

PENELITIAN ASLI

PEMBERIAN JUS WORTEL (*DAUCUS CAROTA*) ATASI DISMENOREA SISWI SMK-TR PEMBANGUNAN NASIONAL PANTAI LABU

Rinawati Sembiring¹, Eldha Novarina Tarigan²

¹*Program Studi S1 Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia,*

²*Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit STIKes Sehati Medan*

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 20 Januari 2026

Direvisi: 25 Januari 2026

Diterima: 31 Januari 2026

Diterbitkan: 12 Februari 2026

Kata kunci: Jus wortel; Atasi Dismenorea.

Penulis Korespondensi: Rinawati Sembiring

Email: rinawatipandiaz@yahoo.com

Abstrak

Latar belakang: Menstruasi merupakan peristiwa penting dalam kehidupan seorang remaja putri. Beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid (*dismenorea*). Penanganan nyeri menstruasi terbagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu penanganan nonfarmakologi adalah pemberian jus wortel. Wortel merupakan salah satu sayuran yang biasanya dimanfaatkan sebagai bahan sayur sop atau dijadikan campuran makanan.

Tujuan: Pemberian jus wortel pada siswi SMK - TR Pembangunan Nasional Pantai Labu dilaksanakan dalam kegiatan program pengabdian masyarakat khususnya terhadap remaja yang bertujuan untuk menurunkan nyeri/*dismenorea* yang dialami remaja siswi pada saat haid. Partisipan pada kegiatan ini adalah seluruh siswi SMK - TR Pembangunan Nasional Pantai Labu sebanyak 93 orang yang dilaksanakan pada minggu ke empat bulan November 2025.

Metode: Kegiatan ini dilakukan dengan tahapan: 1) memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan; 2) mendata demografi siswi untuk partisipan giat PkM; 3) memberikan edukasi tentang nyeri haid dan upaya nonfarmakologis upaya mengatasi nyeri haid; 4) melatih siswi mempersiapkan jus wortel cara mengonsumsinya.

Hasil evaluasi dari remaja didapatkan informasi manfaat dari wortel yang dikonsumsi sebanyak 250 gram dan diolah menjadi jus dengan tambahan air 200 cc dan dilakukan 2 kali sehari dengan interval 4 jam selama 3 hari berturut-turut sejak hari pertama haid. Dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi jus wortel sewaktu haid dapat mengurangi nyeri haid (*dismenorea*).

Kesimpulan: Kandungan vitamin E dan betakarotene pada wortel dapat memblokir prostaglandin yang dilepaskan tubuh saat haid. Prostaglandin merupakan hormon yang berperan menyebabkan dismenore atau nyeri haid. Untuk itu, diharapkan agar remaja putri

dapat memanfaatkan minuman jus wortel untuk mengurangi nyeri menstruasi sebagai salah satu cara nonfarmakologi yang aman dan mudah untuk didapatkan.

Jurnal Abdimas Mutiara

e-ISSN: 2722-7758

Vol. 7 No. 1, Februari, 2026 (P404-412)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/7>

DOI: <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6898>

How To Cite: Sembiring, R., & Eldha Novarina Tarigan. (2026). PEMBERIAN JUS WORTEL (DAUCUS CAROTA) ATASI DISMENOREA SISWI SMK-TR PEMBANGUNAN NASIONAL PANTAI LABU. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 7(1), 404–412. <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6898>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Menstruasi merupakan peristiwa penting dalam kehidupan seorang remaja putri. Aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi seorang perempuan, yang tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun sosial. Menstruasi yang merupakan hal fisiologis dialami oleh remaja putri namun juga dapat menimbulkan terganggunya rasa nyaman akibat nyeri yang timbul saat haid khususnya saat menjelang haid ataupun saat hari awal haid. Nyeri haid jika tidak ditangani dengan baik juga dapat menyebabkan terganggunya aktivitas remaja seperti tidak masuk sekolah atau tidak bisa melakukan aktifitas rutinitas sehari-hari yang memiliki konsekuensi kesehatan dan sosial-ekonomi dalam jangka panjang bagi remaja putri (Ernawati et al., 2017).

