

DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho, D. & Wulandari, A., (2015). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid, ANDI, Yogyakarta.
- Anwar, M (2014). Ilmu Kandungan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Amiritha. 2017. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Baziad A. 2008. Sindrom Premenstruasi. <http://situs.kespro.info/kia/janhtml> (06 Mei 2014).
- Departemen Kesehatan RI. 2010. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta: Sinar Harapan.
- Judha, M. dkk. 2015. Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Khodijah, S., Herfanda, E., & ST, S. (2017). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D Iv Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Kusmiran, E. (2014). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika, 21.
- Kristina, N., Syahid, S. (2012). The Effect of Coconut Water on In Vitro Shoots Multiplication, Rhizome Yield, and Xanthorrhizol Content of Java Turmeric in Field. Jurnal Litri, 18, 125-134
- Manuaba, I. B. G. (2010). Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan keluarga berencana. Jakarta: EGC, 15, 157.
- Prawirohardjo, Sarwono (2016). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati. (2017). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makn, Mutiara Medika, Yogyakarta.

Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara

Fina Feronica Kotangon^{1*}, Christel Sambou¹, Jabes Kanter¹, Yessie Lengkey^{2 1}
Program Studi Farmasi, Fakultas MIPA, Universitas Kristen Indonesia Tomohon

²Program Studi Biologi, Fakultas MIPA, Universitas Kristen Indonesia Tomohon

Penulis Korespondensi: feronicakotangon05@gmail.com

Diterima tanggal : 10 Desember 2019 Disetujui tanggal : 12 Desember 2019

ABSTRAK

Kandungan kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa hijau yang dapat merelaksasikan otot Rahim akibat prostaglandin yang meningkat yang menyebabkan nyeri dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada siswi. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan disain One Group Pre Test – Post-test. Jumlah sampel yang diteliti yaitu 21 siswi. Instrument penelitian adalah NRS (Numeric Rating Scale) dengan menggunakan analisis data wilxocon-test. Hasil penelitian menunjukkan 90.5% responden sebelum diberikan air kelapa hijau berada dalam skala nyeri 4-6 (sedang), dan setelah diberikan air kelapa hijau 71.4% responden berada dalam skala 1-3 (ringan).

Kata Kunci : Dismenore, Air Kelapa Hijau, Remaja.

ABSTRACT

Calcium and magnesium contained in green coconut water to relax the muscles uterus due to increased prostaglandin that causes pain dysmenorrhea. This study aimed to determine the effect of green coconut water to decrease dysmenorrhea in students. This type of research is pre experiment with the design of One Group Pre Test - Post-test. The samples studied were 21 students. Research instrument is NRS (Numeric Rating Scale) using wilxocon-test data analysis. The results showed 90.5% of respondents before being given a green coconut water are in pain scale of 4-6 (moderate), and after being given the green coconut water 71.4% of respondents are in a scale of 1-3 (mild).

Keywords : Dysmenorrhea, green coconut water, youth.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu memproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti hormonal, fisik psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi [1].

Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita yaitu rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Ini biasa disebut dengan nyeri haid (dismenore). Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung [2].

Di Indonesia sendiri, angka kejadian dismenore 64,25 %, terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore Sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan baik dewasa maupun remaja mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Sebanyak 61% dismenore terjadi pada perempuan yang belum menikah [3].

Rasa tidak nyaman karena dismenore yang terjadi pada remaja maupun kaum perempuan mengganggu aktivitas dan membuat ketidaknyamanan serta ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja dan dapat mengakibatkan proses belajar dan bekerja menjadi terganggu [4]. Salah satu cara tradisional yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada dismenore yaitu dengan mengonsumsi air kelapa hijau.

Air kelapa hijau merupakan minuman yang paling sehat, kaya nutrisi, mengandung

glukosa, vitamin, hormone dan mineral, serta alami tanpa bahan pengawet, air kelapa hijau mudah diserap oleh tubuh karena kandungan cairan yang isotonis dengan tubuh manusia, nilai kalori rata-rata yang terdapat pada air kelapa berkisar 17 kalori per 100 gram, tak heran jika air kelapa dimanfaatkan sebagai obat tradisional [5].

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMA N 2 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara”.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA N 2 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara pada bulan Juli sampai Agustus 2019.

Bahan

Bahan penelitian ini adalah air kelapa hijau dan kuesioner. Pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner terdiri dari beberapa kelompok pertanyaan yaitu identitas, data faktual, dan tingkatan nyeri sebelum meminum air kelapa hijau dan sesudah meminum air kelapa hijau.

Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat tulis menulis, kalkulator, kamera, print, kertas, dan komputer/laptop.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian adalah pra eksperimen dengan desain *One Group Pre Test – Post-test*.

Populasi Dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah 42siswi kelas XI SMA N 2 Ratahan. Penentuan sampel berdasarkan kriteria inklusif yang berjumlah 21 responden.

Tahapan

Penelitian Tahap

Awal

1. Mengurus izin penelitian dengan membawasurat pengantar dari Fakultas MIPA UKIT kepada Kepala Sekolah SMA N 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara.
2. Peneliti datang ke SMA N 2 Ratahan untuk melakukan pendataan identitas pada responden penelitian. Pendataan ini dilakukan dengan cara memberitahukan kepada kepala sekolah di SMA N 2 Ratahan untuk mengumpulkan siswi Putri kelas XI.
3. Peneliti memberikan penjelasan tujuan, manfaat, prosedur, serta hak dan kewajiban kepada calon responden terhadap penelitian yang akan dilakukan. Jika calon responden sudah paham dan bersedia menjadi responden dipersilakan untuk menandatangani *inform consent*.

Tahap Pengambilan Data Awal

Tahap pengambilan data awal yaitumencari tau data siswi yang berada di kelas XI dan

melakukan wawancara singkat dengan sebagian siswi kelas XI yang berkaitan dengan dismenore.

Tahap Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melakukan pengambilan data menggunakan lembar pengukuran skala nyeri numerik pada responden sebelum pemberian air kelapa hijau dan 2 jam setelah pemberian air kelapa hijau. Dengan pemberian air kelapa hijau sebanyak 220ml pada saat dismenore.

Analisis Data

Analisis data yang di gunakan yaitu metode analisis deskriptif kuantitatif, dimana hasil penelitian yang di peroleh di deskripsikan dalam bentuk tabel, dan persentase, kemudian data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-tes dianalisa menggunakan Uji *Wilcoxon Rank Test* dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) dan diambil kesimpulan sesuai dengan tingkat penurunan nyeri dismenore.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Usia Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden siswi kelas XI SMA N 2 Ratahan Berdasarkan Usia pada Tanggal 22 Juli-6 September 2019.

Usia (tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
15	10	47.6
16	11	52.4
Total	21	100. 0

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa responden sebagian besar berusia 16 tahun yaitu sebanyak 11 siswi (52.4%). Sedangkan usia 15 tahun sebanyak 10 siswi (47.6%). Pada usia ini banyak remaja mengalami nyeri dismenore primer karena statusnya yang belum menikah dan jugabelum melakukan hubungan seksual. Ini juga dikarenakan pada usia remaja ini terdapat perubahan-prubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial dimana kondisi tersebut di namakan masa pubertas. Dimana pada masa pubertas ini pematangan organ reproduksi yang terjadi yaitu aksi hipotalamus hipofisis, dan ovarium. Dari kelenjar hipofisis mengeluarkan hormon LH (hormon Luteinizing) dan FSH (Hormon Penstimulasi Folokel) yang dipengaruhi oleh *realising hormon* (RH) merespon produksi gonadotropin yang mengandung estrogen dan progesteron, hormone tersebut dapat mempengaruhi endometrium yang tumbuh. Apabila tidak ada pembuahan akan menyebabkan

terjadinya regresi pada korpus luteum, penurunan hormon progesterone dan peningkatan prostaglandin yang merangsang myometrium sehingga terjadi iskemik dan penurunan aliran darah ke uterus menyebabkan rasa nyeri [6].

2. Lama Menstruasi

Tabel 2. Karakteristik Responden siswi kelas XI SMA N 2 Ratahan Berdasarkan Lama Menstruasi pada Tanggal 22 Juli – 6 September 2019.

Lama Siklus Menstruasi (hari)	Frekuensi	Presentase (%)
4	5	23.8
5	7	33.8
6	5	23.8
7	4	19.0
Total	21	100.0

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasinya 5 hari yaitu sebanyak 7 siswi (33.3%). Pendarahan yang terjadi rata-rata yaitu 4- 7 hari dan bahkan kurang, biasanya disertai dengan nyeri pada perut bagian bawah. Nyeri tersebut

dikarenakan adanya stimulasi myometrium dan vasokonstriksi pada endometrium sehingga menyebabkan kontraksi uterus yang kuat karena peningkatan prostaglandin dan menurunkan aliran darah ke myometrium. [6]

3. Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Pemberian Air Kelapa Hijau

Tabel 3. Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Pemberian Air Kelapa Hijau

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
4-6 (Sedang)	19	90.5
7-9 (Berat)	2	9.5
Total	21	100.0

Berdasarkan dari hasil penelitian pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMA N 2 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara dilakukan sebelum adanya perlakuan pada tabel 5 diketahui bahwa dari 21 responden sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore pada skala 4-6

(sedang) yaitu sebanyak 19 responden (90.5%), dan yang paling sedikit 7-9 (berat) yaitu 2 responden (9.5%). Ini menunjukkan bahwa nyeri sedang banyak dialami oleh responden dikarenakan faktor usia, dimana pada usia 15-16 merupakan usia pubertas yang lebih mudah untuk menderita dismenore primer.

4. Tingkat Nyeri Dismenore Setelah Pemberian Air Kelapa Hijau

Tabel 4. Tingkat Nyeri Dismenore Setelah Pemberian Air Kelapa Hijau

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
1-3 (Ringan)	15	71.4
4-6 (Sedang)	4	19.0
7-9 (Berat)	2	9.5
Total	21	100.0

Berdasarkan dari hasil penelitian pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMA N 2 Ratahan Kecamatan Pasan, Kabupaten Minahasa Tenggara yang dilakukan sesudah adanya perlakuan pada tabel 4 diketahui bahwa dari 21 responden sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri dismenore 1-3 (ringan) yaitu 15 responden (71.4%), skala nyeri 4-6 (sedang) 4 responden (19.0%), dan skala nyeri 7-9 (berat) 2 responden (9.5%).

Dalam penelitian ini terdapat perbedaan penurunan nyeri dikarenakan responden melakukan aktifitas aktif dan tidak melakukan aktifitas aktif. Dimana saat melakukan aktifitas aktif dapat memproduksi hormone *beta-endorfin* yang dapat meredakan kram, karena endorfin menghasilkan efek pereda sakit untuk menghilangkan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot pada saat haid [7].

5. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas XI SMA N 2 Ratahan pada tanggal 22 Juli- 6 September

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XISMA N 2 Ratahan

No	Tingkat Nyeri	Ringan		Sedang		Berat	
		F	%	F	%	F	%
1	Pre-Test	0	0	19	90.5	2	9.5
2	Post-test	15	71	4	19.0	2	9.5

Berdasarkan tabel 5 di atas penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara skala nyeri dismenore sebelum pemberian air kelapa hijau dan sesudah pemberian air kelapa hijau. Dari hasil analisis data yang diperoleh pada tabel 4 hal ini terbukti pada hasil perlakuan yang telah dilakukan oleh peneliti pada 21 responden di SMAN 2 Ratahan pada

awal sebelum diberikan dan setelah diberikan perlakuan, ternyata mampu menurunkan nyeri dismenore.

Pada hasil penelitian ditemukan terjadi penurunan nilai rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau dan setelah dilakukan uji *wilxocon-test* menggunakan

SPSS didapatkan hasil *Asyp. Sig. (2-tailed)* $.001 < = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau sebelum pemberian dan sesudah pemberian mengalami perubahan yang positive dalam menurunkan nyeri dismenore.

Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden disebabkan karena adanya kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa hijau yang dapat merelaksasikan otot Rahim akibat prostaglandin yang meningkat yang menyebabkan iskemia myometrium dan hiperkontraktivitas otot Rahim sehingga menyebabkan nyeri dismenore. Selain itu vitamin C yang terkandung di dalam air kelapa hijau juga merupakan zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *enzim cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diperoleh bahwa 90.5% responden sebelum diberikan air kelapa hijau berada dalam skala nyeri 4-6 (sedang), dan setelah diberikan air kelapa hijau 71.4% responden berada dalam skala 1-3 (ringan). Hasil analisis data dengan Uji wilxocon-test didapatkan hasil *Asyp. Sig. (2-tailed)* $.001 < = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa

hijau terhadap penurunan dismenore pada siswi kelas XISMA N 2 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Erina, P., N, Purba. S, Rompas. M, Karundeng. 2014. Hubungan Pengetahuan Perilaku Penanganan Dismenore Di SMA Negeri 7 Manado. Skripsi. Program Studi
- [2] Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Manado.
- [3] Erlina, R. 2015. Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. Jurnal Kesehatan Andalas. 2015;4(1).
- [4] Kusmiran, E. 2014. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita, Salemba Medika, Jakarta
- [5] Kartika, R.H., Elida.,S., dan Nur, L.M. 2017. Hubungan Antara Asupan Kalsium Dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di SMK Batik 2 Surakarta. Jurnal Kesehatan. 9(2):15-22.
- [6] Huzaimah, H. 2015. Studi Analisa pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mencegah Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriwati Di Asrama Al Husna Pondok Pesnatren Darul Ulum Jombang. 1-7.
- [7] Bianca, E, A. 2018. Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Dysmenorrhea Primer. Naska Publikasi. Universitas Muhamadia Surakarta. Surakarta.
- [8] Puji, H., Sumiyati., dan F. N. Aini. 2016. Pengaruh Pemberian Perasan Wortel Terhadap Berbagai Tingkat Nyeri.

JURNAL 2

PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP INTENSITAS NYERIHAIID PADA SISWI KELAS II DI MA. PON-PES SULTAN HASANUDDIN KABUPATEN GOWA

Nurqalbi. SR

Program Studi DIV Kebidanan Universitas Megarezky

Email: nurqalbistr@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap intensitas nyeri haid pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Pre- experimental Design dengan rancangan yang digunakan One Group Pretest-Posttest Design dilaksanakan bulan April - Juni Tahun 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kab. Gowa. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dan jumlah sampelnya 30 siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid responden sebelum pemberian air kelapa muda yaitu 4,5, dimana intensitas nyeri haid terendah yaitu 2 dan tertinggi yaitu 8, sedangkan sesudah pemberian air kelapa muda didapatkan rata-rata intensitas nyeri haid responden yaitu 3,0, dimana intensitas nyeri haid terendah yaitu 0 dan tertinggi yaitu 6. hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai z sebesar -4,602 dengan nilai $p=0,000$.

Diharapkan, air kelapa hijau dapat dimanfaatkan khasiatnya untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi.

Kata Kunci : Air Kelapa Muda, Intensitas Nyeri Haid

Daftar Pustaka : 13 (2012 2017).

ABSTRACT

The research aimed to know the effect of giving young coconut water on intensity of menstruation pain to second grade students of MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin. This research used pre-experimental design with one group pretest-posttest design. In April-June 2018. Population was all second grade students of MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin. The number of sample was 30 respondents. Technique of sample taking was purposive sampling.

The result of research showed that average of respondents' intensity of menstruation pain before giving coconut water was 4.5 in which lower intensity of menstruation pain was 2 and higher intensity was 8. After giving coconut water, average of respondents' intensity of menstruation was 3.0 in which lower intensity of menstruation pain was 0 and the highest was 6. Wilcoxon test was obtained z value = -4.602 with p value = 0.000.

It is expected that young coconut water is used the extract to overcome menstruation pain non pharmacologically.

Keywords: Young coconut water, intensity of menstruation pain
References: 13 (2012-2017)

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Usia remaja merupakan usia dimana seseorang mengalami perkembangan reproduksi khususnya pada organ reproduksi. Pada masa remaja, wanita akan mengalami menstruasi (Sumino, Nursanti, & Trisnawati, 2012). Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal, ovarium memainkan peranan penting dalam proses ini, karena tampaknya bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan-perubahan siklus

maupun lama siklus menstruasi (Sukarni & Wahyu, 2013).

Gangguan ada hubungan dengan menstruasi antara lain Dismenoreia. Dismenoreia atau nyeri haid merupakan suatu gejala paling sering. Dismenoreia dibagi atas dismenoreia primer (esensial, enstriksik, idiopatik), tidak terdapat hubungan dengan kecemasan ginekologik. Dismenoreia sekunder (ekstrinsik) disebabkan oleh kelainan ginekologik. (Lestari, 2015).

Prevalensi tingkat dismenore di Amerika Serikat adalah 30-50 persen pada wanita di usia subur. Sekitar 15% dari mereka kehilangan kesempatan kerja mereka, dan sekolah dan kehidupan keluarga mereka rusak. Tingkat prevalensi dismenore di Thailand setinggi 84,2% di antara remaja perempuan, yang menyebabkan tingkat kehadiran sekolah rendah (21,1%) terkait dengan tingkat keparahan gejala. Di Malaysia, kejadian dismenore pada siswa adalah 62,3%, yang berpengaruh pada konsentrasi penelitian

mereka (59,9%) dan interaksi sosial (58,6%). Di Indonesia, Insiden dismenore adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% wanita muda, dengan 75% di antaranya mengalami nyeri ringan sampai sedang dan 25% mengalami rasa sakit yang parah. (Ulya,dkk, 2017).

Berdasarkan data dari Pon-Pos Sultan Hasanuddin Kab. Gowa, menunjukkan bahwa jumlah siswi di M A . Pon-Pos Sultan Hasanuddin Kab. Gowa sebanyak 137 siswi, dimana terdapat 45 siswi kelas 1, 48 siswi kelas 2 dan 44 siswi kelas 3. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 10 siswi saat pengambilan data awal, terdapat 7 siswi yang pernah atau sedang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dan mengalami nyeri haid, bahkan 3 siswi lainnya tidak pergi ke sekolah akibat nyeri yang dialami. Hal ini disebabkan oleh kegiatan siswi di sekolah terlalu sibuk sehingga membuat siswi tidak menjaga kesehatan dengan baik. Padatnya jadwal pelajaran juga yang biasa membuat siswi menjadi stres sehingga dapat mengakibatkan siklus menstruasi pada siswi terganggu dan mengalami nyeri haid.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tujuan Umum tentang Nyeri

1. Pengertian Nyeri

Nyeri adalah peristiwa yang tidak menyenangkan pada seseorang dan dapat menimbulkan penderitaan atau rasa sakit (Suciati, 2014). Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial. Nyeri adalah alasan utama seseorang mencari bantuan perawatan kesehatan (Judha,Sudarti, & Fauziah, 2012).

Nyeri didefinisikan sebagai suatu fenomena yang sulit dipahami, kompleks, dan bersifat misteri yang mempengaruhi seseorang, serta eksistensi diketahui bila seseorang mengalaminya (Zakiah, 2015).

