

**SKRIPSI**

**PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS WORTEL DAN AIR KELAPA  
MUDA TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA*  
PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 1  
KABUPATEN SORONG**



Oleh:

Nita Nur Febriani

NIM. 21530121028

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
TAHUN 2025**

## SKRIPSI

# PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS WORTEL DAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 1 KABUPATEN SORONG

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program Pendidikan Akhir di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong



Oleh:

Nita Nur Febriani

NIM. 21530121028

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
TAHUN 2025**



**HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS WORTEL DAN AIR  
KELAPA MUDA TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA*  
PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 1  
KABUPATEN SORONG**

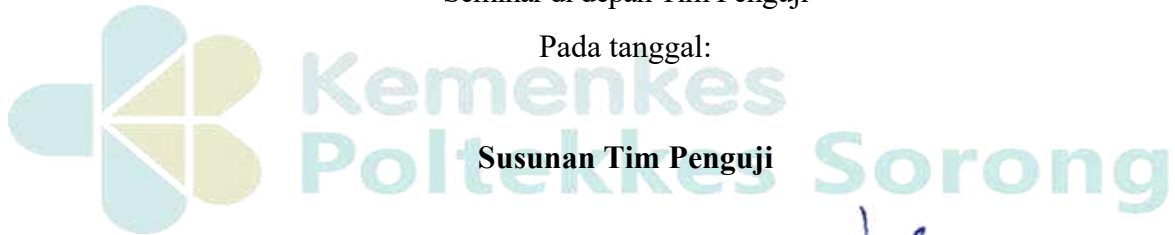
Disusun Oleh:

Nita Nur Febriani

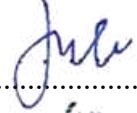
21530121028

Telah dipertahankan dalam  
Seminar di depan Tim Penguji

Pada tanggal:



Mariana Isir, S.ST, M.Kes  
NIP. 198805172020122003

(.....)

Andriana, M. Tr. Keb  
NIP. 199504112022032001

(.....)

Rizqi Kamalah, M. Keb  
NIP. 198812112019022001

(.....)

Mengetahu,  
Ketua Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong



Ariani Pongoh, S. ST, M. Kes  
NIP. 196601011985032005

## **LEMBAR PERNYATAAN ORSINILITAS**

**Skripsi ini adalah hasil karya Saya sendiri, dan semua baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.**

**Nama : Nita Nur Febriani**

**NIM : 21530121028**

**Tanda Tangan :**

**Tanggal : 01 Agustus 2025**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Sorong, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nita Nur Febriani  
NIM : 21530121028  
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan  
Jurusan : Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Sorong **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non- exclusive Royalty- Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul:

PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS WORTEL DAN AIR KELPA MUDA TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 1 KABUPATEN SORONG

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Sorong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :  
Pada tanggal : 01 Agustus 2025  
Yang menyatakan,



NITA NUR FEBRIANI  
(.....)

## HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

### Ungkapan Pribadi:

Tumbuh dalam kasih sayang orang tua yang sederhana yang meski tak pernah merasakan bangku kuliah, tetapi mampu membimbing saya hingga ke jalan sarjana, mematangkan pola pikir, menambah wawasan, dan merancang masa depan yang lebih baik. Ungkapan ini saya abadikan dalam skripsi sebagai bentuk hormat dan bangga yang akan selalu hidup dalam setiap langkah saya.

*“Terimakasih kepada mama, yang sujud dan doanya selalu mencakar langit.  
Untuk Bapak, kepergianmu di tengah perjuangan ini menjadi duka yang dalam,  
namun tetap menjadi semangat dan motivasi terkuat sampai detik ini.  
Teruntuk suami terima kasih telah menjadi garda terdepan dan menjadikan  
penyemangat penulis di setiap langkahnya”.*

Skripsi ini saya persembahkan sebagai wujud syukur dan cinta kepada kedua orang tua saya dan laki-laki yang sudah menjadi garda terdepan dan terbaik di kehidupan saya, terutama untuk Ibu dan Almarhum Bapak begitu juga untuk Laki-laki terhebat dalam hidup saya, merekalah yang selalu mejadi cahaya dalam kehidupan saya.

### MOTO

*“Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu indah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa: Fa inna ma’al usri yusro”*

(QS.Al-insyirah 94;5-6)

*“Selalu ada harga dalam setiap proses, nikmati saja lelah-lelah ini. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadi kan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”*

(boy Candra)

*“Terlambat lulus atau lulus tepat waktu bukanlah sebuah kejahatan, bukan pula sebuah aib. Alangkah kerdilnya mengukur kecerdasan seseorang hanya dari siapa yang paling cepat lulus kuliah, Bukanlah sebaik-baiknya skripsi adalah lulus dan pecayalah alasan saya disini menjadikan pengalaman hidup saya. Tidak ada yang terlalu cepat ataupun terlambat, semua berjalan sesuai dengan ketentuan waktu takdir yang tepat.”*

(Nita Nur Febriani)

PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS WORTEL DAN AIR KELAPA MUDA  
TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 1  
KABUPATEN SORONG

Nita Nur Febriani

Program studi D4 Kebidanan Poltekkes kemenkes sorong. Jl. Basuki Rahmat  
Km. 11 Kota Sorong, Email: [nitasorong86@gmail.com](mailto:nitasorong86@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Faktor penyebab dysmenorrhea yaitu peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasan prostaglandin dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan rasa nyeri. Dysmenorrhea dapat di atasi dengan pengobatan non farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi jus wortel dan air kelapa. Kandungan wortel yang dapat berpengaruh terhadap dysmenorrhea dalam menurunkan nyeri adalah betakaroten dan vitamin E. Air kelapa muda kaya akan mineral dan vitamin di antaranya mengandung Kalsium, Magnesium, Vitamin C serta Zn. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa dapat mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi. **Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui Perbandingan pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Muda terhadap nyeri Dysmenorrhea pada remaja putri SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong. **Metode penelitian:** *Quasi Eksperiment* menggunakan dengan pendekatan *Nonequivalent Control Group Design pre test post test.* Sampel sebesar 30 Siswi di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong kelas IX berjumlah 15 orang untuk kelompok Intervensi dan 15 orang untuk kelompok Kontrol. **Hasil penelitian:** menunjukkan penggunaan Jus Wortel untuk mengatasi Dysmenorrhea pada siswi di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong menunjukkan penurunan nilai rerata Pretest 7.06 dan nilai posttest 2.40. sedangkan pada air kelapa muda nilai rerata Pretest 6.93 dan nilai posttest 4.86. maka nilai uji komparatif dengan Wilcoxon antara kelompok Jus Wortel dan air kelapa muda di peroleh nilai Signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). hasil uji komparatif dengan Mann-Whitney U antara kelompok Jus Wortel dan air Kelapa muda di peroleh nilai Signifikansi 0.000 ( $< 0.05$ ) sehingga dapat di simpulkan bahwa pemberian Jus Wortel lebih baik dari Air Kelapa muda terhadap nyeri Dysmenorrhea pada remaja putri SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong. **Kesimpulan:** terdapat perbedaan bermakna antara pemberian Jus Wortel dan air kelapa muda terdapat penurunan nyeri *Dysmenorrhea*.

**Kata kunci:** Jus Wortel, Air kelapa muda, Dysmenorrhea

COMPARISON OF CARROT JUICE AND YOUNG COCONUT WATER ON DYSMENORRHEA  
PAIN IN FEMALE ADOLESCENTS AT STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 1,  
SORONG REGENCY.

Nita Nur Febriani

Bachelor of Applied Midwifery, Sorong Ministry of Health Polytechnic. basuki Rahmat street  
Km 11, Sorong Regency

**ABSTRACT**

**Background:** Dysmenorrhea is caused by increased prostaglandin production and release from the endometrium during menstruation, leading to uncoordinated and irregular uterine contractions, resulting in pain. Dysmenorrhea can be treated with non-pharmacological treatments, such as consuming carrot juice and coconut water. Beta-carotene and vitamin E are components of carrots that can help reduce pain in dysmenorrhea. Young coconut water is rich in minerals and vitamins, including calcium, magnesium, vitamin C, and zinc. The calcium and magnesium in coconut water can reduce muscle tension, and vitamin C is a natural anti-inflammatory. **Research purposes:** The aim of this study was to determine the comparison of giving carrot juice and young coconut water to dysmenorrhea pain in female adolescents at SMP Negeri 1 Sorong Regency. **Type of research:** is Quasi Experiment using the Nonequivalent Control Group Design pre test post test approach. The sample was 30 female students at SMP Negeri 1 Sorong Regency, grade IX, totaling 15 people for the Intervention group and 15 people for the Control group. **Research Results:** showed that the use of Carrot Juice to overcome Dysmenorrhea in female students at SMP Negeri 1 Sorong Regency showed a decrease in the average Pretest value of 7.06 and the posttest value of 2.40. while in young coconut water the average Pretest value was 6.93 and the posttest value was 4.86. then the comparative test value with Wilcoxon between the Carrot Juice and young coconut water groups obtained a Significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The results of the comparative test with Mann-Whitney U between the Carrot Juice and young Coconut water groups obtained a Significance value of 0.000 ( $< 0.05$ ) so it can be concluded that the administration of Carrot Juice is higher than young Coconut Water for Dysmenorrhea pain in female adolescents at SMP Negeri 1 Sorong Regency. **Conclusion:** there is a significant difference between giving carrot juice and young coconut water, there is a decrease in dysmenorrhea pain.

**Keywords:** Carrot Juice, Young Coconut Water, Dysmenorrhea

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi di lakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Butet Agustarika, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong.
2. Ariani Pongoh, S.ST,M. Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong.
3. Rizqi Kamalah, M.Keb Ketua program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong dan selaku pembimbing II. Terima kasih atas bimbingan dan pembelajaran serta ilmu yang diberikan sehingga peneliti ini bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Andriana, M. Tr.Keb selaku Pembimbing I. Terima kasih atas bimbingan dan pembelajaran serta ilmu yang diberikan sehingga peneliti ini bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Bapak Yehuda Masumbauw, S.Pd.,M.MPd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.
6. Bapak dan Ibu Guru SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong yang telah memberikan

izin dan membantu penelitian ini.

7. Kepada adik-adik SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong yang telah membantu dan bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
8. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dalam pengerjaan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.
9. Seluruh dosen kebidanan dan civitas akademik Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah membantu dan mendidik selama menjalani pendidikan dikampus tercinta Poltekkes Kemenkes Sorong.
10. Teruntuk cinta pertama saya Alm.Bapak “Tunis Hamdani” yang sudah 3 tahun yang lalu meninggalkan penulis yang belum sempat penulis berikan kebahagiaan dan rasa bangga, belum melihat anak perempuan terakhirnya menyelaikan pendidikan terakhirnya. Beliau memang tidak sempat menemani penulis dalam perjalanan menempuh pendidikan selama semester 4 hingga semester akhir. Kepergianmu membuat penulis mengerti bahwa rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang telah tiada. Ragamu memang sudah tidak bisa penulis jangkau tapi nama mu akan tetap menjadi motivasi terkuat hingga detik ini. Penulis ingin mengucapkan terima kasih sudah berada ditahap ini untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi walaupun pada akhirnya penulis harus berjuang berlatih sendiri tanpa sosok bapak. Terima kasih atas cinta dan ketulusan berserta pengorbanan yang selama hidup Alm selalu berikan walaupun hanya 19 tahun yang penulis rasakan dan singkat tetapi semuanya sangat berarti bagi penulis dan sangat berharga bagi dikehidupan penulis.

11. Pintu surgaku Ibunda “Satem” beliau adalah sosok ibunda yang sangat berperan penting dalam kehidupan penulis dalam menyelesaikan pendidikan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai dibangku perkuliahan tetapi semangat, motivasi, dukungan suport dan doanya yang selalu beliau panjatkan untuk penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir hingga saat ini. Terima kasih ibu atas apa yang engkau sudah berikan hingga penulis bisa ditahap ini. Penulis sangat berharap hidup lebih lama lagi untuk selalu kebersamai proses kesuksesan penulis hingga bisa membahagiakan ibunda.
12. Teristimewah untuk surgaku suami tercinta Briptu “Satria Kusuma Hadi, S.Pd” NRP.[99110863](#). Terima kasih sudah menjadi bagian dari perjalanan hidup peneliti, menjadi sosok rumah yang selalu ada buat penulis, yang menjadi salah satu penyemangat karena selalu ada dalam suka maupun duka. Berkontribusi dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, baik tenaga, waktu, pikiran, financial dan senantiasa sabar menghadapin penulis menyusun skripsi ini. Terima kasih sudah menjadi pendamping dalam segala hal menemani dan mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat untuk pantang menyerah dan doa yang selalu di panjatkan. Semoga Allah SWT selalu memberikan keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
13. Teruntuk kaka tercinta “Irianto, Mujianto, Sarmini, Kiki Rahayu”. Terima kasih atas suport dan motivasi dan doa yang selalu membuat penulis bertahan hingga saat ini, terima kasih sudah menjadi bagian terpenting dalam kehidupan

penulis dari awal perkuliahan hingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi hingga selesai.

14. Teruntuk teman kecil penulis “Dian Puspita Sari, S.Kom” Terima kasih sudah menyempatkan waktu dan menemani penulis dalam melakukan penelitian hingga selesai, terima kasih atas masukan dan saran yang selalu diberikan untuk penulis yang selalu merepotkan dan selalu membutuhkan bantuannya yang tak pernah mengeluh setiap peneli meminta bantuan .
15. Teman saya dari bangku TK hingga diperkuliahan ini “Khusnul Khotimah, S.Tr, Keb” yang satu bimbingan dan sudah mau berjuang bersama untuk meraih gelar, Terima kasih sudah menjadi pendengar dan memberikan motivasi sesama untuk penulis.
16. Seluruh teman-teman kebidanan (midwifery) yang sudah berjuang bersama untuk menyelesaikan tugas kita dari awal masuk 2021 hingga 2025, 4 tahun perjalanan ini semoga kita semua senjadi orang sukses kedepanya.
17. Semua pihak yang tidak bisa penulis tulis satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusun skripsi ini.
18. Terakhir kepada diri saya sendiri “Nita Nur Febriani, S.Tr, Keb”. Terima kasih sudah bertahan atas segala perjuangan, air mata dan ketidak pastian perjalanan panjang ini, terima kasih telah kuat sampai detik ini meskipun sering ingin menyerah dan merasa putus asa namun mampu mengendalikan diri dari tekanan luar, yang tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi, yang mampu berdiri tegak ketika dihantam permasalahan yang ada. Terima

kasih karena selalu melibatkan Allah SWT dalam setiap perjuanganmu dan mengizinkan Allah sebagai tempat penolong keluh kesah yang terbaik. Apapun kekurangan dan kelebihanmu, kamu pantas untuk merayakan sendiri.

Akhir kata, saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Sorong, 25 April 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORSINILITAS .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO .....	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
A. Menstruasi.....	6
B. Dysmenorrhea .....	9
C. Jus Wortel .....	13
D. Air Kelapa Muda.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Jenis Penelitian .....	20
B. Kerangka Konsep.....	21
C. Subjek Penelitian .....	21
D. Definisi Operasional .....	22
E. Waktu dan Tempat penelitian .....	23
F. Instrumen Penelitian .....	24
G. Teknik pengumpulan data .....	25
H. Teknik pengelolaan dan analisis data.....	26
I. Etika Penelitian .....	28
J. Jadwal Penelitian .....	28
<b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
A. Hasil Penelitian .....	30

B. Pembahasan.....	36
C. Keterbatasan Penelitian.....	43
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>44</b>
DAFTAR PUSTAKA.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	15
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	16
Gambar 3. 2 Alat Ukur NRS (Skala Nyeri) .....	24

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2. 1 Kandungan Gizi dalam Jus Wortel .....	14
Tabel 2. 2 Kandungan Gizi dalam Air Kelapa Muda.....	16
Tabel 3. 1 Definisi Oprasional .....	22
Tabel 3. 2 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	29

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran I : Informed Consent
- Lampiran II : Standar Operasional Prosedur Pembuatan Jus Wortel
- Lampiran III : Standar Operasional Prosedur Pemberian Air Kelapa Muda
- Lampiran IV : Standar Operasional Prosedur Pemberian Jus Wortel
- Lampiran V : Surat Prasarvei
- Lampiran VI : Instrumen Pengukuran Nyeri (NRS)
- Lampiran VII : Lembar Observasi
- Lampiran VIII : Uji Hedonik
- Lampiran IX : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran X : Surat Etik Penelitian
- Lampiran XI : Lembar Konsultasi
- Lampiran XII : Hasil Uji SPSS
- Lampiran XIII : Dokumentasi
- Lampiran XIV : Biodata Diri

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun disebut masa remaja. Masa ini merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan masa penting untuk meletakkan dasar-dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat. Hal ini memengaruhi cara mereka merasa, berpikir, membuat keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka (World Health Organization, 2024).

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari pubertas yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk reproduksi, dimana salah satu ciri dari tanda pubertas seorang perempuan yaitu dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi adalah tanda pubertas yang terjadi pada wanita. Proses menstruasi merupakan proses peluruhan lapisan bagian dalam pada dinding rahim wanita (endometrium) yang mengandung banyak pembuluh darah dan umumnya berlangsung selama 5-7 hari setiap bulannya. Biasanya siklus menstruasi berlangsung hingga usia 50 tahun (Kemenkes RI, 2020).

Pada saat mengalami menstruasi, biasanya remaja perempuan identik dengan rasa nyeri di area perut sebelah bawah, hal ini disebut dengan Dysmenorrhea. Menurut *World Health Organization (WHO)* Angka kejadian Dysmenorrhea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami Dysmenorrhea (*World Health Organization, 2020*). Prevalensi

Dysmenorrhea di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%.<sup>4</sup> Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian Dysmenorrhea 64,25% terdiri dari 54,89% Dysmenorrhea primer dan 9,36% Dysmenorrhea sekunder (Fatimah et al., 2024).

Faktor penyebab dysmenorrhea yaitu peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasan prostaglandin dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan rasa nyeri (Kusmiran, 2020). Dampak Dysmenorrhea bisa menyebabkan kegiatan belajar terganggu, tidak termotivasi, konsentrasi menjadi menurun, sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan tidak dapat diterima dengan baik bahkan tidak diterima sampai ada yang tidak sekolah. Jika tidak ditangani maka dari yang nyeri bervariasi ringan bisa menjadi sedang dan sedang bisa menjadi berat. Dengan demikian upaya yang dilakukan dalam penanganan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri haid (Dysmenorrhea) biasanya dilakukan dengan dua metode yaitu secara farmakologi dan non- farmakologi (Ageng Septa Rini et al., 2023).

Beberapa wanita telah mengetahui mengenai penanganan secara farmakologi untuk mengurangi Dysmenorrhea primer yang di rasakan. Sering kali wanita mengkonsumsi obat – obatan pereda rasa nyeri (Farmakologi)

seperti naproksen (naprosya), ibuprofen (motrin), atau asam mefenamat (ponstel). Namun, obat – obatan pereda rasa nyeri yang sering di konsumsi jangka panjang memiliki pengaruh yang buruk untuk kesehatan tubuh (Yuliyana, 2018).

Selain itu juga Dysmenorrhea dapat di atasi dengan pengobatan non farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi jus wortel dan air kelapa. Kandungan wortel yang dapat berpengaruh terhadap dysmenorrhea dalam menurunkan nyeri adalah betakaroten dan vitamin E. Betakaroten dan vitamin E dapat memberikan efek analgesik dan anti inflamasi dengan mempengaruhi sistem prostaglandin untuk menghambat aktivitas enzim siklooksigenase-2 sehingga enzim tersebut tidak dapat merubah asam arachidonat menjadi prostaglandin sebagai timbulnya nyeri (Ageng Septa Rini et al., 2023).

Air kelapa muda kaya akan mineral dan vitamin di antaranya mengandung Kalsium, Magnesium, Vitamin C serta Zn. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa dapat mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Suri Gusmiyato Fitriyah, Sunarsih, 2020).

Berdasarkan studi Pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7 Maret 2025 di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong, terdapat 10 siswi yang mengalami Dysmenorrhea pada hari 1 sampai hari ke 3 di dapatkan Siswi yang mengalami nyeri berat berjumlah 4 siswi, nyeri sedang berjumlah 3 siswi dan nyeri ringan

3 siswi. Oleh karena itu berdasarkan masalah yang diuraikan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Perbandingan pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Muda terhadap nyeri Dysmenorrhea pada remaja putri SMP.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana perbandingan pemberian jus wortel dan air kelapa muda terhadap tingkat nyeri Dysmenorrhea pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Perbandingan pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Muda terhadap nyeri Dysmenorrhea pada remaja putri SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.

### **2. Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui tingkat nyeri Dysmenorrhea sebelum dan sesudah di berikan intervensi jus wortel pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.
2. Untuk mengetahui tingkat nyeri Dysmenorrhea sebelum dan sesudah di berikan air kelapa muda pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.
3. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri Dysmenorrhea setelah diberikan jus wortel dan air kelapa muda pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.

## **D. Manfaat penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini di harapkan dapat mendukung teori mengenai penanganan Dysmenorrhea

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja perempuan untuk mengatasi Dysmenorrhea dengan pengobatan non farmakologi.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan untuk kepustakaan dan referensi yang bermanfaat bagi Poltekkes Kemenkes Sorong.

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Menstruasi**

##### **1. Definisi Menstruasi**

Pubertas adalah urutan kompleks yang mencakup perubahan biologis, morfologis, dan psikologis. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan datangnya menstruasi (menarche) yang disertai dengan perubahan fisik, mental, dan sosial. Menstruasi merupakan peluruhan lapisan jaringan endometrium bersama dengan darah, terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Lamanya perdarahan menstruasi rata-rata berlangsung selama 5-7 hari dengan siklus rata-rata 28 hari (Ageng Septa Rini et al., 2023).