Judha, et al (2019) mengemukakan bahwa beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid seperti mengalami nyeri pada saat haid (*dismenorea*). *Dismenorea* adalah nyeri saat haid yang ditandai dengan rasa kram yang terpusat di abdomen bagian bawah. Keluhan nyeri dapat bervariasi mulai dari ringan sampai berat. Gangguan sekunder menstruasi yang paling sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, dalam *Journal of Midwifery* angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi dismenore terjadinya pada wanita muda antara 16,8-81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat (Silviani et al., 2019). Angka kejadian dismenore pada remaja di Asia adalah 74.5%. Pada remaja putri hispanic prevalensi dismenore sebesar 85%. Sedangkan angka kejadian di Indonesia adalah 55%.

Melihat data tersebut dapat diartikan bahwa hampir semua wanita pernah mengalami dismenore. Dismenore berdasarkan terjadinya dibagi menjadi 2 (dua), yakni dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang berulang dan terasa kram di perut bagian bawah, yang muncul sebelum atau selama menstruasi tanpa adanya penyakit yang mendasari pada organ reproduksi. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%. Dismenore primer dapat diatasi dengan berbagai cara, termasuk obat pereda nyeri seperti ibuprofen atau naproxen, pil KB hormonal, terapi air panas, atau perubahan gaya hidup seperti olahraga dan diet (Setyowati, 2018). Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan oleh masalah atau kondisi medis yang mendasari pada organ reproduksi wanita, dan muncul akibat adanya kelainan atau penyakit tertentu. Penanganan dismenore sekunder bisa berupa obat-obatan, terapi hormonal, hingga tindakan operasi, tergantung pada kondisi yang mendasari (Swastika et al., 2019).

Penanganan nyeri menstruasi terbagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan nyeri haid secara farmakologis adalah dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Obat analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif namun dapat berdampak ketagihan dan efek samping berbahaya lainnya terhadap pengguna. Penanganan nyeri secara nonfarmakologik antara lain kompres hangat, teknik relaksasi serta napas dalam dan yoga, serta menggunakan bahan herbal yang berkhasiat mengurangi rasa sakit akibat gangguan menstruasi, salah satunya adalah pemberian jus wortel (Ariyanti et al., 2020).

Wortel (*Daucus Carota*) merupakan salah satu sayuran yang paling banyak manfaatnya. Wortel mengandung gula, karotin, pektin, asparagin, serat, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, sodium, asam amino, minyak esensial, dan betakaroten. Wortel juga kaya akan kandungan vitamin A, B, C, D, E dan K. Manfaat vitamin E dan betakaroten adalah bisa membantu memblokir formasi prostaglandin dan juga bisa membantu mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin. Betakaroten dalam wortel memiliki sifat antiinflamasi yang dapat meredakan kram perut selama menstruasi. Hormon prostaglandin adalah hormon yang mempengaruhi terjadinya *dysmenorrhea*. Prostaglandin yang berperan disini yaitu E_2 (PG E_2) dan $F_{2\alpha}$ (PGF 2α). Prostaglandin jenis E_2 (PG E_2) dan $F_{2\alpha}$ (PGF 2α) memicu kontraksi otot rahim (myometrium) yang kuat untuk melepaskan lapisan endometrium selama haid, selain itu PG E_2 dan $F_{2\alpha}$ juga menimbulkan peradangan (inflamasi) dan PG E_2 membuat ujung saraf sensorik di uterus menjadi hipersensitif terhadap nyeri. Beta karotin pada wortel dapat meminimalisir rasa nyeri (memiliki efek analgetik) (Damayanti et al., 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan angka signifikan mengurangi nyeri saat haid dengan pemberian jus wortel (p -value 0,000) (Puspita, 2018). Assyifa (2018) pada penelitiannya menunjukkan bahwa pemberian jus wortel dapat menurunkan skala nyeri -3,82 yaitu dari 5,64 (sebelum pemberian jus wortel) menjadi turun 1,82 (sesudah pemberian jus wortel). Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata skala nyeri sebelum adalah 4,45 dan rata-rata skala nyeri sesudah 3,35. Hasil tersebut

menunjukkan penurunan skala nyeri sebesar -0,9 dengan hasil uji statistik diperoleh p -value 0,000 (p -value < 0,05) artinya ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri *dismenorea* primer.