B. Tinjauan Umum tentang Haid

Pengertian Haid

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklus dari uterus, disertai pelepasan atau deskuamasi endometrium yang terjadi setiap bulan secara teratur pada wanita dewasa dan sehat. Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid lalu dan mulai haid berikutnya (Lestari, 2015). Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Menstruasi adalah perdarahan vagina

secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal, ovarium memainkan peranan penting dalam proses ini, karena tampaknya bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan-perubahan siklik maupun lama siklus menstruasi (Sukarni & Wahyu, 2013)

C. Tinjauan Umum tentang Air Kelapa

1. Pengertian Air Kelapa

Air kelapa sangat baik digunakan sebagai bahan baku dalam pembuatan nata, karena mengandung nutrisi yang dibutuhkan bagi pertumbuhan dan perkembangbiakan bakteri *Acetobacter xylinum* untuk memproduksi selulosa bakteri. Air kelapa telah lama dikenal sebagai sumber zat tumbuh, yaitu sitokinin. Nilai kalori rata-rata yang terdapat pada air kelapa berkisar 17 kalori per 100 gram. Air kelapa hijau, dibandingkan dengan jenis kelapa lain banyak mengandung tanin atau antidotum (anti racun) yang paling tinggi. Kandungan zat kimia lain yang menonjol yaitu berupa enzim yang mampu mengurai sifat racun. Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam askorbat atau vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium atau potassium. Mineral yang terkandung pada air kelapa ialah zat

besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa. Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100 gram (Sumino, Nursanti, & Trisnawati, 2012). Air kelapa muda juga mengandung sejumlah mineral, yaitu nitrogen, fosfor, kalium, magnesium, klorin, sulfur, dan besi. Kandungan mineral K pada air kelapa adalah yang tertinggi, baik pada air kelapa tua maupun air kelapa muda. Mengonsumsi mineral K yang tinggi dapat menurunkan hipertensi, serta membantu mempercepat absorpsi obat-obat dalam darah (Sumino, Nursanti, & Trisnawati, 2012).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre-experimental Design dengan rancangan yang digunakan One Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain yang dilakukan pretes untuk mengetahui keadaan awal subjek sebelum diberi perlakuan sehingga peneliti dapat mengetahui kondisi subjek sebelum atau sesudah diberi perlakuan yang hasilnya dapat dibandingkan atau dilihat perubahannya (Setiawan & Prasetyo, 2015).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kab. Gowa pada bulan April sampai Juni tahun 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas 2 di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin. Berdasarkan data dari MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin. diperoleh 30 sampel untuk dilakukan analisis data.

1. Analisa Univariat

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Umur Responden di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kab. Gowa.

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
16 tahun	16	53,4
17 tahun	13	43,3
18 tahun	1	3,3
Total	30	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 30 responden terdapat 16 responden (53,4%) yang

berumur 16 tahun, 13 responden (43,3%) yang berumur 17 tahun, dan 1 responden (3,3%) yang berumur 18 tahun.

Tabel 4.2
Distribusi Intensitas Nyeri Haid Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Muda di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kab. Gowa

Intensitas Nyeri Haid	Mean	Median
Sebelum	4,67	2 – 8
Sesudah	2,67	0 – 6

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui dari 30 responden menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid responden sebelum pemberian air kelapa muda yaitu 4,67, dimana intensitas nyeri haid terendah yaitu 2 dan tertinggi yaitu 8, sedangkan sesudah pemberian air kelapa muda didapatkan rata-rata intensitas nyeri haid responden yaitu 2,67, dimana intensitas nyeri haid terendah yaitu 0 dan tertinggi yaitu 6.

1. Analisis Bivariat

Tabel 4.3
Uji Normalitas Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kab. Gowa

Intensitas Nyeri Haid	Sig (p)
Sebelum	0,031
Sesudah	0,05

Sesudah	0,200	0,05
----------------	-------	------

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan hasil uji Komolgorov- Smirnov Test sebelum pemberian air kelapa muda didapatkan nilai $p=0,031$ yang berarti nilai $p < (0,05)$, artinya data tersebut tidak terdistribusi normal, sedangkan sesudah pemberian air kelapa muda didapatkan nilai $p = 0,200$ yang berarti nilai $p > (0,05)$, artinya data tersebut terdistribusi normal. Berhubungan karena data dalam penelitian ini tidak terdistribusi normal maka analisis yang digunakan adalah uji Wilcoxon, sehingga uji paired sample t test tidak bersyarat.

Tabel 4.4

Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kab. Gowa

Intensitas Nyeri Haid	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Menurun	27	90,0
Tetap	3	10,0
Meningkat	0	0,0
Total	30	100,0
Z = - 4,602	P = 0,000	= 0,05

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai z sebesar -4,602, karena nilai z hitung $> z$ tabel (1, 645), maka H_a diterima. Hasil statistik diperoleh nilai $p=0,000$, yang berarti nilai p lebih kecil dari nilai () 0,05, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Interpretasi ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap intensitas nyeri haid pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kab. Gowa.

B. Pembahasan

Dismenorea atau nyeri haid merupakan suatu gejala paling sering. Dismenorea dibagi atas dismenorea primer (esensial, enstriksik, idiopatik), tidak terdapat hubungan dengan kecemasan genekologik. Dismenorea sekunder (ekstrinsik oequired) disebabkan oleh kelainan genekologik. Nyeri haid

adalah kram otot yang dirasakan pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau ketika mengalami menstruasi. Nyeri yang dirasakan terkadang bisa cukup parah dan menyebar hingga ke punggung dan paha, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Rasa nyeri ini bisa berlangsung selama dua hingga tiga hari (Lestari, 2015). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di MA.

Pon-Pes Sultan Hasnuddin Kab. Gowa Kab. Polewali menunjukkan bahwa dari 30 responden menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid responden sebelum pemberian airkelapa muda yaitu 4,67, dimana intensitas nyeri haid terendah yaitu 2 dan tertinggi yaitu 8, sedangkan sesudah pemberian air kelapa muda didapatkan rata-rata intensitas nyeri haid responden yaitu 2,67, dimana intensitas nyeri haid terendah yaitu 0 dan tertinggi yaitu 6. Penelitian didapatkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai z sebesar -4,602 dengan nilai $p=0,000$, yang berarti nilai p lebih kecil dari nilai (α) 0,05, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Interpretasi ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap intensitas nyeri haid pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasnuddin Kab. Gowa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari (2015), mengemukakan bahwa ada pengaruh pemberian airkelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid. Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus melalui kontraksi myometrium dan vasoconstriction.

Kadar prostaglandin meningkat terutama selama dua hari pertama haid. Pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada perempuan yang sedang mengalami nyeri haid. Hal ini disebabkan karena air kelapa hijau memiliki banyak kandungan gizi yang tinggi untuk beragam kesehatan.

Menurut asumsi peneliti, terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap intensitas nyeri haid. Karena responden yang diberikan air kelapa lebih cenderung mengalami penurunan intensitas nyeri. Air kelapa mengandung beberapa substansi yang dibutuhkan saat wanita mengalami haid. Air kelapa secara alami mengandung banyak vitamin dan mineral. Cairan elektrolit bermanfaat mencegah dehidrasi yang diakibatkan karena darah yang keluar saat haid. Asam folat membantu produksi darah. Selain itu, air kelapa diperkirakan dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormon prostaglandin saat wanita mengalami haid, sehingga dapat mencegah kerja

prostaglandin dalam rahim dan pada akhirnya rasa nyeri saat menstruasi dapat dikurangi, walaupun dalam penelitian ini terdapat 3 responden yang intensitas nyeri haidnya tidak mengalami perubahan sesudah pemberian air kelapa muda, hal ini disebabkan karena kecemasan yang biasa dialami siswa. Kecemasan sering meningkatkan persepsi nyeri, tetapi nyeri juga dapat menimbulkan suatu perasaan. Stimulus nyeri mengaktifkan bagian sistem limbik dapat memproses reaksi emosi seseorang, khususnya ansietas. Sistem limbik dapat memproses reaksi emosi seseorang terhadap nyeri, yakni memperburuk atau menghilangkan nyeri.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata intensitas nyeri haid sebelum pemberian air kelapa muda pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasnuddin Kab. Gowa yaitu 4,67.
2. Rata-rata intensitas nyeri haid

sesudah pemberian air kelapa muda pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasnuddin Kab. Gowa yaitu 2,67.

3. Ada perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian air kelapa muda pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasnuddin Kab. Gowa.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa yang mengalami nyeri haid dapat diaplikasikan di rumah dengan cara memanfaatkan air kelapa hijau secara mandiri untuk mengatasi nyeri haid karena khasiatnya untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi.

2. Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan dapat menyediakan petalaksanaan nyeri haid nonfarmakologi (air kelapa hijau) bagi siswi yang mengalami nyeri haid saat di sekolah, karena nyeri haid pada umumnya dialami oleh remaja sehingga dapat mengganggu proses pembelajaran siswi tersebut.

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENORE*) PRIMER
PADA MAHASISWI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DAN
AKADEMI FARMASIRANAH MINANG PADANG**

Leni Tri Wahyuni

Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang

Email : lenitriwahyuni@yahoo.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation, dysmenorrhea occurs in the lower abdomen and back usually feels like cramps. In Indonesia the incidence of dysmenorrhea is 54.89% of primary dysmeore and 9.36% of dysmenorrhea secondary. One way to overcome dysmenorrhea thisby providing green coconut water. The purpose of this study was to determine the effect of giving green coconut water to the reduction of menstrual pain (dysmenorrhea) in STIKes and AKFAR Ranah Minang Padang students in 2018. The design of this study used a quasi experiment with one group pre test design. With a population of 152 female students, a sample of 9 respondents, a purposive sampling technique. This study was conducted in 29 June to 2 August 2018. The data were analyzed using non paramertic test. WilcoxonData processed by computerization. The results of the study showed the average menstrual pain of female college students on the first day before being given green coconut water was 6.88 with a standard deviation of 1.054, the average value of menstrual pain after being given green coconut water 5.56 with a standard deviation of 1.014, the average value of menstrual pain on the second day before being given a green coconut water is

3.89 with a standard deviation of 1269, the average value of pain after being given coconut water with a standard deviation of 2.78 hijau 1,093 significant difference before and after given a green coconut water with p value= 0.006 (p value <0.05) the influence of giving green coconut water to decrease menstrual pain (dysmenorrhea). Therefore it is recommended to health workers that green coconut water can be used as a non-pharmacological alternative to reduce menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords: (*dysmenorrhea*), *Green Coconut Water*

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi, dismenore terjadi pada perut bagian bawah dan punggung biasanya terasa seperti kram. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebanyak 54,89% dismeore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Salah satu cara untuk mengatasi dismenore ini dengan pemberian air kelapa hijau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada mahasiswiSTIKes dan AKFAR Ranah Minang Padang tahun 2018. Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan one group pre test design. Dengan populasi 152 mahasiswi, sampel 9 responden, teknik pengambilan sampel purposive sampling. Penelitian ini dilakukan pada bulan 29Juni-2 Agustus 2018. Data dianalisis menggunakan uji non paramertik uji wilcoxon. Data diolah dengan komputerisasi. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri haid mahasiswi pada hari pertama sebelum diberikan air kelapa hijau adalah 6.88 dengan standar deviasi 1.054, nilai rata- rata nyeri haid setelah diberikan air

kelapa hijau 5.56 dengan standar deviasi 1.014, nilai rata-rata nyeri haid pada hari kedua sebelum diberikan air kelapa hijau 3.89 dengan standar deviasi 1.269, nilai rata-rata nyeri setelah diberikan air kelapa hijau 2.78 dengan standar deviasi 1.093, terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah diberikan air kelapa hijau dengan $pvalue = 0.006$, ($p = value < 0,05$) adanya pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*). Oleh karena itu direkomendasi kepada tenaga kesehatan bahwa air kelapa hijau dapat dijadikan salah satu alternatif non-farmakologi untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*).

Kata Kunci: **Nyeri Haid (*dismenore*)**, **Air Kelapa Hijau**.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia adalah kelompok remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, ditandai dengan perubahan-perubahan fisik pubertas dan emosional yang kompleks (Pieter, 2010). Pubertas pada wanita ditandai dengan perubahan seks sekunder yaitu panggul membesar, pertumbuhan rahim dan vagina, payudara membesar, tumbuhnya rambut di ketiak dan sekitar kemaluan. Perubahan seks primer seperti munculnya haid (Jamal, 2010). Menstruasi (haid) adalah kejadian alamiah yang terjadi pada wanita. Sebagian wanita, ada kala yang menstruasi menjadi hal yang sangat menakutkan salah satunya timbul rasa nyeri ketika menstruasi (*dismenore*) (Proverawati, 2009).

Angka kejadian nyeri haid (*dismenore*) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi, di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenore* dan 10-15 diantaranya mengalami *dismenore* berat. (Proverawati, 2009).

Dari sejumlah 1266 mahasiswi Firat University di Turki, sejumlah 45,3% merasakan nyeri di setiap haid, 42,5% kadang-kadang nyeri, dan 12,2% tidak mengalami nyeri. Dari mahasiswi yang mengalami *dismenore* primer, sekitar 66,9% di terapi dengan obat analgesik. Rata-rata mahasiswi yang disurvei 19-23 tahun, dan frekuensi haidnya 13-51 hari (rata-rata 32,58), Klein dan Litt melaporkan prevalensi *dismenore* di Amerika Serikat adalah 59,7% dari mereka yang mengeluhkan nyeri, 12% nyeri berat, 37% nyeri sedang, dan 49% nyeri ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa *dismenore* menyebabkan 14% remaja putri

sering tidak masuk sekolah (Anurogo, dkk, 2011).

Tingkat nyeri haid di Indonesia tahun 2013 angka kejadian *dismenore* terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Depkes, 2013). Sedangkan di Sumatera Barat belum ada data yang pasti mengenai *dismenore*. *Dismenore* berdampak pada kesehatan reproduksi wanita. Keluhan *dismenore* yang paling sering mengganggu adalah tidak bisa masuk sekolah dan kehilangan kesempatan kerja yang mengharuskan mereka istirahat di tempat tidur dengan gejala berat yaitu sebanyak 2-10% penderita (Novia, 2008).

Jika nyeri haid (*Dismenore*) sekunder diabaikan atau terlupakan maka patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian termasuk kemandulan dan isolasi sosial (merasa terasing atau dikucilkan) atau depresi (Anurogo, 2011).

Untuk mengatasi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan cara pengobatan farmakologis dan non farmakologis, pengobatan farmakologis yang digunakan adalah obat analgesik dan anti inflamasi seperti asam mafenamat, ibu profen dan lain-lain. Penggunaan obat farmakologi menyebabkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah, sedangkan pengobatan non farmakologi dapat dilakukan untuk mengobati nyeri *dismenore* yaitu dengan pengobatan herbal, ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman yang dipercaya mengurangi rasa nyeri seperti kayu manis, cengkeh, kunyit asam, jahe (*ginger*) dan air kelapa hijau (Priyanto, 2014).

Kelapa adalah satu jenis tumbuhan yang merupakan anggota tunggal dalam (*cocos*). Tumbuhan ini dimanfaatkan hampir semua

bagian nya oleh manusia sehingga dianggap sebagai tumbuhan serba guna, khususnya bagi masyarakat pesisir. Kelapa hijau adalah salah satu jenis varietes (*cocos nucifera* Linn Var. *viridis*) sedikit perbedaan antara kelapa biasa dengan kelapa hijau, kelapa hijau sewaktu dibelah sedikit dagingnya yang berwarna merah muda, airnya juga tidak seenak air kelapa muda biasa dan sedikit lebih pahit, seperti rasa air sprite (Kurniah, 2012).

Air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium Sedangkan kalsium berfungsi untuk sistem saraf dan otot, memberikan energi pada otot, produksi insulin dan pencegahan penyakit. Magnesium berfungsi yaitu mengatur cara kerja pembuluh darah, mengurangi rasa sakit dan menenangkan sistem saraf, selain itu, magnesium juga menurunkan stress dengan bekerja pada saraf simpatik (Kurniah, 2012). Oleh sebab itu kalsium dan magnesium dapat mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *ezim cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan *prostaglandin* (Kristina & Syahid, 2012)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di STIKes dan AKFAR Ranah Minang Padang pada tanggal 15 Mei 2018 dengan melakukan wawancara kepada 29 mahasiswi yang mengalami *dismenore* primer, 15 mahasiswi mengalami nyeri berat, yang sangat menyiksa sehingga nyeri tidak tertahankan bahkan menyebabkan kesulitan berjalan ketika haid menyerang dan terpaksa harus berbaring karna nyeri yang dirasakan dan tidak dapat melakukan kegiatan apapun, upaya penanganan minum obat antiinflamasi seperti asam mefenamat dan feminax, 14 mahasiswi mengalami nyeri sedang tidak melakukan upaya penanganan, hanya di tahan dan di biarkan saja. Menurut keterangan dari mahasiswi rata-rata mahasiswi yang mengalami *dismenore* mengeluh sakit perut bagian bawah, lemas, tidak nafsu makan bahkan ada yang pingsan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi STIKes dan AKFAR Ranah Minang Padang Jumlah populasi 152 orang mahasiswi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 15 responden, dengan teknik *purposive sampling* yaitu didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

Presedur kerja yang dilakukan adalah: Menjelaskan dan mengajarkan prosedur kerja dari masing-masing perlakuan kemudian melakukan pengukuran nyeri sebelum dilakukan pemberian air kelapa, pengukuran nyeri dilakukan pada hari pertama dan hari kedua haid dengan menggunakan skala numerik. Pemberian air kelapa hijau sebanyak 250 ml dengan menggunakan gelas dan diberikan 2 hari berturut-turut di tunggu selama 2 jam. Kemudian mengukur nyeri setelah pemberian air kelapa hijau dengan menggunakan skala numerik dan kategori. Data yang sudah terkumpul yaitu sebelum dilakukan pemberian air kelapa hijau (pretest) dan sesudah dilakukan pemberian air kelapa hijau (posttest) pada masing-masing responden.

Analisa Univariat data dilakukan secara Analisa univariat yang mana mengetahui nilai rata-rata variabel independen sehingga diketahui distribusi tentang nyeri haid sebelum mengkonsumsi air kelapa hijau dan sesudah mengkonsumsi air kelapa sebanyak 250 cc. dan secara Bivariat, untuk mengetahui pengaruh variabel yang diteliti. Sebelum dilakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji normalitas (*shapiro wilk*), data dikatakan terdistribusi normal apabila data $P > 0,05$, jika $P < 0,05$ berarti tidak terdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas, jika data berdistribusi normal dilakukan uji *paired sample T-tes*, jika tidak terdistribusi normal dilakukan uji *wilcoxon*. Andaikan jika ditemukan $p \text{ value} < 0,05$ artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara skala nyeri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1: Nilai Rata-Rata Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Diberikan Air Kelapa Hijau Pada Mahasiswi

Tingkat Nyeri	Mean	Standar Deviasi	n
Sebelum Diberikan Air Kelapa Hijau	6.88	1.054	15
Setelah diberikan air kelapa hijau	5.56	1.014	15

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa nilai rata-rata nyeri haid pada mahasiswi STIKes dan AKFAR Ranah Minang Padang sebelum diberikan air kelapa hijau adalah 6.88 dan setelah diberikan air kelapa hijau adalah 5.56.