Menstruasi adalah proses pengeluaran darah dari rahim melalui Vagina setiap bulan pada masa usia Reproduksi. Menstruasi pertama disebut menarche, biasanya terjadi ketika seorang wanita menginjak usia 14 tahun. Menarche menandai berakhirnya masa pubertas, yaitu tahap peralihan dari masa kanak-kanak ke masa Dewasa. Kebanyakan wanita mengalami ketidaknyamanan fisik beberapa hari sebelum menstruasi, dan sekitar separuh populasi wanita mengalami Dysmenorrhea (nyeri haid). Tingkat nyerinya bisa bervariasi, mulai dari ringan hingga berat (Lilieek Pratiwi, Agnes Isti, Mudy Oktiningrum, 2024).

##### **2. Siklus Menstruasi**

Umumnya siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari, dengan rentang siklus normalnya antara 21-35 hari. Hampir 90% wanita memiliki

siklus menstruasi sekitar 25-35 hari, sedangkan hanya 10-15% yang memiliki siklus 28 hari. Meski begitu, beberapa wanita mungkin memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (Liliek Pratiwi, Agnes Isti, Mudy Oktiningrum, 2024).

### **3. Fase Menstruasi**

Terdapat tiga fase utama yang mempengaruhi struktur jaringan endometrium dan di kendalikan oleh Hormon Ovarium. Fase tersebut antara lain (Liliek Pratiwi, Agnes Isti, Mudy Oktiningrum, 2024):

#### **a. Fase Menstruasi**

Fase ini ditandai dengan perdarahan vagina yang berlangsung selama 3-5 hari. Fase ini merupakan tahap akhir dari siklus menstruasi dimana endometrium luruh ke lapisan basal bersama dengan darah dari kapiler dan sel telur yang tidak di buahi.

#### **b. Fase Poliferative**

Fase ini terjadi setelah menstruasi dan sepanjang masa ovulasi. Kadang-kadang, pada hari awal fase ini, proses pembangunan kembali saraf endometrium disebut sebagai fase regeneratif. Fase ini diatur oleh estrogen dan melibatkan pertumbuhan kembali dan penebalan endometrium. Pada fase ini endometrium tersusun menjadi tiga lapisan:

- 1) Lapisan Basal terletak tepat di atas myometrium, memiliki ketebalan sekitar 1 mm, lapisan ini tidak pernah mengalami perubahan selama siklus menstruasi. Lapisan basal ini terdiri atas

struktur berdiameter yang penting bagi pembentukan endometrium baru.

2) Lapisan fungsional yang terdiri atas kelenjar tubular dan memiliki ketebalan 2,5 mm. Lapisan ini terus mengalami perubahan sesuai pengaruh hormonal ovarium.

3) Lapisan epitelium kuboid bersilia menutupi lapisan fungsional. Lapisan ini masuk kedalam untuk melapisi kelenjar tubular.

c. Fase Sekretori

Fase ini terjadi setelah ovulasi, dengan tujuan untuk menciptakan kondisi optimal pada endometrium agar siap menerima sel telur yang telah dibuahi dan memungkinkan berlangsungnya proses implantasi. Progesteron dan estrogen disekresikan bersama oleh korpus Luteum, namun pada fase ini hormon progesteron lebih dominan berperan.

Progesteron menyebabkan pembengkakan dan perkembangan sekretori yang signifikan di endometrium. Selama fase ini, kelenjar endometrium juga meningkat.

d. Proses Menstruasi

Proses menstruasi dimulai ketika seseorang memasuki masa pubertas. Pada saat ini hipotalamus dan kelenjar pituitari di otak mulai mengirimkan sinyal untuk memproduksi *Luteinizing Hormone Releasing Factor (LHRF)* dan *Follicle Stimulating Hormone Releasing Factor (FSHRF)* melalui Konektro Endokrin, yaitu kelenjar Pituitari.

Hormon yang bertanggung jawab untuk merangsang proses menstruasi yang berasal dari Hipotalamus disebut *Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH)*. Selama Periode 28 hari, *LH* dan *FSH* berinteraksi dengan Ovarium, merangsang produksi hormon Estrogen dan Progesteron. Hormon-hormon ini berperan sangat penting akibatnya sel telur menjadi matang dan dinding endometrium menebal.

Sel telur yang matang kemudian berpindah ke tuba falopi. Sel telur tidak dibuahi selama perjalanannya melalui tuba falopi menuju Rahim, maka sel telur tersebut akan rusak dan mati. Hal ini menyebabkan kerusakan pada lapisan endometrium, dan rahim berkontraksi untuk melepaskan lapisan atas endometrium melalui Serviks. Terakhir, lapisan ini dikeluarkan melalui Vagina berupa cairan merah bercampur selaput tipis yang disebut menstruasi atau Haid.

## **B. Dysmenorrhea**

### **1. Pengertian**

Dysmenorrhea disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, Dysmenorrhea sering disebut sebagai "*Painful Period*" atau menstruasi yang menyakitkan. Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas hingga betis. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan

darah menstruasi dari dalam rahim (Vera Iriani Abdullah, 2024).

Dysmenorrhea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah (Aisyah Ramadhini et al., 2024). Dysmenorrhea (nyeri haid) merupakan keluhan ginekologi karena adanya ketidakseimbangan hormon progesterone di dalam darah, sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri dan yang paling sering terjadi pada perempuan. Perempuan dengan Dysmenorrhea memproduksi prostaglandin lebih banyak yaitu 10 kali lebih banyak dari pada perempuan yang tidak mengalami Dysmenorrhea. Prostaglandin dapat menyebabkan meningkatnya kontraksi pada uterus, dan perlu diketahui bahwa pada kadar yang berlebih akan mengaktivasi usus besar, sehingga menyebabkan gangguan pencernaan (Amrullah Syah Putra et al., 2024).

## **2. Patofisiologi Dysmenorrhea**

Dysmenorrhe terjadi karena adanya peluruhan dinding rahim atau endometrium yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang-ulang setiap bulannya. Korpus luteum saat menstruasi akan mengalami regresi sehingga tidak terjadi kehamilan. Hal ini akan menyebabkan peningkatan estrogen dan penurunan kadar progesteron yang akan menyebabkan lisis atau pecahnya dinding sel *fosfolipid* dan melepaskan enzim *fosfolipase A2*. Senyawa *fosfolipase A2* ini akan menghidrolisis senyawa fosfolid yang ada di membran sel endometrium dan menghasilkan asam arakhidonat. Asam arakhidonat ini bekerja melalui 2 jalur yakni jalur siklo oksigenasi dan jalur *S-Lipoksigenase*. Melalui jalur ini siklo

oksigenase, asam arakidonat akan mengaktifkan endoperoksidase siklik yang merangsang pelepasan prostaglandin terutama endoperoksidase siklik yang merangsang pelepasan prostaglandin terutama PGE<sub>2</sub> dan PGF<sub>2a</sub>, PGE<sub>2</sub> dan PGF<sub>2</sub> merupakan sebuah siklooksigenase metabolik asam arakidonat yang menyebabkan vasokonstriksi yang sangat kuat dan kontraksi miometrium dengan meningkatkan aliran kalsium ke sel-sel otot halus sehingga dapat menyebabkan iskemia dan nyeri. Jumlah prostaglandin F<sub>2a</sub> yang berlebihan pada darah menstruasi pada akhirnya merangsang hiperaktivitas uterus. Hal ini menyebabkan kontraksi sehingga endometrium meluruh dan keluar bersama yang tidak dibuahi atau tidak terjadinya peningkatan sensitivitas otot endometrium menyebabkan iskemia dan nyeri. Selain itu melalui jalur S-Lipoksigenase, asam arakidonat akan mengaktifkan leukotrin terutama LTA<sub>4</sub> dan LTE<sub>4</sub> yang juga merangsang kontraksi miometrium dan vasokonstriksi sehingga menyebabkan iskemia atau nyeri (Harel, 2006) dalam (Yuliyana, 2018).

### **3. Klasifikasi**

Terdapat dua jenis Dysmenorrhea menurut (Pattirousamal & Kiding, 2021) dalam (Vera Iriani Abdullah, 2024) yaitu:

#### **a) Dysmenorrhea Primer**

Dysmenorrhea primer adalah nyeri pada saat haid yang terjadi tanpa di sertai oleh kondisi patologis pada organ reproduksi. Awal terjadinya Dysmenorrhea tipe ini umumnya akan terjadi pada waktu 6-12 bulan sesudah menarche dengan lama nyeri yang biasanya adaah

8-72 jam. Dysmenorrhea primer memiliki kaitan dengan adanya kontraksi myometrium dan produksi prostaglandin.

Nyeri tersebut biasanya menimbulkan ketidaknyamanan dan disertai dengan emosi yang tidak stabil, mual, muntah, kenaikan masa tubuh, diare, nyeri punggung, nyeri kepala, munculnya jerawat, merasa tegang, letih, dan pusing, beberapa gejala tersebut biasanya terjadi menjelang haid dan akan menetap hingga dua hari dan akhir menstruasi.

b) Dysmenorrhea Sekunder

Dysmenorrhea Sekunder yaitu nyeri haid yang pada umumnya timbul akibat adanya gangguan ginekologis seperti adanya endometritis, kista ovarium, Fibroid, radang pelvis, adenomyosis, dan kongesti pada Pelvis. Pada umumnya, kejadian Dysmenorrhea sekunder ini merupakan kelanjutan dari Dysmenorrhea primer yang tidak memiliki hubungan dengan usia menarce, namun lebih sering dialami oleh wanita yang berusia lebih tua atau wanita yang memiliki usia >30 tahun dan biasanya akan di sertai oleh tanda-tanda seperti Dyspareunia dan perdarahan yang bersifat Abnormal.

Dysmenorrhea primer mengacu pada nyeri tanpa penyakit panggul patologis yang jelas dan hampir selalu pertama kali terjadi pada wanita 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka terbentuk, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi atau patologi (Amrullah Syah Putra et al., 2024).

#### 4. Penanganan

##### a. Farmakologi

Banyaknya obat – obatan analgesik yang beredar di pasaran ebagai terapi simptomatik seperti preparat kombinasi aspirin, fenasetin, dan kafein. Obat – obatan paten yang beredar di pasaran diantaranya yaitu Paracetamol dan ibu Profen (Pratiwi et al., 2024).

##### b. Non Farmakologi

- 1) Pemberian edukasi yang efektif hendaknya diadakan penjelasan dan diskusi mengenai cara hidup, pekerjaan, kegiatan, makanan sehat, istirahat yang cukup, dan olahraga
- 2) Kompres hangat dapat diberikan di area perut bawah untuk menghilangkan nyeri Dysmenorrhea
- 3) Pemberian rempah atau bahan alami. Zat gizi yang dapat membantu meringankan Dysmenorrhea adalah kalsium, magnesium, serta vitamin A, E, B6, dan C (Fujiawati et al., 2023)

#### C. Jus Wortel

##### 1. Definisi

Wortel (*Daucus carota L.*) termasuk jenis tanaman sayuran umbi semusim, berbentuk semak (perda) yang tumbuh tegak dengan ketinggian antara 30cm-100cm atau lebih, tergantung jenis atau varietasnya. Wortel digolongkan sebagai tanaman semusim karena hanya memproduksi satu kali kemudian mati. Tanaman wortel berumur pendek, yakni berkisar antara 70-120 hari, tergantung pada varietasnya. Wortel (*Daucus carota*)

termasuk ke dalam *famili Umbelliferae* yang berasal dari Asia Tengah yang kemudian tersebar ke berbagai wilayah di seluruh dunia. Tanaman ini banyak ditanam di daerah beriklim sub tropis atau di dataran tinggi di daerah tropis (Fujiawati et al., 2023).

## 2. Kandungann gizi

Kandungan wortel dalam 100gr bahan segar di antaranya:

**Tabel 2. 1 Kandungan Gizi dalam Jus Wortel**

Komposisi Zat Gizi	Satuan	Jumlah
<b>Kalori</b>	(kcal)	41
<b>Jumlah Lemak</b>	g	0,2
Kolestrol	mg	0
<b>Natrium</b>	Mg	69
<b>Kalium</b>	mg	320
<b>Jumlah Karbohidrat</b>	g	10
Serat pangan	g	2,8
Gula	g	4,7
<b>Protein</b>	g	0,9
Vitamin C	mg	5,9
Zat besi	mg	0,3
Vitamin B6	mg	0,1
Magnesium	mg	12
Kalsium	mg	33
Air	g	88,3
Vit A	IU	16700
Betakaroten	µg	8280

Sumber: U.S Department of Agriculture, 2019

### 3. Pengaruh Jus Wortel terhadap nyeri Dysmenorrhea

Wortel (*Daucus Carota*) merupakan salah satu sayuran yang paling banyak manfaatnya. Wortel banyak mengandung vitamin A, B, C, D, E dan K (Martinus et al., 2020). Kandungan wortel (*Daucus Carota L*) salah satu yang sudah banyak diketahui yaitu betakaroten. Betakaroten memiliki fungsi untuk menetralkan radikal bebas, sebagai anti inflamasi dan anti analgetik. Kandungan betakaroten juga mempengaruhi sistem prostaglandin yaitu menghambat aktivitas enzim siklooksigenase-2 sehingga tidak dapat merubah asam arachidonat yang dapat menimbulkan nyeri (Fujiawati et al., 2023).

Menurut penelitian (Fujiawati et al., 2023), terdapat pengaruh yang signifikan pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di posyandu remaja. Kandungan vitamin E dan Betakaroten yang berefek anti inflamasi dan sebagai analgesik sehingga dapat mempengaruhi Dysmenorrhea pada wanita. Maka mengkonsumsi jus wortel pada saat Dysmenorrhea baik untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

### D. Air Kelapa Muda

#### 1. Definisi

Kelapa muda (*Cocos nucifera L*) termasuk buah tropis yang termasuk ke dalam suku pinang-pinangan (*Arecaceae*). Buah kelapa muda merupakan salah satu produk tanaman tropis yang unik karena Selain komponen daging buahnya dapat langsung dikonsumsi, juga komponen udara buahnya dapat langsung diminum tanpa melalui pengolahan. Keunikan ini ditunjang oleh sifat fisik dan komposisi kimia daging dan air kelapa,

sehingga produk ini sangat menarik konsumen baik anak-anak maupun orang dewasa (Mastana & Satria, 2022).

Air kelapa muda merupakan salah satu minuman herbal yang mempunyai khasiat mengurangi nyeri haid, selain gampang untuk kita dapatkan dan praktis untuk kita bawa kemana-mana, jika dibandingkan air kelapa tua, air kelapa muda tampaknya memiliki kandungan nutrisi yang lebih ideal. Selain itu, Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa dapat mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *enzimcyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Suri Gusmiyato Fitriyah, Sunarsih, 2020).

## 2. Kandungan

Kandungan Air Kelapa dalam 100gr bahan segar di antaranya:

**Tabel 2. 2 Kandungan Gizi dalam Air Kelapa Muda**

Komposisi Zat Gizi	Satuan	Jumlah
<b>Kalori</b>	kcal	18
<b>Jumlah Lemak</b>	g	0,2
<b>Lemak Jenuh</b>	g	0,2
Kolestrol	mg	0
<b>Natrium</b>	mg	105
<b>Kalium</b>	mg	250
<b>Jumlah Karbohidrat</b>	g	3,7
Serat pangan	g	1,1
Gula	g	2,6

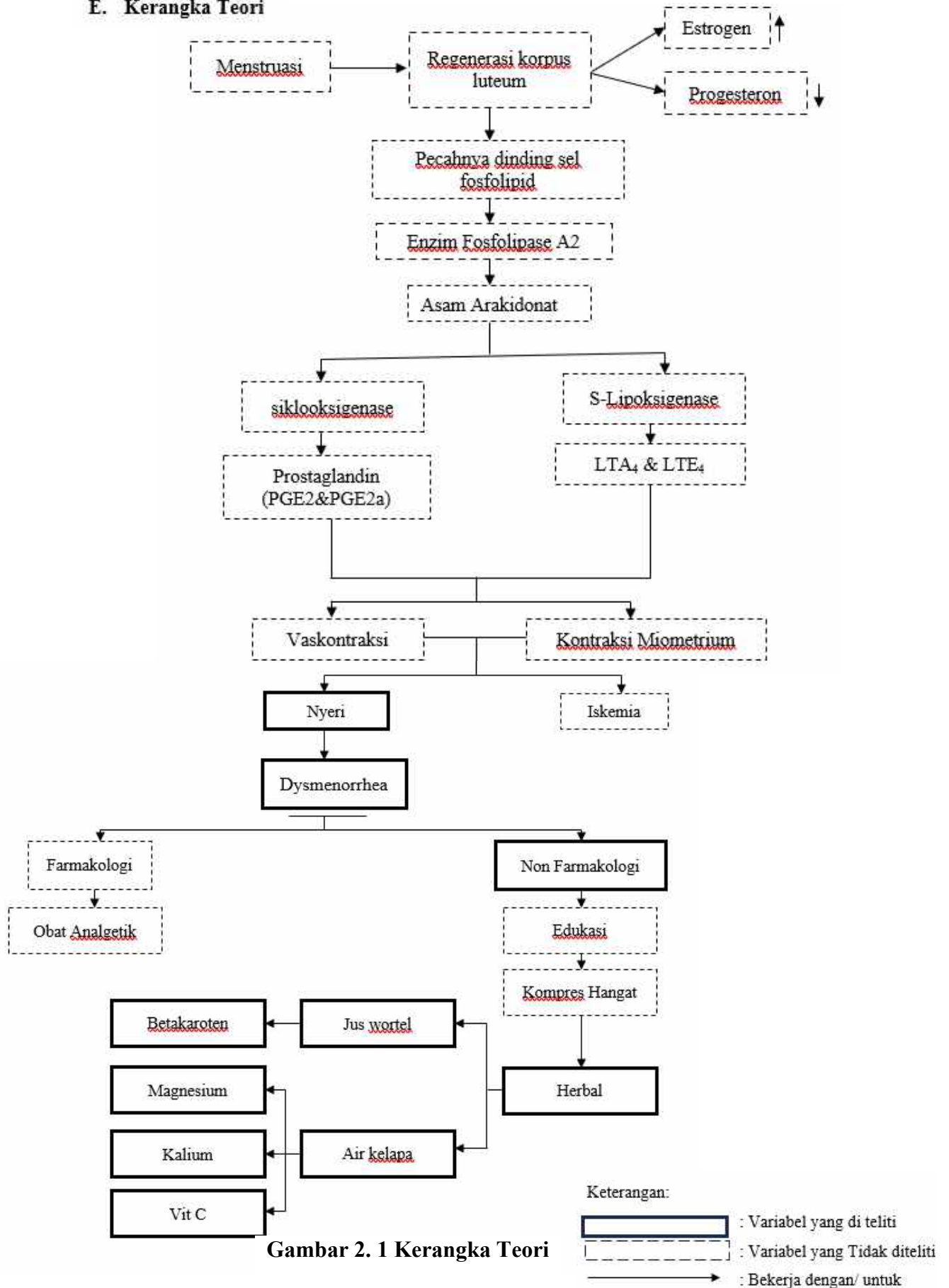
<b>Protein</b>	g	0,7
Vitamin C	mg	2,4
Zat besi	mg	0,3
Magnesium	mg	25
Kalsium	mg	24
Air	g	95

Sumber: U.S Department of Agriculture, 2019

### 3. Pengaruh Kelapa muda terhadap nyeri Dysmenorrhea

Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa dapat mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *enzimcyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin. Penelitian yang dilakukan dalam jurnal yang berjudul *Cocos nucifera (L.) (Arecaceae) A phytochemical and pharmacological review* oleh menyatakan bahwa di India air kelapa dibuat menjadi infus (pengganti cairan tubuh). Air kelapa mengandung efek biologis, seperti antihelminthic, anti inflamasi, aktivitas antinosiseptif, antioksidan, anti jamur, anti mikroba, dan anti tumor yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri saat menstriasi (*Dysmenorrhea*) dan gangguan haid lainnya yang telah digunakan di beberapa negara sebagai obat alternatif/herbal yang ampuh Lima, dkk (2015) dalam (Suri Gusmiyato Fitriyah, Sunarsih, 2020).

E. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

### **E. Hipotesa Penelitian**

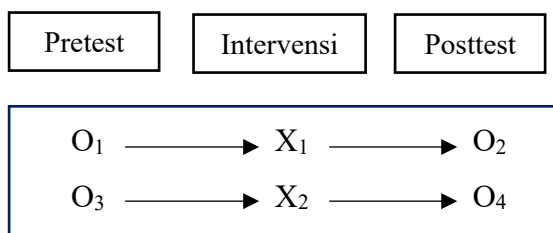
Hipotesa dalam penelitian ini adalah Jus Wortel lebih efektif dari pada Air Kelapa Muda untuk meredakan nyeri *dysmenorrhea*

### BAB III

## METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasi Experiment*) yaitu penelitian eksperimental yang memberikan manipulasi terhadap *independent Variabel* tetapi tanpa randomisasi dalam pemilahan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (I Ketut Swarjana, 2015). Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan *Nonequivalent Control Group Design pre test post test*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang di pilih, kemudian di lakukan penilaian *pre test* dan *post test* untuk mengetahui perbedaan antara dua kelompok intervensi (Sugiyono, 2022).