SMK - TR Pembangunan Nasional Pantai Labu adalah salah satu sekolah menengah kejuruan yang ada di Kecamatan Pantai Labu. Pada survei pendahuluan diperoleh data /informasi dari wali kelas, bahwa ditemukan 4 orang siswi yang mengalami *dismenore* dimana setiap menstruasi ke empat siswi tersebut membutuhkan obat-obatan analgesik saat menstruasi untuk mengurangi rasa nyerinya. Bahkan mereka sering kali tidak dapat mengikuti pembelajaran di kelas dengan baik ketika menstruasi dan memilih istirahat di rumah. Saat haid ke empat sisi tersebut juga dilaporkan kerap tidak dapat melakukan aktifitas rutinitas sehari-harinya akibat nyeri yg dialami saat haid. Selain ke empat murid tersebut, tim pelaksana PkM juga mendapatkan data 70% (7 dari 10 orang) siswa yang diwawancara seputar menstruasi, apakah mengalami nyeri saat haid atau tidak. Dan dari ke tujuh siswi tersebut mengatakan pada umumnya mengonsumsi analgesik yang dibeli di warung untuk mengurangi/mengatasi nyeri, namun ada juga siswi yang mengatakan mengonsumsi jamu yang diyakini berkhasiat melancarkan haid dan mengatasi nyeri haid. Belum ada sisiwi yang mengatakan pernah mendengar informasi bahwa jus wortel dapat mengurangi nyeri haid.

Solusi Permasalahan Mitra

Dengan pemberian jus wortel secara rutin pada remaja putri yang mengalami *dismenorea* saat haid dapat mengurangi rasa nyeri dan melancarkan. Jus wortel merupakan penanganan *dismenorea* secara non farmakologis.

2. Metode

Kegiatan PkM ini dilakukan di SMK – TR Pembangunan Nasional Pantai Labu pada minggu ke empat November tahun 2025 dengan partisipan kegiatan adalah siswi remaja putri sebanyak 15 orang yang bersedia mengonsumsi jus wortel sesuai dengan arahan dari tim pelaksana PkM.

Selanjutnya tim memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan dan memberikan penjelasan tentang menstruasi dan upaya yang dapat dilakukan jika mengalami nyeri saat haid khususnya upaya secara nonfarmakologis. Kemudian melatih siswi mempersiapkan jus wortel menjelaskan cara mengonsumsinya.

Adapun cara pembuatan dan bahan-bahan yang diperlukan untuk pembuatan jus wortel adalah sebagai berikut:

Bahan :

- 1) 250 gr wortel
- 2) Air matang 200 ml

Alat :

- 1) Blender
- 2) Pisau
- 3) Tempat wortel
- 4) Saringan

- 5) Gelas ukur
- 6) Gelas jus
- 7) Timbangan digital

Langkah-langkah:

- 1) Bersihkan wortel dan potong menjadi beberapa bagian
- 2) Campurkan semua bahan kedalam blender, kemudian haluskan
- 3) Tuangkan ke dalam gelas dan gunakan saringan saat menuangkannya untuk menyaring ampas-ampas dari wortel
- 4) Kemudian disajikan
- 5) Jus wortel sebaiknya diminum 2 kali dalam sehari
- 6) Selisih waktu pemberian jus wortel yang pertama dengan pemberian jus wortel yang kedua adalah 4 jam (Wardany, 2018).

