

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL (*DAUCUS CAROTA*) TERHADAP  
PENURUNAN *DYSMENORHEA* PRIMER PADA REMAJA PUTRI  
DI MTsN 9 SINDANGKASIH**



**ASIAH QONITATIN SHOLIHATI  
P20624325007**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL (*DAUCUS CAROTA*) TERHADAP  
PENURUNAN *DYSMENORHEA* PRIMER PADA REMAJA PUTRI  
DI MTsN 9 SINDANGKASIH**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar Sarjana Terapan Kebidanan



**ASIAH QONITATIN SHOLIHATI**

**P20624325007**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

**INTISARI**  
**PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL (*DAUCUS CAROTA*) TERHADAP  
PENURUNAN *DYSMENORHEA* PRIMER PADA REMAJA PUTRI  
DI MTsN 9 SINDANGKASIH**

**Asiah Qonitatin Sholihati**

**Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Jurusan Kebidanan**

**Email: [asiahqonitatin@gmail.com](mailto:asiahqonitatin@gmail.com)**

Dismenore primer merupakan salah satu masalah ginekologi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi miometrium dan vasokonstriksi pembuluh darah uterus secara berlebihan sehingga menimbulkan nyeri haid. Jus wortel (*Daucus carota*) mengandung vitamin E dan beta karoten yang memiliki efek analgesik dan antiinflamasi melalui penghambatan sintesis prostaglandin, sehingga berpotensi digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus wortel (*Daucus carota*) terhadap penurunan dismenore primer pada remaja putri di MTsN 9 Sindangkasih. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 72 responden yang terdiri atas 36 responden pada kelompok intervensi dan 36 responden pada kelompok kontrol. Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala nyeri terstandar. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok serta uji Mann-Whitney U untuk membandingkan perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , yang menunjukkan bahwa pemberian jus wortel berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di MTsN 9 Sindangkasih. Penurunan nyeri diduga berkaitan dengan kandungan vitamin E dan beta karoten yang berperan sebagai antiinflamasi dan analgesik alami melalui penghambatan sintesis prostaglandin. Disimpulkan bahwa pemberian jus wortel efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja putri.

**Kata kunci:** jus wortel, dismenore primer, remaja putri, terapi nonfarmakologis.

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF CARROT JUICE (*DAUCUS CAROTA*) ON REDUCING PRIMARY DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS AT MTsN 9 SINDANGKASIH**

**Asiah Qonitatin Sholihati**

***Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Department of Midwifery***

**Email: [asiahqonitatins@gmail.com](mailto:asiahqonitatins@gmail.com)**

*Primary dysmenorrhea is one of the most common gynecological problems experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. This condition is primarily caused by increased prostaglandin production, which triggers excessive uterine contractions and vasoconstriction, resulting in menstrual pain. Carrot juice (*Daucus carota*) contains vitamin E and beta-carotene, which possess analgesic and anti-inflammatory properties by inhibiting prostaglandin synthesis, making it a potential non-pharmacological therapy for reducing dysmenorrhea pain. This study aimed to determine the effect of carrot juice (*Daucus carota*) on reducing primary dysmenorrhea among adolescent girls at MTsN 9 Sindangkasih. This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group approach. The sampling technique used was non-probability sampling with a purposive sampling method. A total of 72 participants were enrolled, consisting of 36 respondents in the intervention group and 36 respondents in the control group. Pain intensity was assessed before and after the intervention using a standardized pain scale. Data were analyzed using the Wilcoxon test to compare pain levels before and after the intervention within each group and the Mann–Whitney U test to compare differences between the intervention and control groups. The results showed a statistically significant effect of carrot juice on reducing primary dysmenorrhea, with  $p < 0.001$ . The reduction in pain is presumed to be associated with the vitamin E and beta-carotene content of carrot juice, which act as natural anti-inflammatory and analgesic agents by inhibiting prostaglandin synthesis. In conclusion, carrot juice is an effective non-pharmacological therapy for reducing primary dysmenorrhea among adolescent girls.*