Keterangan:

O<sub>1</sub>: Tingkat nyeri Dysmenorrhea Sebelum diberikan Jus Wortel

O<sub>2</sub>: Setelah di berikan Jus Wortel

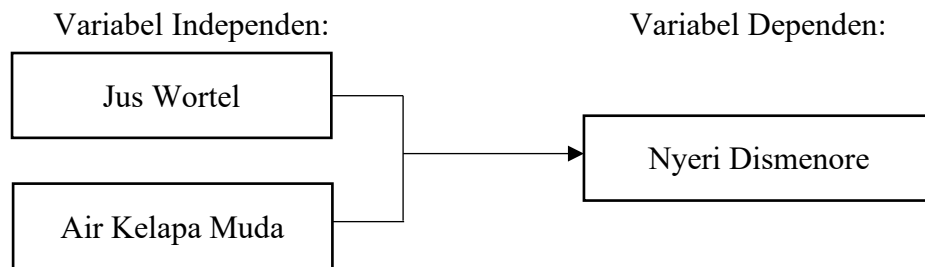
O<sub>3</sub>: *Control Grup* Sebelum Di Berikan Air Kelapa Muda

O<sub>4</sub>: *Control grup* Setelah di berikan Air kelapa muda

X<sub>1</sub>: Intervensi menggunakan Jus wortel

X<sub>2</sub>: Intervensi menggunakan Air kelapa muda

## B. Kerangka Konsep



**Gambar 3. 1 Kerangka Konsep**

## C. Subjek Penelitian

### 1. Populasi

Populasi adalah Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang kemudian akan dipelajari dan di tarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022). Populasi pada penelitian ini adalah 124 siswi di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong kelas IX

### 2. Sampel dan besaran Sampel

Sampel adalah kumpulan individu-individu atau objek-objek yang dapat diukur yang mewakili populasi (I Ketut Swarjana, 2015). Sampel pada penelitian ini adalah Siswi di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong kelas IX berjumlah 15 orang untuk kelompok Jus Wortel dan 15 orang untuk kelompok Air Kelapa Muda.

### 3. Kriteria Sampel

#### a. Kriteria Inklusi

1. Siswa yang bersedia menjadi Responden penelitian
2. Siswa yang mengalami Dysmenorrhea primer ketika menstruasi

**b. Kriteria Eksklusi**

1. Memiliki riwayat Alergi pada Wortel atau Air Kelapa
2. Mengonsumsi obat pereda nyeri setiap Menstruasi

**4. Teknik Sampling**

Sampling merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2022).

Teknik Sampling yang di gunakan pada penelitian ini adalah *Accidental Sampling* yaitu Teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yang artinya siapa saja yang ditemui peneliti saat penelitian dan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dapat dijadikan responden.

**D. Definisi Operasional**

**Tabel 3. 1 Definisi Oprasional**

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
1.	Variabel Independen				
	Jus Wortel	Jus Wortel sebanyak 250 ml persajian mengandung betakaroten dan vitamin E yang dapat memberikan efek analgesik dan anti inflamasi diberikan kepada responden 2 kali sehari selama 3 hari dimulai pada hari pertama menstruasi sampai hari ke tiga mesntruasi untuk menurunkan tingkat nyeri dysmenorrhea.	SOP	-	-

	Air Kelapa Muda	Air Kelapa Muda sebanyak 250 ml per sajian mengandung kalsium, magnesium, dan Vit C yang mempengaruhi efek biologis, seperti antihelminthic, antiinflamasi, diberikan kepada responden 2 kali sehari selama 3 hari dimulai pada hari pertama menstruasi sampai hari ke tiga menstruasi untuk menurunkan tingkat nyeri dysmenorrhea	SOP	-	-
2.	Variabel Dependen				
	Nyeri Dysmenorrhea	adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai dengan yang berat. Nyeri Dysmenorrhea diukur menggunakan instrument NRS sebelum dan sesudah intervensi pada dua kelompok.	<i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	Skala 0: tidak nyeri Skala 1-3: nyeri ringan Skala 4-6: nyeri sedang Skala 7-10: nyeri Berat	Ordinal

## E. Waktu dan Tempat penelitian

### 1. Waktu Penelitian

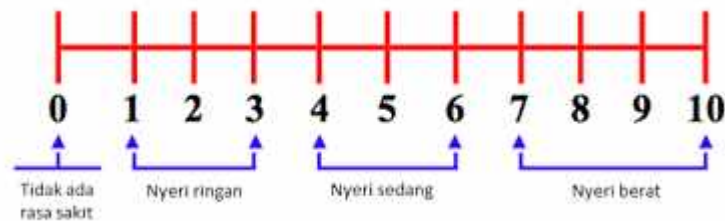
Penelitian ini di akan di lakukan pada bulan Mei 2025. Jadwal pelaksanaan terlampir.

## 2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong, kelas IX

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan. Bentuk instrumen berkaitan dengan metode pengumpulan. Bentuk instrumen pada penelitian ini adalah *Numeric Rating Scale (NRS)* (Krebs et al., 2007). Pertanyaan tersebut mengenai tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden. Responden mengisi kuesioner sesuai skala intensitas nyeri yang dirasakan dengan rentang skala nyeri 0-10 berikut:



**Gambar 3. 2 Alat Ukur NRS (Skala Nyeri)**

1. Tidak ada keluhan nyeri (tidak nyeri) = 0
2. Ada rasa nyeri, mulai terasa, tetapi masih dapat ditahan (nyeri ringan) = 1 - 3
3. Ada rasa nyeri, terasa mengganggu, dan dengan usaha yang cukup kuat untuk menahannya (nyeri sedang) = 4 - 6
4. Ada rasa nyeri, terasa sangat mengganggu/ tidak tertahankan, sehingga harus meringis, menjerit bahkan berteriak (nyeri berat) = 7 - 10

(Hanina Salsabila, 2022)

## **G. Teknik pengumpulan data**

### **1. Jenis Data**

#### **a. Data Primer**

Data Primer adalah sebuah data atau yang di dapatkan oleh peneliti secara langsung (Waluya, 2013). Adapun data Primer dalam penelitian ini di dapatkan dari *Kuisisioner NRS* yang diberikan pada Siswi SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.

#### **b. Data Sekunder**

Data Sekunder adalah keterangan yang didapatkan dari pihak kedua, baik berupa orang maupun catatan (Waluya, 2013). Adapun data Sekunder dalam penelitian ini didapatkan dari dokumen catatan jumlah siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.

### **2. Prosedur Pengumpulan data**

Selain ketepatan instrumen penelitian, metode pengumpulan data pun sebaiknya tepat atau sesuai dengan data yang akan di kumpulkan (I Ketut Swarjana, 2015). Tahapan Prosedur pada penelitian ini sebagai berikut:

#### **a. Kelompok intervensi**

- 1) Melakukan pengukuran nyeri Haid menggunakan kuisisioner *NRS* dengan cara mewawancarai responden sebelum (*Pre test*) memberikan Jus Wortel.
- 2) Memberikan Jus wortel pada responden. Pemberian di berikan sehari 1 kali sehari sebanyak 250cc selama 3 hari.
- 3) Pada hari ke tiga kembali dilakukan pengukuran nyeri haid

menggunakan kuisioner *NRS* dengan cara mewawancarai responden setelah (*post test*) memberikan Jus Wortel.

**b. Kelompok kontrol**

- 1) Melakukan pengukuran nyeri Haid menggunakan kuisioner *NRS* dengan cara mewawancarai responden sebelum (*Pre test*) memberikan air kelapa muda.
- 2) Memberikan air kelapa muda pada responden. Pemberian di berikan sehari 1 kali sehari sebanyak 250cc selama 3 hari.
- 3) Pada hari ke tiga kembali dilakukan pengukuran nyeri haid menggunakan kuisioner *NRS* dengan cara mewawancarai responden setelah (*post test*) memberikan air kelapa muda.

**H. Teknik pengelolaan dan analisis data**

**1. Cara pengelolaan data**

Langkah-langkah dalam pengolahan data sebagai berikut :

a. *Editing* (Pemeriksaan data)

Setiap lembar dari absen dan catatan sekolah yang diperiksa untuk memastikan bahwa setiap data diperlukan untuk penelitian telah terpenuhi.

b. *Coding* (Memberi kode)

Pemberian kode pada setiap data yang diperoleh dari data hasil Kuisioner yang akan di berikan.

c. *Processing*

Melakukan pemindahan atau memasukkan data ke dalam

komputer untuk diproses menggunakan *software* statistik yaitu *SPSS*.

d. *Cleaning* (Pembersihan data)

Proses dilakukan setelah data masuk ke komputer, data akan diperiksa apakah ada kesalahan atau tidak.

e. *Tabulating* (Menyusun data)

Pada tahap ini data yang didapat dikelompokkan dengan teliti dan teratur lalu dihitung dan di jumlahkan, kemudian dituliskan dalam bentuk tabel.

## 2. Analisis data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi atau besarnya proporsi menurut berbagai karakteristik variabel yang diteliti, baik untuk variabel dependen maupun variabel independent. Adapun karakteristik variabel Dependen yang diteliti adalah Umur dan lama Haid.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat perbedaan penilaian siswa yang di berikan Jus Wortel dan Air Kelapa Muda. Peneliti akan melakukan uji normalitas, jika data berdistribusi normal dengan  $p > 0.05$  maka analisis dilanjutkan menggunakan uji parametrik yaitu uji independent sample T-Test. Namun jika data tidak berdistribusi normal dan tidak homogen maka analisis dilanjutkan menggunakan uji non parametrik yaitu uji Mann

Whitney.

## **I. Etika Penelitian**

### 1. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

*Informed Consent* diberikan kepada subjek yang diteliti. Tujuan dari *Informed Consent* adalah agar subjek mengerti dan memahami maksud dari tujuan penelitian. Jika subyek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika tidak maka peneliti harus menghormati keputusan tersebut.

### 2. *Anonymity* (kerahasiaan identitas)

*Anonymity* berarti tidak perlu mencantumkan nama pada lembar pengumpulan data. Tujuan Anonimity adalah untuk menjaga kerahasiaan responden itu sendiri. Peneliti hanya memberikan nomor kode pada masing-masing lembar yang urutannya hanya diketahui peneliti.

### 3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

*Confidentiality* merupakan etika penelitian dengan cara peneliti menjamin kerahasiaan informasi responden, karena hanya menyajikan hasil keseluruhan dari data setelah diteliti.

## **J. Jadwal Penelitian**

Jalannya perjalanan penelitian ini telah dijadwalkan sebagai berikut:

**Tabel 3. 2 Jadwal Pelaksanaan Penelitian**

No.	Kegiatan	Bulan					
		Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli
1.	Pengajuan Judul tugas akhir.						
2.	Penyusunan proposal tugas akhir.						
3.	Studi literatur.						
4.	Seminar Proposal tugas akhir.						
5.	<i>Etical Clearence</i>						
6.	Penelitian						
7.	Tabulasi Data						
8.	Seminar Hasil Skripsi						

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **1. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong beralamat di Jalan Klamono KM. 19 Malagusa Aimas, Kabupaten Sorong. Sekolah ini memiliki Akreditasi A (Baik Sekali), memiliki Siswa/i sebanyak 922. Terdiri dari 28 kelas yang terbagi menjadi 10 kelas untuk kelas 7, 10 kelas untuk kelas 8 dan 8 kelas untuk kelas 9.

Tenaga kependidikan di sekolah ini berjumlah 55 orang, terdiri dari kepala sekolah Bpk. Yehuda Masumbauw, S.Pd.,M.MPd, wakil kepala sekolah Ibu Siti Dasna Maruapeye, S.Pd beserta staf guru dan staf penunjang akademik lainnya

Sekolah ini memiliki Visi dan Misi Sebagai berikut:

a. Visi

Cerdas, kreatif, inovatif dan berkarakter serta unggul dalam prestasi berdasarkan imtaq dan iptek

b. Misi

- 1) Melaksanakan pengembangan kurikulum.
- 2) Meningkatkan kompetensi pendidik dan tenaga kependidikan.
- 3) Mengoptimalkan potensi sumber daya yang ada dalam pelaksanaan PBM.
- 4) Memanfaatkan sarana dan prasarana pendidikan secara optimal.

- 5) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif untuk meningkatkan standar kelulusan dan pengembangan lomba akademik dan non akademik.
- 6) Menerapkan MBS yang partisipatif dengan melibatkan seluruh warga sekolah dalam pengelolaan sekolah.
- 7) Menggali potensi yang ada meningkatkan sumber pembiayaan.
- 8) Melaksanakan pengembangan standar penilaian yang otentik.
- 9) Melaksanakan pembinaan keagamaan secara intensif.
- 10) Melaksanakan pendidikan penguat karakter.

## 2. Data Umum

Berdasarkan hasil penelitian kepada 30 Responden melalui Kuisisioner yang di sebar selama penelitian berlangsung, di dapatkan Karakteristik Responden berdasarkan umur, usia menarche dan lama Haid responden adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 1 Karakteristik berdasarkan Umur, Usia Menarche dan Lama Haid Responden**

<b>Karakteristik</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Umur		
14 Tahun	9	30.0
15 Tahun	20	66.7
16 Tahun	1	3.3
Usia Menarche		
9 Tahun	1	3.3
11 Tahun	13	43.3
12 Tahun	10	33.3
13 Tahun	5	16.7
14 Tahun	1	3.3
Lama Haid		
4 Hari	5	16.7

5 Hari	6	20.0
6 Hari	6	20.0
7 Hari	13	43.3
Total	30	100.0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.1, dapat di lihat karakteristik responden berdasarkan usia responden terbanyak yaitu 15 tahun berjumlah 20 Responden (66.7%) dan yang paling sedikit responden berusia 16 tahun berjumlah 1 responden (3.3%). Karakteristik responden berdasarkan Usia Menarche terbanyak yaitu saat usia 11 Tahun berjumlah 13 Responden (43.3%) dan paling sedikit responden berdasarkan Usia Menarche paling sedikit saat berusia 9 dan 14 Tahun berjumlah 1 Responden (3.3%). Karakteristik responden berdasarkan Lama Haid terbanyak yaitu 7 hari berjumlah 13 Responden (43.3%) dan paling sedikit berjumlah 5 Responden (16.7%) dengan lama haid 4 Hari.

### 3. Data Khusus

#### a. Analisis Univariat

Tabel 4.2 Kategori nyeri Dysmenorrhea dengan sebelum dan sesudah pemberian Jus Wortel

	<b>Sebelum Pemberian Intervensi</b>	<b>%</b>	<b>Setelah Pemberian Intervensi</b>	<b>%</b>
Tidak Nyeri	1	6.7	2	13.3
Nyeri ringan	0	0	10	66.7
Nyeri sedang	4	26.7	2	13.3
Nyeri berat	10	66.7	1	6.7
Total	15	100.0	15	100.0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa kategori nyeri Dysmenorrhea sebelum diberikan Jus wortel mayoritas responden masuk dalam kategori nyeri berat yaitu sebanyak 10 responden sedangkan setelah diberikan jus wortel mayoritas responden masuk dalam kategori nyeri ringan sebanyak 10 responden.

Tabel 4.3 Kategori nyeri Dysmenorrhea sebelum dan sesudah diberikan Air Kelapa

	<b>Sebelum Pemberian Intervensi</b>	<b>%</b>	<b>Sesudah Pemberian Intervensi</b>	<b>%</b>
Nyeri ringan	0	0	2	13.3
Nyeri sedang	4	26.7	11	73.3
Nyeri berat	11	73.3	2	13.3
Total	15	100.0	15	100.0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa kategori nyeri Dysmenorrhea sebelum diberikan Air Kelapa Muda mayoritas responden masuk dalam kategori nyeri berat yaitu sebanyak 11 responden dan minoritas dengan nyeri sedang berjumlah 4 responden. Sedangkan setelah diberikan Air kelapa muda mayoritas responden masuk dalam kategori nyeri Sedang sebanyak 11 responden dan minoritas responden dengan nyeri ringan dan berat sebanyak 2 responden.

Tabel 4.4 Nilai total Jus Wortel dan Air Kelapa

Intervensi	Jus Wortel		Air Kelapa Muda	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
<b>Mean</b>	7.06	2.40	6.93	4.86
<b>Std. Deviation</b>	2.37	1.80	1.27	1.35

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa Nilai Mean pretest kelompok Jus Wortel adalah 7.06 sedangkan nilai Mean pretest kelompok Air kelapa muda 6.93. sedangkan pada kelompok posttest, nilai rerata nyeri pada kelompok intervensi Jus Wortel adalah 2.40 dan rerata posttest kelompok intervensi Air kelapa muda adalah 4.86. lebih kecil dari nilai Mean *Posttest* kelompok Air Kelapa 4.86.

b. Data Khusus

Untuk melihat perbandingan Perbandingan pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Muda terhadap nyeri *Dysmenorrhea* pada remaja putri SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong, dapat di lakukan uji Normalitas data. Jika data yang di dapatkan tidak berdistribusi Normal, maka akan digunakan uji Non Parametris yaitu Wilcoxon.

1) Uji Normalitas Data

Telah di lakukan uji Normalitas data terhadap nyeri *Dysmenorrhea* pada kelompok Intervensi dan Kontrol, uji Normalitas data yang di lakukan menggunakan Uji Shapiro Wilk. Uji Normalitas Shapiro Wilk adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data acak suatu sampel kecil dibawah 50.

Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil uji Normalitas nyeri Dysmenorhea pada kelompok Intervensi dan Kontrol.

	N	Sig.
<b>Intervensi (Jus Wortel)</b>		
Pretest	15	0.001
Posttest	15	0.153
<b>Kontrol (Air Kelapa)</b>		
Pretest	15	0.153
Posttest	15	0.334

Sumber: Data Primer, 2025.

Dalam pengujian, suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi  $>0.05$  (sig.  $>0.05$ ). Dari tabel di atas, dapat dilihat data kelompok kontrol pretest memiliki nilai signifikansi 0.153 dan posttest memiliki nilai signifikansi 0.334, nilai signifikansi kelompok Intervensi Pretest adalah 0.001 artinya nilai sig  $>0.05$  tetapi nilai signifikansi kelompok Intervensi posttest 0.153. Maka hasil uji data dikatakan tidak berdistribusi Normal.

### 1) Uji *Mann Whitney U*

Uji Mann-Whitney merupakan Uji Non-parametris yang dapat dilakukan jika data yang di uji dinyatakan tidak berdistribusi Normal. Dengan kesimpulan apabila nilai  $p < 0.05$  maka Jus Wortel lebih baik dari pada Air Kelapa Muda terhadap nyeri Dysmenorrhea pada remaja putri SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong. Berikut tabel hasil uji Man-Whitney U:

Tabel 4.6 Hasil uji Man-Whitney.

	Mean Rank	Sum of rank	<i>P Value</i>
<b>Jus Wortel</b>	9.90	148.50	0.000
<b>Air Kelapa Muda</b>	21.10	816.50	

Sumber: Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel 4.7 di atas menunjukkan bahwa hasil uji Man-Whitney U pada kelompok post test intervensi jus wortel 9.91 dan air kelapa muda 21.10 hal ini menunjukkan bahwa nilai mean rerata tingkat nyeri dismenore pada intervensi air kelapa muda lebih tinggi dibandingkan dengan jus wortel dengan nilai p value 0.000 yang berarti nilai  $p < 0.05$ .

## B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong pada tanggal 23 Mei s.d 30 Mei 2025 dengan jumlah responden sebanyak 30 responden yang dibagi dalam 2 kelompok Jus Wortel dan Air Kelapa Muda yang masing-masing berjumlah 15 responden. Kedua kelompok ini diberikan perlakuan selama 3 hari berturut-turut. Untuk kelompok Jus Wortel dan Air Kelapa di berikan 2 kali dalam sehari selama 3 hari. Berikut merupakan pembahasann hasil peneilitian yang telah di lakukan peneliti.

Berdasarkan tabel 4.1, hasil penelitian ini bertujuan untuk melihat perbandingan pemberian jus wortel dan air kelapa muda terhadap nyeri dysmenorrhea pada remaja putri SMP Negri 1 kabupaten sorong.

Dimana karakteristik umur, usia menarache, lama haid, dan jumlah responden remaja yang sedang mengalami nyeri dysmenorrhea merupakan

faktor penting yang dapat menyebabkan nyeri dysmenorrhea pada remaja tersebut. Berdasarkan hasil penelitian terdapat 30 responden remaja putri yang berada dalam mayoritas berumur 15 tahun sedangkan usia menarche atau haid pertama kali mayoritas usia 11 tahun, dengan mayoritas responden memiliki lama haid 7 hari. Diketahui bahwa usia menarche <12 tahun atau Menstruasi dini menjadi salah satu faktor terjadinya dysmenorrhea primer karena pada dasarnya usia menarche yang tidak normal. Menarche pada usia lebih awal merupakan faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian dysmenorrhea primer. Usia menarche dini meningkatkan risiko terjadinya dysmenorrhea (Martinus et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan penulis, dimana terdapat 30 reponden, mayoritas berusia 15 tahun, mengalami menerche pada usia 11 tahun, dan memiliki lama haid rata-rata 7 hari. Dimana usia 15 tahun termasuk fase remaja pertengahan yang rentan mengalami dysmenorrhea primer akibat aktivitas hormon dan kontraksi rahim yang kuat. Menurut penelitian terdahulu, usia menerche dini <12 tahun merupakan faktor resiko signifikan karena paparan ezrogen yang lebih lama meningkatkan produksi prostaglandin, sehingga memicu nyeri haid.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan penulis, responden mayoritas memiliki lama haid 7 hari, meskipun masih dalam batas normal durasi yang panjang dapat memperbesar resiko terjadinya dysmenorrhea. dimana remaja pertengahan berperan dalam tingginya pravalensi dysmenorrhea primer.

Dari segi responden yang didapatkan oleh peneliti dengan jumlah 30 responden yang memenuhi kriteria, meskipun jumlah reponden tergolong minim, data yang diperoleh tetap memberikan gambaran awal mengenai karakteristik remaja yang mengalami dysmenorrhea.