Tabel 2: Nilai Rata-Rata Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Diberikan Air Kelapa Hijau Pada Mahasiswi

Tingkat Nyeri	Mean	Standar Deviasi	n
Sebelum diberikan air kelapa hijau	3.89	1.269	15
Setelah Diberikan Air Kelapa Hijau	2.78	1.093	15

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata nyeri haid pada mahasiswi STIKes dan AKFAR Ranah Minang Padang sebelum diberikan air kelapa hijau adalah 3.89 dan setelah diberikan air kelapa hijau adalah 2.78

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa Hari ke 1 sebelum dan setelah diberikan air kelapa hijau didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji non parametrik *uji wilcoxon* dengan $p\text{-value} = 0.006$ ($p < 0.05$), sedangkan Hari ke 2 sebelum dan setelah diberikan air kelapa hijau adalah 0.026 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nyeri yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan setelah diberikan air kelapa hijau pada mahasiswi.

Tabel 3: Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Sebelum Diberikan Air Kelapa Hijau Dengan Tingkat Nyeri Haid Setelah Diberikan Air Kelapa Hijau Pada Mahasiswi

Perlakuan	Mean Renk	p Value
Hari ke 1 sebelum dan setelah diberikan air kelapa hijau	5	0.006
Hari ke 2 Sebelum Dan Setelah Diberikan Air Kelapa Hijau	3.50	0.026

Berdasarkan tabel I pada hasil penelitian yang dilakukan di STIKes dan AKFAR Ranah Minang Padang didapatkan bahwa nilai rata-rata nyeri haid pada hari pertama sebelum diberikan air kelapa hijau adalah 6.88. Sedangkan pada hari kedua setelah diberikan air kelapa hijau 2.78. Hasil menunjukkan terdapat penurunan nilai rata-rata nyeri haid dengan pemberian air kelapa hijau baik sebelum maupun setelah diberikan air kelapa hijau

Sedangkan pada tabel 3 saat hari ke 2 sebelum dan setelah diberikan air kelapa hijau terjadi perubahan yang signifikan yaitu 0.026. Dimana selisih penurunan nyeri haid (*dismenore*) primer pada mahasiswi STIKes dan AKFAR Ranah Minang Padang sebelum dan setelah diberikan intervensi sebanyak 1.3.

Hasil penelitian ini dengan menggunakan uji parametrik uji *wilcoxon* hari ke 1 sebelum dan setelah diberikan air kelapa hijau didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.006$ ($p\text{-value} < 0.05$), sedangkan hari ke 2 sebelum dan setelah diberikan air kelapa hijau di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0.026$ ($p\text{-value} < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nyeri yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan setelah diberikan air kelapa hijau pada mahasiswi STIKes dan AKFAR Ranah Minang Padang Tahun 2018.

Adapun pengaruh dari pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) dikarenakan pada saat terjadinya menstruasi, fungsi dan struktur rahim akan

tergelupas atau terkikis dari rahim inilah yang menyebabkan terjadinya perdarahan selama menstruasi, lapisan yang terkikis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D. & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, Yogyakarta: Andi
- Bogadenta, A 2013. *Manfaat Air Kelapa Dan Minyak Kelapa*, Yogyakarta: flash Books
- Geri, Morgan, Carol Hamilton. 2009. *Obstetri & Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Iswari Pranya Dwi, dkk. 2014. *Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Psik Fk Unud*. Jurnal keperawatan
- Khodijah Siti. 2017. *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Prodi D IV Bidan Pendidik Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta*. Jurnal Naskah Publikasi
- Kristina, N., dan Syahid, S. 2012. *The Effect of Coconut Water on In Vitro Shoots Multiplication, Rhizome Yield, and Xanthorrhizol Content of Java Turmeric in Field*, Jurnal Litri.18 (3). 125-134.
- Lestari Fitri. 2015. *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Aisyiyah Yogyakarta*. Jurnal Naskah Publikasi
- Lowdermik, D.L & Perry, S. E, Cashion K. 2013. *Keperawatan Maternitas*. Singapura: Salemba Medika
- Manuaba, I.B.G, I.A Chandranita Manuaba, dan I.B.G Fajar Manuaba. 2007. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Mitayani. 2009. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo Soekidjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno Sunyoto. 2014. *Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*, Jakarta: Saufa
- Pieter, H.Z dan Lubis, N.L. 2010. *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana
- Potter, P. A & Perry Griffin Anne. 2006. *Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Proverawati, A. dan Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*, Yogyakarta: Nuha Medika
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tamsuri, A. 2009. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC
- Trisnawati, D. Sumino, & Nursanti, F. A 2012. *Studi Analisa Pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Dalam Sudut Pandang Keperawatan*. Dalam jurnal

**PENGARUH AIR KELAPA HIJAU SEBAGAI
TERAPINONFARMAKOLOGIS TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA SISWI
KELAS XI DI SMK MA'ARIF 5 GOMBONG
ABSTRAK**

Latar Belakang : Nyeri dismenoreia adalah rasa sakit yang menyiksa. Ini akan menjadi kegiatan yang sangat mengganggu dan produktivitas perempuan. Jika tidak diatasi segera maka akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan terapi secara non- farmakologis salah satunya dengan minum air kelapa hijau

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau dalam penurunan nyeri *dismenoreia* pada siswi kelas XI di SMK Ma'arif 5 Gombong

Metodelogi Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental dengan rancangan one group pretest dan posttest with kontrol group dengan populasi seluruh siswi kelas XI yang ada di SMK Ma'arif 5 Gombong, sampel yang digunakan *total sampling* sebanyak 74 responden 37 responden sebagai perlakuan dan 37 responden sebagai kontrol, data diambil dari responden dengan menggunakan kuesioner, data dianalisis dengan menggunakan analisis bivariat dengan cara uji *statistik paired t-test*.

Hasil penelitian : Terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Hasil uji *paired t-test* kelompok perlakuan diperoleh (p), dimana nilai $=0,000$ ($< 0,05$) dan hasil kelompok kontrol $p = 4,215$ ($> 0,05$).

Kesimpulan : Ada pengaruh air kelapa hijau sebagai pengobatan non- farmakologis untuk penurunan nyeri *dismenoreia*.

Kata kunci : Air kelapa hijau, Nyeri *dismenoreia*, Siswi

ABSTRACT

Background: dysmenorrhea is an excruciating pain. This will be a very disturbing for women's activities and productivity. If it is not addressed immediately, it can affect the mental and physical functioning of the individuals so that it is urgent to take immediate action in a non-pharmacological therapies such as drinking green coconut water.

Objective: to determine the influence of green coconut water to decrease dysmenhorea pain of the class XI female students Ma'arif 5 Vocational High School Gombong

Methods : the study used quantitative method with pra-experimental, one group pretest and posttest designs with kontrol group. The samples consisted of 74 respondents that were taken by using total sampling technique. 37 respondents were taken as the kontrol group and 37 respondents were taken as the experiment group. The data were collected by using questionnaires and analyzed by using bivariat analysis technique with statistic paired t-test.

Research result : there were differences between experiment and control groups. Paired t-test results show $p = 0.000 (< 0.05)$ for the experiment group and $p = 4,215 (> 0,05)$ for the control group.

Conclusion : there are influences of green coconut water to decrease dysmenhoreapain.

Keywords : dismenhorea pain, female students, green coconut water.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengobati nyeri *dismenorea* yaitu dengan pengobatan herbal. Penggunaan suplemen perawatan medis relaksasi hipnoterapi dan akupunktur, terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu kayu manis, cengkeh, kunyit asam, jahe (*ginger*), oso dresie, herbal cina, air kelapa (Priyanto, 2014).

Mengonsumsi obat dalam frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi organ tubuh. Tindakan non farmakologis yaitu dengan keefektifan bahan herbal, mengonsumsi obat dalam frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi organ tubuh, obat sintetis memiliki efek samping yang bersifat merusak atau adiksi. Memanfaatkan obat alami dapat menghindarkan dari kemungkinan buruk dari efek samping penggunaan obat sintetis (Anonim, 2010).

Banyak perubahan khas yang

terjadi secara biologis baik pada remaja laki-laki maupun remaja perempuan. Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis pada perempuan yaitu remaja ini akan mengalami menstruasi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun dan akan berakhir pada masa menopause yaitu 45-50 tahun. Menstruasi sendiri merupakan masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan (Hestiantoro, 2008).

Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenorea* dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* terjadi dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Biasanya gejala *dismenorea* primer terjadi pada wanita usia produktif 3-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil (Proverawati, 2012).

Nyeri *dismenorea* jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk

segera mengambil tindakan terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obatan analgesik. Obat golongan NSAID (*Nonsteroid Antiinflammatory Drugs*) dapat meredakan nyeri ini dengan cara memblok prostaglandin yang menyebabkan nyeri. Pengobatan dengan menggunakan NSAID memiliki efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya yaitu nyeri lambung dan resiko kerusakan ginjal (Anugroho, 2011).

Pohon kelapa atau *Cocos nucifera* merupakan suatu jenis tumbuhan dari suku aren-arenan atau *arecaceae* dan mudah tumbuh di halaman rumah dan tanah tropis di Indonesia, sehingga negara Indonesia termasuk penghasil kelapa terbesar di dunia. Pohon kelapa terdiri dari berbagai bagian-bagian yang bisa dimanfaatkan salah satunya yaitu untuk kesehatan (Bogadenta, 2013).

Air kelapa bisa dimanfaatkan untuk menanggulangi berbagai masalah kesehatan, manfaat yang begitu besar dari air kelapa disebabkan air kelapa mengandung banyak zat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Air kelapa telah lama dikenal sebagai sumber zat tumbuh yaitu sitokinin, nilai kalori rata-rata yang terdapat pada air kelapa berkisar 17 kalori per 100 gram. Air kelapa hijau, dibandingkan dengan jenis kelapa lain banyak mengandung tanin atau antidotum (anti racun) yang paling tinggi.

Kandungan zat kimia lain yang menonjol yaitu berupa enzim yang mampu mengurangi sifat racun. Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam askorbat atau vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium atau potassium. Mineral yang terkandung pada air kelapa ialah zat besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa. Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100 gram. Manfaat air kelapa yaitu rehidrasi cairan tubuh, membantu menurunkan berat badan, meningkatkan sistem imun, meningkatkan sirkulasi, menjaga keseimbangan elektrolit, mengurangi nyeri haid (Anonim, 2010).

Penelitian ini ditujukan kepada siswi yang mengalami nyeri *dismenorea* dan bertujuan untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau sebagai terapi non farmakologis terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada siswi kelas XI. Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 siswa SMK Ma'arif 5 Gombong, 2 siswa menggunakan terapi Farmakologis yaitu dengan minum Asam Mefenamat dan Ibuprofen, 3 siswa menggunakan terapi Non Farmakologis yaitu yang menggunakan kunyit asam ada 2 siswa yang menggunakan air kelapa hijau ada 1 siswa, dan 5 siswa mengatakan lebih suka dibiarkan. Mereka mengatakan setelah mengkonsumsi air kelapa hijau, rasa nyeri *dismenorea* telah berkurang

Berdasarkan uraian tersebut, maka

penulis bermaksud untuk mengidentifikasi Pengaruh air kelapa hijau sebagai terapi non farmakologis terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada siswi kelas XI di SMK Ma'arif 5 Gombang.

1.2 PerumusanMasalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan dalam pernyataan Bagaimana Pengaruh air kelapa hijau sebagai terapi non farmakologis terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada siswi kelas XI di SMK Ma'arif 5 Gombang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum :

Untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau dalam penurunan nyeri *dismenorea* pada siswi kelas XI di SMK Ma'arif 5 Gombang.

1.3.2 Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi intensitas Nyeri *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- b. Menganalisis Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorea*

1.4 Manfaat Penelitian.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat di kembangkan lebih luas lagi agar dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara mengatasi nyeri *dismenorea* dengan menggunakan terapi non farmakologi ataupun pengobatan herbal yang salah satunya dengan air kelapa hijau

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk mengembangkan pengetahuan yang lebih baik serta dapat digunakan untuk bahan penelitian selanjutnya dengan literature yang lebih baru

2) Bagi Akademik

Diharapkan dapat membantu pihak akademik dalam mengenali masalah kesehatan reproduksi bahwa dalam mengatasi nyeri *dismenorea* primer dapat menggunakan bahan herbal tanpa harus menggunakan obat senteti.

1.1 Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan antara lain :

1. Giana (2007) dengan judul pengaruh olahraga senam terhadap penurunan *dismenorea* pada siswi kelas 1 SMK Negeri 3 Purworejo. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh olahraga senam terhadap penurunan *dismenore* pada siswi SMK Negeri 3 Purworejo. Penelitian ini dilakukan terhadap 30 siswa, sebelum dilakukan tindakan, didapatkan bahwa 2 siswi (6,7%) mengalami *dismenore* dengan skala nyeri 2 (*dismenore* ringan), 12 siswi (40%) mengalami *dismenore* dengan skala nyeri 3 (*dismenore* sedang), 8 siswi (26,7%) mengalami *dismenore* dengan skala nyeri 4 (*dismenore* sedang), 5 siswi (16,7%) mengalami *dismenore*

dengan skala nyeri 5 (*dismenore* sedang) dan 3 siswi mengalami *dismenore* dengan skala nyeri 6 (*dismenore* sedang). Sedangkan setelah dilakukan tindakan didapatkan hasil 10 siswi (33,3%) tidak mengalami *dismenore*, 10 siswi (33,3%) mengalami *dismenore* dengan skala 1(*dismenore* ringan), 8 siswi (26,7%) mengalami *dismenore* dengan skala 2 (*dismenore* ringan) dan 2 siswi mengalami *dismenore* dengan skala nyeri 3 (*dismenore* ringan). Menurut penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa olah raga dapat mengurangi intensitas nyeri pada *dismenore*. Persamaan penelitian terletak pada sama-sama meneliti tentang *dismenore* sedangkan perbedaan terletak pada variabel bebas yaitu jika penelitian sebelumnya membuktikan pengaruh olah raga untuk menurunkan *dismenore*, pada penelitian ini membuktikan pengaruh air kelapa hijau untuk menurunkan *dismenore* dan peneliti sebelumnya menggunakan *Pre Experimental Design* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian *eksperimen semu* dengan jenis rancangan *Non-Equivalent Control Group*.

2. Nani (2007) dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi dengan Pemilihan Cara Mengatasi Nyeri Menstruasi (*dismenore*) di SMK Muhammadiyah Kebumen”. Hasil penelitian ini dilakukan terhadap 44 siswi menyatakan bahwa cara yang dilakukan siswa untuk mengatasi nyeri *dismenore* adalah dengan istirahat sebanyak 14 siswi (31,82%), dengan cara pijat dan kompres sebanyak 20 siswi (45,45%), dan dengan minum obat pengurang rasa nyeri ada 10 siswi (22,73%). Persamaan peneliti ini adalah sama-sama meneliti tentang *dismenore* dan mengatasinya sedangkan perbedaannya terletak pada variabel yang diteliti, metode penelitian, jika penelitian ini menggunakan metode *non eksperimental* dengan menggunakan *desain deskripsi korelasi*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian *eksperimen semu* dengan jenis rancangan *Non- Equivalent Control Group*.

1. Rahmawati (2011), tentang Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Kelelahan Kerja Pada Pengrajin Di Home Industry Mie Krupuk Desa Harjosari Kidul Kabupaten Tegal Tahun 2011. Jenis peneliti ini adalah penelitian *eksperimen semu*, menggunakan pendekatan *Non-Equivalent Control Group*. Populasi penelitian adalah pengkajian mie krupuk yang berjumlah 26. Sampel pada kelompok eksperimen 13 orang dan kelompok pembandingan 13 orang. Instrumen dalam penelitian ini yaitu Reaction Timer (alat pengukur kelelahan). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil dari penelitian ini yaitu pemberian air kelapa

muda tidak berpengaruh dalam menurunkan kelelahan kerja. Hal ini ditunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor kelelahan sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dengan nilai $(0,091) > 0,05$ dan pada kelompok kontrol dengan nilai $(0,075) > 0,05$. Persamaan dengan penelitian diatas yaitu sama-sama menggunakan air kelapa sebagai obyek penelitiannya. Perbedaan dengan penelitian diatas yaitu menggunakan metode *Reaction Timer* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode *eksperimen semu* dengan jenis rancangan *Non-Equivalent Control Group*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika (2009). *Pengaruh Nyeri Haid Terhadap Kesehatan Reproduksi*. 10 April 2016
- Anonim, 2003. *Air Kelapa Limbah Penuh Khasiat*. Diakses 10 Januari 2016
- Anonim 2. 2010. *Kandungan Buah Kelapa Dilihat dari Segi Kesehatan*. Diakses 17 Februari 2016.
- Anugroho, D & Wulandari, A. (2011). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: Penerbit andi
- Arikunto, Suharsini (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arifin. (2009). Guyton A.C and Hall J.E. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Bogedenta, A. 2013. *Manfaat Air Kelapa*, Flash Books, Yogyakarta.
- Bojonegoro, I. 2010. *Cairan tubuh*. Diunduh tanggal 26 Desember 2015.
- Brotsunaryo O.A.S. 2006. *Pemberdayaan petani kelapa dalam kelembagaan Perkelapaan di era otonomi daerah*. Prosiding konferensi Nasional Kelapa
- V. Tembilahan, 22–24 Oktober 2006. Pusat Penelitian dan Pengembangan Perkebunan, Bogor. hlm. 10–16.
- Calis. 2011. *Dysmenorrhea*. Diakses tanggal 30 Oktober 2015
- Corwin,

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP
TINGKAT NYERI HAID PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI ILMU
KEPERAWATAN STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

**THE EFFECT OF GREEN COCONUT WATER ON
MENSTRUAL PAIN LEVEL ON NURSING STUDENTS OF
STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

Fitri lestari, Sarwinanti

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: Fitri.sye@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian *pre eksperimen* dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang mengalami nyeri haid berjumlah 68 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan *simple random sampling* dengan jumlah sampel 18 responden. Hasil uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai Asymp. Sign (2-tailed) 0,000 ($<0,05$). Ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kata kunci : Nyeri haid, air kelapa hijau.