Jus wortel diminum 2 kali sehari dengan interval 4 jam selama 3 hari berturut-turut sejak hari pertama haid. Sebelum minum jus wortel partisipan diminta mengukur nyeri haid dengan menggunakan skala intensitas nyeri yang dimulai dari angka nol sampai sepuluh dimana 0 menunjukkan tidak ada nyeri sama sekali, skala 1-3 nyeri ringan (biasanya masih bisa ditahan dan tidak sampai mengganggu aktifitas), skala 4-6 nyeri sedang (sudah mulai mengganggu aktifitas) dan skala 7-10 nyeri berat (tidak bisa melakukan aktifitas fisik secara mandiri) (Muhlisin 2020). Intensitas nyeri juga di ukur setelah mengonsumsi jus wortel selama 3 hari sesuai ketentuan.

3. Hasil

Pelaksanaan PkM pemberian jus wortel kepada 15 orang remaja yang mengalami dismenore di SMK – TR Pembangunan Nasional Pantai Labu dengan hasil bahwa mengonsumsi jus wortel 2 kali sehari dengan interval 4 jam selama 3 hari berturut-turut sejak hari pertama haid signifikan menurunkan /mengurangi nyeri haid dimana rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan jus wortel yaitu pada skala 6,00, sedangkan rata-rata nyeri menstruasi sesudah diberikan jus wortel yaitu pada skala 2,87 (rata-rata partisipan) mengalami efek penurunan skala nyeri saat haid sebesar 3,13 poin. Hasil statistik *paired t-test* menunjukkan *p-value* $0,000 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada perbedaan skala nyeri *dismenorea* sebelum dan sesudah pemberian jus wortel pada siswi SMK - TR Pembangunan Nasional Pantai Labu. Hasil uji dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Pengaruh Pemberian Jus Wortel (*Daucus Carota*) Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorea* pada Siswi SMK - TR Pembangunan Nasional Pantai Labu

No	Kelompok	Mean	Selisih Mean	SD	T	P-value
1	Pretest	6,00	3,13	1,363	13,256	0,000
2	Posttest	2,87		0,743		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan jus wortel, mayoritas partisipan mengalami nyeri yang berada pada skala 5 dan 6 dimana masing-masing sebanyak 4 orang (26,7%), pada skala 8 sebanyak 3 orang (20,0%), pada skala 7

sebanyak 2 orang (13,3%), dan pada skala 4 sebanyak 2 orang (13,3%). Hal ini menunjukkan bahwa skala nyeri tiap remaja putri berbeda-beda. Atau secara rata-rata, bahwa skala nyeri partisipan adalah 6,00 dengan skala nyeri terendah 4 dan tertinggi adalah 8. Jika dikelompokkan ke dalam kategori nyeri ringan, sedang dan berat, maka dapat dilihat bahwa mayoritas partisipan mengalami nyeri sedang sebanyak 11 orang (73,3%) dan minoritas mengalami nyeri berat sebanyak 4 orang (26,7%).

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nara Lintan Mega Puspita tahun 2018, bahwa sebanyak 81,3% responden penelitian mengalami nyeri sedang. Akibat nyeri kategori sedang yang mereka alami, berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari remaja putri itu sendiri (Puspita, 2018). Hasil PkM ini sesuai juga dengan penelitian Dwi Ampri Assyifa tahun 2018 dimana skala nyeri *dismenorea* sebelum diberikan perlakuan adalah 5,64 dengan nyeri terendah 4 dan nyeri tertinggi 8.

Dismenorea seringkali menimbulkan gejala fisik dan gejala psikologis. Setiap individu bisa mengalami gejala fisik dan gejala psikologis sekaligus, namun juga bisa mengalami hanya salah satu gejala, baik fisik maupun psikologisnya. Tanda gejala yang dapat timbul adalah gangguan rasa nyaman seperti rasa tidak enak di badan, lelah, mual dan muntah, diare, nyeri punggung bawah, sakit kepala, kadang kala disertai vertigo, perasaan cemas, gelisah, hingga kehilangan keseimbangan dan kehilangan kesabaran. Nyeri yang timbul memiliki sifat yang berbeda, terkadang nyeri terasa di satu tempat, terkadang nyeri terasa tidak jelas dimana pusatnya (Assyifa, 2018).