Remaja yang berada dalam usia 12-15 tahun sering merasakan terjadinya nyeri dysmenorrhea pada saat menstruasi. Penelitian mengungkapkan bahwa remaja dengan usia <12 tahun memiliki resiko terjadinya mestruasi dini dan salah satunya terjadinya dysmenorrhea primer pada remaja tersebut saat remaja mengalami menstruasi lebih awal dari usia normal (umumnya 12-13 tahun) tubuhnya mungkin belum sepenuhnya siap secara hormonal dan fisik, dimana kita ketahui proses ovulasi yang belum stabil dan perubahan kadar hormon dalam tubuh yang terjadi secara alami yaitu hormon estrogen serta prostaglandin (zat yang memicu kontraksi rahim) bisa menjadi lebih tidak terkontrol, peningkatan kadar prostaglandin inilah yang dapat menyebabkan kontraksi uterus yang kuat, dan dapat menimbulkan rasa nyeri dysemenorrhea pada saat menstruasi pada remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya dari segikarakteristik umur, usia menerche, lama haid dan jumlah respondent sangat mempengaruhi terjadinya nyeri dysmenorrhea pada remaja tersebut dimana 15 tahun masih bisa menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan dysmenorrhea primer namun bukan dalam artian penyebab langsung melainkan sebagai kelompok umur yang rentan.

Dalam 100 tahun terakhir ini usia menarche telah bergeser ke usia yang lebih muda, dikarenakan meningkatnya kesehatan umum dan gizi. Sekarang usia gadis remaja pada waktu menarche bervariasi lebar, yaitu antara 10-16 tahun dengan rata-rata 12,5 tahun (Fitriningtyas et al., 2017) Sedangkan, Lama menstruasi yang normal adalah dalam 3-7 hari, jika lebih dari itu peluang terjadinya dismenore primer lebih besar. Akibat hormon prostaglandin yang berlebihan maka timbul rasa nyeri pada saat menstruasi (Rahmi, 2021).

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori nyeri Dysmenorehea pada kelompok Jus Wortel mayoritas nyeri dysmenorrhea sebelum diberikannya minuman jus wortel responden mayoritas masuk dalam kategori nyeri berat dengan jumlah sebanyak 10 responden, sedangkan setelah diberikan minuman jus wortel responden masuk dalam kategori nyeri ringan didapatkan 10 responden begitu juga dengan kategori nyeri dysmenorrhea sebelum diberikan Air kelapa Muda responden mayoritas berada dalam kategori nyeri berat dimana dengan hasil yang didapatkan oleh peneliti yaitu sebanyak 11 responden dan minoritas responden dengan nyeri sedang, didapatkan oleh peneliti sebanyak 4 responden kemudian setelah diberikan air kelapa muda dimana didapatkan hasil bahwa responden masuk dalam kategori nyeri sedang dengan jumlah 11 dan minoritas responden dengan nyeri ringan didapatkan responden sebanyak 2 responden.

Hal ini menunjukkan adanya peningkatan nyeri dysmenorrhea pada kedua kelompok intervensi baik pada intervensi jus wortel maupun intervensi air kelapa muda, namun penurunan nyeri dysmenorrhea dapat terlihat pada

intervensi jus wortel setelah diberikan jus wortel lebih menurun.

Ageng Septa Rini, mengatakan hal ini dapat terjadi karena Kandungan wortel yang dapat berpengaruh terhadap dysmenorrhea dalam menurunkan nyeri adalah betakaroten dan vitamin E. Pemberian jus wortel mengandung betakaroten dan vitamin E. Pemberian jus wortel mengandung betakaroten dan vitamin E yang dapat memberikan efek analgesik dan anti inflamasi dengan mekanisme kerja mempengaruhi sistem prostaglandin yaitu menghambat enzim aktivitas, enzim siklooksigenase-2 sehingga enzim tersebut tidak dapat merubah asam arachidonat menjadi prostaglandin sebagai timbulnya nyeri (Ageng Septa Rini et al., 2023).

Hal ini dapat terjadi karena Air kelapa hijau dapat memberi rangsangan pada tubuh agar produksi prostaglandin dalam keadaan stabil ketika wanita mengalami menstruasi, sehingga kerja prostaglandin dalam rahim dapat terhambat dan dismenore akan berkurang (Diyana et al., 2024).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan penulis dimana pada tabel 4.4 bahwa hasil penelitian menunjukkan, setelah dibandingkan antara kelompok jus wortel dan air kelapa muda didapatkan kedua kelompok tersebut memiliki penurunan nilai rerata pretest dan Posttest. Namun jika di lihat nilai mean nyeri kelompok Jus Wortel lebih kecil dari pada Air Kelapa Muda. Nilai rerata tersebut merupakan rata-rata nilai kuisisioner NRS responden, dimana semakin kecil nilai kuisisioner, maka tingkat nyeri yang dirasakan responden semakin kecil pula.

Hal itu dapat di sebabkan karena jumlah Nutrisi dan kandungan dalam Jus Wortel lebih beragam dari pada Air Kelapa Muda. Wortel mengandung mengandung vitamin A, B, C, D, E dan K serta Betakaroten yang tinggi. Salah satu manfaat vitamin E adalah bisa membantu pengeblokan formasi prostaglandin dan vitamin E juga bisa membantu mengatasi efek peningkatan produksi hormon prostaglandin. Hormon prostaglandin adalah hormon yang mempengaruhi terjadinya dismenore. Prostaglandin yang berperan disini yaitu E2 (PGE2) dan F2n (PGF2n) (Martinus et al., 2020).

Sementara itu peneliti mendapatkan beberapa keterbatasan atau kesenjangan yang perlu diperhatikan yaitu responden yang terbatas, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya bisa meneruskan penelitian ini dengan memperbanyak cakupan reponden tersebut, selain itu peneliti tidak dapat sepenuhnya mengontrol faktor-faktor lain dari masing-masing responden yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini, dikarenakan peneliti belum berfokus pada variabel perancu tersebut sehingga terdapat mekanisme penurunan nyeri tidak diketahui pasti dikarenakan adanya intervensi tambahan dari responden, entah itu tambahan kompres air hangan ataupun olahraga ringan yang dilakukan dirumah sehingga memungkinkan adanya variabel perancu yang tidak teridentifikasi secara menyeluruh.

Menurut hasil penelitian terdapat perbedaan bermakna dari kedua kelompok tersebut dimana pada tabel 4.6 nilai Mean kelompok Jus wortel nilai Pretest 7.06 dan posttest 2.40. sedangkan pada kelompok Air Kelapa Muda nilai Pretes 6.93 dan posttest 4.86. Menurut hasil penelitian, mean Posttest kelompok

Intervensi dan Kontrol bermakna secara statistik dengan nilai pvalue 0.000 yang berarti nilai  $p < 0.05$ , maka terdapat perbedaan bermakna antara 2 kelompok tersebut maka Jus Wortel lebih baik dari pada Air Kelapa Muda terhadap nyeri *Dysmenorrhea* pada remaja putri SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.

Hasil Penelitian ini serupa dengan penelitian berjudul “Pengaruh Pemberian Jus Wortel Dan Madu Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMKS Bunga Persada Cianjur Tahun 2024” hasil penelitian ini menunjukkan berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa pemberian jus wortel efektif menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri. Efek ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan perubahan signifikan pada tingkat nyeri, dengan p-value  $< 0,05$ . Kandungan Vitamin E dan beta-karoten pada wortel berperan dalam menghambat produksi prostaglandin, sehingga membantu meredakan nyeri menstruasi (Afriyani & Sarwili, 2025).

Selain itu juga penelitian yang berjudul Pengaruh Penyuluhan Manfaat Jus Wortel Untuk Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Swasta Alihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan. Hasil penelitian uji bivariate diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Ada pengaruh penyuluhan tentang manfaat jus wortel terhadap dismenorea pada remaja putri terhadap pengetahuan siswi Kelas IX di SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan.

Dari pembahasan di atas, maka dapat di simpulkan bahwa pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Muda pada Siswi SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong memiliki nilai bermakna, di dukung dengan penelitian terdahulu yang juga

memiliki makna serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan yaitu dimana responden yang terbatas, selain itu peneliti tidak dapat sepenuhnya mengontrol faktor-faktor lain dari masing-masing responden yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini, sehingga terdapat mekanisme penurunan nyeri tidak diketahui pasti dikarenakan adanya intervensi tambahan dari responden, entah itu tambahan kompres air hangat ataupun olahraga ringan yang dilakukan di rumah sehingga memungkinkan adanya variabel perancu yang tidak teridentifikasi secara menyeluruh.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong dapat di simpulkan bahwa:

1. Tingkat nyeri Dysmenorrhea sebelum diberikan jus wortel adalah tidak nyeri 1 responden (6,7) %, nyeri sedang 4 responden (26,7) %, dan nyeri berat 10 (66,7) % dan setelah intervensi yang tidak nyeri 2 responden (13,3) %, nyeri ringan 10 responden (66,7), nyeri sedang 2 responden (13,3) %, dan nyeri berat 1 responden (6,7) %.
2. Tingkat nyeri Dysmenorrhea sebelum diberikan intervensi air kelapa muda adalah nyeri sedang 4 responden (26,7) %, nyeri berat 11 responden (73,3) %, dan setelah intervensi nyeri ringan 2 responden (13,3) %, nyeri sedang 11 responden (73,3) % dan nyeri berat 2 responden (13,3) %.
3. Terdapat perbedaan pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Muda terhadap nyeri Dysmenorrhea yang bermakna (*p value*  $0.001 < 0.05$ )

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian ini yang dilakukan, maka peneliti memiliki beberapa saran, diantaranya sebagai berikut :

##### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Bagi institusi diharapkan penelitian ini sebagai masukan bagi pengembangan bahan atau materi penyuluhan ilmu pengetahuan tentang penanganan untuk kedepannya tentang "Perbandingan pemberian Jus

Wortel dan Air Kelapa Muda terhadap nyeri Dysmenorrhea pada remaja putri SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong” serta sebagai bahan bacaan dan literatur tentang penanganan nyeri Dysmenorrhea pada remaja putri.

## **2. Bagi Responden**

Kepada semua remaja putri terutama yang sedang mengalami menstruasi atau haid dengan nyeri Dysmenorrhea diharapkan dapat mengkonsumsi jus wortel yang dapat menurunkan tingkat nyeri Dysmenorrhea pada remaja.

## **3. Bagi Kebidanan**

Bagi praktik ilmu kebidanan terkhusus Kesehatan Reproduksi dan Gizi Remaja agar lebih mengembangkan dan mensosialisasikan hasil penelitian ini agar peran bidan dalam pelayanan kespro semakin baik dan berkualitas.

## **4. Bagi Peneliti Lain**

Bagi peneliti lain jika ingin mengembangkan Penelitian ini, disarankan untuk memperbanyak populasi untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dan mengefisienkan waktu penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, A., & Sarwili, I. (2025). *Pengaruh Pemberian Jus Wortel Dan Madu Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMKS Bunga Persada Cianjur Tahun 2024 The Effect of Giving Carrot Juice and Honey on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea Pain in Grade XI.*
- Ageng Septa Rini, Milka Anggreni Karubuy, & Hidayani. (2023). Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Jus Alpukat Dan Jus Wortel. *Journal Of Midwifery, 11(2)*, 361–367.
- Aisyah Ramadhini, Elly Usman, & Aladin Aladin. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Dismenore. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 2(3)*, 21–32. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4009>
- Amrullah Syah Putra, Nicko Pisceksi Kusika Saputra, Noviardi Noviardi, & Ismawati Ismawati. (2024). Analisa Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 34(1)*, 166–176.
- Diyana, D., Hanifa, F., & Karubuy, M. A. (2024). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau dan Seduhan Jahe Merah terhadap Dismenore pada Remaja di RSU Aulia Jagakarsa. *Jurnal Penelitian Inovatif, 4(3)*, 1117–1124. <https://doi.org/10.54082/jupin.492>
- Fatihah, N., Suhadi, & Afa, J. R. (2024). Hubungan Usia Menarche, Kebiasaan Olahraga Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sman 1 Samaturu Tahun 2023. *Journal Endemis, 1(4)*, 1–6.
- Fitringtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. (2017). Usia Menarche, Status Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri. *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health, 2(2)*, 58. <https://doi.org/10.17977/um044v2i2p58-56>
- Fujiawati, R., Hayatullah, M. M., & Wulandari, R. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Posyandu Remaja Desa Sindangpalay Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal*

- Riset Ilmiah*, 2(11), 4824–4835. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1817>
- Hanina Salsabila. (2022). HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR DI STIKES HANG TUAH SURABAYA. *Program Studi Keperawatan STIKES Hang Tuah*, 33(1), 1–12.
- I Ketut Swarjana. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Kemendes RI. (2020). *Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-menjaga-kesehatan-reproduksi-saat-mentruasi>
- Krebs, E. E., Carey, T. S., & Weinberger, M. (2007). Accuracy of the pain numeric rating scale as a screening test in primary care. *Journal of General Internal Medicine*, 22(10), 1453–1458. <https://doi.org/10.1007/s11606-007-0321-2>
- Kusmiran, E. (2020). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika.
- Liliek Pratiwi, Agnes Isti, Mudy Oktiningrum, K. M. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya* (Resawahita (ed.)). CV Jejak. [https://www.google.co.id/books/edition/Mengenal\\_Menstruasi\\_dan\\_Gangguannya/DTADEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=menstruasi&pg=PR2&prints ec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Mengenal_Menstruasi_dan_Gangguannya/DTADEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=menstruasi&pg=PR2&prints ec=frontcover)
- Martinus, F. D., Gunawan, D., & Utari, S. F. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 9 Pekanbaru. *Zona Kedokteran*, 10(1), 12–27.
- Mastana, R., & Satria, D. (2022). Perancangan Mesin Pembubut Kelapa Muda Sumbu Vertikal. *Seminar Nasional Sains Dan Terapan ...*, April. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/sinta6/article/view/41884%0Ahttps://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/sinta6/article/viewFile/41884/37138>
- Pratiwi, H. G., Tamalsir, D., & Riyanti, N. (2024). Hubungan anemia dengan derajat dismenore pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran universitas pattimura tahun akademik 2022/2023. *Pameri (Pattimura Medical Review)*, 6(1), 44.
- Rahmi. (2021). Bab I Pendahuluan. *با حض خ*. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.

- Suri Gusmiyato Fitriyah, Sunarsih, Y. E. (2020). Air Kelapa Muda terhadap Nyeri Haid. *Medika Malahayati*, 4(75).
- Tiara, R., & Wulandari, R. (2023). Gambaran Perbedaan Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Intervensi Pemberian Jus Kurma Dan Air Kelapa Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan*, 13(2), 25–31.  
file:///C:/Users/User/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/94QZROZ8/229-Article Text-639-1-10-20231205[1].pdf
- Vera Iriani Abdullah. (2024). *Dismenore*. NEM.  
<https://www.google.co.id/books/edition/Dismenore/Tr0DEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Dismenore&pg=PP1&printsec=frontcover>
- Waluya, B. (2013). *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*. PT Grafindo Media Pratama.  
<https://books.google.co.id/books?id=pGxmsW9Emc0C>
- World Health Organization. (2020). *The Prevalence, Management and Impact of Dysmenorrhea on Medical Students' Lives- A Multicenter Study*.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent health*.  
[https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1)
- Yuliyana, T. K. (2018). Pengaruh pemberian jus wortel (*Daucus Carota L*) Terhadap pengurangan intensitas Dysmenorhe primer pada Mahasiswi Fakultas Perikanan dan ilmu Kelautan Universitas Brawijaya Kota Malang. 3(2), 91–102.

Lampiran I: Informed Consent

**INFORMED CONSENT  
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)**

W

**INFORMED CONSENT  
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : *Graceia A. Rumapea*  
Umur : *15 tahun*  
Usia Menarche : *13 tahun*  
Lama Haid : *1- 7 hari*

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :


1. Penelitian yang berjudul "Perbandingan pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Muda terhadap nyeri Dysmenore pada remaja putri SMP".
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Prosedur Penelitian

Semua informasi yang di berikan akan dijaga kerahasiaannya. Data akan disimpan secara aman dan hanya akan diakses oleh tim peneliti.

Partisipasi dalam penelitian ini sepenuhnya dilakukan secara sukarela.

Dengan menandatangani formulir ini, saya menyatakan bahwa saya telah menerima penjelasan yang memadai mengenai penelitian ini, memahami informasi yang diberikan, dan setuju untuk berpartisipasi dalam Penelitian ini.

Sorong, 23, Mei 2025

Peneliti	Responden
	
Nita Nur Febriani	( Graceia A. Rumapea )

## Lampiran II: Standar Operasional Prosedur Pembuatan Jus Wortel

 <p><b>Kemenkes Poltekkes Sorong</b></p>	<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PEMBUATAN JUS WORTEL</b>	
	<b>Tanggal: 3 November 2024</b>	<b>Halaman: 1 dari 2</b>
1. Tujuan	<p>1. SOP ini bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai pembuatan Jus Wortel untuk meredakan nyeri Dismenorea pada Remaja</p> <p>2. Untuk membantu remaja mengurangi Dismenorea saat Haid.</p>	
2. Ruang Lingkup	Ruang Lingkup dari SOP ini adalah Remaja Putri yang berisi petunjuk pembuatan Jus Wortel untuk mengurangi nyeri Dismenorea	
3. Definisi	<p>1. Kandungan wortel yang dapat berpengaruh terhadap dysmenorrhea dalam menurunkan nyeri adalah betakaroten dan vitamin E. Pemberian jus wortel mengandung betakaroten dan vitamin E yang dapat memberikan efek analgesik dan anti inflamasi dengan mekanisme kerja mempengaruhi sistem prostaglandin yaitu menghambat enzim aktivitas, enzim siklooksigenase-2 sehingga enzim</p>	

	<p>tersebut tidak dapat merubah asam arachidonat menjadi prostaglandin sebagai timbulnya nyeri (Ageng Septa Rini et al., 2023)</p>
<p>4. Prosedur Pembuatan</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Alat:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Pisau</li><li>b. Timbangan</li><li>c. Blender</li></ol></li><li>2. Bahan:<ol style="list-style-type: none"><li>a. 250gr Wortel</li><li>b. 150cc Air</li></ol></li><li>3. Cara Pembuatan<ol style="list-style-type: none"><li>a. Ambil Wortel segar sebanyak 250gr</li><li>b. Kupas kulit wortel, kemudian bersihkan dengan air sampai bersih.</li><li>c. Potong-potong wortel menjadi beberapa bagian.</li><li>d. Masukkan wortel kedalam blender</li><li>e. Masukkan air mineral sebanyak 100cc</li><li>f. Blender wortel sampai halus</li><li>g. Tuang Jus Wortel yang sudah halus kedalam gelas.</li><li>h. Jus wortel siap di minum.</li></ol></li></ol>


## Lampiran III: Standar Operasional Prosedur Pemberian Air Kelapa Muda

	<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA</b>	
	<b>Tanggal: 3 November 2024</b>	<b>Halaman: 1 dari 3</b>
1. Tujuan	1. SOP ini bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai Pemberian Air kelapa muda pada Remaja dengan Dismenorea. 2. Untuk membantu mengurangi nyeri Dismenorea pada remaja saat Haid.	
2. Ruang Lingkup	Ruang Lingkup dari SOP ini adalah Remaja Putri yang berisi petunjuk pemberian Air Kelapa Muda untuk mengurangi nyeri Dismenorea.	
3. Definisi	1. Air kelapa muda merupakan salah satu minuman herbal yang mempunyai khasiat mengurangi nyeri haid, selain gampang untuk kita dapatkan dan praktis untuk kita bawa kemana-mana, jika dibandingkan air kelapa tua, air kelapa muda tampaknya memiliki kandungan nutrisi yang lebih ideal (Suri Gusmiyato Fitriyah, Sunarsih, 2020)	

	<p>2. Air kelapa mengandung efek biologis, seperti antihelminthic, antiinflamasi, aktivitas antinosiseptif, antioksidan, antijamur, antimikroba, dan antitumor yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri saat menstriasi (<i>Dysmenorrhea</i>) dan gangguan haid lainnya yang telah digunakan di beberapa negara sebagai obat alternatif/herbal yang ampuh (Suri Gusmiyato Fitriyah, Sunarsih, 2020).</p>
<p>4. Prosedur Pemberian (Tiara &amp; Wulandari, 2023)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyapa responden dengan baik serta memberitahukan pada responden maksud dan tujuan peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan air kelapa muda.</li> <li>2. Mengatakan pada responden bahwa air kelapa muda akan diberikan selama 3 hari masing-masing 2 kali sehari dengan 3 kali observasi yaitu pada hari pertama, kedua dan hari ketiga.</li> <li>3. Beritahukan pada responden bagaimana jalannya penelitian pada kelompok Kontrol (Air kelapa muda) yaitu:       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pemberian Air kelapa akan di berikan sebanyak 250cc kepada Responden.</li> </ol> </li> </ol>

	<p>b. Akan dilakukan 3 kali observasi selama penelitian berjalan yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Pemberian pertama akan dilakukan pengecekan nyeri dengan di berikan Kuisisioner (Pretest) pada Responden. Selain itu juga pada hari yang sama akan di berikan Air kelapa muda.</li><li>2) Pemberian kedua pada hari kedua hanya akan di berikan Air kelapa muda.</li><li>3) Pemberian hari ke tiga akan di berikan kuisisioner (Posttest) untuk mengukur Nyeri Dismenore yang di rasakan oleh Responden.</li></ol>
--	---