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of green coconut water on menstrual pain degree on nursing science students of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. This study was a pre-experimental research design with one group of pre-test and post-test. The population in this study was nursing students of semester VII at STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta who experience menstrual pain in which there were 68 students. Sampling was done by simple random sampling with 18 respondents. The results of paired samples t-test showed that the Asymp value of sign (2-tailed) is 0.000 (<0.05). There are effects of green coconut water toward menstrual pain degree on the nursing students of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Keywords : Menstrual pain, green coconut water.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan-perubahan yang terjadi baik secara biologi, kognitif, dan psikososial (Kasdu, 2005). Perubahan biologis yang terjadi pada remaja disebut pubertas. Pada perempuan, pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi. Pada saat menstruasi sering muncul keluhan, khususnya pada perempuan usia produktif. Keluhan ini tidak hanya mengganggu masalah kesehatan reproduksi, tetapi dapat juga mengganggu produktivitas perempuan sehari-hari (Kasdu, 2005). Keluhan menstruasi yang sering dialami perempuan adalah nyeri haid yang bisa disebut dengan dismenore (Hestiantoro dkk, 2008).

Di Indonesia banyak perempuan yang mengalami nyeri haid tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Boleh dikatakan 90 % wanita di Indonesia pernah mengalami nyeri haid (Anugroho & Wulandari, 2011). Masyarakat memandang nyeri haid hanya dianggap sebagai penyakit psikosomatis, akan tetapi, karena keterbukaan informasi dan padatnya ilmu pengetahuan berkembang, nyeri haid mulai banyak dibahas (Putri, 2014).

Angka kejadian nyeri haid atau *dysmenorrhea* di dunia sangat tinggi. Menurut sebuah penelitian epidemiologi, kejadian nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 45-90%. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan *dysmenorrhea* pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (Anugroho & wulandari, 2011). Angka kejadian *dysmenorrhea* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhea* primer, dan 9,36% adalah *dysmenorrhea* sekunder (Proverawati, 2012).

Nyeri haid juga mengakibatkan terganggunya konsentrasi, ketinggalan mata pelajaran di sekolah. Remaja dengan nyeri haid mengalami penurunan prestasi di sekolah dari pada remaja yang tidak mengalami nyeri haid (Marsiarni, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan Sharma, dkk (2008) dari total responden remaja yang bersekolah, sebanyak 35% menyatakan biasanya remaja tersebut tidak datang ke sekolah selama nyeri haid dan 5% menyatakan datang ke sekolah tetapi mereka hanya tidur di kelas. Sedangkan menurut Edmundson (2006) dalam Kurnia (2011)

nyeri haid menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-51% wanita absen sedikitnya sekali, dan 5-14% berulang kali absen.

Upaya pemerintah dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomer 36 tahun 2009 tentang kesehatan mencantumkan tentang kesehatan reproduksi pada bagian ke enam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pada pasal 71 ayat 3 mengamanatkan bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Beberapa tahun terakhir mulai dilaksanakan beberapa model pelayanan kesehatan remaja yang memenuhi kebutuhan hak dan “selera” remaja di beberapa provinsi, dan diperkenalkan dengan sebutan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Pelayanan kesehatan remaja sesuai permasalahannya, lebih intensif kepada aspek promotif dan preventif dengan cara “peduli remaja”. Memberi layanan pada remaja dengan metode PKPR ini merupakan salah satu strategi yang penting dalam mengupayakan kesehatan yang optimal bagi remaja. Pelayanan kesehatan peduli remaja diselenggarakan di puskesmas, rumah sakit, dan tempat-tempat dimana remaja berkumpul (Anonim, 2013 dalam Aryanie, 2014).

Pohon kelapa atau *Cocos nucifera* merupakan suatu jenis tumbuhan dari suku aren-arenan atau *Arecaceae* dan mudah tumbuh di halaman rumah dan tanah tropis di Indonesia, sehingga negara Indonesia termasuk penghasil kelapa terbesar di dunia. Pohon kelapa terdiri dari berbagai bagian-bagian yang bisa dimanfaatkan salah satunya yaitu untuk kesehatan (Bogadenta, 2013). Air kelapa bisa dimanfaatkan untuk menanggulangi berbagai masalah kesehatan. Manfaat yang begitu besar dari air kelapa disebabkan karena air kelapa mengandung banyak zat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh (Nawawi, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis dengan menggunakan metode wawancara pada tanggal 4 September 2014, dari 62 mahasiswi yang diwawancarai terdapat 36 mahasiswi mengalami nyeri haid setiap bulan, 6 mahasiswi yang lainnya setiap bulan belum pasti mengalami nyeri haid sedangkan yang tidak pernah mengalami nyeri haid sebanyak 20 mahasiswi. Dalam penanganan nyeri haid, mahasiswi melakukan kompres air hangat dan mengonsumsi obat seperti asam mefenamat dan kiranti. Selama ini penelitian tentang pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid belum pernah dilakukan pada mahasiswa Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini tergolong penelitian pre eksperimen dan menggunakan desain *one group pretest-posttest* yaitu penelitian yang tidak ada kelompok kontrol, tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pre test*) yang memungkinkan peneliti untuk menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang mengalami nyeri haid berjumlah 68 orang. Penentuan jumlah atau besarnya sampel dengan menggunakan rumus *Taro Yammane Slovin* yang berjumlah 18 responden. Pengambilan jumlah sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*.

Untuk mengukur rasa nyeri haid digunakan skala nyeri *numeric rating scale* dengan rentang 0-10. Pada saat nyeri haid responden diminta untuk mengisi lembar tingkat nyeri haid sebelum pemberian air kelapa hijau dan 2 jam setelah pemberian air kelapa hijau. Skala data yang digunakan adalah skala interval.

Dalam penelitian ini digunakan uji *paired t-test* didapatkan $p=0,000$ ($p<0,05$) dan nilai $t_{hitung}=8,974$, $t_{tabel}=1,743$ ($t_{hitung}>t_{tabel}$). Nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Presentase
21	9	50 %
22	7	38,9 %
23	1	5,6 %
24	1	5,6 %
Jumlah	18	100 %

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 18 responden usia termuda berusia 21 tahun sebanyak 9 responden (50%), sedangkan usia tertua 24 tahun sebanyak 1 responden (5,6%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Mestruasi

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi sampel penelitian berdasarkan lama mestruasi

Lama mestruasi	Jumlah	Presentase
7 hari	10	55,6 %
8 hari	4	22,2 %
9 hari	3	16,7 %
10 hari	1	5,6 %
Jumlah	18	100%

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 18 responden yang paling banyak mengalami mestruasi selama 7 hari sebanyak 10 responden (55,6 %) dan paling sedikit 10 hari sebanyak 1 responden (5,6 %).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

IMT	Jumlah	Presentase
< 18,5	0	0 %
18,5 – 25	18	100 %
25 >	0	0 %
Jumlah	18	100 %

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 18 responden diketahui bahwa ditinjau dari IMT responden, seluruh responden (100%) diketahui IMT pada kisaran normal yaitu 18,5 – 25.

4. Tingkat Nyeri Haid Sebelum Pemberian Air Kelapa Hijau

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi nyeri haid sebelum pemberian air kelapa hijau

<i>Pre-Test</i>		
Tingkat Nyeri Haid	Jumlah	Presentase
Ringan	1	5,6 %
Sedang	9	50 %
Berat	7	38,9 %
Berat sekali	1	5,6 %
Jumlah	18	100 %

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa pada saat sebelum pemberian air kelapa hijau sebanyak 1 responden mengalami nyeri haid berat sekali (5,6%), 7 responden (38,9%) mengalami nyeri berat, 9 responden (50%) mengalami nyeri sedang, dan 1 responden (5,6%) mengalami nyeri ringan.

5. Tingkat Nyeri Haid Setelah Pemberian Air Kelapa Hijau

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi nyeri haid setelah pemberian air kelapa hijau

Tingkat Nyeri Haid	<i>Post-Test</i>	
	Jumlah	Presenase
Ringan	12	66,7 %
Sedang	6	33,3 %
Berat	0	0 %
Berat sekali	0	0 %
Jumlah	18	100 %

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa setelah pemberian air kelapa hijau tidak ada yang mengalami nyeri haid berat sekali dan berat. 6 responden (33,3%) mengalami nyeri haid sedang, dan 12 responden (66,7%) nyeri haid ringan.

Berdasarkan tabel 4.5 dan 4.4 dapat diketahui adanya penurunan tingkat nyeri haid, sebelum pemberian air kelapa hijau sebanyak 1 responden mengalami nyeri haid berat sekali (5,6%), 7 responden (38,9%) mengalami nyeri berat, 9 responden (50%) mengalami nyeri sedang, dan 1 responden (5,6%) mengalami nyeri ringan. Setelah diberikan air kelapa hijau tidak ada yang mengalami nyeri haid berat sekali dan nyeri haid berat, 6 responden (33,3%) mengalami nyeri haid ringan, dan 12 responden (66,7%) mengalami nyeri haid ringan.

Hasil Uji Statistik

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Setelah dilakukan uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil *pre test* diperoleh signifikasi sebesar 0,287 yang berarti ($>0,05$) maka data *pre test* nyeri haid adalah normal. Hasil uji normalitas data *post test* diperoleh signifikasi 0,102 yang berarti ($>0,05$), maka data *post test* nyeri haid adalah normal. Hasil uji normalitas data terdistribusi normal maka uji statistik dapat dilakukan dengan parametrik test yaitu uji *paired t-test*.

Tabel 4.7 Hasil analisis data sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid

Data	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Asymp.	Sign (2-tailed)
Pre test		6,00	8,974	1,743	0,000
Post test		3,00			

Hasil uji statistik dengan *paired t-test* didapatkan data bahwa nilai Asymp. Sign (2-tailed) untuk tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar $0,000 < 0,05$. Tabel diatas juga menunjukan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu t hitung sebesar 8,974 dan t tabel sebesar 1,740. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid.

PEMBAHASAN

Nyeri haid menurut Lowdermik & Perry (2006) dipengaruhi oleh usia. Usia yang paling banyak mengalami nyeri haid pada penelitian ini yaitu usia 21 tahun sebanyak 9 responden (50%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia & Puspitasari (2008) golongan umur 21 hingga 25 tahun lebih banyak yang menderita nyeri haid karena pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi.

Selain dipengaruhi usia, nyeri haid juga dipengaruhi oleh status nutrisi (Mitayani, 2009). Status nutrisi dapat diukur dengan menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT), pada penelitian ini diketahui IMT responden dalam kisaran normal yaitu 18,5–25. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dyah & Tinah (2009) menunjukkan bahwa ada hubungan $IMT < 20$ dengan kejadian nyeri haid.

Karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi terbanyak adalah 7 hari yaitu sebanyak 10 responden (55,6%). Responden dengan lama menstruasi 5-7 hari kemungkinan untuk mengalami nyeri haid lebih cepat dibandingkan dengan yang lama menstruasinya lebih dari 7 hari. Hal ini disebabkan karena selama menstruasi, rasa nyeri tersebut selalu ada yang disebabkan karena tingginya kadar *prostaglandin*. Hal ini sesuai dengan pendapat Anurogo & Wulandari (2011) bahwa meningkatnya kadar *prostaglandin* dalam darah akan menyebabkan nyeri haid.

Disini dilihat dari tabel 4.4 sebelum dilakukan pemberian air kelapa hijau sebagian besar atau 50% responden mengalami nyeri haid sedang. Adapun sisanya sebesar 5,6% responden mengalami nyeri haid ringan, 38,9% responden mengalami nyeri haid berat dan 5,6% responden mengalami nyeri haid berat sekali. Jika nyeri haid tidak segera diatasi, akan mengganggu pola tidur, nafsu makan menurun, interaksi dengan orang lain akan terganggu, dan aktifitas terganggu (Tamsuri, 2007).

Riset terbaru menunjukkan bahwa patogenesis nyeri haid primer adalah karena prostaglandin F2alpha (PGF2alpha), suatu stimulant miometrium yang kuat dan *vasoconstrictor* yang ada di endometrium sekretori. Respon terhadap *inhibitor* (penghambat) prostaglandin pada pasien dengan nyeri haid mendukung menyatakan bahwa nyeri haid diperantarai oleh prostaglandin. Banyak bukti kuat menghubungkan nyeri haid dengan kontraksi uterus yang memanjang dan penurunan aliran darah ke miometrium (Anurogo & Wulandari, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa setelah pemberian air kelapa hijau pada tabel 4.5 menunjukkan tidak ada yang mengalami nyeri haid berat sekali dan berat, 12 responden (66,7%) mengalami nyeri haid ringan dan 6 responden (33,3%) mengalami nyeri haid sedang. Hasil ini menunjukkan ada perubahan yang positif terhadap nyeri haid atau penurunan tingkat nyeri haid.

Air kelapa muda mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11 Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml (Kristina & Syahid, 2012). Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi (Hudson, 2007).

Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan *prostaglandin*. Prostaglandin merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus melalui kontraksi *myometrium* dan *vasoconstriction*. Kadar prostaglandin meningkat terutama selama dua hari pertama haid (Anurogo & Wulandari, 2011).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada perempuan yang sedang mengalami nyeri haid. Hal ini disebabkan karena air kelapa hijau memiliki banyak kandungan gizi yang tinggi untuk berbagai kesehatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Trisnawati dkk, (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa dalam mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan pemberian air kelapa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Tingkat nyeri haid pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta sebelum diberikan air kelapa hijau mempunyai tingkat nyeri haid yang lebih tinggi dibandingkan tingkat nyeri haid setelah diberikan air kelapa hijau yaitu 6,00.
2. Tingkat nyeri haid pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta setelah diberikan air kelapa hijau mempunyai tingkat nyeri haid yang lebih rendah dibandingkan tingkat nyeri haid sebelum diberikan air kelapa hijau yaitu 3,00. Selisih rata-rata sebelum dan setelah pemberian air kelapa hijau yaitu 3,00.
3. Hasil analisa data dengan uji *paired sampel t-test* didapatkan data bahwa nilai Asymp. Sign (2-tailed) untuk tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0,000 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid.

Saran

1. Bagi Mahasiswi
Dengan adanya penelitian ini diharapkan, air kelapa hijau dapat dimanfaatkan khasiatnya untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi.
2. Bagi Institusi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa tentang pengobatan nyeri haid dengan menggunakan air kelapa hijau.
3. Profesi Keperawat
Penelitian ini diharapkan agar menambah wawasan keilmuan perawat dalam pengobatan non farmakologi khususnya air kelapa hijau untuk mengatasi nyeri haid.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya dengan memberikan durasi waktu yang lebih panjang selama 3 hari diberikan setiap pagi dan sore serta menggunakan sampel yang lebih banyak. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya menggunakan metode wawancara, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah metode pengumpulan data, sehingga dapat memberikan informasi

yang lebih akurat dan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding serta penelitian tentang air kelapa hijau ini sangat cocok dilakukan di daerah yang banyak menghasilkan buah kelapa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho, D. & Wulandari, A., (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, ANDI, Yogyakarta.
- Aryanie, V. (2014). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Bogedenta, A., (2013). *Manfaat Air Kelapa dan Minyak Kelapa*, Flash Books, Yogyakarta.
- Dyah E & Tinah. (2009). Hubungan Indeks Masa Tubuh < 20 dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Sragen. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 1, No. 2.
- Kasdu dini. (2005). *Solusi Problem Wanita Dewasa*, Puspa swara, Jakarta.
- Kurnia, P. A. (2011). *Pengaruh Massage Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Pondok Pesantren Putri Al munawwir Komplek Nurussalam Krapyak Yogyakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Lowdermik, D.L & Perry, S.E. (2006). *Maternity Nursing*, Mosby, Canada.
- Mitayani. (2009). *Asuhan Keperawatan Maternitas*, Salimba Medika, Jakarta.
- Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Novia, I. & Puspitasari, N. (2008). Faktor risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal Of Public Health*. 4 (3). 96-103.

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWA PRODI
D IV BIDAN PENDIDIK DI UNIVERSITAS**

‘AISYIAH YOGYAKARTA¹

Siti Khodijah², Esitra Herfanda³
khodysuradi@gmail.com

Intisari : Salah satu masalah kesehatan reproduksi pada wanita adalah nyeri dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik di Universitas ‘Aisyiyah. Jenis penelitian *Quasi Pre Eksperimen* dengan metode *One Group Pre Test-Post Test Design*. Teknik sampling *Purposive Sampling* sebanyak 30 siswa. Instrumen penelitian adalah NRS (*Numeric Rating Scale*) dengan analisis data menggunakan *Shapiro-Wilk* dan *Paired T Test*. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore dengan nilai $p = 0,001$.

Kata Kunci : Air kelapa hijau, dismenore

Abstract : One of the problems of reproductive in women is dysmenorrheal pain. This research was to determine the effect of green coconut water towards the decrease of dysmenorrhea pain on students of D IV Midwifery Program at ‘Aisyiyah University of Yogyakarta. Types of Quasi Pre Experimen Research with one group pre test-post test design method. Sampling technique of Purposive Sampling counted 30 students. The research instrument was NRS (Numeric Rating Scale) with data analysis using Shapiro-Wilk and Paired T Test. The result of statistical test showed There was effect of green coconut water towards the decreasing of dysmenorrhea pain with value $p = 0,001$.

Keywords : Green coconut water, dysmenorrhea

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Dismenore adalah keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada perempuan khususnya remaja putri. Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Kusmiran, 2014). Terdapat beberapa faktor penyebab dismenore salah satunya adalah usia, diusia 12-25 tahun hormon protaglandin yang terdapat pada remaja putri terkadang masih belum stabil dan mengakibatkan gangguan keseimbangan prostaglandin saat menstruasi yang menyebabkan kontraksi miometrium dan vasodilatasi, sehingga akan terjadi iskemia miometrium dan hiperkontraktivitas uterus sehingga menimbulkan nyeri dismenore (Baziad, 2008).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore. Sedangkan hasil penelitian di Amerika presentase kejadian dismenore lebih besar sekitar 60% dan di Swedia sebesar 72% (Anugroho, 2011). Prevalensi dismenore di Indonesia menyatakan dismenore berkisar 55% dikalangan usia produktif (Depkes RI, 2010).

Di Indonesia, angka kejadian dismenore 64,25 %, terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore Sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenore sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun hingga 24 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61%

terjadi pada perempuan yang belum menikah (Tri, 2014).

Rasa tidak nyaman karena dismenore jika tidak diatasi akan memengaruhi fungsi mental dan fisik individu seperti lemah, gelisah, depresi, kram hebat, gangguan di rongga panggul (Prawirohardjo, 2010). Menarche pada usia lebih awal merupakan faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer karena alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim sehingga timbul rasa nyeri ketika menstruasi. Dismenore akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya dengan semakin bertambahnya umur (Proverawati, 2009).