Oleh karena itu perlu dilakukan penanganan nyeri menstruasi khususnya penanganan nyeri secara nonfarmakologis. Adapun dalam kegiatan PkM ini, penanganan *dismenorea* dilakukan dengan cara pemberian jus wortel. Wortel (*Daucus Carota*) kaya akan kandungan vitamin A, B, C, D, E dan K. Manfaat vitamin E dan betakaroten bisa membantu memblokir formasi prostaglandin dan vitamin E juga bisa membantu mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin. Sedangkan beta karotin yang terdapat pada wortel dapat meminimalisir rasa nyeri (efek analgetik) (Damayanti et al., 2020).

Nyeri menstruasi dapat terjadi pada semua wanita. Berbagai macam cara dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri yang dialami selama masa menstruasi. Karena beberapa wanita yang mengalami nyeri kategori sedang maupun berat yang dapat mengganggu aktivitasnya sehari-hari. Perasaan sakit atau tidak nyaman dirasakan oleh seseorang akibat beresponnya pusat nyeri oleh suatu rangsangan, misalnya terjadinya ketegangan otot-otot perut oleh kontraksi pada dinding rahim saat haid yang berakibat timbulnya nyeri (*dismenore*). Perasaan nyeri akan semakin meningkat dirasakan oleh penderitanya apabila pusat perhatian tertuju pada nyeri itu sendiri tanpa dialihkan pada yang lain. Nyeri yang dirasakan oleh setiap orang juga tidak sama, ada nyeri ringan, nyeri sedang sampai nyeri berat. Dan upaya setiap orang yang mengalami nyeri juga berbeda-beda, ada yang beradaptasi dengan nyeri tanpa mengonsumsi obat tertentu (analgesik secara farmakologi maupun nonfarmakologis), dan juga yang harus mengonsumsi obat untuk mengatasi nyeri.

Adapun dalam kegiatan PkM ini mengatasi nyeri haid secara nonfarmakologi dengan memanfaatkan wortel yang diolah menjadi jus. Karena siklus menstruasi berbeda-beda, tim pelaksana memilih siswi yang sedang haid dan mengalami nyeri menstruasi pada saat dilakukan pendataan dan didapat data 15 siswi remaja putri yang sedang haid dan diminta kesediaan menjadi partisipan mengonsumsi jus wortel sesuai ketentuan yang telah disampaikan tim pelaksana PkM. Dalam hal ini, tim dibantu oleh guru wali kelas untuk mendata sebelumnya siswi yang menstruasi dan mengalami nyeri haid.

Hasil kegiatan menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri menstruasi setelah diberikan jus wortel. Hal ini terlihat dari partisipan yang diberikan jus wortel, mayoritas mengalami nyeri berada pada skala 3 sebanyak 7 orang (46,7%), pada skala 2 sebanyak 5 orang (33,3%), dan pada skala 4 sebanyak 3 orang (20,0%). Jika dilihat dari rata-ratanya, bahwa setelah diberikan jus wortel, rata-rata skala nyeri haid adalah 2,87 dengan skala terendah 2 dan tertinggi adalah 4. Berdasarkan kategori nyeri, maka terlihat bahwa mayoritas partisipan mengalami nyeri ringan sebanyak 12 orang (80,0%) dan minoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 3 orang (20,0%). Dilihat dari kategori nyeri juga menunjukkan bahwa sebelumnya mayoritas responden mengalami nyeri sedang, namun setelah diberikan jus wortel, mayoritas responden mengalami nyeri ringan.

Hasil pelaksanaan PkM ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Vivi Dwi Ariyanti tahun 2020 bahwa rata-rata tingkat nyeri haid dari 20 responden setelah diberikan jus wortel yaitu 3,15 dengan standar deviasi 0,988, skala nyeri minimal 2 dan skala nyeri maksimal 5 (Ariyanti et al., 2020). Terjadinya penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian jus wortel dalam penelitian ini, tidak mengalami kesenjangan dengan jurnal kebidanan oleh Dini Fitri Damayanti tahun 2020 yang menyatakan bahwa nilai tengah skala nyeri haid sebelum pemberian jus wortel adalah 6,00 dan sesudah pemberian jus wortel menjadi 2,00. Kemudian didapatkan selisih sebelum dan sesudah diberikan jus wortel adalah 4,00. Berdasarkan hasil standar deviasi sebelum pemberian jus wortel adalah 1,437 dan sesudah pemberian jus wortel menjadi 1,068. Berdasarkan minimum dan maximum sebelum pemberian jus wortel adalah dari 3 sampai 7, sedangkan minimum dan maximum sesudah pemberian jus wortel menjadi 1 sampai 5 (Damayanti et al., 2020).