## Lampiran IV: Standar Operasional Prosedur Pemberian Jus Wortel

	<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PEMBERIAN JUS WORTEL</b>	
	<b>Tanggal: 3 November 2024</b>	<b>Halaman: 1 dari 3</b>
1. Tujuan	1. SOP ini bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai Pemberian Jus Wortel pada Remaja dengan <i>Dismenorea</i> . 2. Untuk membantu mengurangi nyeri <i>Dismenorea</i> pada remaja saat Haid.	
2. Ruang Lingkup	Ruang Lingkup dari SOP ini adalah Remaja Putri yang berisi petunjuk pemberian Jus Wortel untuk mengurangi nyeri <i>Dismenorea</i> .	
3. Definisi	1. Kandungan wortel yang dapat berpengaruh terhadap <i>dysmenorrhea</i> dalam menurunkan nyeri adalah betakaroten dan vitamin E. Pemberian jus wortel mengandung betakaroten dan vitamin E yang dapat memberikan efek analgesik dan anti inflamasi dengan mekanisme kerja mempengaruhi sistem prostaglandin yaitu menghambat enzim aktivitas, enzim <i>siklooksigenase-2</i> sehingga enzim	

	<p>tersebut tidak dapat merubah <i>asam arachidonat</i> menjadi <i>prostaglandin</i> sebagai timbulnya nyeri (Ageng Septa Rini et al., 2023)</p>
<p>4. Prosedur Pemberian (Yuliyana, 2018)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyapa responden dengan baik serta memberitahukan pada responden maksud dan tujuan peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan jus wortel.</li> <li>2. Mengatakan pada responden bahwa Jus wortel akan diberikan selama 3 hari masing-masing 2 kali sehari dengan 3 kali observasi yaitu pada hari pertama, kedua dan hari ketiga.</li> <li>3. Beritahukan pada responden bagaimana jalannya penelitian pada kelompok Intervensi (Jus Wortel) yaitu: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pemberian Jus wortel akan di berikan sebanyak 250cc</li> <li>b. Akan di lakukan 3 kali observasi selama Penelitian berlangsung, yaitu: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Observasi pertama pada hari pertama akan Kuisisioner (<i>Pretest</i>) pada Responden.</li> <li>2) Observasi kedua pada hari kedua hanya akan diberikan Jus Wortel.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>

	<p>3) Observasi ketiga pada hari ke tiga akan di berikan kuisisioner (Posttest) untuk mengukur Nyeri Dismenore yang di rasakan oleh Responden.</p>
--	--

Lampiran VII : Surat Pra Survei



**Kementerian Kesehatan**  
**Direktorat Jenderal**  
**Sumber Daya Manusia Kesehatan**  
Politeknik Kesehatan Sorong  
Jalan Bayu Kalimat 83311  
Sorong Papua Barat 98468  
Telp: (067) 124119  
https://poltekkes.sorong.go.id

Nomor : PP.06.02/F.XLV/266/2025 21 Februari 2025

Lampiran : 1 (Satu) Berkas

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal dan Ijin Penelitian

Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong  
Jl. Malawili Kecamatan Aimas Kabupaten Sorong

Sehubungan dengan proses penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Sorong, kami mengajukan permohonan kepada Bapak untuk mengizinkan mahasiswa kami melakukan pengambilan data awal dan penelitian yang dibutuhkan guna penyelesaian Skripsi yang telah disetujui. Adapun data mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Nita Nur Febrani  
NIM : 21530121028  
Semester : VIII (Delapan)  
Judul Penelitian : Perbandingan Pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Muda Terhadap Nyeri Dysmenore Pada Remaja Putri SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

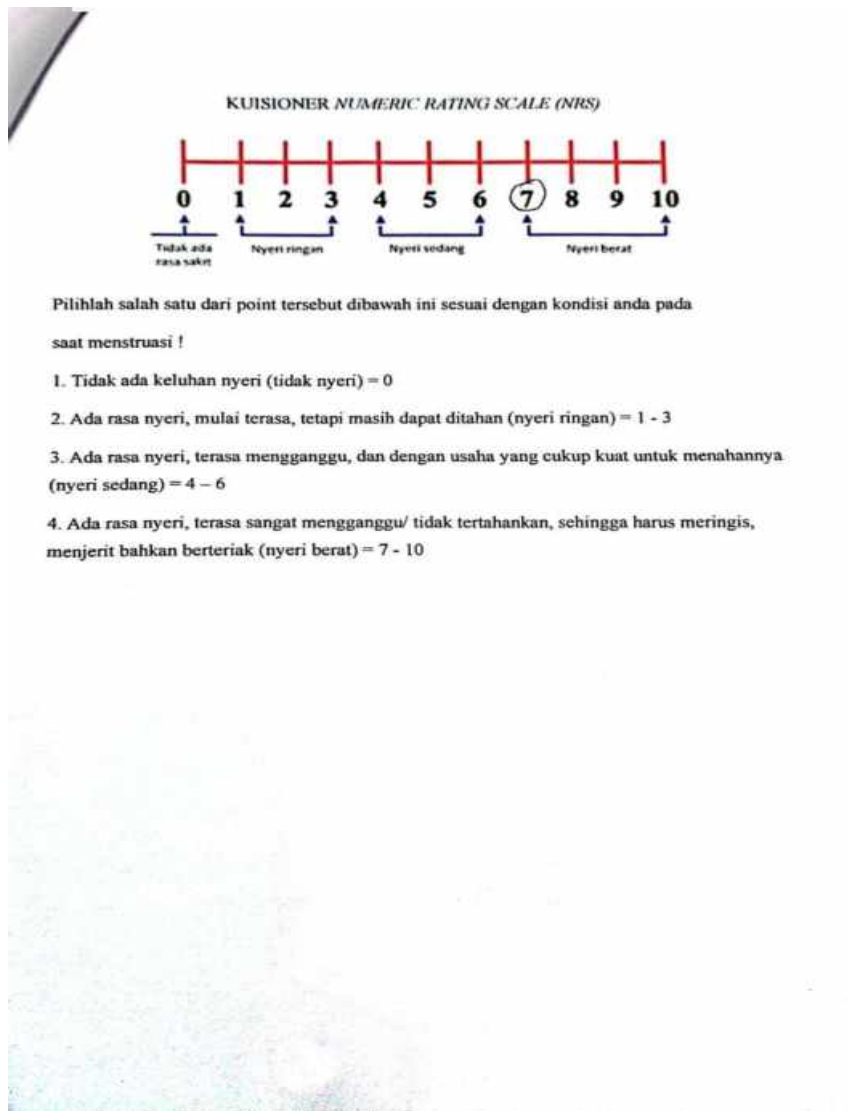
Direktur Politeknik Kesehatan Sorong



Butet Agustarika, M.Kep

Lampiran VI : Instrumen Pengukuran Nyeri (NRS)

KUISIONER *NUMERIC RATING SCALE (NRS)*



Lampiran VII : Lembar Observasi

No. Resp	(Jus Wortel)				No. Resp	(Air Kelapa Muda)			
	Pre Test	Kategori	Post Test	Rerata nyeri		Pre Test	Kategori	Post Test	Rerata nyeri
An. A	8	Nyeri Berat	1	Nyeri Ringan	An. M	7	Nyeri Berat	4	Nyeri Sedang
An. A	9	Nyeri Berat	7	Nyeri Berat	An. A	6	Nyeri Sedang	5	Nyeri Sedang
An. K	7	Nyeri Berat	1	Nyeri Ringan	An. W	8	Nyeri Berat	4	Nyeri Sedang
An. C	8	Nyeri Berat	0	Tidak Nyeri	An. J	4	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan
An. G	7	Nyeri Berat	2	Nyeri Ringan	An. A	7	Nyeri Berat	5	Nyeri Sedang
An. I	5	Nyeri Sedang	1	Nyeri Ringan	An. S	9	Nyeri Berat	7	Nyeri Berat
An. C	9	Nyeri Berat	1	Nyeri Ringan	An. L	6	Nyeri Sedang	5	Nyeri Sedang
An. C	8	Nyeri Berat	3	Nyeri Ringan	An. A	8	Nyeri Berat	5	Nyeri Sedang
An. F	8	Nyeri Berat	3	Nyeri Ringan	An. A	8	Nyeri Berat	7	Nyeri Berat
An. E	8	Nyeri Berat	3	Nyeri Ringan	An. S	7	Nyeri Berat	5	Nyeri Sedang
An. Z	6	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang	An. M	5	Nyeri Sedang	5	Nyeri Sedang
An. F	9	Nyeri Berat	4	Nyeri Sedang	An. N	7	Nyeri Berat	4	Nyeri Sedang
An. V	8	Nyeri Berat	3	Nyeri Ringan	An. A	7	Nyeri Berat	3	Nyeri Ringan
An. S	5	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan	An. C	8	Nyeri Berat	6	Nyeri Sedang
An. S	9	Nyeri Berat	2	Nyeri Ringan	An. A	7	Nyeri Berat	6	Nyeri Sedang

## Lampiran VIII. Uji Hedonik

### Lampiran XI. Uji Rasa

#### UJI HEDONIK

Nama : *Alti Karhika Sari, M.G.*

Hari/tanggal uji : *Rabu, 19/05-2025.*


Nama Produk : *Jus Wortel*

Petunjuk : Dihadapan anda tersaji 1 sampel produk. Anda diminta untuk memberikan penilaian terhadap warna, aroma, rasa, serta penerimaan secara keseluruhan

1. Ambilah minuman yang tersedia
2. Cicipi sampel yang disediakan satu persatu
3. Berikan penilaian dengan tanda checklist ( ✓ ) pada pernyataan yang sesuai penilaian anda dan setiap penilaian boleh sama
4. Anda tidak boleh membandingkan sampel

Jenis Pengujian	Tingkat kesukaan				
	Sangat Suka	Suka	Netral	Tidak Suka	Sangat tidak suka
Warna		✓			
Aroma		✓			
Tekstur		✓			
Rasa		✓			

Lampiran IX. Surat Ijin Penelitian

 **Kemenkes**  
Poltekkes Sorong

**Kementerian Kesehatan**  
Direktorat Jenderal  
Sumber Daya Manusia Kesehatan  
Politeknik Kesehatan Sorong  
Jl. Raya Surobi Nomor 100 C,  
Sorong, Papua Barat 98400  
Telp. (0981) 224128  
Email: ksdms@kemkes.go.id

Nomor : PP.06.02/F.XLV/930/2025  
Lampiran : 1 (satu) Berkas  
Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal dan Ijin Penelitian

26 Mei 2025


Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong  
Jl. Klamono Kelurahan Malawali Kecamatan Amas

Sehubungan dengan proses penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Sorong, kami mengajukan permohonan kepada Bapak untuk mengizinkan mahasiswa kami melakukan pengambilan data awal dan penelitian yang dibutuhkan guna penyelesaian Skripsi sesuai dengan judul yang telah disebutkan. Adapun nama mahasiswa atas nama :

Nama : Nita Nur Febroni  
Nim : 21530121028  
Semester : VIII (Delapan)  
Judul : Perbandingan Pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Muda Terhadap Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja Putri SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong


Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Direktur Poltekkes Kesehatan Sorong,



Butet Agustarika, M.Kep

Kementerian Kesehatan tidak menanggung biaya administrasi pendaftaran dengan bentuk apapun. Bila terdapat informasi atau data yang tidak sesuai dengan HALO! KEMENKES 189547 dan <https://info.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keabsahan tanda tangan elektronik, silakan kunjungi dokumen pada laman <https://keppb.kemkes.go.id/verifikasi>



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Nasional Sertifikasi Elektronik (BNSF), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran X : Surat Etik Penelitian

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
POLTEKKES KEMENKES SORONG  
POLTEKKES KEMENKES SORONG

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
"ETHICAL EXEMPTION"

Nomor: DP.04.03/F.LIIL.13.a./120/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : Nita Nur Febriani

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong  
*Name of the Institution*

Dengan judul :  
*Title*

**"PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS WORTEL DAN AIR KELAPA MUDA  
TERHADAP NYERI DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 1  
KABUPATEN SORONG "**

**"COMPARISON OF CARROT JUICE AND YOUNG COCONUT WATER ADMINISTRATION  
ON DYSMENORRHEA PAIN IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 1 SORONG  
REGENCY"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, namely 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 14 Mei 2025 sampai dengan tanggal 14 Mei 2026.

*This declaration of ethics applies during the period May 14<sup>th</sup>, 2025 until May 14<sup>th</sup>, 2026.*

May 14<sup>th</sup>, 2025  
Chairperson,  
  
Cory C. Situmorang, M.Keb

Lampiran XI : Lembar Konsultasi



**PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS WORTEL DAN AIR KELAPA  
MUDA TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA*  
PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 1 KABUPATEN SORONG**

**NAMA : NITA NUR FEBRIANI**


**NIM : 21530121028**

**Pembimbing I : Andriana, M.Tr. Keb**



**(PROPOSAL)**



No	Tanggal	BAB	Catatan Pembimbing	Paraf
1.	Kamis, 30/8/2024	Mengajukan judul penelitian		
2.	Kamis, 14/11/ 2024	Judul dan SOP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisian terkait dengan SOP metodenya di sama kan lagi, masukan point” yang sudah di tambahkan oleh pembimbing</li> <li>• Terkait judul di perbaiki lagi menjadi ” perbandingan pemberian jus wortel dan air kelapa muda terhadap nyeri dysminorrhea dan peningkatan kadar HB pada remaja putri SMP” .</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masukan berapa lama dan berapa kali sehari pemberian jus wortel dan air kelapa muda untuk remaja putri yang sedang menstruasi/dysminorrhea kemudian ganti di berikan 3 kali yaitu pada H-1,H-2,H-3 dengan jumlah pemberian 250 ml.</li> <li>• Di SOP pelaksanaan pemberian di bagian prosedur pemberiannya kasih masuk berdasarkan sembernya siapa di masuk kan.</li> <li>• Ganti bagian SOP No 1 di hapus kemudian tulis ”menyampaikan kepada respondent bahwa jus wortel dan air kelapa muda akan diberikan selama 1 minggu nya di ganti menjadi 3 hari, 2 kali sehari pada pagi hari dan sore hari ”.</li> <li>• Tulisan di bagian SOP menyapa respondent dengan baik, serta memberitahukan respondent dengan maksud dan tujuan</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>penelitian ini .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saran dan masukan pembimbing, sebelum pemberian lakukan pengecekan kadar HB, dan tingkat nyeri. Dilakukan pengecekan setiap hari, kalau kadar hb hanya di awal dan di akhir. Di awal sebelum diberikan jus wortel di cek kadar hb nya dan tingkat nyeri nya. Kemudian di pemberian hari terakhir cek kembali kadar hb dan tingkat nyerinya pada setiap kelompok.</li> <li>• Tidak menggunakan kuiseoner tapi menggunakan lembar observasi di mana lembar observasi ini untuk mengukur tingkat nyeri.</li> <li>• Buat outlen</li> <li>• Buat lembar persetujuan infom consent</li> <li>• Buat label kemasan</li> </ul>	
3.	Rabu, 04/12/2024	Judul dan SOP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi dan saran masukan oleh pembimbing</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"><li>• Observasi ini isinya apa ? yang mau di observasi ini apa ? melakukan observasi tingkat nyeri, di awal sebelum di berikan air kelapa muda lakukan evaluasi ukur kadar HB nya sebelum kemudian berapa kadar Hb nya,</li><li>• No 1. Mengukur kadar Hb remaja putri pada saat menstruasi hari pertama</li><li>• Pemberian air kelapa muda 250 ml pada responden selama 3 hari dimana 1 hari di berikan 2 kali pemberian dengan jumlah 250 ml.</li><li>• Pada hari ke 2 setelah di berikan lakukan observasi tingkat nyeri.</li><li>• Pada hari ke 3 setelah pemberian air kelapa / jus wortel kemudian lakukan pengecekan kadar HB dan tingkat nyerinya .</li><li>• Pada hari pertama haid malakukan pengukuran kadar hb dan tingkat nyeri, setelah pengukuran diberikan</li></ul>	
--	--	--	---	--

			air kelpa / jus wortel sebanyak 250 ml	
4.	Jumat,13/12/2024	Judul dan SOP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi soal judul dan SOP</li> <li>• Aturanya 250 ml 2 kali kasih sanggup tidak?</li> <li>• Respondenya bisa 15 orang, 15 yang di kasih 15 yang sama-sama tidak di kasih , jadi yang 15 ini dalam 3 hari 2 kali pemberian jadi 6 kali pemberian di kali 15 orang kira kira itu butuh berapa air kelpa mudan dan jus wortel.</li> <li>• Cari sumber referensi kebutuhan vitamin C pada orang remaja untuk meningkatkan kadar Hb nya?</li> <li>• Kalau di kasih 2 kali pemberian kira-kira vitamin C yang terkandung di situ berapa, bis mancukupi atau tidak.</li> <li>• ACC outlent</li> </ul>	
5.	Senin,10/2/2025	Masukan ajukan outlent		
6.	Selasa,25/2/2025	Pengambilan		

		surat survei		
7.	Jumat, 7/3/3035	Turun survei penelitian		
8.	Jumat, 14/3/2025	BAB I, BAB II BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kata Pengantar : Rubah bagian nomer 3 Ibu Rizqi Kamalah di jadikan satu ketik "Rizqi Kamalah,M.Keb Selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong dan Selaku pembimbing II yang telah membimbing.</li> <li>• Daftar Isi : Perbaiki margin yang masih belum sama.</li> <li>• Perbaiki spasi antar baris menjadi 1,5</li> <li>• Di bagian reverensi (Fatihah,et.al., 2024) Tambahkan kata tulisan Penelitian telah melakukan survei pendahuluan disekolah SMP Negri 1 kabupaten sorong, dan ditemukan</li> </ul>	

			<p>bahwa dari 10 siswi yang di wawancarai, terdapat beberapa siswi yang nyeri dysminorrhea pada saat menstruasi , nyeri ringan ....., nyeri sedang....., nyeri berat.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganti tulisan Dysminore menjadi Dysminorrhea sesuai dengan tulisan latin yang benar .</li> <li>• Lengkapi tulisan SMP Negri 1 Kabupaten Sorong</li> <li>• Tujuan Khusus : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk mengidentifikasi pemberian Jus Wortel terhadap nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMP.</li> <li>2. Untuk mengidentifikasi Pemberian Air Kelapa muda terhadap nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMP.</li> <li>3. Menganalisis perbedaan pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Muda terhadap nyeri Dysmenore pada remaja putri</li> </ol> </li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>SMP.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menjadi :<ol style="list-style-type: none"><li>1. Untuk menganalisis tingkat nyeri Dysmenorrhea sebelum di berikan jus wortel pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.</li><li>2. Untuk menganalisis tingkat nyeri Dysmenorrhea sebelum di berikan air kelapa muda pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.</li><li>3. Untuk menganalisis tingkat nyeri Dysmenorrhea setelah di berikan jus wortel pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.</li><li>4. Untuk menganalisis tingkat nyeri Dysmenorrhea setelah di berikan air kelapa muda pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.</li><li>5. Menganalisis perbedaan tingkat</li></ol></li></ul>	
--	--	--	--	--


			<p>nyeri Dysmenorrhea setelah diberikan jus wortel dan air kelapa muda pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BAB II :</li> <li>• Rapikan dan bikin rata kanan kiri</li> <li>• Rubah spasi antar jarak yang belum 1,5 jadi 1,5</li> <li>• Fase Menstruasi : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ratakan kanan kiri.</li> <li>• Referensi yang dibawah kasih naik diatas.</li> <li>• Bagian B. Disminore tulisanya disama kan dengan judul di atas</li> <li>• Bagian C. Jus Wortel</li> </ul> </li> </ul> <p>Di Definisi : jelaskan secara ilmiah tanaman wortel seperti apa?</p> <p>Nama latin dari tanaman wortel itu, deskripsi buah atau</p>	
--	--	--	--	--

			<p>tanaman sayur apa?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bagian D. Air Kelapa Muda</li></ul> <p>Definisi : jelaskan secara ilmiah nama daro tanaman kelapa?</p> <p>Jenis termasuk tumbuhan apa?</p> <p>Dan masukan di paragraf pertama</p> <p>Poin ke 2 itu adalah bagaimana pengaruh air kelapa muda terhadap nyeri dysminorrhea, kemudian jelaskan kaitanya dengan nyeri dysminorrhea tersebut.</p> <p>Paragraf 1 dan 2 masukan atau jelaskan kandunganya air kelapa muda dan jus wortel di masing”.</p> <p>Paragraf ke 3 masukan pengaruh air kelapa muda dan jus woretel terhadap nyeri dysminorrhea.</p> <p>Jelaskan kaitanya air kelapa muda dan jus wortel bisa</p>	
--	--	--	---	--


			<p>mempengaruhi nyeri dysminorrhea seperti apa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagian E. Kerangka Teori : Perbaiki tanda panah garis penangananya di taruh di depan pas dysminorrhea.</li> <li>• BAB III :</li> <li>• Bagian A. Jenis Penelitian :</li> <li>• Di bagian desain penelitian hapus bagian kelompok kontrol di karenakan tidak menggunakan kontrol, hanya 2 kelompok yaitu yaitu kelompok intervensi untuk membandingkan pretes dan post tes.</li> <li>• Di dalam tulisan dalam desain ini boleh di jelaskan lengkap sampai di bagian pretest.</li> <li>• Bagian keterangan : O1: Sebelum diberikan Jus Wortel O2: Setelah di berikan Jus Wortel O3: Control Grup Sebelum Di Berikan Air Kelapa Muda O4: Control grup Setelah di berikan</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>Air kelapa muda</p> <p>X1: Intervensi menggunakan Jus wortel</p> <p>X2: Intervensi menggunakan Air kelapa muda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diganti menjadi : <ul style="list-style-type: none"> <li>O1: tingkat nyeri dysminorrhea sebelum diberikan jus wortel</li> <li>O2: tingkat nyeri dysminorrhea setelah diberikan intervensi jus wortel</li> <li>O3: tingkat nyeri dysminorrhea remaja putri sebelum diberikan air kelapa muda</li> <li>O4: tingkat nyeri dysminorrhea remaja putri setelah diberikan air kelapa muda</li> </ul> </li> </ul> <p>X1: Intervensi menggunakan Jus wortel</p> <p>X2: Intervensi menggunakan Air kelapa muda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagian C. Sampel dan besaran sampel :</li> </ul>	
--	--	--	---	--