Masalah yang sering muncul dalam dismenore adalah ketika nyeri itu timbul beberapa efek akan muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih (Manuaba, 2010). Maka dismenore yang terjadi pada remaja maupun kaum perempuan mengganggu aktivitas dan membuat ketidaknyamanan serta ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja dan dapat mengakibatkan proses belajar dan bekerja menjadi terganggu. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin dan juga non farmakologi dengan cara akupuntur, air kelapa hijau, massase atau pijat terapi mozart dan relaksasi (Prawirohardjo, 2010).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada dismenore adalah dengan menggunakan air kelapa hijau. Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59

Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa mengurangi ketegangan otot dan Vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Kristina & Syahid, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan, yang dilakukan pada bulan Februari 2017 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik yang berjumlah 334 mahasiswa. Dari keseluruhan mahasiswa tingkat akhir yang telah dilakukan wawancara sebanyak 149 mahasiswa mengalami dismenore dan mengatakan dismenore mengganggu aktifitas sehari-hari bahkan sebagian mahasiswa tidak mampu melakukan aktifitas dan hanya mengatasi dengan cara beristirahat di rumah. Mahasiswa juga belum mengetahui keefektifan air kelapa hijau untuk menurunkan nyeri dismenore.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada Mahasiswa Prodi DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Pre eksperimen*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre Test – Post-test Design* dengan sampel sebanyak 30 responden. Instrumen penelitian menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) dengan analisis data menggunakan *Shapiro Wilk* dan *Paired T Test*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan tabel 4.1, dapat diketahui bahwa nyeri dismenore pada masing-masing responden berbeda. Responden yang mengalami nyeri dismenore mayoritas terdapat pada usia 21 tahun yaitu 12 responden (40%).

- Karakteristik responden berdasarkan aktifitas

Tabel 4.2 Karakteristik

No	Aktifitas	F	Presentase
1	Beraktifitas	21	70%
2	Tidak Beraktifitas	9	30%
Jumlah		30	100%

Sumber : Data primer 2017

Pada tabel 4.2, dapat diketahui bahwa aktifitas pada setiap responden selama masa tunggu pemberian air kelapa hijau berbeda-beda, terdapat 21 (70%) responden yang melakukan aktifitas seperti praktik di rumah sakit, puskesmas, ataupun melakukan olahraga ringan seperti berjalan dan berlari. Sedangkan responden yang tidak melakukan aktifitas atau hanya beristirahat dan tidur terdapat 9 (30%) responden

2. Intensitas Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Hijau

Tabel 4.3 Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Dismenore sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau

No.	Nyeri sebelum intervensi	F	%	No.	Nyeri setelah intervensi	F	%
1	Tidak Nyeri	0	0%	1	Tidak Nyeri	0	0%
2	Nyeri Ringan	1	3,33%	1	Nyeri Ringan	1	3,33%
3	Nyeri Sedang	23	76,67%	1	Nyeri Ringan	1	3,33%
				2	Nyeri Sedang	9	30%
				3	Nyeri Berat	2	10%
4	Nyeri Berat	6	20%	1	Nyeri Sedang	6	20%
Jumlah		30	100%			30	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan intervensi paling banyak kategori nyeri sedang, yaitu 23 responden (76,67%) kemudian setelah dilakukan intervensi proporsinya menurun menjadi 9 responden (30%) yang mengalami nyeri sedang, 11 responden (36,67%) mengalami penurunan intensitas nyeri sedang menjadi nyeri ringan, dan 3 responden (10%) mengalami

peningkatan intensitas nyeri sedang menjadi nyeri berat. Untuk proporsi yang mengalami nyeri ringan sebelum dilakukan intervensi sebanyak 1 responden (3,33%) merasakan nyeri ringan dan setelah dilakukan intervensi intensitas nyeri 1 responden (3,33%) tetap pada kategori nyeri sedang. Sedangkan pada proporsi nyeri berat sebelum dilakukan intervensi sebanyak 6 responden (20%) merasakan nyeri berat dan setelah dilakukan intervensi 6 responden (20%) mengalami penurunan intensitas nyeri berat menjadi nyeri sedang.

3. Hasil Uji Normalitas

Tabel 4.4 Uji normalitas pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau

Variabel	p-value	N
Pemberian air kelapa hijau	0,15	30

Sumber : Data primer 2017

Berdasarkan tabel 4.4 dari hasil uji normalitas data dengan menggunakan Uji *Shapiro Wilk* didapatkan hasil nilai p-value pemberian air kelapa hijau 0,15 dan nilai p-value > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak dan dapat disimpulkan bahwa data sebaran terdistribusi normal, sehingga syarat untuk uji *paired t-test* terpenuhi.

4. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore

Tabel 4.5 Perbedaan penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum

Variabel	Mean	p value	N
Sebelum pemberian air kelapa hijau	5,5		30
Setelah pemberian air kelapa hijau	4,3	0,001	30

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 4.5 dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan penurunan tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan setelah pemberian air kelapa hijau. Dimana nilai rata-rata sebelum pemberian air kelapa hijau 5,5 dan setelah pemberian air kelapa hijau nyeri *dismenore* menurun menjadi 4,3. Yang mana selisih penurunan nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebanyak 1,2. Sehingga didapatkan nilai p value $0,001 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak H_a diterima. Dapat diartikan ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

PEMBAHASAN

1. Tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan air kelapa

hijau

Berdasarkan Tabel 4.3 hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa prodi D IV Bidan pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta di dapatkan tingkat nyeri haid sebelum pemberian air kelapa hijau rata-rata intensitas nyerinya adalah 5,5. Responden yang mengalami nyeri ringan.

responden (3,33%), nyeri sedang 23 responden dengan persentase 76,67%, dan nyeri berat 6 responden dengan presentase 20% dengan usia berkisar dari 21 tahun hingga 25 tahun dan dengan aktifitas yang berbeda pada setiap responden. Nyeri haid yang terjadi pada mahasiswa ini disebabkan banyak hal, salah satunya berkaitan dengan faktor endokrin yaitu peningkatan kadar prostaglandin (Anwar, 2011). Nyeri ini timbul sebagai reaksi pengeluaran mediator inflamasi (radang) yang dinamakan prostaglandin.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 30 responden yang mengalami nyeri *dismenore* merasakan nyeri pada hari pertama dan atau kedua menstruasi dan merasakan nyeri yang menjalar dari perut ke pinggang, sering disertai rasa mual, pusing dan sakit perut seperti diare. Hal ini sesuai sebagaimana yang diungkapkan oleh Judha (2012) bahwa nyeri haid timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi.

Nyeri tersebut dapat dirasakan di daerah panggul bagian bawah, pinggang bahkan punggung. Bahwa nyeri haid yang sering terjadi adalah nyeri haid fungsional (wajar) yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada *kranalis servikalis* (leher rahim). Biasanya *dismenore* akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi. Sedangkan nyeri haid yang non fungsional (abnormal) menyebabkan nyeri hebat yang dirasakan terus menerus, baik sebelum, sepanjang menstruasi bahkan sesudahnya. Penyebab

yang paling sering dicurigai adalah *endometriosis* atau kista ovarium.

Menurut asumsi peneliti, intensitas nyeri setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Setiap orang memberikan persepsi serta reaksi yang berbeda satu sama lain tentang nyeri yang dirasakan oleh setiap orang. Ini disebabkan karena nyeri merupakan perasaan subjektif yang hanya individu itu sendiri yang tahu tingkat nyeri yang dirasakannya. Sedangkan peneliti hanya bergantung kepada instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri responden.

2. Tingkat nyeri dismenore setelah pemberian air kelapa hijau

Berdasarkan Tabel 4.3 hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa prodi D IV Bidan pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta bahwa intensitas nyeri dismenore sebelum pemberian air kelapa hijau rata-rata 5,5 dan setelah pemberian air kelapa hijau intensitas nyeri rata-rata menjadi 4,3 yang mana selisih penurunan nyeri sebanyak 1,2 dan proporsi nyeri terbanyak adalah kategori nyeri sedang, yaitu 23 responden (76,67%) kemudian setelah dilakukan intervensi proporsinya menurun menjadi 9 responden (30%) yang mengalami nyeri sedang, 11 responden (36,67%) mengalami penurunan intensitas nyeri sedang menjadi nyeri ringan, dan 3 responden (10%) mengalami peningkatan intensitas nyeri sedang menjadi nyeri berat. Untuk proporsi yang mengalami nyeri ringan sebelum dilakukan intervensi sebanyak 1 responden (3,33%) merasakan nyeri ringan.

dan setelah dilakukan intervensi intensitas nyeri 1 responden (3,33%) tetap pada kategori nyeri sedang. Sedangkan pada proporsi nyeri berat sebelum dilakukan intervensi sebanyak 6 responden (20%) merasakan nyeri berat dan setelah dilakukan intervensi 6 responden (20%) mengalami penurunan intensitas nyeri berat menjadi nyeri sedang.

Penurunan nyeri dismenore pada saat haid diatas dikarenakan pemberian air kelapa hijau pada mahasiswa yang mengalami dismenore. Didapatkan proporsi responden yang mengalami nyeri dismenore terbanyak terdapat pada responden yang berusia 21-22 tahun yaitu 23 responden (76,67%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dannik Kumala Sari (2012), yang menyatakan pada usia 16-25 tahun terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat dan menimbulkan rasa sakit saat dismenore karna pada usiatersebut hormone yang dimiliki masih belum stabil.

Dalam penelitian ini juga terdapat perbedaan penurunan nyeri dismenore pada responden yang melakukan aktifitas aktif dan yang tidak melakukan aktifitas aktif, dikarenakan aktifitas aktif mampu membantu merilis hormon beta-endorfin yang dapat meredakan kram, karena endorfin menghasilkan efek pereda sakit atau analgesia dan selain itu, endorfin dapat membantu mempercepat memusnahkan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot pada saat dismenore (Septa, 2008).

Pada proses penelitian, peneliti memberikan air kelapa hijau sebanyak 250 ml dan gula 1

potong gula aren, dan ditunggu selama 2 jam sebelum dilakukan post-test. Sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau dilakukan pengukuran dengan kuisoner skala nyeri yang diisi oleh responden.

Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden disebabkan karena adanya kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa yang dapat merelaksasikan otot rahim akibat dari prostaglandin yang meningkat yang menyebabkan iskemia miometrium dan hiperkontraktivitas otot rahim sehingga menyebabkan nyeri dismenore dan air kelapa hijau juga mengandung vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat ezimecyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Kristina & Syahid, 2012).

Responden yang masih dalam kategori nyeri sedang disebabkan karena faktor internal responden tersebut, misalnya responden mengalami kecemasan sehingga saat diberikan perlakuan responden tidak relaks dan sugesti yang tertanam adalah nyeri tidak berkurang. Hal tersebut sesuai dengan teori Proverawati & Misaroh (2008) perempuan yang mengalami kecemasan akan terjadi ketidakseimbangan hormonal dan ketidakseimbangan dalam pengendalian otot-otot rahim oleh saraf otonom maka muncul rangsangan simpatis yang berlebihan sehingga terjadi hipetoni pada serabut-serabut otot sirkuler *isthmus* atau *osteum uretri internum* yang

menimbulkan dismenore yang berlebihan.

3. Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore

Menurut Sumino, Fransiska Arie Nursanti (2015), saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa mengandung cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung didalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. Asam folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah, dengan produksi darah yang cukup maka akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi, dan dengan kondisi ini tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat dismenore.

Menurut Ida Untari (2010), air kelapa dapat mengurangi nyeri saat dismenore dengan mengkonsumsi 1 gelas kelapa hijau 250ml dan 1 potong gula aren dengan cara kedua bahan tersebut dicampur dan diaduk sampai merata, diminum 2 kali sehari 1 gelas dan dikonsumsi pagi dan sore hari, selama 3 hari berturut-turut. Air kelapa yang sudah dikeluarkan dari buahnya dapat bertahan selama 4 jam dalam suhu ruang, dan sampai 24 jam jika disimpan dalam alat pendingin atau kulkas.

Dalam penelitian ini sebelum dilakukan analisis data peneliti melakukan uji normalitas. Pada Tabel 4.4 dari hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro Wilk* di dapatkan p-value pemberian air kelapa hijau 0,15 maka dapat disimpulkan bahwa

data sebaran terdistribusi normal, karena sebaran terdistribusi normal sehingga syarat uji *paired t-test* terpenuhi.

Dari Tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$) hasil uji statistik ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa prodi D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Penanganan nyeri secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan pemberian air kelapa hijau. Pemberian air kelapa hijau ini selain tidak menyita waktu, dapat dilakukan di mana pun dan kapanpun sehingga sangat mudah dilakukan oleh setiap perempuan, prinsipnya adalah memberikan air kelapa hijau 250 ml (Kristina & Syahid, 2012).

Air kelapa hijau dapat merelaksasikan otot yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin, karna pada saat menstruasi, lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan akan digantikan dengan yang baru, senyawa molekul yang disebut prostaglandin dilepaskan. Senyawa ini menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi. Ketika terjadi kontraksi otot rahim, maka suplai darah ke endometrium menyempit (vasokonstriksi) dan proses inilah yang menyebabkan rasa sakit saat menstruasi. Zat lain yang dikenal sebagai leukotrien, yang merupakan bahan kimia yang berperan dalam respon inflamasi, juga meningkat pada saat ini dan berhubungan dengan timbulnya nyeri menstruasi

Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain *asam karbonat* atau Vitamin C, *protein*, lemak, *hidrat arang*, *kalsium* dan *potassium*. *Kalsium* dan *Magnesium* mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus) dan Vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *ezimcyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Kristina & Syahid, 2012).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Responden diharapkan mampu mengkonsumsi air kelapa hijau secara teratur saat menstruasi untuk mengurangi nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho, D., & Wulandari A., 2011. *Cara Menarche Menstruasi Pertama Penuh Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, ANDI, Makna, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Anugrogo, D., 2011. *Catatan Kuliah Ginekologi dan Obstetri (Obsgyn) untuk keperawatan dan Kebidanan*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Anwar, M., Banzriad, A., Prabowo, R. P. 2011. *Ilmu Kandungan*, PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
- Baziad, M., 2008. *Endokrinologi Ginekologi*, Media Aesculapius, Jakarta. Departemen Kesehatan RI. (2010).
- Kristina, N., dan Syahid, S. (2012). The Effect of Coconut Water on In Vitro Shoots Multiplication, Rhizome Yield, and Xanthorrhizol Content of Java Turmeric in Field, *Jurnal Litri*. 18 (3). 125-134.
- Kusmiran, E., 2014. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*, Salemba Medika, Jakarta.
- Manuaba. I.B.G., 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan edisi 2*, EGC, Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono., 2010. *Ilmu Kebidanan*, EGC, Jakarta.
- Proverawati, A., dan Misaroh, S., 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, ANDI, Makna, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Septa, K. (2008). Pemanfaatan Potensi Daun Kelor dan Air Kelapa untuk Penanganan Rehidrasi dan Periode Recovery Setelah Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola. *Proceedings Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Malang*. 11 (13). 135-145.

PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU DAPAT MENURUNKAN DISMENORE

Irma Rismaya¹, Rosmiyati², Ana Mariza³

^{1,2,3}Prodi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas
Malahayati email : irmarismaya535@gmail.com

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea is the occurrence of discomfort during menstruation, usually with pain and centering on the lower abdomen. In Indonesia, in 2014 the incidence of dysmenorrhea was 64.25%, consisting of 54.89% of primary dysmenorrhea and 9.36% of secondary dysmenorrhea. One of the non-pharmacological treatments that can be done to treat pain in dysmenorrhea is to use green coconut water

Purpose : It is known that there is an effect of giving green coconut water to decrease dysmenorrhea in Midwifery Students Level I and II Malahayati University.

Method : This type of research uses quantitative research methods. The research design used was an experiment (pre-experiment) with a Pretest - posttest with control group design approach. The study population was all of the first and second grade midwifery students of Malahayati University as many as 54 people. The

sampling technique used purposive sampling as many as 30 midwifery students who experienced dysmenorrhea every menstruation . Bivariate analysis using the Independent T-test sample test

Result : The results obtained an average value of dysmenorrhea pain before being given coconut water by 8.40 and the average after being given coconut water by 2.73 in the intervention group. And obtained the average value of dysmenorrhea pain in the control group with a pretest value of 8.67 and posttest 4.00. Independent T-test sample test results obtained p-value (0.006).

Conclusion there is an influence of coconut water administration to decrease dysmenorrhea in midwifery students level I and II, Malahayati University.

Suggestion: It is recommended that teenagers consume green coconut water as an alternative to reduce and reduce dysmenorrea.

Keywords : teenagers, green coconut water, dysmenorrhea

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore adalah kejadian ketidaknyamanan selama menstruasi, biasanya dengan rasa sakit dan berpusat pada perut bagian bawah . Di Indonesia, pada tahun 2014 angka kejadian dismenore 64,25 %, terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore Sekunder. Salah satu pengobatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada dismenore adalah dengan menggunakan air kelapa hijau.

Tujuan : Diketahui ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat I dan II Universitas Malahayati

Metode : Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimen (*preeksperimen*) dengan pendekatan Pretest – posttest with control grup design .Populasi penelitian adalah seluruh seluruh mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati sebanyak 54 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 30 mahasiswi kebidanan yang mengalami dismenore setiap menstruasi.. Analisa bivariat dengan menggunakan uji *T-test*

sample Independent

Hasil : Hasil penelitian diperoleh nilai rata – rata nyeri dismenore sebelum diberikan air kelapa sebesar 8.40 dan rata – rata setelah diberikan air kelapa sebesar 2.73 pada kelompok intervensi. Dan diperoleh nilai rata – rata nyeri dismenore pada pada kelompok kontrol dengan nilai pretest 8.67 dan posttest 4.00. Hasil uji *T-test sample Independent* diperoleh nilai *p-Value* (0.006). Disarankan para remaja mengkonsumsi air kelapa hijau sebagai salah satu alternative untuk menurunkan serta mengurangi dismenorea.

Kesimpulan : ada pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan dismenore pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati.

Kata Kunci : remaja , air kelapa hijau , dismenore

PENDAHULUAN

Dismenore adalah keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada perempuan khususnya remaja putri. Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Kusmiran, 2011). Terdapat beberapa faktor penyebab dismenore salah satunya adalah usia, diusia 12-25 tahun hormon protaglandin yang terdapat pada remaja putri terkadang masih belum stabil dan mengakibatkan gangguan keseimbangan prostaksiklin saat menstruasi yang menyebabkan kontraksi miometrium dan vasodilatasi, sehingga akan terjadi iskemia miometrium dan hiperkontraktivitas uterus sehingga menimbulkan nyeri dismenore (Manuaba, 2010).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore. Sedangkan hasil penelitian di Amerika presentase kejadian dismenore lebih besar sekitar 60% dan di Swedia sebesar 72% (Anurogo, 2011). Prevalensi dismenore di Indonesia menyatakan dismenore berkisar 55% dikalangan usia produktif (Larasati, 2016).

Di Indonesia, angka kejadian dismenore 64,25 %, terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore Sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenore sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun hingga 24 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61% terjadi pada perempuan yang belum menikah (Asma'uluudin 2015).

Rasa tidak nyaman karena dismenore jika tidak diatasi akan memengaruhi fungsi mental dan fisik individu seperti lemah, gelisah, depresi, kram hebat, gangguan di rongga panggul (Prawirohardjo, 2010). Masalah yang sering muncul dalam

dismenore adalah ketika nyeri itu timbul beberapa efek akan muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih (Manuaba, 2010). Maka dismenore yang terjadi pada remaja maupun kaum perempuan mengganggu aktivitas dan membuat ketidaknyamanan serta ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja dan dapat mengakibatkan proses belajar dan bekerja menjadi terganggu. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin dan juga non farmakologi dengan cara akupuntur, air kelapa hijau, massase atau pijat terapi mozart dan relaksasi (Prawirohardjo, 2010).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada dismenore adalah dengan menggunakan air kelapa hijau. Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa mengurangi ketegangan otot dan vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat

ezimcyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Kristina & Syahid, 2012).

