang menyimpulkan bahwa remaja yang mengalami nyeri dismenore yang diberikan Jus Alpukat dan Jus Wortel sama-sama mengalami penurunan nyeri. Namun, penurunan nyeri yang lebih cepat yaitu remaja yang diberikan Jus Wortel dengan Skor Pemberian Jus Alpukat dari Nyeri Sedang skor 6 menjadi Nyeri Ringan dengan skor 3, sedangkan Pemberian Jus Wortel dari

Nyeri Sedang skor 6 menjadi tidak nyeri dengan skor 0.

Buah alpukat memiliki kandungan nutrisi peran penting dalam mengurangi nyeri. Kandungan kalsium dalam alpukat seperti aktin dan miosin, berfungsi sebagai zat yang diperlukan untuk kontraksi otot ketika otot berkontraksi, kekurangan kalsium dapat mencegah otot dari relaksasi selama kontraksi sehingga tidak menyebabkan kejang otot (Nurmaliza, 2023). Beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa kalsium menurunkan level PGF2a, dan juga menurunkan kadar prostaglandin, selain kalsium, buah alpukat juga mengandung magnesium yang merupakan salah satu zat gizi makro yang berperan dalam menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Magnesium terhadap otot berperan sebagai relaksasi dengan menurunkan kadar prostaglandin (PRIMER, 2022).

Wortel (*Daucus Carota*) merupakan salah satu sayuran yang paling banyak manfaatnya. Salah satu kandungannya yakni Betakarotin yang memiliki sifat analgesik dan anti-inflamasi. Selain itu beta karotin juga mengonversi ke vitamin A yang membantu untuk memperlancar aliran darah dan mengontrol nyeri haid, Sehingga membantu untuk mengatasi nyeri dismenore, membantu untuk mengatur perdarahan berat dan periode tidak teratur (Martinus, 2022).

Menurut pengkaji pemberian intervensi jus alpukat dan jus wortel sama baiknya dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore. Kedua intervensi sama-sama memiliki kandungan vitamin A, E dan C yang berpengaruh dalam menurunkan nyeri. Menurut pengkaji adanya perbedaan hasil nilai intensitas nyeri dismenore diantara kedua responden tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan. Persepsi rasa nyeri pada tiap orang berbeda, hal ini terlihat pada sikap dan tanggapan di kedua responden. Pada responden pertama memiliki pandangan rasa nyeri yang cukup dilebihkan sementara responden kedua memiliki pandangan rasa nyeri

lebih santai dalam menanggapi kasus dismenore. Namun, kedua responden memiliki kinerja yang baik dalam pelaksanaan intervensi sehingga kedua intervensi (jus alpukat dan jus wortel) dapat dimanfaatkan sebaik mungkin dan membantu dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Dari pembahasan diatas maka dapat disimpulkan tidak ada kesenjangan antara hasil penelitian dengan jurnal yang diambil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan efektivitas jus alpukat (*Persea americana Mill*) dan jus wortel (*Daucus Carota*) terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dapat diperoleh kesimpulan bahwa mengetahui intensitas nyeri dismenore pada remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi jus alpukat (*Persea americana Mill*). Tingkat nyeri dismenore dari berat menjadi ringan pada kunjungan yang ketiga dengan skor skala NRS dari 9 jadi 2. Mengetahui intensitas nyeri dismenore pada remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi jus wortel (*Daucus Carota*). Tingkat nyeri dismenore dari berat menjadi tidak nyeri pada kunjungan yang ketiga dengan skor skala NRS dari 9 jadi 0. Mengetahui perbandingan intensitas nyeri dismenore antara remaja yang diberikan intervensi jus alpukat (*Persea americana Mill*) dengan yang diberikan intervensi jus wortel (*Daucus Carota*). Responden yang diberikan intervensi pemberian jus wortel lebih cepat menurunkan intensitas nyeri Dismenore dibandingkan dengan responden yang diberikan intervensi jus alpukat.

DAFTAR PUSTAKA

Agricultural Research Service Beltsville (2021). Food Data Central Experimental Foods Documentation and User Guide, U.S. Department of Agriculture Agricultural. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1631069108001972%0>

- https://academic.oup.com/plphys/article/144/2/768/6106932%0Ahttps://fdc.nal.usda.gov/docs/Foundation_Foods_Documentation_Apr2021.pdf.
- Agustianingsih, E., & Barkah, A. (2024). Efektivitas Pemberian Jus Alpukat terhadap Penurunan Nyeri Dismenoreia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(4), 1319–1324. <https://doi.org/10.32583/pskm.v14i4.2134>
- Amilsyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.201>
- Ani, M., Aji, S. P., & Sari, I. N. (2022). Manajemen Kesehatan menstruasi. PT Global Eksekutif Teknologi
- Arpandjaman, Aridha, R., Muthiah, S., & Anshar. (2022). Pengaruh Pemberian Abdominal Exercise Terhadap Perubahan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Siswi Kelas VIII SMP Muhammadiyah Limbung. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makasar*, 14(1), 17–25. <https://doi.org/10.32382/fis.v14i1.42>
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–22. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i1.2580>
- Azrah, K., Oktaviyana, C., & Masthura, S. (2022). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh Besar The Effect of Turmeric Acid Drink to Reduce Primary Dysmenorrhea on Nursing Stud. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 2–7. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v8i2.2369>
- Bellantika, D. M., & Widiyawati, A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Anemia Gizi, Frekuensi Makan, Dan Lama Waktu Menstruasi Pada Mahasiswi Akuntansi Sektor Publik Angkatan 2018. *HARENA : Jurnal Gizi*, 2(1), 23–33. <https://doi.org/10.25047/harena.v2i1.3012>
- Charu. (2022). Hubungan aktivitas fisik pada remaja putri dengan nyeri haid (dismenore) primer. yennyjessica95@gmail.com
- Christiana, I., & Jayanti, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) di Asrama Putri STIKes Banyuwangi Tahun 2020. *HEALTHY*, 8(2), 90–103. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/healthy/article/view/147>
- 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>
- Dinkes Garut. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2022. Dinas Kesehatan Kabupaten Garut
- Fathinah, R. Z. dan Dermawan, D. (2021). Penatalaksanaan Pemberian Rebusan Daun Alpukat dan Kompres Hangat dengan Masalah Nyeri Akut pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Sukoharjo, *Indonesian Journal on Medical Science*, 8(2). <https://doi.org/10.55181/ijms.v8i2.330>