			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan rumus slovin kemudian hitung populasinya di kelas 9 remaja putrinya terdapat berapa orang kemudian totalkan dan masukan di dalam rumus slovin kemudian populasinya terdapat berapa, kemudian sisahnya ada berapa.</li> <li>• Bagian D. Definisi Operasional :</li> <li>• Dibagian skala ukur interval nya di ganti dengan ordinal (karena ini adalah kategorik).</li> <li>• Bagian E. Waktu dan tempat penelitian :</li> <li>• Diganti menjadi kira” kalau ujiannya proposal sekarang kira” turun penelitinya akhir maret atau april.</li> <li>• Bagian 2. Tempat penelitian :</li> <li>• Jelaskan di kelas 9 dulu (nanti jika sudah perhitungan sampel baru kelihatan)</li> <li>• Bagian Instrumen Penelitian :</li> </ul>	
--	--	--	--	--



			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buat lembar observasi,</li> <li>• Masukkan di bagian teknik sampel setelah di lakukan perhitungan dengan rumus selovin tersebut.</li> </ul>	
9.	Selasa, 8/4/2025	BAB I, BAB II  BAB III	<p>Latar Belakang :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganti tulisan ibuprofen yang benar</li> <li>• Ubah kata” yang masih menggunakan huruf kapital</li> <li>• Tambahin kalimat pada 10 siswi yang mengalami dysminorrhea pada hari pertama sampai hari ke tiga di dapatkan siswi yang mengalami nyeri berat 4 siswi, nyeri sedang 3 siswi, dan nyeri ringan 3 siswi.</li> <li>• Perbaiki tulisan yang typo”atau salah dlam mengetik tulisan.</li> <li>• Rubah tulisan yang masih menggunakan font 11</li> <li>• Bagian 2. Sampel dan besaran sampel :</li> <li>• Diskusi menghitung rumus perhitungan sampel menggunakan</li> </ul>	



			<p>rumus slovin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cari faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri dysminorrhea dari remaja yang khas itu apa saja yang bisa kita masukan di analisis univariat.</li> <li>• Bagian J. Jadwal Penelitian :</li> <li>• Sesuaikan dan urutkan dari pengajuan judul hingga seminar hasil skripsi (semhas). Ngurus etical clearence, surat izin penelitian, melakukan penelitian, menyusun kembali hasil penelitian, melakukan analisa data, menyusun hasil penelitian, maju semhas.</li> <li>• Teknik pengumpulan data : Masukan di dalamnya langkah-langkah penelitian, masukan subab nya disitu langkah-langkah presedur penelitian, mulai dari prasurevei, menyusun proposal, seminar proposal, mengurus surat etical</li> </ul>	
--	--	--	--	--


			<p>clearance, penelitian, mengurus surat izin penelitian, melaksanakan penelitian mulai dari apa sampai hari apa.</p>	
10.	Kamis, 10/4/2025	BAB II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerangka Teori :</li> <li>• Diskusi dan membuat kerangka terori, herbal nya turun kan ada 2 jus wortel dan air kelapa muda, jus wortel ini mengandung betakarotin ini bagaimana cara dia menurunkan tingkat nyeri ini dia menetralkan radikal bebas sebagai anti inflamasi dan anti analgesik. Sistem prostaglandin ini dia menghambat enzim fosfolipase A2 sehingga tidak dapat merubah asam arakhidonat .</li> <li>• Jadi kamu buat betakaroten ini sistem prostaglandin turun ke bawah menghambat enzim aktifitas enzim siklok oksigenase A2 sehingga tidak dapat merubah asam arakhidonat.</li> <li>• Prostaglandin ini mekanisme nya</li> </ul>	

			<p>dia di turunkan dia menghambat aktifitas enzim siklok sigenase A2 turunin ke bawah sehingga menghambat pembentukan asam arakhidonat yang terjadi ketika pembentukan asam arakhidonat ini hambat yang akan terjadi adalah berkurang nya rasa nyeri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Air kelapa muda mengandung kalsium,panah nya turun ke magnesium, dan tandah panah nya turun ke vitamin C, kalsium cara kerjanya dengan mengurangi ketegangan otot dari sini dia menimbulkan relaksasi otot.</li> <li>• Vitamin C mempengaruhi sistem prostaglandin dan menghambat aktifitas enzim siklo oksigenase sehingga terjadi pembentukan asam arakhidonat ini menjadi menurundan terjadinya penurunan tingkat nyeri.</li> <li>• Dari 3 ini relaksasi otot ini bisa</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>menimbulkan penurunan tingkat nyeri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jadikan satu aja tarik garis harus sambung garis yang ini dari pembentukan asam arakhidonat tarik garis bawah dia menghambat pembentukan asam arakhidonat kemudian yang relaksasi ini menghambat pe,bentukan asam arakhidonat menyebabkan penurunan tingkat nyeri kemudian tarik garis panah nya ke dysminore.</li> </ul>	
11.	Selasa, 22/4/2025	BAB II BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerangka Teori :</li> <li>• Definisi Operasional :</li> <li>• Bikin kolom variabel, di kolom variabel ya itu apa saja jus wortel dan air kelapa muda.</li> <li>• Jus wortel ini kandungan nya apa, diberikan berpa kali sehari, selama berpa lama begitu juga dengan air kelapa muda.</li> <li>• Kandungan nya dari jus wortel dan air kelpa muda mana yang bisa</li> </ul>	

			<p>menurunkan nyeri dysminorrhea.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jelaskan nyeri dysmenorrhea ini diukur instrumen NRS sebelum dan sesudah intervensi pada dua kelompok.</li> </ul>	
12.	Selasa, 22/4/2025	BAB II BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerangka Teori :</li> <li>• Definisi Operasional :</li> <li>• Bikin kolom variabel, di kolom variabel ya itu apa saja jus wortel dan air kelapa muda.</li> <li>• Jus wortel ini kandungannya apa, diberikan berapa kali sehari, selama berapa lama begitu juga dengan air kelapa muda.</li> <li>• Kandungannya dari jus wortel dan air kelapa muda mana yang bisa menurunkan nyeri dysminorrhea.</li> <li>• Jelaskan nyeri dysmenorrhea ini diukur instrumen NRS sebelum dan sesudah intervensi pada dua kelompok.</li> </ul>	
13.	Kamis, 24/4/2025	BAB II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki Kerangka Teori:</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki tulisan peluruhan dinding endometrium menjadi Regerasi korpus luteum</li> <li>• Perbaiki tulisan pecahnya dinding sel menjadi pecahnya dinding sel fosfolipid</li> <li>• Perbaiki penulisan enzim fosfolipase menjadi enzim fosfolipase A<sub>2</sub></li> <li>• Menambahkan kata Asam Arakidonat</li> <li>• Penambahan kata siklooksigenase dengan siklooksigenase siklik</li> </ul>	
14.	Jumat, 25/4/2025	BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagian a. Kresteria Inklusi :</li> <li>• Responden yang akan mengalami dysminorrhea ketika menstruasi. Tambahkan di bagian dysminorrhea kata primer</li> </ul>	
15.	Senin, 28/4/2025	BAB II BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki kertas kerangka teori ke potret</li> <li>• Analisis Bivariat ganti menjadi : Peneliti akan memlakuakn uji</li> </ul>	

			normalitas dan homogenitas data, jika data berdistribusi normal dan homogen dengan $p > 0.05$ maka analisis dilanjutkan menggunakan uji parametrik yaitu uji independent sample T-Test.	
16.	Selasa, 29/4/2025	ACC		

**PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS WORTEL DAN AIR KELAPA  
MUDA TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA*  
PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 1 KABUPATEN SORONG**

**NAMA : NITA NUR FEBRIANI**

**NIM : 21530121028**

**Pembimbing I : Andriana, M.Tr. Keb**

**(SKRIPSI)**

<b>NO</b>	<b>Tanggal</b>	<b>BAB</b>	<b>Catatan Pembimbing</b>	<b>Paraf</b>
1.	Kamis, 30/8/2024	Mengajukan judul penelitian		
2.	Kamis 14/11/ 2024	Judul dan SOP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisian terkait dengan SOP metodenya di sama kan lagi, masukan point” yang sudah di tambahkan oleh pembimbing</li> <li>• Terkait judul di perbaiki lagi menjadi ” perbandingan pemberian jus wortel dan air kelapa muda terhadap nyeri dysminorrhea dan peningkatan</li> </ul>	

			<p>kadar HB pada remaja putri SMP” .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masukan berapa lama dan berapa kali sehari pemberian jus wortel dan air kelapa muda untuk remaja putri yang sedang menstruasi/dysminorrhea kemudian ganti di berikan 3 kali yaitu pada H-1,H-2,H-3 dengan jumlah pemberian 250 ml.</li> <li>• Di SOP pelaksanaan pemberian di bagian prosedur pemberiannya kasih masuk berdasarkan sembernya siapa di masuk kan.</li> <li>• Ganti bagian SOP No 1 di hapus kemudian tulis ”menyampaikan kepada respondent bahwa jus wortel dan air kelapa muda akan diberikan selama 1 minggu nya di ganti menjadi 3 hari, 2 kali sehari pada pagi hari dan sore hari ”.</li> <li>• Tulisan di bagian SOP menyapa</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>respondent dengan baik, serta memberitahukan respondent dengan maksud dan tujuan penelitian ini .</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saran dan masukan pembimbing, sebelum pemberian lakukan pengecekan kadar HB, dan tingkat nyeri. Dilakukan pengecekan setiap hari, kalau kadar hb hanya di awal dan di akhir. Di awal sebelum diberikan jus wortel di cek kadar hb nya dan tingkat nyeri nya. Kemudian di pemberian hari terakhir cek kembali kadar hb dan tingkat nyerinya pada setiap kelompok.</li><li>• Tidak menggunakan kuiseoner tapi menggunakan lembar observasi di mana lembar observasi ini untuk mengukur tingkat nyeri.</li><li>• Buat outlen</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buat lembar persetujuan informed consent</li> <li>• Buat label kemasan</li> </ul>	
3.	Rabu, 04/12/2024	Judul dan SOP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi dan saran masukan oleh pembimbing</li> <li>• Observasi ini isinya apa ? yang mau di observasi ini apa ? melakukan observasi tingkat nyeri, di awal sebelum di berikan air kelapa muda lakukan evaluasi ukur kadar HB nya sebelum kemudian berapa kadar Hb nya,</li> <li>• No 1. Mengukur kadar Hb remaja putri pada saat menstruasi hari pertama</li> <li>• Pemberian air kelapa muda 250 ml pada responden selama 3 hari dimana 1 hari di berikan 2 kali pemberian dengan jumlah 250 ml.</li> <li>• Pada hari ke 2 setelah di berikan lakukan observasi tingkat nyeri.</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada hari ke 3 setelah pemberian air kelapa / jus wortel kemudian lakukan pengecekan kadar HB dan tingkat nyerinya .</li> <li>• Pada hari pertama haid malakukan pengukuran kadar hb dan tingkat nyeri, setelah pengukuran diberikan air kelpa / jus wortel sebanyak 250 ml</li> </ul>	
4.	Jumat, 13/12/2024	Judul dan SOP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi soal judul dan SOP</li> <li>• Aturanya 250 ml 2 kali kasih sanggup tidak?</li> <li>• Respondenya bisa 15 orang, 15 yang di kasih 15 yang sama-sama tidak di kasih , jadi yang 15 ini dalam 3 hari 2 kali pemberian jadi 6 kali pemberian di kali 15 orang kira kira itu butuh berapa air kelpa mudan dan jus wortel.</li> <li>• Cari sumber referensi kebutuhan vitamin C pada orang remaja untuk meningkatkan kadar Hb nya?</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalau di kasih 2 kali pemberian kira-kira vitamin C yang terkandung di situ berapa, bis mancukupi atau tidak.</li> <li>• ACC outlent</li> </ul>	
5.	Senin,10/2/2025	Masukan ajukan outlent		
6.	Selasa,25/2/2025	Pengambilan surat survei		
7.	Jumat,7/3/3035	Turun survei penelitian		
8.	Jumat, 14/3/2025	BAB I, BAB II, BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kata Pengantar : Rubah bagian nomer 3 Ibu Rizqi Kamalah di jadikan satu ketik "Rizqi Kamalah,M.Keb Selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong dan Selaku pembimbing II yang telah membimbing.</li> <li>• Daftar Isi : Perbaiki margin yang masih belum sama.</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki spasi antar baris menjadi 1,5</li> <li>• Di bagian reverensi (Fatihah,et.al., 2024) Tambahkan kata tulisan Penelitian telah melakukan survei pendahuluan disekolah SMP Negri 1 kabupaten sorong, dan ditemukan bahwa dari 10 siswi yang di wawancarai, terdapat beberapa siswi yang nyeri dysminorrhea pada saat menstruasi , nyeri ringan ....., nyeri sedang....., nyeri berat.....</li> <li>• Ganti tulisan Dysminore menjadi Dysminorrhea sesuai dengan tulisan latin yang benar</li> <li>• Lengkapi tulisan SMP Negri 1 Kabupaten Sorong</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan Khusus :</li> <li>• Untuk mengidentifikasi pemberian Jus Wortel terhadap nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMP.</li> <li>• Untuk mengidentifikasi Pemberian Air Kelapa muda terhadap nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMP.</li> <li>• Menganalisis perbedaan pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Muda terhadap nyeri Dysmenore pada remaja putri SMP.</li> <li>• Menjadi :       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk menganalisis tingkat nyeri Dysmenorrhea sebelum di berikan jus wortel pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.</li> <li>2. Untuk menganalisis tingkat nyeri Dysmenorrhea</li> </ol> </li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>sebelum di berikan air kelapa muda pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.</p> <p>3. Untuk menganalisis tingkat nyeri Dysmenorrhea setelah di berikan jus wortel pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.</p> <p>4. Untuk menganalisis tingkat nyeri Dysmenorrhea setelah di berikan air kelapa muda pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.</p> <p>5. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri Dysmenorrhea setelah diberikan jus wortel dan air kelapa muda pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BAB II :</li> <li>• Rapikan dan bikin rata kanan kiri</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rubah sepasi antar jarak yang belum 1,5 jadi 1,5</li> <li>• Fase Menstruasi : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ratakan kanan kiri.</li> <li>• Referensi yang dibawah kasih naik diatas.</li> <li>• Bagian B. Disminore tulisanya disama kan dengan judul di atas</li> <li>• Bagian C. Jus Wortel Di Definisi : jelaskan secara ilmiah tanaman wortel seperti apa?  Nama latin dari tanaman wortel itu, desfakuasi buah atau tanaman sayur apa?</li> <li>• Bagian D. Air Kelapa Muda Definisi : jelaskan secara ilmiah nama daro tanaman kelapa?  Jenis termasuk tumbuhan apa?  Dan masukan di paragraf</li> </ul> </li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>pertama</p> <p>Poin ke 2 itu adalah bagaimana pengaruh air kelapa muda terhadap nyeri dysminorrhea, kemudian jelaskan kaitanya dengan nyeri dysminorrhea tersebut.</p> <p>Paragraf 1 dan 2 masukan atau jelaskan kandunganya air kelapa muda dan jus wortel di masing”.</p> <p>Paragraf ke 3 masukan pengaruh air kelapa muda dan jus woretel terhadap nyeri dysminorrhea.</p> <p>Jelaskan kaitanya air kelapa muda dan jus wortel bisa mempengaruhi nyeri dysminorrhea seperti apa.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bagian E. Kerangka Teori : Perbaiki tanda panah garis penangananya di taruh di depan pas dysminorrhea.</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• BAB III :</li> <li>• Bagian A. Jenis Penelitian :</li> <li>• Di bagian desain penelitian hapus bagian kelompok kontrol di karenakan tidak menggunakan kontrol, hanya 2 kelompok yaitu yaitu kelompok intervensi untuk membandingkan pretes dan post tes.</li> <li>• Di dalam tulisan dalam desain ini boleh di jelaskan lengkap sampai di bagian pretest.</li> <li>• Bagian keterangan : <ul style="list-style-type: none"> <li>O1: Sebelum diberikan Jus Wortel</li> <li>O2: Setelah di berikan Jus Wortel</li> <li>O3: Control Grup Sebelum Di Berikan Air Kelapa Muda</li> <li>O4: Control grup Setelah di berikan Air kelapa muda</li> <li>X1: Intervensi menggunakan Jus wortel</li> <li>X2: Intervensi menggunakan Air</li> </ul> </li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>kelapa muda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diganti menjadi : <ul style="list-style-type: none"> <li>O1: tingkat nyeri dysminorrhea sebelum diberikan jus wortel</li> <li>O2: tingkat nyeri dysminorrhea setelah diberikan intervensi jus wortel</li> <li>O3: tingkat nyeri dysminorrhea remaja putri sebelum diberikan air kelapa muda</li> <li>O4: tingkat nyeri dysminorrhea remaja putri setelah diberikan air kelapa muda</li> <li>X1: Intervensi menggunakan Jus wortel</li> <li>X2: Intervensi menggunakan Air kelapa muda</li> </ul> </li> <li>• Bagian C. Sampel dan besaran sampel :</li> <li>• Menggunakan rumus slovin kemudian hitung populasinya di kelas 9 remaja putrinya terdapat berapa orang kemudian totalkan dan masukan di dalam rumus</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>slovin kemudian populasinya terdapat berapa, kemudian sisahnya ada berapa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagian D. Definisi Operasional :</li> <li>• Dibagian skala ukur interval nya di ganti dengan ordinal (karena ini adalah kategorik).</li> <li>• Bagian E. Waktu dan tempat penelitian :</li> <li>• Diganti menjadi kira” kalau ujiannya proposal sekarang kira” turun peneliti nya akhir maret atau april.</li> <li>• Bagian 2. Tempat penelitian :</li> <li>• Jelaskan di kelas 9 dulu (nanti jika sudah perhitungan sampel baru kelihatan)</li> <li>• Bagian Instrumen Penelitian :</li> <li>• Buat lembar observasi,</li> <li>• Masukan di bagian teknik sampel setelah di lakukan perhitungan</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			dengan rumus selovin tersebut.	
9.	Selasa, 8/4/2025	BAB I, BAB II, BAB III	<p>Latar Belakang :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganti tulisan ibuprofen yang benar</li> <li>• Ubah kata” yang masih menggunakan huruf kapital</li> <li>• Tambahin kalimat pada 10 siswi yang mengalami dysminorrhea pada hari pertama sampai hari ke tiga di dapatkan siswi yang mengalami nyeri berat 4 siswi, nyeri sedang 3 siswi, dan nyeri ringan 3 siswi.</li> <li>• Perbaiki tulisan yang typo”atau salah dlam mengetik tulisan.</li> <li>• Rubah tulisan yang masih menggunakan font 11</li> <li>• Bagian 2. Sampel dan besaran sampel :</li> <li>• Diskusi menghitung rumus perhitungan sampel menggunakan rumus slovin</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"><li>• Cari faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri dysminorrhea dari remaja yang khas itu apa saja yang bisa kita masukan di analisis univariat.</li><li>• Bagian J. Jadwal Penelitian :</li><li>• Sesuaikan dan urutkan dari pengajuan judul hingga seminar hasil skripsi (semhas). Ngurus etical clearence, surat izin penelitian, melakukan penelitian, menyusun kembali hasil penelitian, melakukan analisa data, menyusun hasil penelitian, maju semhas.</li><li>• Teknik pengumpulan data : Masukan di dalamnya langkah-langkah penelitian, masukan subab nya disitu langkah-langkah</li></ul>	
--	--	--	--	--

			<p>presedur penelitian, mulai dari prasurvei, menyusun proposal, seminar proposal, mengurus surat etical clearence, peelitian, mengurus surat izin penelitian, melaksanakan penelitian mulai dari apa sampai hari apa.</p>	
10.	Kamis, 10/4/2025	BAB II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerangka Teori :</li> <li>• Diskusi dan membuat kerangka terori, herbal nya turun kan ada 2 jus wortel dan air kelapa muda, jus wortel ini mengandung betakarotin ini bagaimana cara dia menurunkan tingkat nyeri ini dia menetralkan radikal bebas sebagai anti inflamasi dan anti analgesik. Sistem prostaglandin ini dia menghambat enzim fosfolipase A2 sehingga tidak dapat merubah asam arakhidonat .</li> <li>• Jadi kamu buat betakaroten ini sistem prostaglandin turun ke</li> </ul>	

			<p>bawah menghambat enzim aktifitas enzim siklok oksigenase A2 sehingga tidak dapat merubah asam arakhidonat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prostaglandin ini mekanismenya dia diturunkan dia menghambat aktifitas enzim siklok oksigenase A2 turunan ke bawah sehingga menghambat pembentukan asam arakhidonat yang terjadi ketika pembentukan asam arakhidonat ini hambat yang akan terjadi adalah berkurangnya rasa nyeri.</li> <li>• Air kelapa muda mengandung kalsium, panahnya turun ke magnesium, dan tandahnya turun ke vitamin C, kalsium cara kerjanya dengan mengurangi ketegangan otot dari sini dia menimbulkan relaksasi otot.</li> <li>• Vitamin C mempengaruhi sistem</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>prostaglandin dan menghambat aktifitas enzim siklo oksigenase sehingga terjadi pembentukan asam arakhidonat ini menjadi menurun dan terjadinya penurunan tingkat nyeri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dari 3 ini relaksasi otot ini bisa menimbulkan penurunan tingkat nyeri.</li> <li>• Jadikan satu aja tarik garis harus sambung garis yang ini dari pembentukan asam arakhidonat tarik garis bawah dia menghambat pembentukan asam arakhidonat kemudian yang relaksasi ini menghambat pembentukan asam arakhidonat menyebabkan penurunan tingkat nyeri kemudian tarik garis panahnya ke dysminore.</li> </ul>	
11.	Selasa, 22/4/2025	BAB II, BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerangka Teori :</li> <li>• Definisi Operasional :</li> <li>• Bikin kolom variabel, di kolom</li> </ul>	