**Keywords:** *carrot juice, primary dysmenorrhea, adolescent girls, non-pharmacological therapy.*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas kuasa-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi pada Program Studi RPL Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya yang berjudul “Pengaruh Pemberian Jus Wortel (*Daucus Carota*) Terhadap Penurunan *Dysmenorhea* Primer Pada Remaja Putri Di MTsN 9 Sindangkasih”

Skripsi ini disusun untuk menempuh salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Program RPL Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penyusunan Skripsi ini penulis tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik berbentuk bimbingan, memberikan tambahan pengetahuan maupun dukungan emosional, serta penjelasan yang kemudian sangat membantu kelancaran penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST., M. Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan.
3. Dede Gantini, SST., M. Keb selaku Ketua Program Studi.
4. Dr. drg. Emma Kamelia, M. BioMed selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penulis menyelesaikan Skripsi.
5. Sariesty Rismawati, SST., M.Keb. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penulis menyelesaikan Skripsi.
6. Dr. Meti Widiya Lestari, SST., M.Keb selaku Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penulis menyelesaikan Skripsi.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
8. Orang tua tercinta, kakak, adik, keponakan, dan keluarga lainnya yang selalu memberikan semangat, motivasi, doa dan support moril maupun materil hingga penulis bisa bertahan sampai saat ini.

9. Risma Nursholihah dan Wiwit Nur Hafaer selaku sahabat yang selalu ada dalam suka dan duka. Terima kasih telah menjadi teman yang sangat suportif dan selalu memberikan hal – hal positif dalam hidup.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan baik dalam penulisan maupun tata Bahasa. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>6</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>6</b>
<b>D. Ruang Lingkup.....</b>	<b>7</b>
<b>E. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>8</b>
<b>F. Keaslian Penelitian.....</b>	<b>9</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>13</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
<b>A. Telaah Pustaka .....</b>	<b>13</b>
<b>B. Kerangka Teori .....</b>	<b>50</b>
<b>C. Kerangka Konsep.....</b>	<b>51</b>

D. Hipotesis Penelitian .....	51
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>53</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	53
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	53
C. Populasi dan Sampel .....	54
D. Variabel Penelitian .....	56
E. Definisi Operasional .....	56
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	57
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian .....	58
H. Prosedur Penelitian .....	59
I. Manajemen Data .....	60
J. Etika Penelitian .....	63
<b>BAB IV .....</b>	<b>66</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>66</b>
A. Hasil Penelitian .....	66
B. Pembahasan .....	72
<b>BAB V .....</b>	<b>78</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional .....	57
Tabel 4. 1 Distribusi Umur Responden Kelompok Intervensi.....	66
Tabel 4. 2 Distribusi Umur Responden Kelompok Kontrol .....	67
Tabel 4. 3 Tingkat Nyeri Sebelum Pemberian Jus Wortel pada Kelompok Intervensi ..	67
Tabel 4. 4 Tingkat Nyeri Sesudah Pemberian Jus Wortel pada Kelompok Intervensi ...	68
Tabel 4. 5 Tingkat Nyeri Kelompok Kontrol.....	68
Tabel 4. 6 Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Wortel Pada Kelompok Intervensi .....	69
Tabel 4. 7 Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pengamatan pada Kelompok Kontrol .....	69
Tabel 4. 8 Perbandingan Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore .....	70
Tabel 4. 9 Perbandingan Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore .....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Wortel.....	14
Gambar 2.2 Proses Terjadinya Menstruasi .....	27
Gambar 2.3 Siklus Menstruasi .....	31
Gambar 2.4 Patofisiologi Dismenore Primer .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2 Surat Izin Pendahuluan

Lampiran 3 Lembar Bimbingan

Lampiran 4 Surat Layak Etik

Lampiran 5 Lembar Bimbingan SIAK

Lampiran 6 Lembar Penilaian Skala Nyeri Dismenore (NRS)

Lampiran 7 Lembar Observasi Pemberian Jus Wortel

Lampiran 8 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Lampiran 9 Pengolahan Data

Lampiran 10 Dokumentasi