Universitas malahayati merupakan universitas dengan akreditasi B yang terkenal dengan kampus kedokteran. Mewajibkan seluruh mahasiswa tinggal diasrama sehingga mudah dijangkau dalam dilakukan penelitian. Berdasarkan pre survey yang dilakukan pada 10 April 2019 didapatkan hasil yaitu dari 39 siswi terdapat diantaranya yang mengalami dismenore setiap haid, dan 15 lainnya tidak pernah mengalami dismenore. Sehingga peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Dismenore pada Mahasiswi kebidanan Tingkat 1 dan II Universitas Malahayati.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimen (*preeksperimen*) dengan pendekatan Pretest – posttest with control grup design .Populasi penelitian adalah seluruh seluruh mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati sebanyak 54 orang.

Perlakuan dengan cara responden mengkonsumsi air kelapa muda 2x sehari dengan takaran 250 cc selama 3 hari. Alat ukur menggunakan skala nyeri numeric score. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 30 mahasiswi kebidanan yang mengalami dismenore setiap menstruasi.. Analisa bivariat dengan menggunakan uji *T-test sample Independent*

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1.

Rata- rata nyeri dismenore pada kelompok kontrol hari ke 1 dan ke 3 pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati

Variabel	N	Mean	Median	Min	Max	SD
Intensitas nyeri dismenore pada kelompok kontrol hari ke 1	15	8.67	9	7	10	0.975
Intensitas nyeri dismenore pada kelompok kontrol hari ke 3	15	4.00	4	2	6	1.254

Berdasarkan tabel 1 dari 15 responden didapatkan hasil rata – rata nyeri dismenore pada kelompok kontrol hari ke 1 yaitu sebesar 8.67 , dengan median 9, nilai minimum 7, nilai maximum 10 dan standar deviasi sebesar 0.975 . selanjutnya,

dari 15 responden didapatkan hasil rata – rata nyeri dismenore pada kelompok kontrol hari ke 3 yaitu sebesar 4.00 , dengan median 4, nilai minimum 2, nilai maximum 6 dan standar deviasi sebesar 1.254.

Tabel 2.

Rata- rata nyeri dismenore sebelum dan setelah diberikan intervensi air kelapa hijau pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati

Variabel	N	Mean	Median	Min	Max	SD
Intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan intervensi air kelapa hijau	15	8.40	8	7	10	0.985
Intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan intervensi air kelapa hijau	15	2.73	3	1	5	1.100

Berdasarkan tabel 2 dari 15 responden didapatkan hasil rata – rata nyeri dismenore sebelum diberikan air kelapa hijau yaitu sebesar 8.40 , dengan median 8, nilai minimum 7, nilai maximum 10 dan standar deviasi sebesar 0.985. Selanjutnya, dari 15 responden didapatkan hasil rata – rata nyeri dismenore setelah diberikan air kelapa hijau yaitu sebesar 2.73 , dengan median 3, nilai minimum 1, nilai maximum 5 dan standar deviasi sebesar 0.985.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat uji *T-test sample Independent* untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II uiversitas Malahayati . Hasil analisa bivariat ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat I dan II Universitas Malahayati

Nyeri dismenore	N	Mean	SD	P - Value
Post-Test Intervensi	15	2.73	1.100	0.006
Post-Test Kontrol	15	4.00	1.254	

Berdasarkan tabel 3 diatas , didapatkan hasil nilai *p- value* sebesar $0.006 < 0.05$. maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati.

Univariat

Rata –Rata Nyeri Dismenore Kelompok Kontrol Tanpa Intervensi Hari ke 1 dan ke 3 pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat I Dan II Universitas Malahayati

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata nyeri dari 15 responden pada hari ke 1 yaitu sebesar 8.67 dengan nilai minimum 7 dan nilai maksimum 10. Dan nilai rata – rata nyeri pada hari ke 3 yaitu sebesar 4.00 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 6.

Berdasarkan hasil rata – rata yang diperoleh dapat disimpulkan terdapat penurunan nyeri, dimana rata - rata nyeri pada hari ke 1 yaitu sebesar 8.67 dan rata – rata nyeri pada hari ke 3 sebesar 4.00.

Rata– rata nyeri yang dihasilkan jika dengan kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan pemberian air kelapa hijau, kelompok kontrol memiliki nilai rata – rata yang cukup besar. Namun jika dilihat dari nilai minimum yaitu 2 dan nilai maksimum yaitu 6, dan nilai median yaitu 4 disimpulkan bahwa responden mengalami nyeri sedang dengan demikian masih berada pada nyeri yang normal.

Dismenore merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Istilah dismenorea bisa digunakan untuk nyeri haid yang cukup berat. Dalam kondisi ini penderita harus mengobati nyeri tersebut dengan analgesic atau memeriksakan dirinya ke dokter untuk mendapatkan penanganan, perawatan , dan pengobatan yang tepat.

Dismenore biasanya akan muncul pada hari pertama menstruasi dan meningkat pada hari ke 2 – 3 dalam satu siklus menstruasi. (Anurogo & wulandari, 2011)

Selama menstruasi, sel – sel endometrium yang terkelupas melepaskan prostagladin (kelompok persenyawaan mirip hormone kuat yang

terdiri dari asam lemak esensial. Prostaglandin merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah; biasanya digunakan untuk menginduksi aborsi atau kelahiran) yang menyebabkan iskemia uterus (penurunan suplay darah ke rahim) melalui kontraksi miometrium atau otot dinding rahim dan fase constriction (penyepitan pembuluh darah). Peningkatan kadar prostaglandin telah terbukti ditemukan pada cairan haid pada perempuan dengan dismenorea berat. Kadar ini memang meningkat terutama selama dua hari pertama haid.

Beberapa pendekatan nonpharmacy di mengurangi menstruasi sakit telah muncul. Salah satunya adalah dengan metode homeopati (misalnya, belladonna dan chamomilla), biofeedback, akupunktur, relaksasi teknik, pijat, air awet muda konsumsi, aromaterapi (misalnya, naik minyak), dan penggunaan obat herbal tertentu (Varney, 2007). Beberapa bahan herbal yang dapat digunakan sebagai remover nyeri haid mengandung banyak simplisia yang berguna sebagai anti-nyeri, anti-inflamasi dan Antispasmodinamic (otot anti-kejang) seperti Konsumsi air kelapa hijau, kunyit asam, teh, coklat susu (Suharmiati, 2011).

Pencegahan dismenore menurut (Anurogo & Wulandari,2011). Yaitu menghindari stress, memiliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai, memenuhi standar 4 sehat 5 sempurna, menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas, saat menjelang haid, istirahat yang cukup, menjaga kondisi agar tidak terlalu letih dan tidak menguras energi yang berlebihan, tidur yang cukup sesuai standar kebutuhan masing- masing 6-8 jam sehari, lakukan olah raga ringan secara teratur.

Menurut peneliti pada dasarnya dismenore bersifat normal jika tidak disertai dengan penyakit pelvis, kerana pada saat menstruasi akan terjadi peningkatan hormon prostagladin dan menurunnya hormon progesteron , meningkatnya hormon prostagladin inilah yang menimbulkan kontraksi uterus dan iskemia pembuluh darah pada saat menstruasi yang mengakibatkan nyeri. Dan pada saat menstruasi akan berakhir, hormon akan kembali normal dan nyeri akan hilang dengan sendirinya. Dengan istirahat yang cukup dan pola makanan yang baik dengan asupan yang seimbang

dapat membantu menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi, tanpa harus menggunakan obat – obatan analgesik yang sifatnya kimiawi, peneliti tidak menyarankan untuk mengonsumsi obat – obatan dikarenakan mengonsumsi obat dalam frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi organ tubuh, peneliti lebih menyarankan untuk mengambil tindakan pengobatan secara non farmakologis untuk menghindari kemungkinan buruk efek samping penggunaan obat sintesis. Salah satunya dengan mengonsumsi air kelapa hijau.

Rata – Rata Nyeri Dismenore Sebelum dan Setelah Diberikan Air Kelapa Hijau pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat I Dan II Universitas Malahayat

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui dari 15 responden penelitian diperoleh hasil nilai rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan air kelapa hijau yaitu sebesar 8.40 dengan nilai minimum yaitu 7 dan nilai maksimum 10. Sedangkan untuk nilai rata – rata nyeri dismenore setelah diberikan air kelapa hijau yaitu 2.73 dengan nilai minimum yaitu 1 dan nilai maksimum 5. Dari hasil data di atas menunjukkan perubahan yang signifikan setelah pengobatan hari 3 dapat mengurangi intensitas nyeri haid. Selama studi responden pada saat menstruasi melakukan konsumsi air kelapa hijau 2 kali sehari dengan dosis 250 ml sekali minum saat menstruasi selama 3 (tiga) hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Khadijah (2017) dengan judul “*Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta* “. Ada perbedaan yang signifikan penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan setelah pemberian air kelapa hijau. Dimana nilai rata-rata sebelum pemberian air kelapa hijau 5,5 dan setelah pemberian air kelapa hijau nyeri dismenore menurun menjadi 4,3. Yang mana selisih penurunan nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebanyak 1,2.

Hal ini sesuai dengan teori (2011) yang menyatakan bahwa air kelapa mengandung elektrolit dan mineral. Cairan dan darah yang keluar bisa diganti dengan elektrolit dan asam folat yang terkandung dalam air kelapa hijau. elektrolit adalah bekas untuk mencegah dehidrasi. dalam proses memproduksi sel-sel darah merah peran asam folat.

Nyeri haid disebabkan oleh ketidakseimbangan dalam tingkat prostaglandin. hiperkontraktilitas Rahim disebabkan oleh prostaglandin menyebabkan keluhan nyeri saat menstruasi. air kelapa hijau mengandung vitamin dan mineral yang dapat merangsang progesteron produksi dalam jumlah yang stabil.

Kandungan vitamin dalam air kelapa hijau juga berfungsi untuk analgetik. Sehingga air kelapa mengandung unsur yang cukup lengkap (Huzaimah, 2015). Saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa mengandung sejumlah cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung di dalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar.

Berdasarkan hasil rata – rata yang dihasilkan dapat disimpulkan bahwa air kelapa sangat berpengaruh untuk menurunkan nyeri dismenore jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Nilai rata – rata nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan perlakuan sebesar 8.40 dan turun menjadi 2.73 setelah diberikan perlakuan air kelapa hijau sedangkan untuk kelompok kontrol rata – rata nyeri hari 1 sebesar 8.67 dan pada hari ke 3 sebesar 4.00 . Namun nilai nyeri yang dirasakan oleh klien berbeda-beda. Dimulai dari nyeri dengan skala satu, yang berarti air kelapa hijau sangat efektif terhadap penurunan nyeri, dan nyeri dengan skala 5, Menurut peneliti nyeri dengan skala 5 masih termasuk dalam keadaan yang normal. Responden yang masih dalam kategori nyeri sedang disebabkan karena faktor internal responden tersebut, misalnya responden mengalami kecemasan sehingga saat diberikan perlakuan responden tidak relaks dan sugesti yang tertanam adalah nyeri tidak berkurang. Hal tersebut sesuai dengan teori Proverawati & Misaroh (2008) perempuan yang mengalami kecemasan akan terjadi ketidakseimbangan hormonal dan ketidakseimbangan dalam pengendalian otot-otot rahim oleh saraf otonom maka muncul rangsangan simpatis yang berlebihan sehingga terjadi hipertonis pada serabut-serabut otot sirkuler isthmus atau osteum uretri internum yang 7 menimbulkan dismenore yang berlebihan.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi perbedaan penurunan nyeri dismenore yaitu pada responden yang melakukan aktifitas aktif dan yang tidak melakukan aktifitas aktif, dikarenakan aktifitas aktif mampu membantu merilis hormon beta-endorfin yang dapat meredakan kram, karena endorfin menghasilkan efek pereda sakit atau analgesik dan selain itu, endorfin dapat membantu

mempercepat memusnahkan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot pada saat dismenore (Septa, 2008).

Menurut asumsi peneliti, intensitas nyeri setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Setiap orang memberikan persepsi serta reaksi yang berbeda satu sama lain tentang nyeri yang dirasakan oleh setiap orang. Ini disebabkan karena nyeri merupakan perasaan subjektif yang hanya individu itu sendiri yang tahu tingkat nyeri yang dirasakannya. Sedangkan peneliti hanya bergantung kepada instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri responden

Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata rata nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan perlakuan sebesar 8.40 dan turun menjadi 2.73 setelah diberikan perlakuan air kelapa hijau sedangkan untuk kelompok kontrol rata – rata nyeri hari 1 sebesar 8.67 dan pada hari ke 3 sebesar 4.00. Hasil analisa data menggunakan uji *T-Test Independent* didapatkan nilai *p-value* (0.006) < 0.05 , maka H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti ada pengaruh antara pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amiritha (2017) dengan judul Penelitian “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang” Metode penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan desain *one grup pre – post test*. Responden penelitian ini sebanyak 53 remaja. hasil uji beda menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *p value* 0,000 ($p < 0,05$) hal ini dapat diartikan ada perbedaan rerata skala nyeri haid remaja sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda, sehingga ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang

Berdasarkan teori Huzaimah (2015), bahwa air kelapa muda mengandung elektrolit, mineral, asam folat dan vitamin. Darah yang keluar dapat digantikan oleh asam folat. Asam folat membantu dalam proses pembentukan sel darah merah. Keluhan nyeri haid disebabkan karena adanya hiperkontraksi uterus dan ketidakseimbangan hormon progesteron dan prostaglandin. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa merangsang produksi progesteron dan

prostaglandin dalam jumlah yang stabil. Kadar hormon yang cukup akan merangsang dan mempercepat proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berkurang. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak atau lancar.

Penanganan nyeri secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan pemberian air kelapa hijau. Pemberian air kelapa hijau ini selain tidak menyita waktu, dapat dilakukan di mana pun dan kapanpun sehingga sangat mudah dilakukan oleh setiap perempuan, prinsipnya adalah memberikan air kelapa hijau 250 ml (Khodijah, 2017)

Air kelapa hijau dapat merelaksasikan otot yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin, karna pada saat menstruasi, lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan akan digantikan dengan yang baru, senyawa molekul yang disebut prostaglandin dilepaskan. Senyawa ini menyebabkan otototot rahim berkontraksi. Ketika terjadi kontraksi otot rahim, maka suplai darah ke endometrium menyempit (vasokonstriksi) dan proses inilah yang menyebabkan rasa sakit saat menstruasi. Zat lain yang dikenal sebagai leukotrien, yang merupakan bahan kimia yang berperan dalam respon inflamasi, juga meningkat pada saat ini dan berhubungan dengan timbulnya nyeri menstruasi. 8 Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam karbonat atau Vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium dan potassium. Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus) 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 (Barlina, 2016).

Air merupakan salah satu komponen penting bagi tubuh karena fungsi sel tergantung pada lingkungan cair. Air menyusun 60-70 % dari seluruh tubuh. (Hardiman, 2014). Terapi minum air kelapa muda bertujuan untuk menggantikan cairan yang hilang dan menurunkan nyeri haid. Penggunaan herbal therapy seperti air kelapa muda ini sangat efektif dalam membantu untuk meredakan nyeri yang timbul pada saat menstruasi. Penggunaan herbal therapy ini diharapkan pengeluaran darah haid akan lancar dan nyeri yang dirasakan akan segera berkurang (ningsih, 2011).

Menurut peneliti pemberian air kelapa pada saat menstruasi sangat efektif untuk menurunkan dismenore. Pada responden yang telah di treatment didapatkan adanya penurunan nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda. Hal ini karena saat

menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa muda mengandung sejumlah cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung di dalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. Asam folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah. Dengan produksi darah yang cukup akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi. Dengan kondisi ini, tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat haid.

KESIMPULAN

Hasil penelitian diperoleh nilai rata – rata nyeri dismenore sebelum diberikan air kelapa sebesar 8.40 dan rata – rata setelah diberikan air kelapa sebesar 2.73 pada kelompok intervensi. Dan diperoleh nilai rata - rata nyeri dismenore pada kelompok kontrol dengan nilai pretest 8.67 dan posttest 4.00. Hasil uji *T-test sample Independent* diperoleh nilai *p-Value* ($0.006 < 0.05$), maka dapat disimpulkan ada pengaruh antara pemberian air kelapa hijau dengan penurunan dismenore

DAFTAR PUSTAKA

- Amiritha. 2017. *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). Cara jitu mengatasi nyeri haid. *Yogyakarta: Andi*.
- Asma'ulludin, A. K. (2015). *Kejadian Dismenore Berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu serta Dampaknya pada Remaja Putri SMA dan Sederajat Di Jakarta Barat Tahun 2015* (Bachelor's thesis, FKIK UIN Jakarta).
- Barlina, R. (2016). Potensi buah kelapa muda untuk kesehatan dan pengolahannya. *Perspektif*, 3(2), 46-60.
- Hardimann, dkk. 2014. *Sehat Alami Dengan Herbal 250 Tanaman Berkhasiat Obat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

JURNAL 8

PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA SISWI DI SMP MUHAMMADIYAH 2 GAMPING YOGYAKARTA

Nurwaridha

Email : nurwaridha@gmail.com

ABSTRAK : Salah satu cara untuk mengatasi nyeri haid yaitu dengan penanganan *nonfarmakologis* seperti air kelapa. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid pada siswi. Metode penelitian *Pre-eksperimen* dengan desain *one group pre test-post test*. Jumlah populasi 34 responden., sampel 26 responden. Hasil uji statistik *wilcoxon* adalah -3,771 dan nilai *Asymp.Sign (2-tailed)* 0,000 (<0,05), yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid pada siswi.

Kata Kunci : air kelapa, nyeri haid

ABSTRACT : One way to overcome menstrual pain is by non-pharmacological treatment using herbal ingredients such as coconut water. The study aims to determine the effect of coconut water on reducing menstrual pain in female students. The research used pre-experimental method with one group pre-post-test design. The population as 34 respondents. The number of samples taken as many as 26 respondents. The results *wilcoxon's* statistical test value was -3.771 and *Asymp.Sign (2-tailed)* value of 0.000 (<0.05), which means that there was an effect of coconut water on reducing menstrual pain in female adolescents.

Keywords : coconut water, menstrual pain

PENDAHULUAN

Nyeri haid merupakan nyeri yang muncul selama atau sebelum terjadi menstruasi, yang disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin sehingga menimbulkan kontraksi uterus (Murtiningsih, 2015). Pada saat terjadi nyeri perempuan akan mengalami ketidaknyamanan, pola tidur dan selera makan terganggu, kesulitan berkonsentrasi, mempengaruhi status emosional. Keluhan tersebut akan mengganggu aktivitas di sekolah yang pada akhirnya menurunkan prestasi belajar remaja (Latifha, 2015).