- Fasya, A., Putu, I., Arjita, D., Rika, M., Pratiwi, A., Bagus, I., & Andika, Y. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 511-526.
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>.
- Fibrila, F., Ridwan, M., & Widiyanti, S. (2023). Pengaruh Terapi Akupresur Dalam Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 1(6), 1127-1132.
<http://melatijournal.com/index.php/Metta>.
- Gagah, D., Gunawan, D., & Miranti, N. I. (2021). Hubungan Antara Depresi Dengan Dismenorea Pada Pasien Poli Psikiatri Rumah Sakit Budi Kemuliaan Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 11(3), 102-109.
<https://doi.org/10.37776/zked.v11i3.940>
- Handoko, A.& A.M. (2020) Buku Ajar Fisiologi Tumbuhan. Program Study Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
- Hidayati, R. (2020). Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 19-27.
<https://doi.org/10.55866/jak.v2i1.35>
- Iskandar, B., Santa Eni, B. R., & Leny, L. (2021). Formulasi dan evaluasi lotion ekstrak alpukat (*persea americana*) Sebagai pelembab kulit. *Journal of Islamic Pharmacy*, 6(1), 14-21.
<https://doi.org/10.18860/jip.v6i1.11822>
- Jusni, Rivandi, A., Erniawati, Andriani, L., & Kamaruddin, M. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Putri Di SMAN 6 Bulukumba Kelas X Dengan Kejadian Dismenorea Kecamatan Herlang Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(3), 119-124.
<https://doi.org/10.31970/ma.v2i3.60>
- Klinik Nurhayati. (2024). Rekam Medik Bulan Januari-Oktober tahun 2024. Klinik Nurhayati Limbangan Kabupaten Garut
- Kusuma, W., Tiranda, Y., & Sukron, S. (2021). Terapi Komplementer yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Indonesia: Literature Review. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 262-282.
<https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1010>.
- Latifah, S., Mardiah, S. S., & Kurnia, H. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorhea Primer pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya. 4(2), *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*.
<http://dx.doi.org/10.31000/imj.v4i2.4275>.
- Mardiyanto, B.B., (2022). Pengaruh variasi penambahan sari wortel (*Daucus carota L.*) Terhadap Sifat Fisik, Sifat Organoleptik Dan Kadar Vitamin A Pada Yoghurt Susu Sapi Sebagai Alternatif Sumber Vitamin A (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- 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..
<https://doi.org/10.37776/zked.v12i1.978>
- Muqorobin, M. S., & Kartin, E. (2022). SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(3), 17-34
- Mursudarinah, M., Aprilia, R., & Hikmah, N. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore

- pada Siswi Kelas X di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(1), 18–30. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v2i1.1956>
- Natassia, K. (2022). Monograf: Aromaterapi Lavender untuk Dismenore. Media Sains Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Monograf_Aromaterapi_Lavender_untuk_Dism/RjBEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=tanda+gejala+dismenore&pg=PA19&printsec=frontcover
- Novita, N. P., Sarmadi, I. M., & Wijaya, M. (2020). Correlation Between Physical Fitness and Primary Dysmenorrhea in Teenagers Students at a State Junior High School in Gianyar. 4–9. <https://doi.org/10.4108/eai.11-2-2020.2301936>
- Nurafni, N. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri Tahun 2021. (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Nurmaliza, N. R. (2023). Efektivitas Jus Apukat terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri. *Ensiklopedia of Journal*, 5(2), 17–21. <https://doi.org/10.33559/eoj.v5i2.1407>
- Oktaviani, R. A., Asiah, N., & Zainal, A. U. (2023). Hubungan Status Gizi, Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Tidak Normal Remaja Putri di MTs NEGERI 13 JAKARTA. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 510–517. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2048>
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Hartiningsih, S.N. (2023). Memahami Remaja Putri Tentang Dismenorea serta Penanganannya Secara Nonfarmakologis: Understanding Adolescent Girls About Dysmenorrhea and Its Nonpharmacological Treatment. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 3(3), 50–60. <http://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/JPKMK/article/view/325>
- PRIMER, T. D. (2022). Efektivitas Jus Wortel Dan Jus Alpukat Sebagai Manajemen. *Jurnal Menara Medika*, 5(1), 53