Ketidaknyamanan pada menstruasi karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi Prostaglandin F₂ yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika jumlah prostaglandin yang berlebihan dilepaskan ke dalam peredaran darah, maka selain dismenore, dijumpai pula efek umum, seperti diare, muntah, *flushing*. Jus wortel merupakan suatu bahan tanaman yang biasa dimanfaatkan sebagai sayuran yang umum dikonsumsi sehari-hari. Wortel mengandung produksi hormon prostaglandin, dimana hormon ini mempengaruhi pengurangan nyeri saat haid. Dalam 100 gram wortel mengandung Beta Karoten sebanyak 754 mcg. Beta-karoten selain sebagai antioksidan, juga memiliki efek analgetik (anti nyeri) dan anti-inflamasi (anti peradangan) (Ariyanti et al., 2020).

Mengonsumsi analgesik untuk mengatasi dismenore tidak baik bagi kesehatan terlebih jika dilakukan dalam jangka waktu panjang. Alternatif lain yang bisa dilakukan adalah dengan terapi nonfarmakologi, seperti mengonsumsi jus wortel yang telah terbukti berkhasiat menurunkan skala nyeri haid. Wortel mudah ditemukan di Indonesia dan dapat diolah menjadi berbagai makanan yang lezat serta kandungan gizinya tinggi. Selain itu harganya juga murah dan sangat terjangkau.

4. Kesimpulan dan Saran

Pemberian jus wortel terbukti menurunkan/mengurangi nyeri haid (dismenoree) pada Siswi SMK – TR Pembangunan Nasional Pantai Labu. Untuk itu remaja putri diharapkan dapat memanfaatkan wortel untuk dijadikan jus dan baik dikonsumsi saat haid sebagai salah satu upaya mengatasi nyeri haid metode nonfarmakologi.

5. Ucapan terimakasih

Diucapkan terimakasih kepada seluruh Siswi SMK – TR Pembangunan Nasional Pantai Labu yang sudah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan PkM ini dan ucapan terimakasih yang tak terhingga juga disampaikan kepada guru-guru yang sudah berkenan mendukung memfasilitasi kegiatan sehingga terlaksana dengan baik.

6. Referensi

- Anugoro, D., & Wulandari, A. (2017). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid* (Hernita (ed.)). ANDI.
- 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 (February), 124–137.
- Assyifa, D. A. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Wortel (Daucus Carota) Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorea* Primer Pada Mahasiswi Asrama Putri STIKes Muhammadiyah Pringsewu Tahun 2018. *Skripsi*.
- Damayanti, D. F., Aprilia, S., & Yulianti, E. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri *Dismenorea* pada Remaja Putri di Asrama Kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 25–29. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i1.5552>
- Hunowu, S. I. A. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Wortel (Daucus Carota L) Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Bitungkota Bitung. *Skripsi*, 11(1), 1–14. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/>
- Isramilda, & Martinus, F. D. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri. *Zona Kebidanan*, 12(1), 16–23. <https://doi.org/10.37776/zked.v12i1.978>
- 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>
- Natalia, L. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri Kelas VII dan VIII di SMPN 2

- Majalengka Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 307–321.
- Noravita. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Primer Pada Mahasiswi DIV Bidan Pendidik Semester IV Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. *Naskah Publikasi*. http://digilib.unisayogya.ac.id/2791/1/NAS PUB_NORAVITA_1610104181.pdf
- Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore (Pertama)*. Deepublish (Grup Penerbitan CV. Budi Utama).
- Puspita, N. L. M. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri. *Jurnal STIKES Pemkab Jombang*, 1(1), 14–19.