Angka kejadian nyeri haid atau *dismenorea* di dunia sangat tinggi, menurut sebuah penelitian epidemiologi, kejadian nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 45-90%, diantaranya 90% wanita berusia kurang dari 19 tahun dan 67% pada wanita berusia 24 tahun. Di Thailand kejadian *dismenorea* diperkirakan sekitar 84,2% diantara remaja perempuan dan yang menyebabkan tingkat kehadiran sekolah rendah sebesar 21,1%. Di Malaysia angka kejadiannya sebanyak 62,3% ,yang berpengaruh pada konsentrasi remaja sebesar 59,9% dan berkurangnya interaksi sosial 58,6 % (Ulya, 2017).

Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* sebesar 64,25%, yang terdiri dari 58,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Sedangkan di Yogyakarta angka kejadian *dismenorea* yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%. Dan hanya 1,07%–1,31% dari jumlah penderita *dismenorea* datang ke petugas kesehatan (Handhika, 2010).

Nyeri haid jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu, untuk mengatasi nyeri tersebut dapat dilakukan dengan intervensi / tindakan terapi secara farmakologi atau non farmakologis. Tindakan secara farmakologi diantaranya pemberian obat-obatan analgesik golongan NSAID (*Nonsteroidol Antiinflammatory Drugs*) yang dapat meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin. Akan tetapi tindakan farmakologi memiliki efek samping yang akan merusak sistem tubuh lainnya seperti nyeri lambung dan tukak lambung, pada penggunaan secara terus-menerus dalam dosis tinggi, akan menimbulkan resiko kerusakan hati dan ginjal, sedangkan tindakan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara kompres air hangat, kompres air dingin, masase pada daerah perut, olahraga, distraksi musik dan pemanfaatan bahan herbal (Haryono, 2016).

Salah satu bahan herbal yang dapat dimanfaatkan untuk mengurasi nyeri haid adalah air kelapa. Air kelapa memiliki manfaat yang begitu besar karena mengandung banyak zat-zat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Kadar air yang terdapat di buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100 gram dan nilai kalori rata-ratanya berkisar 17 kalori/100 gram, yang bermanfaat untuk rehidrasi cairan tubuh, membantu menurunkan berat badan, meningkatkan sistem imun, meningkatkan sirkulasi, menjaga keseimbangan elektrolit, dan mengurangi nyeri haid (Latifha, 2015). Air kelapa dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormon prostaglandin sehingga mencegah kerja hormon tersebut dalam hiperkontraktilitas rahim yang pada akhirnya nyeri dapat berkurang Menurut Sumino (2014).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan *Pre-eksperimen* dengan desain *one group pre test-post test*. Populasi penelitian adalah siswi kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta yang mengalami nyeri haid berjumlah 34 responden. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 26 responden dengan teknik *quota sampling*, untuk mengukur skala nyeri digunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), tingkat nyeri diukur sebelum dan setelah pemberian air kelapa. Analisis data menggunakan *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Usia *Menarche*

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di SMP

Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta		
Umur Responden	n	Presentase %
13	1	3,8
14	16	61,5
15	7	26,9
16	2	7,7

Sumber data primer, 2018

Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 26 responden usia termuda berusia 13 tahun sebanyak 1 orang (3,8%) sedangkan usia tertua 16 tahun

sebanyak 2 orang (7,7%) dan yang paling banyak berusia 14 tahun sebanyak

Umur Menarche	n	Presentase%
11	2	7,7
12	9	34,6
13	9	34,6
14	5	19,2
15	1	3,8

Sumber data primer,

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 26 responden sebagian besar mengalami menarche pada umur 12-13 tahun yaitu sebanyak 9 orang (34,6%) sedangkan yang paling sedikit pada usia 15 tahun yaitu 1 orang (3,8%).

B. Pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid pada siswi di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta.

Hasil penelitian tentang pengaruh pemberian air kelapa pada siswi di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 4.5. Perbandingan skor yang didapatkan nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3 Pengaruh Pemberian Air Kelapa pada Siswi Di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta

Kategori	Sebelum	(Pretest)	Setelah (Posttest)	Wilcoxon	p Value
	n	%	n		
Tidak Nyeri	0	0	7	-3,771	0,000
Nyeri Ringan	16	61,5	17		
Nyeri Sedang	9	34,6	2		
Nyeri Berat	1	3,8	0		
Nyeri Berat Sekali	0	0	0		
Total	26	100	26		

Hasil penelitian pengaruh pemberian air kelapa pada siswi di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta dalam uji analisis *Wilcoxon* diperoleh hasil -3,771, dan nilai *p-value* yang didapatkan sebesar 0,000 ($<0,05$) dengan tingkat kepercayaan 95% sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid pada siswi di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri haid sebelum diberikan intervensi pemberian air kelapa pada siswi di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa nyeri haid sebelum diberikan air kelapa nilai terendah adalah 1 dan nilai tertinggi adalah 7 sedangkan nilai yang sering muncul adalah 2 dan 3. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Oktavina, 2014) di Asrama Kebidanan Tanjungkarang tahun 2014 didapatkan data bahwa rata-rata nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat didapatkan nilai terendah adalah 3 (nyeri ringan), nilai tertinggi adalah 8 dan nilai yang sering muncul adalah 6 hasil dari skala 1-10.

Sesuai data yang didapatkan dari responden yang mengalami nyeri haid mengatakan ketika mereka sedang mengalami nyeri mereka mengatasinya dengan cara istirahat di rumah dan sebagiannya lagi mengatakan lebih suka dibiarkan, dan mereka tidak mengonsumsi obat pereda nyeri dengan alasan takut dengan efek sampingnya. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh (Kozier dan Erb's, 2009) bahwa penanganan secara farmakologi yaitu penggunaan obat-obatan akan menyebabkan ketergantungan dan memiliki kontraindikasi/efek samping.

Nyeri haid adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami sakit pada bagian perut dan punggung saat terjadinya menstruasi dan timbul akibat kontraksi distriktik miometrium, nyeri haid tersebut dapat terjadi bervariasi mulai dari ringan sampai berat menurut (Anwar, 2014), dan menurut (Haryono, 2016) nyeri haid terjadi akibat endometrium mengandung *prostaglandin* dalam jumlah tinggi. Hal itulah yang dapat mengakibatkan iskemia, perdarahan dan nyeri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri haid yaitu *menarche* dini, lama menstruasi, umur, perokok, tidak berolahraga, stress. *Menarche* adalah menstruasi pertama yang menjadi pertanda kematangan seksual pada remaja wanita yang umumnya berusia 12-16 tahun (Kusmiran, 2011).

Usia merupakan faktor resiko terjadinya nyeri haid. Usia adalah saat remaja perempuan tersebut mulai lahir sampai saat dilakukan penelitian.

Perempuan semakin dewasa, sudah mengalami lebih lama menstruasi sehingga pada usia dewasa kejadian *dismenorea* jarang ditemukan (Okoro, 2013). Sedangkan dalam penelitian ini dari 26 responden paling banyak berusia 14 tahun yaitu sebanyak 16 orang (61,5%) dan paling sedikit berusia 16 tahun sebanyak 2 orang (7,7%), hasil penelitian ini juga diperkuat oleh sebuah penelitian epidemiologi, yaitu kejadian nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 45-90%, diantaranya 90% wanita berusia kurang dari 19 tahun dan 67% pada wanita berusia 24 tahun (Ulya, 2017),

Lama menstruasi adalah menstruasi yang terjadi mulai dari keluarnya darah pertama kali sampai berhenti rata-rata 3-7 hari. Remaja yang mengalami menstruasi yang lebih lama (> 7hari) akan menyebabkan darah yang keluar jauh lebih banyak daripada responden dengan lama menstruasi yang singkat karena semakin lama menstruasi terjadi maka semakin sering uterus berkontraksi akibatnya semakin banyak pula *prostaglandin* yang dikeluarkan. Akibat dari *prostaglandin* itulah yang menyebabkan timbulnya rasa nyeri pada saat menstruasi. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa yang mengalami menstruasi lebih dari 7 hari menyebabkan remaja berada dalam kategori nyeri berat. Dari hasil penelitian dengan memilih responden yang dikendalikan (menstruasi 7 hari) didapatkan mayoritas responden berada pada nyeri ringan sebanyak (61%) dan nyeri berat hanya 1 orang (3,8%).

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sadiman (2017) tentang lama menstruasi melalui uji statistik didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami menstruasi memanjang (>7 hari) dengan nilai *p-value* sebesar 0,032, nilai *p* < 0,05 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian *dismenorrhea*.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap nyeri haid adalah perokok dan tidak berolahraga, dan pada penelitian ini semua siswi tidak ada yang merokok, dan melakukan olahraga setiap minggu sesuai dengan jadwal yang ditentukan dari pihak sekolah.

2. Tingkat Nyeri haid setelah diberikan intervensi pemberian air kelapa pada siswi di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 frekuensi nyeri haid setelah diberikan intervensi pemberian air kelapa pada remaja/siswi di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta menunjukkan responden yang tidak mengalami nyeri sebanyak 7 orang (26,9%), nyeri ringan sebanyak 17 orang (65,4%), nyeri sedang sebanyak 2 orang (7,7%), dan tidak ada yang merasakan nyeri Berat.

Menurut Haryono (2016) ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri yaitu pemberian obat-obatan, hipnoterapi, relaksasi, olahraga ringan, kompres hangat, pemberian alternatif pengobatan herbal. Penangan secara non farmakologi dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri yaitu dengan mengkonsumsi bahan herbal seperti air kelapa. Dalam penelitian ini sebelum diberikan air kelapa didapatkan 1 orang responden berada pada kategori nyeri berat (3,8%), dan setelah diberikan intervensi nyeri tersebut dalam kategori sedang. Begitupun juga dengan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 7 orang berubah menjadi tidak nyeri dan 9 orang tetap berada pada kategori tingkat nyeri yang sama, namun dilihat pada penurunan intensitasnya berkurang 1-2 tingkat.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Latifha (2015) yang menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra eksperimental dengan rancangan one group pretest dan posttest dengan kelompok kontrol yaitu diperoleh hasil *paired t test* kelompok perlakuan nilai $p = 0,000$ ($< 0,005$) dan hasil Kelompok kontrol $p = 4,215$ ($> 0,005$) yang berarti ada pengaruh air kelapa hijau sebagai pengobatan non farmakologis untuk penurunan nyeri *dismenorea*.

3. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada siswi di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta

Saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Menurut Sumino (2014), Air kelapa mengandung asam folat yang bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. Asam folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah. Dengan produksi darah yang cukup akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi. Dengan kondisi ini, tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat haid, selain itu air kelapa juga mengandung cairan elektrolit yang bermanfaat untuk menggantikan cairan yang keluar saat haid, dan merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormon *prostaglandin* sehingga dapat mencegah kerja dalam hiperkontraktilitas rahim, dan pada akhirnya nyeri saat haid berkurang. Sedangkan dalam penelitian ini berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan hasil sebesar -3,771 dan *p value*-nya $0,000 < 0,005$, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian air kelapa dapat menurunkan tingkat nyeri haid para siswi yang sedang mengalami nyeri haid.

Air kelapa juga mengandung kalsium, magnesium, dan vitamin C. Kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa mengurangi ketegangan otot dan vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi membantu meringankan rasa sakit akibat kram pada saat menstruasi dengan cara menghambat *enzim cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan *prostaglandin* (Khodijah, 2017). Dimana Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan *prostaglandin*. *Prostaglandin* merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus melalui kontaksi *myometrium* dan *vasoconstriction* (Lestari, 2015).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2015) dengan hasil uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai *Asymp.sign (2-tailed)* $0,000$ ($< 0,005$) yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Dalam hal ini pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada perempuan yang sedang mengalami nyeri haid.

SIMPULAN

Tingkat nyeri haid pada siswi di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta sebelum diberikan air kelapa mempunyai tingkat nyeri haid dengan presentase nyeri ringan sebanyak 16 orang (61, 5%), nyeri sedang sebanyak 9 orang (34,6%), dan nyeri berat sebanyak 1 orang (3,8%).

Tingkat nyeri haid pada siswi di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta setelah diberikan air kelapa mempunyai tingkat nyeri haid dengan presentase yang tidak mengalami nyeri haid sebanyak 7 orang (26,9%), nyeri ringan

sebanyak 17 orang (65, 4%), nyeri sedang sebanyak 2 orang (7,7%), dan tidak adayang mengalami nyeri berat.

SARAN

Dengan adanya penelitian ini diharapkan, air kelapa dapat dimanfaatkan khasiatnya untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi

REFERENCES

- Anwar, M (2014). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Fitriani H dan Sidabutar J. (2016). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Dismenorea Primer Pada siswi Sekolah Menengah Pertama. *Skripsi*. <http://jurnalkeperawatan.stikesaisyiahbandung.ac.id>. Diakses tanggal 18 November 2017.
- Handika, W. (2010). Efektivitas Jus Wortel (*Daucus Carota*) Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta. <http://opac.unisayogya.ac.id/1828/1/NASPUB.pdf>. Diakses tanggal 28 Desember 2017.
- Haryono, (2016). *Siap Menghadapi menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Ismalia, N. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung <http://digilib.unila.ac.id/25450/3/>. Diakses tanggal 15 Januari 2018.
- Khodijah, S. Putri, H.A. and Herfanda, E. (2017). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta <http://lib.unisayogya.ac.id>. Diakses tanggal 09 Januari 2018.
- Kozier & Erb's. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis edisi ke-5*. Jakarta: EGC.
- Kusmiran, E. (2011). *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika. Latifha, U. (2015). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Non Farmakologis Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi Kelas XI Di SMK Ma'rif 5 Gombang. *Skripsi*. <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id/view/subjects/C>. Diakses tanggal 20 November 2017.
- Lestari, D. (2013). Pengaruh Dismenorea pada Remaja. *EJournal Universitas Pendidikan Ganesha Vol.2 No.3*. <https://ejournal.undiksha.ac.id>. Diakses tanggal 09 Januari 2018.
- Murtiningsih dan Karlina L. (2015). Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Melalui Kompres Air Hangat pada Remaja. *Skripsi*. <http://jkip.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkip/article/view/104/100>. Diakses pada tanggal 20 November 2017.

PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA TERHADAP PENGURANGAN NYERI HAID (DISMENOREA)

Ns.Nuryanih,M.Kep,Sp.Mat¹ Suhatika²
Ns.Nuryanih,M.Kep,Sp.Mat., Rumah Sakit Fatmawati Jakarta,
Suhatika., STIKes Yatsi Tangerang
Email : nuryanih235@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Air kelapa hijau merupakan minuman yang sehat kaya nutrisi, vitamin dan mineral serta alami tanpa bahan pengawet, air kelapa hijau mudah di serap oleh tubuh karna kandungan cairan yang isotomis dengan tubuh manusia Nyeri haid (Dismenorea). Air kelapa muda mengandung hormon pertumbuhan, vitamin c, kalsium dan magnesium. Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.

Tujuan: Untuk mengetahui Hubungan mengkonsumsi air kelapa hijau dengan mengurangi nyeri Haid (Dismenorea) pada mahasiswi STIKes YATSI Tangerang.

Metode: Penelitian ini kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Peneliti diawali dengan pemilihan responden yang memenuhi kriteria inklusi Peneliti menggunakan *Random sampling* dengan 82 Responden ,data menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil: Dari hasil penelitian ini menunjukan analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh hasil secara statistik bahwa nilai signifikannya adalah 0,000 ($0,000 < 0,05$) Artinya ada Hubungan Mengkonsumsi Air Kelapa Hi jau dengan Mengurangi Nyeri Haid (Dismenorea) pada Mahasiswi Tingkat 1 keperawatan Stikes Yatsi Tangerang Tahun 2019.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara Mengkonsumsi Air kelapa hijau dengan mengurangi nyeri haid (Dismenorea) pada Mahasiswi Tingkat 1 Stikes Yatsi Tangerang yang Nyeri haid(Dismenorea) sebanyak 61 orang (74,4%) sedangkan yang tidak Nyeri Haid sebanyak 21 orang (25,6%). Disarankan untuk mengkonsumsi air kelapa hijau dan dapat dimanfaatkan untuk mengurangi nyeri haid (Dismenorea) secara non farmakologi.

Kata Kunci : Air Kelapa Hijau, Nyeri Haid (Dismenorea).

ABSTRACT

Background: Green coconut water is a drink that is rich in nutrients, vitamins and minerals and without preservatives, green coconut water is easily absorbed by the body because of the isotomic fluid content of the human body Menstrual pain (Dysmenorrhoea). Young coconut water contains growth hormone, vitamin C, calcium and magnesium. Calcium and Magnesium reduce substances and vitamin C is a natural anti-inflammatory substance that helps relieve pain due to menstrual cramps.

Objectives: To determine the relationship of consuming green coconut by reducing menstrual pain (Dismenorea) in STIKes YATSI Tangerang students.

Methods: This research is quantitative with a descriptive design using cross sectional. The researcher begins with the selection of respondents who meet the inclusion criteria. The researcher uses random sampling with 82 respondents, the data uses the Chi-Square test. ($0,000 < 0,05$) Assume there is a relationship between consuming coconut milk with reducing menstrual pain (dysmenorrhoea) in level 1 nursing students at Yikessi Stikes in Tangerang in 2019. **Conclusions).**

Pendahuluan

Nyeri haid adalah (dismenorea) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut (Lestari,2011). Nyeri haid (Dismenorea) merupakan gejala yang paling sering dikeluhkan oleh wanita usia reproduktif seperti rasa kram diperut dan dapat disertai dengan rasa sakit yang menjalar ke punggung, dengan rasa mual dan muntah, sakit kepala maupun diare. sehingga memaksa penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari (Winkrijosastro,2011). Nyeri haid atau dismenorea adalah suatu gejala bukan merupakan suatu penyakit, timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri yang ringan sampai berat (Djuanda dan Adhi,2011)

Di Indonesia angka kejadian dismenorea 64,25% terdiri dari 54,89 % dismenorea primer dan 9,36% dismenorea Sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenorea primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenorea sering terjadi pada perempuan yang berusia sekitar 20 tahun sampai 24 tahun atau pada usia 25 tahun. Sebanyak 61% terjadi pada perempuan belum menikah (Tri,2014).

Di Indonesia banyak perempuan yang mengalami nyeri haid tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Boleh dikatakan 90 % wanita di Indonesia pernah mengalami nyeri haid (Anugroho & Wulandari, 2015). Masyarakat memandang nyeri haid hanya dianggap sebagai penyakit psikosomatis, akan tetapi, karena keterbukaan informasi dan padatnya ilmu pengetahuan berkembang, nyeri haid mulai banyak dibahas (Putri, 2014).