			<p>variabel ya itu apa saja jus wortel dan air kelapa muda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jus wortel ini kandungan nya apa, diberikan berpa kali sehari, selama berpa lama begitu juga dengan air kelapa muda.</li> <li>• Kandungan nya dari jus wortel dan air kelpa muda mana yang bisa menurunkan nyeri dysminorrhea.</li> <li>• Jelaskan nyeri dysmenorrhea ini di ukur instrumen NRS sebelum dan sesudah intervensi pada dua kelompok.</li> </ul>	
12.	Selasa, 22/4/2025	BAB II, BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerangka Teori :</li> <li>•</li> <li>• Definisi Operasional :</li> <li>• Bikin kolom variabel, di kolom variabel ya itu apa saja jus wortel dan air kelapa muda.</li> <li>• Jus wortel ini kandungan nya apa, diberikan berpa kali sehari,</li> </ul>	

			<p>selama berpa lama begitu juga dengan air kelapa muda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kandungan nya dari jus wortel dan air kelpa muda mana yang bisa menurunkan nyeri dysminorrhea.</li> <li>• Jelaskan nyeri dysmenorrhea ini di ukur instrumen NRS sebelum dan sesudah intervensi pada dua kelompok</li> </ul>	
13.	Kamis, 24/4/2025	BAB II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki Kerangka Teori:</li> <li>• Perbaikan tulisan peluruhan dinding endometerium menjadi Regerasi korpus luteum</li> <li>• Perbaikan tulisan pecahnya dinding sel menjadi pecahnya dinding sel fosfolipid</li> <li>• Perbaikan penulisan enzim fosfilipase menjadi enzim fosfolipase A<sub>2</sub></li> <li>• Menambahkan kata Asam Arakidonat</li> <li>• Penambahan kata</li> </ul>	

			siklooksigenase dengan siklooksigenase siklik	
14.	Jumat, 25/4/2025	BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagian a. Kresteria Inklusi :</li> <li>• Responden yang akan mengalami dysminorrhea ketika menstruasi. Tambahkan di bagian dysminorrhea kata primer</li> </ul>	
15.	Senin, 28/4/2025	BAB II BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki kertas kerangka teori ke potret</li> <li>• Analisis Bivariat ganti menjadi : Peneliti akan memlakuakn uji normalitas dan homogenitas data, jika data berdistribusi normal dan homogen dengan <math>p &gt; 0.05</math> maka analisis dilanjutkan menggunakan uji parametrik yaitu uji independent sample T-Test.</li> </ul>	
16.	Selasa, 29/4/2025	ACC		
17.	Selasa, 3 Juni 2025	BAB V, BAB IV	-	
18.	Kamis, 5 juni 2025	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memasukan uji Analisa data ulang dengan Dp 1</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisis Bivariat Hapus uji normalitas data dan homogenitas</li> <li>• Masukkan table hasil uji ke dalam BAB IV</li> </ul>	
19.	Sabtu,7 juni 2025	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibagian Data Khusus <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Analisa Univariat Tabel 4.2 tambahkan kata dengan intervensi jus wortel (begitu juga dengan tabel yang di bagian Air kelapa muda)</li> <li>a. Dibagian Tabel 4.3 seharusnya di sampaikan disini yang paling banyak dan paling sedikit di sebutkan di setiap pretes dan postes nya supaya keliatan yang paling banyak apa dan yang paling sedikit kategorik apa sebutkan di dalam narasinya.</li> </ul> </li> <li>• Di bagian Tabel 4.4 tidak ada intervensi dan kelompok kontrol</li> </ul>	

			<p>Cuman jus wortel dan air kelapa muda bukan intervensi dan kontrol karena kan sama-sama intervensi. Sama-sama intervensi jus wortel dan air kelapa muda. Jadi disini di sebutkan rerata atau nilai mean prettes pada intervensi jus wortel yaitu 7.06 sedangkan pada intervensi air kelapa muda yaitu 6.93 sedangkan pada posttes rerata skor nyeri pada intervensi jus wortel yaitu 2.40 sedangkan pada intervensi air kelapa muda yaitu 4.86.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibagian       <ul style="list-style-type: none"> <li>b. Data Khusus , sebutkan whilcoxon dulu baru uji Man Whitne</li> </ul> </li> <li>• Bagian 1. Uji Whilcoxon tidak usah pake uji narasi langsung saja satu tabel satu narasi. Jadi langsung masukan berdasarkan tabel 4.5 hasil Whilcoxon pada</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>intervensi jus wortel saya mendapatkan hasil bahwa nilai P Value <math>0.001 &lt; 0.05</math></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di setiap tabel punya narasi seperti di contoh atas</li> <li>• Man whitne ya diubah jadi pake mean reank</li> <li>• Pembahasan di jabrkan di bahas nilai uji man whitne menunjukkan bahwa intervensi jus wortel lebih efektif dibandingkan dengan air kelapa muda</li> <li>• Bagian pembahasan buat paragraf masukan stetmen mu, masukan hasil penelitian mu dan penelitian terdahulu yang mendukung, jelaskan dari sudut pandang mu sebagai peneliti.</li> <li>• Bagian tabel 4.7 langsung masukan berdasarkan hasil uji man whitne pada skala posttes intervensi jus wortel dan air kelapa muda menunjukkan bahwa nilai</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>mean rata-rata(pengikat) tingkat nyeri dysmenorrhea pada kelompok interfensi air kelpa muda (2,10) lebih tinggi dibandingkan dengan jus wortel (9,90)</p>	
20.	Senin,9 juni 2025	BAB IV, BAB V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembahasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak usah memakai menurut teori langsung saja usia minerce 12 tahun salah satu faktor terjadinya apa yang terpenting ada referensi di bagian belakang.</li> <li>• Kenapa bida kurang dari 12 tahun bisa m,enjadi faktor dysmenorrhea primer alasanya kenapa jelaskan mekanismenya.</li> <li>• Tabel 4.2 hasil penelitian menunjukan kategori nyeri dysmenorrhea pada kelompok jus wortel</li> </ul> </li> </ul>	

			<p>sebelum pemberian intervensi mayoritas adalah respondent berada dalam kategorik nyeri ringan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Hanya terjadi karena kandungan jus wortel dapat berpengaruh terhadap nyeri dysmenorrhea dalam menurunkan tingkat nyeri apa saja masukan.</li> <li>• Bisa juga langsung wortel mengandung apa saja yang dapat menurunkan tingkat nyeri dysmenorrhea . kandungan ini di hambat nya dari proses apa?</li> <li>• Kemudian sebutkan hasil peneloitian terdahulu kemudian stetmen mu lanjutkan teori hasil penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa jus wortel lebih efektif</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>menurunkan tingkat n nyeri dysmenorrhea.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sama kan dengan yang di bagian air kelapa muda nya.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutup</li> </ul> <p>Pake kategorikan , dengan kategori nyeri apa langsung sebutkan 7.06 ini masuk dikategorik apa.</p> <p>Rerata nilai 7.06 dengan kategorik nyeri apa?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saran</li> </ul> <p>Bahas dulu di keterbatasan kira kira yang menjadi keterbatasan penelitian mu apa saja</p>	
22.	Selasa,10 Juni 2025	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uji normalitas dan homogenitas tidak perlu ada karena penelitian mu keluaran nya menggunakan kategorik.</li> <li>• Karena penelitian mu di definisi operasional variable nya kategorik bukan numerik dikarenakan dia</li> </ul>	

			<p>kategorik jadi uji yang digunakan langsung uji non parametrik tidak perlu melalui uji normalitas dan homogenitas lagi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normalitas dan homogenitas hanya diperuntukan bagi skala yang numerik, numerik sekala ya apa saja yaitu interval dan rasio, kalua sekala penelitian mu tidak perlu uji normalitas dulu homogenitas kita tidak memakai kategorik baik cukup kurang kita hanya mengetahui reratanya saja .</li> <li>• Diaman posisi nya kan tidak rerata yang kita cari, dimana Adalah kategorik makanya lagsung ke uji non parametrik yang whilcoxon itu sama Man whitne jadi di hapus.</li> <li>• Kategorik dikatakan berpasangan prettes dan posttes dua pengulangan prettes dan posstes lebih dari 2 kategorik atau satu</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>kategorik. Sedangkan penelitian mu lebih dari dua kategorik jadi apa yang di pake Whilcoxon tidak usah lagi menggunakan normalitas dan homogenitas langsung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sedang kan numerik kalua penelitian mu numerik berpasangan pengukuran berulang dua kali pengukuran baru di katakana normal menggunakan Tites sedangkan tidak normal baru menggunakan Whilcoxon,</li> </ul>	
22.	Kamis,26 juni 2025	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posttes ada presentase</li> <li>• 2 kelompok prettes dan posttes jus wortel air kelapa muda (kategorik nyeri nya)</li> <li>• Biasanya samoingnya kita ada presesntase berapa persen lihat Kembali rujukan table lainnya.</li> <li>• Dibagian table 4.4 nilai total diganti jadi nilai rerata skor</li> </ul>	

			<p>Tingkat nyeri dysmenorrhea jus wortel dan air kelapa muda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buat dibagian table 4.4 menjadi prettes kemudian kolom samping posttes kemudian kolom sampingnya selisih rerata dan di samping kolom selisih rerata air kelapa muda</li> <li>• Bagian table 4.6 whilcoxon tidak bisa di jadikan satu table pisahkan jus wortel terus air kelapa muda juga pisah, tambahkan P Value nanti otomatis kalua di jadikan satu seperti ini otimatis orang yang baca salah, ini 2 data yang berbeda bikin dulu tabelnya terpisah jus wortel sendiri kemudian air kelapa muda, bikin seolah olah satu kali Analisa. Jadi satu data yang berhubungan bikin dulu jus wortel sendiri air kelapa sendiri di kasih masuk mean standar devisiensi nya di</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>tambahkan, baru P value tapi dipisahin kata table 4.6 itu punya jus wortel dan table 4.7 punya air kelapa muda .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masukan terlebih dahulu Whilcoxon terlebih dahulu kemudian Man Whitne yang paling bawah</li> <li>• Dibagian table 4.5 tanda * di hapus saja</li> <li>• Pembahasan di teori mu ada tentang usia, usia menarche lama haid jika ada sekarang tinggal bahas di sini. Berdasarkan table 4.1 hasil penelitian ditunjukkan bahwa respondent disini bandingkan dengan teorin sesuai atau tidak. normal saja kan ibaratnya memang semua 15 tahun, kalau 15 tahun itu bagaimana gambaranya.</li> <li>• Kemudian usia menarche rata rata 11 tahun normal kan lama haid 7 hari normal juga di sini sampaikan</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>saja jadi setelah menyebutkan ini kita tampilkan teorinya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah itu kita paparkan hasil penelitian kita, kemudian kita bandingkan dengan teori seperti apa kalau hasil penelitian kita seperti ini dari segi karakteristik .</li> <li>• Table 4.2 setelah dibandingkan bagaimana rerata skor nya gimana jadi kamu setelah ini menjelaskan apa Tingkat nyeri dysmenorrhea yang prettes dan posttes 1 variabel. Focus di jus wortel dulu jus wortel prettes itu berapa sekornya kemudian setelah itu posttes sekornya berapa ada penurunan disebabkan karena apa .</li> <li>• Kemudian jelaskan mekanisme itu rincikan kenapa dia bisa turun skor Tingkat nyeri nya . di sebabkan oleh apa. Ternyata respondent itu meminum jus</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>wortel selama 3 hari dari haid pertama sampai haid hari ke 3 .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah diminum apa yang mereka rasa kan secara teori minuman jus wortel mempengaruhinya seperti apa sehingga sekor nyerinya bisa turun .jelaskan secara mekanisme tinjauan teori tapi lebih luas lagi princi lagi masukan referensinya ditambahkan lagi.</li> <li>• Tambahkan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa jus wortel lebih efektif untuk menurunkan Tingkat nyeri dysmenorrhea . paparkan table yang ada skor Tingkat nyeri prettes dan posttes uji yang Man whitne itu konsepnya sama seperti jus wortel</li> <li>• Setelah itu focus ke jus wortel paparkan lagi hasil penelitian mu</li> <li>• Nanti yang diakhir baru perbandingan antara jus wortel</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>dan air kelapa muda kenapa lebih efektifan jus wortel dari air kelapa muda kemudian kamu jelaskan dari sudut pandangmu . entah mungkin dari segi kandungan jus wortel lebih banyak yang bisa menurunkan Tingkat nyeri tersebut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ada 3 poin besar karakteristik, focus jus wirtel dulu baru air kelapa muda perbedaan kenapa jus wortel lebih efektif dari pada air kelapa muda di situ singgung hsil ujinya paparkan dulu hasil uji mean whitne tadi.</li> </ul>	
23.	Rabu,2 juli 2025	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tambahkan dengan intervensi jus wortel</li> <li>• Table 4.3 sampaikan paling banyak dan sedikit di setiap prettes psttes di dalam narasinya</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Narasinya tidak bisa bahasanya tidak intervensi/control. (mean) Ganti narasinya.</li> <li>• Bagian b. Data Khusus whilcoxon dahulu baru man whitne</li> <li>• Bagian 1. Uji whilcoxon narasinya tidak usah satu tabel satu narasi.</li> <li>• Bagian table 4.5 air kelapa muda juga hasil uji men whitne</li> <li>• Bagian table 4.7 tabel berdasarkan table 4.7 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intervensi jus wortel dan air kelapa muda dengan P Value <math>0.00 &lt; 0.05</math> diaman rerata</li> <li>• Pembahasan bikin paragraph ada stetmen mu hsil penelitian mu hasil penelitian terdahulu yang mendukung</li> <li>• Me jelaskan dari sudut pandang mu dari peneliti.</li> <li>• Table 4.7 pakai mean reank</li> </ul>	
--	--	--	--	--

24.	Rabu, 9 juli 2025	BAB IV, BAB V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat abstrak</li> <li>• Sesuaikan revisian yang sudah di saran kan dan perbaiki masuk kan di bab V bagian kesimpulan kategorik nya tetap di masukan masuk dalam ketegori apa</li> <li>• Bagian C. keterbatasan penelitian masukan apa saja keterbatasan penelitian mu</li> <li>• Bagian BAB V masukan rerata kategorik apa .</li> </ul>	
25.	Kamis , 24 juli 2025	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membahas kembali tentang uji normalitas data pada bab 4 sesuaikan dengan tujuan Khusus</li> </ul>	
26.	Jumat, 25 juli 2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACC</li> </ul>	

**PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS WORTEL DAN AIR KELAPA  
MUDA TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA*  
PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 1 KABUPATEN SORONG**

**NAMA : NITA NUR FEBRIANI**

**NIM : 21530121028**

**Pembimbing I : Rizqi Kamalah, M.Keb**

**(PROPOSAL)**

No	Tanggal	BAB	Catatan Pembimbing	Paraf
1.	Rabu, 4/12/2024	Konsul judul	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi tentang judul :</li> <li>• Berapa kandungan jus wortel dan air kelpa muda untuk meningkatkan kadar hb dan mengurangi nyeri dysminorrhea pada remaja ?</li> <li>Tubuh nya anak remaja butuh berapa kandungan jus wortel untuk bisa mengurangi nyeri dysminorrhea itu ?</li> </ul>	
2.	Rabu, 11/12/2024	Judul dan Outlent	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi dan masukan terhadap judul yang di ambil dan outlen</li> </ul>	
3.	Kamis,	Judul dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki judul dari perbandingan</li> </ul>	

	12/12/2024	Outlent	ke efektivitas pemberian	
4.	Jumat/15/12/2025	Judul dan Outlent	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi judul</li> <li>• Perbaiki judul menjadi pengaruh</li> <li>• Berapa lama turun nya penelitian harus ada dalil nya misalnya dalil nya ada di jurnal ini .</li> </ul>	
5.	Jumat,7/2/2025	ACC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACC Judul, Outlent</li> </ul>	
6.	Senin, 10/2/2025	Masukan ajukan surat survei		
7.	Selasa, 25/2/2025	Pengambilan surat survei		
8.	Jumat,7/3/2025	Turun survai penelitian		
9.	Kamis, 10/4/2025	BAB I, BAB II, BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halaman pengesahan : Tambahin kata proposal</li> <li>• Halaman persetujuan : Tambahin kata proposal</li> <li>• Daftar isi : Tambahin kata proposal</li> </ul> <p>Jadi BAB I PENDAHULUAN (langsung di gabung jagan di</p>	

			<p>bawah)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latar Belakang : Hilangkan angka di dalam kandungan yang terdapat di air kelapa muda di hapus dan di masukan di BAB II. Uraikan di BAB II,di BAB I tulis aja kandunganya seperti Magnesium, Kalsium,Vit C dan Zeang.</li> <li>• Rumusan Masalah : Tambahin kata tingkat nyeri</li> <li>• Kerangka Teori : Hapus dy dysminorrhea primer dan dysminorrhea sekunder . Jadi dysminorrhea patofis dysminorrhea ini di sebabkan karena reaksi kimia apa saja? Reaksi kimia ini bisa di hentikan dengan farmakologi dan non farmakologi, non farmakologi ini apa saja seperti betakarotin vitamin C, kalsium dan magnesium ini tandah panah nya ke langsung ke</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>kotakan yaitu mencegah sintesis prostaglandin abdominal, kemudian penghambatan enzim siklooksigenase dan penghambatan oksidasi asam arakidonat tersebut.</p> <p>Reaksi 3 kimia ini bisa di hentikan dengan betakarotin magnesium kalsium dan vitamin C.</p> <p>Jadi betakarotin tanda panah nya ada garis segitiganya yang mengarah ke kolom kotak 3 itu.</p> <p>Cari garis tanda panah menghambat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sampel dan besaran sampel : Diskusi bagian rumusan perhitungan sampel dengan rumus slovin. Diskusi rusmus" selain slovin menggunakan rumus accidental sampling</li> <li>• Kereteria Sampel bagian a. Kreteria Inklusi : No. 2 ganti menjadi siswa dengan</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>dysminorrhea saat menstruasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definisi Oprasional : Di perjelas definisi jus wortel mengandung berapa komposisinya, 1 resep jus wortel pake seperti apa, dari berat wortel nya jumlah airnya, di berikan berapa kali sehari, selama 1 hari berapa cc, dan di berikan selama berapa hari. Begitu juga dengan air kelapa muda.</li> <li>Dibagian J. Jadwal Penelitian : Ganti angka bulanya menggunakan kata atau huruf</li> </ul>	
10.	Selasa, 22/4/2025	BAB II BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kerangka Teori : Cari tanda panah kerangka teori untuk penanganan. Buat saja herbal, non herbal, yang non herbal apa saja dan herbal apa saja masukin kemudian tanda garis panah nya ke atas saja jagan kebawah. Non herbal tidak usah di masukan poin” herbal di masukan semua</li> </ul>	

			<p>sampai di ujung tarik garis tanda panah nya untuk merelaksasikan otot dan instensitas pengurangan nyeri dysminorrhea.</p> <p>Kalau tidak model kerangka terori mu jadi di bawah ini herbal, tarik garis panah ke sebelah jus wortel apa saja yang sebelah tarik garis panah air kelapa muda apa saja, nanti garis panah nya menghubungkan nya ke dysminorrhea. Non hetbalnya tidak usah di pasang .</p>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metode Penelitian : Pretes intervensi dan posttest kasih tanda garis panah nya di O1</li> <li>• Populasi : Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok remaja usia 15 yang ada di sekolah SMP Negri 1 Kabupaten Sorong yang berjumlah 124 siswi.</li> <li>• Definisi Operasional : Jus wortel sampaikan di sini apa</li> </ul>	

			<p>komposisi yang di pake, dan di berikan berapakali termasuk air kelapa muda nya.</p> <p>Buat nomer kemudian kolom variabel, variabel dependen dan independen masuk di kolom variabel sedangkan definisi oprasional adalah definisinya seperti jus wortel adalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waktu penelitian : Waktu penelitian ini akan di lakukan karena masih proposal, penelitian ini di rencanakan atau akan dilakukan nanti kalau hasil penelitian ini di laksanakan.</li> </ul>	
11.	Jumat, 25/4/2025	BAB I BAB II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan Khusus : No 1-4 kata menganalisis nya di ganti dengan kata untuk menggetahui perbedaan, sedangkan no 5 itu menggunakan kata untuk menganalisis .</li> <li>• Kerangka Teori : Diskusi dan perbaikan jalanya</li> </ul>	

			kerangka teori Ubah kertas di bagian kerangka teori ke bentuk Potret jagan Lenskep.	
12.	Jumat, 25/4/2025	BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagian a. Kresteria Inklusi :</li> <li>• Responden yang akan mengalami dysminorrhea ketika menstruasi. Tambahkan di bagian dysminorrhea kata primer</li> </ul>	
13.	Senin, 28/4/2025	BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisis Bivariat : Peneliti akan melakukan uji normalitas dan homogenitas data, jika data berdistribusi normal dan homogen dengan <math>p &gt; 0.05</math> maka analisis dilanjutkan menggunakan uji patametrik yaitu uji independent sampel T-Tes.</li> <li>• Tambahkan daftar gambar</li> <li>• Tambahkan daftar table</li> <li>• Rapikan</li> </ul>	
14.	Selasa, 29/4/2024	ACC		


**PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS WORTEL DAN AIR KELAPA  
MUDA TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA*  
PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 1 KABUPATEN SORONG**




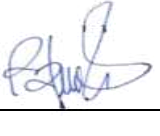



**NAMA : NITA NUR FEBRIANI**


**NIM : 21530121028**

**Pembimbing II : Rizqi Kamalah, M.Keb**


**(SKRIPSI)**

<b>NO</b>	<b>Tanggal</b>	<b>BAB</b>	<b>Catatan Pembimbing</b>	<b>Paraf</b>
1.	Rabu, 4/12/2024	Konsul  Judul	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi tentang judul :</li> <li>• Berapa kandungan jus wortel dan air kelpa muda untuk meningkatkan kadar hb dan mengurangi nyeri dysminorrhea pada remaja ?  Tubuh nya anak remaja butuh berapa kandungan jus wortel untuk bisa mengurangi nyeri dysminorrhea itu ?Diskusi tentang judul :  Berapa kandungan jus wortel dan air kelpa muda untuk meningkatkan</li> </ul>	

			<p>kadar hb dan mengurangi nyeri dysminorrhea pada remaja ?</p> <p>Tubuh nya anak remaja butuh berapa kandungan jus wortel untuk bisa mengurangi nyeri dysminorrhea itu ?</p>	
2.	Rabu, 11/12/2024	Judul dan outlent	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi dan masukan terhadap judul yang di ambil dan outlen</li> </ul>	
3.	Kamis, 12/12/2024	Judul dan outlent	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki judul dari perbandingan ke efektivitas pemberian</li> </ul>	
4.	Jumat, 15/12/2025	Judul dan outlent	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi judul</li> <li>• Perbaiki judul menjadi pengaruh</li> <li>• Berapa lama turun nya penelitian harus ada dalil nya misalnya dalil nya ada di jurnal ini .</li> </ul>	
5.	Jumat, 7/2/2025	ACC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACC Judul, Outlent</li> </ul>	
6.	Senin, 10/2/2025	Masukan ajukan surat survei		
7.	Selasa, 25/2/2025	Pengambilan surat survei		
8.	Jumat, 7/3/2025	Turun survai penelitian		




9.	Kamis, 10/4/2025	BAB I, BAB II, BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halaman pengesahan : Tambahin kata proposal</li> <li>• Halaman persetujuan : Tambahin kata proposal</li> <li>• Daftar isi : Tambahin kata proposal Jadi BAB I PENDAHULUAN (langsung di gabung jagan di bawah)</li> <li>• Latar Belakang : Hilangkan angka di dalam kandungan yang terdapat di air kelapa muda di hapus dan di masukan di BAB II. Uraikan di BAB II, di BAB I tulis aja kandunganya seperti Magnesium, Kalsium, Vit C dan Zeang.</li> <li>• Rumusan Masalah : Tambahin kata tingkat nyeri</li> <li>• Kerangka Teori : Hapus dy dysminorrhea primer dan dysminorrhea sekunder .  Jadi dysminorrhea patofis</li> </ul>	
----	------------------	------------------------	--	---



			<p>dysminorrhea ini di sebabkan karena reaksi kimia apa saja?</p> <p>Reaksi kimia ini bisa di hentikan dengan farmakologi dan non farmakologi, non farmakologi ini apa saja seperti betakarotin vitamin C, kalsium dan magnesium ini tandah panah nya ke langsung ke kotakan yaitu mencegah sintesis progtaglandin abdominal, kemudian penghambatan enzim siklooksigenase dan penghambatan oksidasi asam arakidonat tersebut.</p> <p>Reaksi 3 kimia ini bisa di hentikan dengan betakarotin magnesium kalsium dan vitamin C.</p> <p>Jadi betakarotin tanda panah nya ada garis segitiganya yang mengarah ke kolom kotak 3 itu.</p> <p>Cari garis tanda panah menghambat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sampel dan besaran sampel :</li> </ul> <p>Diskusi bagian rumusan</p>	
--	--	--	---	--

			<p>perhitungan sampel dengan rumus slovin.</p> <p>Diskusi rumus” selain slovin menggunakan rumus accidental sampling</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerreteria Sampel bagian a. Kreteria Inklusi : No. 2 ganti menjadi siswa dengan dysminorrhea saat menstruasi</li> <li>• Definisi Oprasional : Di perjelas definisi jus wortel mengandung berapa komposisinya, 1 resep jus wortel pake seperti apa, dari berat wortel nya jumlah airnya, di berikan berapa kali sehari, selama 1 hari berapa cc, dan di berikan selama berapa hari. Begitu juga dengan air kelapa muda.</li> <li>• Dibagian J. Jadwal Penelitian : Ganti angka bulanya menggunakan kata atau huruf</li> </ul>	
10.	Selasa, 22/4/ 2025	BAB II, BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerangka Teori : Cari tanda panah kerangka teori</li> </ul>	


			<p>untuk penanganan.</p> <p>Buat saja herbal, non herbal, yang non herbal apa saja dan herbal apa saja masukin kemudian tanda garis panah nya ke atas saja jagan kebawah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Non herbal tidak usah di masukan poin” herbal di masukan semua sampai di ujung tarik garis tanda panah nya untuk merelaksasikan otot dan instensitas pengurangan nyeri dysminorrhea.</li> </ul> <p>Kalau tidak model kerangka terori mu jadi di bawah ini herbal, tarik garis panah ke sebelah jus wortel apa saja yang sebelah tarik garis panah air kelapa muda apa saja, nanti garis panah nya menghubungkan nya ke dysminorrhea. Non hetbalnya tidak usah di pasang .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metode Penelitian :</li> </ul> <p>Pretes intervensi dan posttest kasih</p>	
--	--	--	--	--



			<p>tanda garis panah nya di O1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Populasi : Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok remaja usia 15 yang ada di sekolah SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong yang berjumlah 124 siswi.</li> <li>• Definisi Operasional : Jus wortel sampaikan di sini apa komposisi yang di pake, dan di berikan berapakali termasuk air kelapa muda nya.  Buat nomer kemudian kolom variabel, variabel dependen dan independen masuk di kolom variabel sedangkan definisi oprasional adalah definisinya seperti jus wortel adalah.</li> <li>• Waktu penelitian : Waktu penelitian ini akan di lakukan karena masih proposal, penelitian ini di rencanakan atau</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			akan dilakukan nanti kalau hasil penelitian ini di laksanakan.	
11.	Jumat, 25/4/2025	BAB I BAB II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan Khusus : No 1-4 kata menganalisis nya di ganti dengan kata untuk mengetahui perbedaan, sedangkan no 5 itu menggunakan kata untuk menganalisis .</li> <li>• Kerangka Teori : Diskusi dan perbaikan jalanya kerangka teori</li> <li>• Ubah kertas di bagian kerangka teori ke bentuk Potret jagan Lenskep.</li> </ul>	
12.	Jumat, 25/4/2025	BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagian a. Kresteria Inklusi :</li> <li>• Responden yang akan mengalami dysminorrhea ketika menstruasi. Tambahkan di bagian dysminorrhea kata primer</li> </ul>	
13.	Senin, 28/4/2025	BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisis Bivariat : Peneliti akan melakukan uji normalitas dan homogenitas data,</li> </ul>	

			<p>jika data berdistribusi normal dan homogen dengan <math>p &gt; 0.05</math> maka analisis dilanjutkan menggunakan uji patametrik yaitu uji independent sampel T-Tes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tambahkan daftar gambar</li> <li>• Tambahkan daftar table</li> <li>• Rapikan</li> </ul>	
14.	Selasa, 29/4/2024	ACC		
15.	Jumat, 11 Juli 2025	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagian tabel 4.1 karekteristik berdasarkan umur, usia menarche dan lama haid respondent apakah ada hubunganya tidak sama dysemenorrhea seperti apa ?</li> <li>• Kaji lagi karakteristik tersebut mana yang memiliki kontibusi mempengaruhi dari dysmenorrhea</li> <li>• Bagian 3. Data Khusus tabel 4.2 untuk bivariat berarti harus ada dysmenorrhea sebelum jus wortel dan dysmenorrhea sebelum air kelapa muda . kategorik nyeri</li> </ul>	

			<p>dysmenorrhea sebelum dan sesudah pemberian jus wortel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagian tabel 4.3 kategorik dysmenorrhea sebelum dan sesudah pemberian air kelapa muda</li> <li>• Dalam tabel jagan hanya jus wortel tulisnya tingkat nyeri pemberian kelompok jus wortel terhadap nyeri dysmenorrhea</li> <li>• Karena yang dilihat nyeri dysmenorrhea bukan sementara yang di tabel unggulkan bahanya bukan apa yang dilihat.</li> <li>• Pembahsan : belum muncul kalimat peneliti jadi pembahasan mu ini mengunggulkan perbandingan antara hasil mu dengan peneliti terdahulu tapi menurut kamu sendiri tidak ada di sini seperti misalnya kenapa ya lebih bagus yang ini menurut peneliti karena apa saja</li> <li>• Pemuatan berdasarkan tabel tidak usah yang mau dilihat kan</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>penurunan tingkat nyeri dysmenorrhea jadi berdasarkan hasil pengisian dysmenorrhea pada kelompok ini di dapatkan hasil bahwa yang tertinggi apa saja karena menurut peneliti seperti apa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karena setiap paragraf menunjukkan berdasarkan tabel mislanya paragraf pertama kamu memuat tabel 4.1 tidak usah ada kata berdasarkan tabel tapi isinya ini tentang 4.1 berlaku paragraf berikutnya sisipkan hasil pemikiranmu sendiri walaupun hanya 2/3 kalimat</li> <li>• Kesimpulan harus memuat kamu punya tujuan khusus mu ada 5 itu harus ada di situ semua</li> </ul>	
16.	Rabu,23 Juli 2025	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagian tabel 4.2 tambahin kata pemberian intervensi dan setelah pemberian intervensi</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagian tabel 4.3 sama tambahkan kata pemberian intervensi dan setelah pemberian intervensi</li> <li>• Yang observasi mu tidak usah masukan di sini hasil pengisian observasi mu di tampilkan pada saat ujian</li> <li>• Uji hedonik langsung masukan datanya</li> <li>• Rapikan lengkapi lampiran lampiran berserta gambar penelitiannya buat 2 halaman sesuaikan dengan hari pertama pemberian infomenconsent penjelasan pembagian kuiseoner sampai di hari ke 3 jus wortel dan air kelapa muda</li> </ul>	
17.	Kamis,24 Juli 2025	BAB IV, BAB V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masukan sesuai dengan arahan dosen pembimbing 1 dan 2</li> <li>• Lampiran</li> </ul>	
18.	Jumat,25 Juli 2025	ACC	ACC	



Lampiran XII: Hasil Uji SPSS

Table distribusi frekuensi usia

**usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.00	9	25.0	30.0	30.0
	15.00	20	55.6	66.7	96.7
	16.00	1	2.8	3.3	100.0
	Total	30	83.3	100.0	
Missing	System	6	16.7		
Total		36	100.0		

Table distribusi frekuensi usia menarche

**usia\_menarche**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.00	1	2.8	3.3	3.3
	11.00	13	36.1	43.3	46.7
	12.00	10	27.8	33.3	80.0
	13.00	5	13.9	16.7	96.7
	14.00	1	2.8	3.3	100.0
	Total	30	83.3	100.0	
Missing	System	6	16.7		
Total		36	100.0		

Table distribusi frekuensi lama haid

**lama\_haid**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.00	5	13.9	16.7	16.7
	5.00	6	16.7	20.0	36.7
	6.00	6	16.7	20.0	56.7
	7.00	13	36.1	43.3	100.0
	Total	30	83.3	100.0	
Missing	System	6	16.7		
Total		36	100.0		

Table distribusi frekuensi nyeri dysmenorrhea kelompok jus wortel dan air kelapa muda (pre test dan post test)

**Descriptives**

	kelompok	Statistic	Std. Error	
nyeri_pretest_skor	jus wortel	Mean	7.0667	.61308
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.7517
			Upper Bound	8.3816
		5% Trimmed Mean	7.3519	
		Median	8.0000	
		Variance	5.638	
		Std. Deviation	2.37447	
		Minimum	.00	
		Maximum	9.00	
		Range	9.00	
		Interquartile Range	3.00	
		Skewness	-2.086	.580

	Kurtosis		5.189	1.121
air kelapa muda	Mean		6.9333	.33046
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6.2246	
		Upper Bound	7.6421	
	5% Trimmed Mean		6.9815	
	Median		7.0000	
	Variance		1.638	
	Std. Deviation		1.27988	
	Minimum		4.00	
	Maximum		9.00	
	Range		5.00	
	Interquartile Range		2.00	
	Skewness		-.802	.580
	Kurtosis		.856	1.121
	nyeri_posttest_skor jus wortel	Mean		2.4000
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	1.4006	
		Upper Bound	3.3994	
5% Trimmed Mean			2.2778	
Median			2.0000	
Variance			3.257	
Std. Deviation			1.80476	
Minimum			.00	
Maximum			7.00	
Range			7.00	
Interquartile Range			2.00	
Skewness			.986	.580
Kurtosis			1.817	1.121

air kelapa muda	Mean	4.8667	.35006	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.1159	
		Upper Bound	5.6175	
	5% Trimmed Mean	4.9074		
	Median	5.0000		
	Variance	1.838		
	Std. Deviation	1.35576		
	Minimum	2.00		
	Maximum	7.00		
	Range	5.00		
	Interquartile Range	2.00		
	Skewness	-.320	.580	
	Kurtosis	.332	1.121	

Table kategori nyeri dysmenorrhea kelompok juswortel pre test

**K.nyeri\_Pretest\_juswortel**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak nyeri	1	6.7	6.7	6.7
	nyeri sedang	4	26.7	26.7	33.3
	nyeri berat	10	66.7	66.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Table kategori nyeri dysmenorrhea kelompok juswortel post test

**K.nyeri\_Posttest\_juswortel**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak nyeri	2	13.3	13.3	13.3
	nyeri ringan	10	66.7	66.7	80.0
	nyeri sedang	2	13.3	13.3	93.3
	nyeri berat	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Table kategori nyeri dysmenorrhea kelompok air kelapa muda pre test

**K.nyeri\_Prestest\_airkelapamuda**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nyeri sedang	4	26.7	26.7	26.7
	nyeri berat	11	73.3	73.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Table kategori nyeri dysmenorrhea kelompok air kelapa muda post test

**K.nyeri\_Posttest\_airkelapamuda**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nyeri ringan	2	13.3	13.3	13.3
	nyeri sedang	11	73.3	73.3	86.7
	nyeri berat	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

## Hasil Normality Test

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest Jus Wortel	.253	15	.011	.759	15	.001
	Posttest Jus Wortel	.170	15	.200*	.913	15	.153
	Pretest Air Kelapa Muda	.254	15	.010	.913	15	.153
	Posttest Air Kelapa Muda	.206	15	.087	.936	15	.334

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil analisis uji Mann-Whitney U kelompok jus wortel dan air kelapa muda

Test Statistics<sup>a</sup>

	nyeri_posttest_ skor
Mann-Whitney U	28.500
Wilcoxon W	148.500
Z	-3.522
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

Lampiran XIII. Dokumentasi Penelitian

1. Pembuatan Jus Wortel



## 2. Air Kelapa Muda



## 3. Dokumentasi Penelitian

Hari pertama melakukan pembagian infomment consent, Penjelasan dan langsung dilakukan pembagian Kuisisioner NRS pada siswi SMP. (Jus Woertel dan Air kelapa muda)





#### 4. Dokumentasi Penelitian

Hari pertama pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Muda kepada Responden  
(Pagi)





Hari kedua pemberian jus wortel dan Air kelapa muda kepada responden (Sore)





Pada hari ke tiga kembali dilakukan pengukuran nyeri haid menggunakan kuisisioner *NRS* dengan cara mewawancarai responden setelah (*post test*) memberikan Jus Wortel dan Air Kelapa Muda





## Lembar Konsultasi Perbaikan Skripsi

PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS WORTEL DAN AIR KELAPA MUDA  
TERHDAPAT NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI SMP  
NEGERI 1 KABUPATEN SORONG


NAMA : NITA NUR FEBRIANI

NIM : 21530121028

Skripsi telah diujikan pada tanggal: 01 Agustus 2025

NO	Nama Penguji	Saran dan Masukan	Paraf
1.	Penguji I  Mariana Isir, S.ST,M.Kes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyesuaikan dengan arahan dan masukan oleh pembimbing satu dan dua</li> </ul>	
2.	Penguji II  Andriana, M.Tr,Keb	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tujuan khusus di ubah dari 5 point menjadi 3 point</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>Untuk mengetahui tingkat nyeri Dysmenorrhea sebelum dan sesudah di berikan intervensi jus wortel pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.</li> <li>Untuk mengetahui tingkat nyeri Dysmenorrhea sebelum dan sesudah di berikan air</li> </ol>	

		<p>kelapa muda pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.</p> <p>3. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri Dysmenorrhea setelah diberikan jus wortel dan air kelapa muda pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kabupaten Sorong.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesimpulan di sesuaikan dengan tujuan khusus menjadi 3 point</li> </ul> <p>1. Tingkat nyeri Dysmenorrhea sebelum diberikan jus wortel adalah tidak nyeri 1 responden (6,7) %, nyeri sedang 4 responden (26,7) %, dan nyeri berat 10 (66,7) % dan setelah intervensi yang tidak nyeri 2 responden (13,3) %, nyeri ringan 10 responden (66,7), nyeri sedang 2 responden (13,3) %, dan nyeri berat 1 responden (6,7) %.</p>	
--	--	---	--

		<p>2. Tingkat nyeri Dysmenorrhea sebelum diberikan intervensi air kelapa muda adalah nyeri sedang 4 responden (26,7) %, nyeri berat 11 responden (73,3) %, dan setelah intervensi nyeri ringan 2 responden (13,3) %, nyeri sedang 11 responden (73,3) % dan nyeri berat 2 responden (13,3) %.</p> <p>3. Terdapat perbedaan pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Muda terhadap nyeri Dysmenorrhea yang bermakna (<i>p value</i> 0.001 &lt; 0.05)</p>	
3.	<p>Penguji III</p> <p>Rizqi Kamalah, M.Keb</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibagian pembahasan perbaiki ditambahkan keterbatasan penelitian menggunakan kalimat bahasa sendiri</li> <li>• Dibagian lampiran lembar infoment consent dan lembar kuiseoner diganti dengan masukan lembar infoment consent dan</li> </ul>	

		lembar kuiseoner respondent yang sudah di isi	
--	--	--	--



## Lembar Konsultasi Perbaikan Proposal Skripsi


PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS WORTEL DAN AIR KELAPA MUDA  
 TERHADAP NYERI *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI SMP  
 NEGERI 1 KABUPATEN SORONG

NAMA : NITA NUR FEBRIANI

NIM : 21530121028

Skripsi telah diujikan pada tanggal: 05 Mei 2025

No	Nama Penguji	Saran dan masukan	Paraf
1.	Penguji I  Mariana Isir, S.ST, M.Kes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tambahkan dibagian pendahuluan masukan tanggal pertama kali turun prasurevei di sekolah</li> <li>• Cari data pravelensi dysmenorrhea pada remaja putri di dinas kesehtan kota dan kabupaten untuk dimasukan dibagian pendahuluan</li> </ul>	
2.	Penguji II  Andriana, M. Tr,Keb	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan saran dan masukan pemberian jus wortel dan air kelapa muda pemberian pada sore hari diberikan saja</li> </ul>	

		<p>disekolah jika siswi disekolah tersebut memang pulang sore agar tidak perlu lagi rumah ke rumah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berangkat penelitian tidak 1 kali berangkatnya H1-H3 prenya dihari pertama itu tidak bisa satukaligus</li> <li>• ambil respondent yang sedang haid/menstruasi pada hari pertama</li> </ul>	
3.	<p>Penguji III</p> <p>Rizqi Kamalah, M.Keb</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saran dan masukan pemberian minumannya diberikan pada pagi hari dijam istirahat pagi, sore pada sebelum pulang sekolah. Jadi kamu dalam 3 hari itu ada disekolah pulang pergi 3 kali namun dipastikan mereka pulang harus sama, pastikan dan permisi terlebih dahulu dibagian akademiknya kemudian sisirin dari</li> </ul>	

		<p>sampelmu itu ada ikut kegiatan ekstrakurikuler atau tidak.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sering kunjungan ke sekolah untuk nyisirin sampelmu yang tanggal haidnya dekat .</li></ul>	
--	--	--	--

## Lampiran XIV. Biodata Penulis

**BIODATA**

Nama : Nita Nur Febriani  
 Tempat, Tanggal Lahir : Sorong, 27 February 2003  
 Alamat : Jln. Kenanga SP02, Mariyai, Distrik Mariat,  
 Kabupaten Sorong.  
 Agama : Islam  
 Nama Orang Tua  
 Ayah : Tunis  
 Ibu : Satem  
 Jumlah Saudara : 4 (Empat) bersaudara 2 laki-laki, 2 prmpuan  
 Anak Ke : 4 (Empat)  
 Riwayat Pendidikan :

<b>LEMBAGA INSTITUSI</b>	<b>PRIODE (TAHUN)</b>
TK Aisyah 2 Kabupaten Sorong	2008 - 2009
SD MI Muhammmadiyah 2 Kabupaten Sorong	2010 - 2015
MTS Negri 1 Kabupaten Sorong	2016 - 2018
SMA Negri 2 Kabupaten Sorong	2019 - 2021
Poltekkes Kemenkes Sorong	2021 - 2025