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid adalah dengan menggunakan air kelapa hijau. Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa hijau 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 (Kristina & Syahid, 2012).

Air kelapa hijau merupakan minuman yang sehat kaya nutrisi, vitamin dan mineral serta alami tanpa bahan pengawet, air kelapa hijau mudah diserap oleh tubuh karena kandungan cairan yang isotomis dengan tubuh manusia (Ningsih, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Umi Latifah pada bulan April 2016 dengan judul Pengaruh terapi nonfarmakologi air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (Dismenorea) yang dilakukan pada 10 siswi SMK 5 Gembong, 2 siswi menggunakan terapi farmakologis yaitu dengan minum Asam Mefenamat Dan ibuprofen, 3 siswi dengan menggunakan kunyit asam, 2 siswi yang menggunakan air kelapa hijau dan 5 siswi mengatakan lebih suka dibiarkan.

Mereka mengatakan setelah mengkonsumsi air kelapa hijau, asa nyeri haid mulai berkurang dalam waktu 1-3 jam.

Angka kejadian nyeri haid atau dismenorea di dunia sangat tinggi. Menurut sebuah penelitian epidemiologi, kejadian nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 45-90%. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan dismenorea pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (Anugroho & wulandari, 2015). Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer, dan 9,36% adalah dismenorea sekunder (Proverawati, 2015).

Nyeri haid juga mengakibatkan terganggunya konsentrasi, ketinggalan mata pelajaran di sekolah. Remaja dengan nyeri haid mengalami penurunan prestasi di sekolah dari pada remaja yang tidak mengalami nyeri haid (Marsiarni, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan Sharma, dkk (2015) dari total responden remaja yang bersekolah, sebanyak 35% menyatakan biasanya remaja tersebut tidak datang ke sekolah selama nyeri haid dan 5% menyatakan datang ke sekolah tetapi mereka hanya tidur di kelas. Sedangkan menurut Edmundson (2015)

Dari hasil latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan mengkonsumsi air kelapa hijau dengan mengurangi nyeri haid (Dismenorea) Di STikes YATSI Tangerang.

Upaya pemerintah dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomer 36 tahun 2009 tentang kesehatan mencantumkan tentang kesehatan reproduksi pada bagian ke enam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pada pasal 71 ayat 3 mengamanatkan bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Beberapa tahun terakhir mulai dilaksanakan beberapa model pelayanan kesehatan remaja yang memenuhi kebutuhan hak dan “selera” remaja di beberapa provinsi, dan diperkenalkan dengan sebutan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Pelayanan kesehatan remaja sesuai permasalahannya, lebih intensif kepada aspek promotif dan preventif dengan cara “peduli remaja”. Memberi layanan pada remaja dengan metode PKPR ini merupakan salah satu strategi yang penting dalam mengupayakan kesehatan yang optimal bagi remaja. Pelayanan kesehatan peduli remaja diselenggarakan di puskesmas, rumah sakit, dan tempat-tempat dimana remaja berkumpul (Anonim, 2013 dalam Aryanie, 2014).

Pohon kelapa atau Cocos Pohon kelapa atau Cocos nucifera merupakan suatu jenis tumbuhan dari suku aren-arenan atau Arecaceae dan mudah tumbuh di halaman rumah dan tanah tropis di Indonesia, sehingga negara Indonesia termasuk penghasil kelapa terbesar di dunia. Pohon kelapa terdiri dari berbagai bagian-bagian yang bisa dimanfaatkan salah satunya yaitu untuk kesehatan (Bogadenta, 2013). Air kelapa bisa dimanfaatkan untuk menanggulangi berbagai masalah kesehatan. Manfaat yang begitu besar dari air kelapa disebabkan karena air kelapa mengandung banyak zat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh (Nawawi, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis dengan menggunakan metode wawancara pada tanggal 4 September 2014, dari 62 mahasiswi yang diwawancarai terdapat 36 mahasiswi mengalami nyeri haid setiap bulan, 6 mahasiswi yang lainnya setiap bulan belum pasti mengalami nyeri

haid sedangkan yang tidak pernah mengalami nyeri haid sebanyak 20 mahasiswi. Dalam penanganan nyeri haid, mahasiswi melakukan kompres air hangat dan mengkonsumsi obat seperti asam mefenamat dan kiranti.Selama ini penelitian tentang pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid belum pernah dilakukan pada mahasiswa Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Metode Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan jenis kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional* .Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswi Tingkat 1 Keperawatan Stikes Yatsi Tangerang yang berjumlah 82 Responden Sanpel pada penelitian ini menggunakan metode penarikan secara acak atau sederhana (*Simple Randem Sampling*) penelitian ini adalah . Analisa data dalam penelitian ini meliputi analisis univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan *uji chi-square* melalui sistem aplikasi SPSS versi 22

Hasil Penelitian Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Mengkonsumsi air kelapa hijau pada mahasiswi Tingkat 1 STikes Yatsi Tangerang Tahun 2019 (n=82)

Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau Frekuensi dengan Baik pada mahasiswi Tin STikes Yatsi		%
Mengkonsumsi air kelapa hijau	52	63,4%
Tidak mengkonsumsi air kelapa	30	36.6%
Total	82	100%

Berdasarkan tabel 1 Distribusi Frekuensi Mengkonsumsi air kelapa hijau pada mahasiswi Tingkat 1 Stikes Yatsi Tangerang Tahun 2019. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi frequensi mengkonsumsi air kelapa yaitu 52 orang (63,4%) dan yang tidak mengkonsumsi air kelapa hijau sebanyak 30 orang (36,6%).

Berdasarkan hasil penelitian kejadian dismenorea distribusi frekuensi dismenorea pada mahasiswi STIKes Yatsi Tangerang pada tahun 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi nyeri haid (Dismenorea) pada mahasiswi STIKes Yatsi sebanyak 43 orang (52,4%) sedangkan yang tidak mengalami nyeri haid sebanyak 39 orang (47,6%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa yang mengalami nyeri haid (Dismenorea) lebih banyak dibandingkan yang tidak mengalami nyeri haid (Dismenorea). Yang disebabkan karena adanya kontraksi yang kuat pada dinding rahim dan Hormon Prostaglandin yang meningkat.

Penelitian ini serupa dengan Siti Khodijah (2017) didapatkan yang mengalami Dismenorea 22 responden (76,6%) dan yang tidak mengalami Dismenorea 15 responden (24,4%). Nyeri haid yang terjadi pada mahasiswa disebabkan banyak hal salah satunya berkaitan dengan faktor endokrin yaitu dengan peningkatan kadar prostaglandin (Anwar, 2011).

Dismenorea mengacu pada rasa sakit yang berlebihan saat menstruasi. Sementara nyeri sering dianggap sebagai gejala normal dalam siklus menstruasi, rasa sakit yang berlebihan yang menyebabkan penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas normal sehari-hari adalah abnormal. Tingkat rasa sakit yang dapat ditoleransi oleh individu bervariasi dan dengan demikian dismenorea adalah gangguan yang sangat subjektif. Terdapat 2 jenis dismenorea, yaitu primer dan sekunder. Dismenorea primer diduga disebabkan oleh tingkat prostaglandin yang berlebihan, yaitu hormon yang membuat rahim berkontraksi saat menstruasi dan melahirkan. Rasa sakit ini disebabkan oleh pelepasan hormon-hormon ini ketika lapisan (endometrium) mengelupas selama periode menstruasi. Hal ini menyebabkan kontraksi uterus dan penurunan aliran darah ke uterus.

Faktor yang dapat membuat rasa sakit dismenore primer termasuk uterus posisi retrofleksi, menstruasi tidak teratur, kurang olahraga, stres psikologis atau sosial, merokok, minum alkohol, kelebihan berat badan, riwayat keluarga dismenore, dan mulai menstruasi sebelum usia 12 tahun. Dismenore sekunder disebabkan oleh sejumlah kondisi, termasuk fibroid (tumor jinak yang berkembang di dalam dinding uterus), infeksi menular seksual (IMS), endometriosis, penyakit radang panggul (PID), kista atau tumor ovarium, penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim (IUD), dan metode pengendalian kelahiran.

Gejala yang dialami dengan dismenorea tergantung apakah pengidap mengalami dismenorea primer atau sekunder. Nyeri adalah fitur utama pada kedua tipe ini. Gejala yang mungkin dialami meliputi nyeri seperti kram di punggung bawah, perut dan paha bagian dalam, sensasi kencang di paha bagian dalam, mual, muntah, diare, nyeri kepala ringan. Pada penyakit sekunder yang menyebabkan dismenorea biasanya disertai oleh gejala lain, contohnya teraba benjolan, keputihan, gangguan berkemih, dan sebagainya.

Dismenorea adalah suatu gejala, bukan suatu diagnosis penyakit. Perlu dicari tahu apa sebenarnya yang menjadi penyebab dismenorea. Biasanya dokter akan menanyakan riwayat ginekologi, kehamilan dan persalinan, serta kehidupan seksual pengidap.

Setelah itu, pemeriksaan fisik berupa pemeriksaan dalam atau panggul mungkin juga perlu dilakukan untuk mengidentifikasi kelainan lain, seperti massa atau infeksi, yang berkontribusi terhadap rasa sakit yang dialami selama menstruasi. Selain itu, sampel sekret atau keputihan mungkin di sekitar vagina atau leher

rahim mungkin dapat diperiksa ke laboratorium untuk mencari tanda-tanda infeksi (seperti klamidia). Dalam kasus yang jarang terjadi, operasi laparoskopi (bedah minimal invasif) mungkin dapat disarankan untuk membantu mengidentifikasi asal-usul rasa sakit.

Perawatan tergantung pada penyebab yang mendasarinya. Obat penghilang rasa sakit merupakan langkah sederhana untuk mengelola dismenorea secara efektif, termasuk golongan obat anti inflamasi non-steroid (NSAID) yang dimulai satu hingga dua hari sebelum onset menstruasi. Sebagai alternatif, pil kontrasepsi oral kombinasi dapat direkomendasikan, untuk menekan ovulasi dan dismenorea. Langkah lain tanpa obat yang terbukti dapat mengurangi rasa sakit, contohnya dengan menerapkan kompres panas dan botol air panas, suplemen tiamin, vitamin E dan stimulasi saraf listrik transkutan frekuensi tinggi. Namun, tindakan ini harus didiskusikan dengan dokter terlebih dahulu.

Pada dismenorea sekunder, penyebab yang mendasari perlu diobati. Hal ini mungkin memerlukan obat seperti pil kontrasepsi oral atau perawatan hormon lainnya, antibiotik atau bahkan operasi untuk menghilangkan massa atau memperbaiki kelainan apa pun. Meskipun dismenorea tidak menyebabkan infertilitas, beberapa wanita dapat mengalami kesulitan hamil. Dukungan psikologis dan keluarga dapat bermanfaat dalam situasi ini. Tidak ada cara mutlak yang dapat dilakukan untuk mencegah dismenorea, karena hal tersebut merupakan bersifat hormonal. Terdapat beberapa cara yang dapat dicoba untuk mengatasi serangan ketika muncul gejala, seperti kompres bantal pemanas atau botol air panas di perut atau punggung bagian bawah, mandi air hangat, melakukan latihan ringan seperti peregangan, berjalan, atau bersepeda, yoga, terapi hipnosis, akupunktur. Disarankan untuk tidak konsumsi sembarang obat herbal, karena tidak teruji secara klinis bioavailabilitasnya dan efek secara jangka panjang pada tubuh.

Nyeri haid menurut Lowdermik & Perry (2015) dipengaruhi oleh usia. Usia yang paling banyak mengalami nyeri haid pada penelitian ini yaitu usia 21 tahun sebanyak 9 responden (50%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia & Puspitasari (2016) golongan umur 21 hingga 25 tahun lebih banyak yang menderita nyeri haid karena pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi.

Selain dipengaruhi usia, nyeri haid juga dipengaruhi oleh status nutrisi (Mitayani, 2015). Status nutrisi dapat diukur dengan menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT), pada penelitian ini diketahui IMT responden dalam kisaran normal yaitu 18,5–25. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dyah & Tinah (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan IMT.

Karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi terbanyak adalah 7 hari yaitu sebanyak 10 responden (55,6%). Responden dengan lama menstruasi 5-7 hari kemungkinan untuk mengalami nyeri haid lebih cepat dibandingkan dengan yang lama menstruasinya lebih dari 7 hari. Hal ini

disebabkan karena selama menstruasi, rasa nyeri tersebut selalu ada yang disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin. Hal ini sesuai dengan pendapat Anurogo & Wulandari (2015) bahwa meningkatnya kadar prostaglandin dalam darah akan menyebabkan nyeri haid.

Riset terbaru menunjukkan bahwa patogenesis nyeri haid primer adalah karena prostaglandin F₂alpha (PGF₂alpha), suatu stimulant miometrium yang kuat dan vasoconstrictor yang ada di endometrium sekretori. Respon terhadap inhibitor (penghambat) prostaglandin pada pasien dengan nyeri haid mendukung menyatakan bahwa nyeri haid diperantarai oleh prostaglandin. Banyak bukti kuat menghubungkan nyeri haid dengan kontraksi uterus yang memanjang dan penurunan aliran darah ke miometrium (Anurogo & Wulandari, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa setelah pemberian air kelapa hijau pada tabel 4.5 menunjukkan tidak ada yang mengalami nyeri haid berat sekali dan berat, 12 responden (66,7%) mengalami nyeri haid ringan dan 6 responden (33,3%) mengalami nyeri haid sedang. Hasil ini menunjukkan ada perubahan yang positif terhadap nyeri haid atau penurunan tingkat nyeri haid.

Air kelapa muda mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11 Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml (Kristina & Syahid, 2012). Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi (Hudson, 2015). Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus melalui kontraksi miometrium dan vasoconstriction. Kadar prostaglandin meningkat terutama selama dua hari pertama haid (Anurogo & Wulandari, 2015). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada perempuan yang sedang mengalami nyeri haid. Hal ini disebabkan karena air kelapa hijau memiliki banyak kandungan gizi yang tinggi untuk berbagai kesehatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Trisnawati dkk, (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa dalam mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan pemberian air kelapa.

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan umum dan tujuan khusus dari penelitian ini yaitu Untuk mengetahui Hubungan mengkonsumsi air kelapa hijau dengan mengurangi nyeri Haid (Dismenorea) pada mahasiswa STikes YATSI Tangerang kemudian untuk mengetahui jumlah mahasiswa yang mengkonsumsi air kelapa hijau di saat nyeri haid (Dismenorea) dan untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian nyeri haid (Dismenorea) pada

mahasiswi STikes YATSI dan mengetahui apakah ada hubungan mengkonsumsi air kelapa hijau dengan mengurangi nyeri haid (Dismenorea) dapat disimpulkan Mahasiswi yang Mengkonsumsi air kelapa hijau yaitu 64 orang (78,0%) dan yang tidak mengkonsumsi air kelapa hijau sebanyak 18 orang (22,0%) Sedangkan mahasiswi yang Nyeri haid (Dismenorea) sebanyak 61 orang (74,4%) sedangkan yang tidak Nyeri Haid sebanyak 21 orang (25,6%). Diperoleh hasil secara statistik bahwa nilai signifikannya adalah 0,000 ($0,000 < 0,05$) Artinya ada Hubungan Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau dengan Mengurangi Nyeri Haid (Dismenorea) pada Mahasiswi Stikes Yatsi Tangerang Tahun 2019

Daftar Pustaka

- Aden, R. 2010. Ketika Remaja dan Pubertas Tiba. Yogyakarta : Hanggar Kraton.
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Anugroho, D. & Wulandari, A., (2015). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid, ANDI, Yogyakarta.
- Aryanie, V. (2014). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2013. Skripsi Tidak Dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Bogedenta, A., (2015). Manfaat Air Kelapa dan Minyak Kelapa, Flash Books, Yogyakarta.
- Chaplin, J.P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Dyah E & Tinah. (2015). Hubungan Indeks Masa Tubuh < 20 dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Sragen. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 1, No. 2.
- Elisa. 2012. Menstruasi Picu Emosionalitas Remaja Putri. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta.
- Gross, James J. 2015. *Emotion Regulation : Affective, Cognitive, and Social Consequences*. USA : Cambridge University Press.
- Jacoeb, T.Z dkk. 2015. *DISMENOREA Aspek Patofisiologi dan Penatalaksanaan*. Jakarta : KSERI.
- Kasdu dini. (2015). Solusi Problem Wanita Dewasa, Puspa swara, Jakarta.
- Kurnia, P. A. (2015). Pengaruh Massage Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Pondok Pesantren Putri Al munawwir Komplek Nurussalam Krapyak Yogyakarta. Skripsi Tidak Dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Lestari, Ni Made Sri Dewi. 2013. Pengaruh Dismenore Pada Remaja. *UNDIKSHA III*.
- Lowdermik, D.L & Perry, S.E. (2015). *Maternity Nursing*, Mosby, Canada.
- Mitayani. (2015). Asuhan Keperawatan Maternitas, Salimba Medika, Jakarta.
- Muntari. 2014. Hubungan Stress Pada Remaja Usia 16-18 Tahun dengan Gangguan Menstruasi (*Dismenore*) Di SMK Negeri Tambak boyo Tuban. STIKES NUTUBAN.

PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN NYERIHAID REMAJA DI RUSUNAWA PUTRI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Amiritha¹, Pawestri², Amin Samiasih³

1. Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang, Amiritha22@gmail.com
2. Dosen Keperawatan Maternitas Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang
3. Dosen Keperawatan Anak Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri haid adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri perut yang disebabkan oleh kejang otot uterus, biasanya dalam bersamaan nyeri yang timbul dapat dijumpai adanya rasa pusing, mual, muntah, bahkan bisa terjadi diare. Air kelapa muda mengandung hormon pertumbuhan, vitamin c, kalsium dan magnesium. Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa putri universitas muhammadiyah semarang.

Manfaat Penelitian: manfaat penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dan meningkatkan pengetahuan tentang air kelapa muda untuk penurunan nyeri haid.

Metode Penelitian: metode penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan desain *one group pre- post test*. Responden penelitian ini sebanyak 53 remaja. Setelah diberikan air kelapa muda selama 2 hari nyeri haid pada remaja mengalami penurunan rata-rata dari nyeri sedang dengan skala 3 turun menjadi nyeri ringan dengan skala 2.

Hasil Penelitian: ada pengaruh antara nyeri haid remaja di rusunawa putri universitas muhammadiyah semarang sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda dengan *p value* = 0,000 ($p < 0,05$).

Simpulan: kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa universitas muhammadiyah semarang. **Saran:** pada remaja yang mengalami nyeri haid di sarankan untuk mengkonsumsi air kelapa muda pada saat menstruasi hari pertama dan kedua.

Kata kunci : Air kelapa muda, Nyeri haid, Remaja

ABSTRACT

Background: Menstrual pain is an imbalance of the progesteron hormone in the blood resulting in abdominal pain caused by uterine muscle spasms, usually in the same pain that can arise found dizziness, nausea, vomiting, diarrhea can ever occurred. Young coconut water contains growth hormone, vitamin C, calcium and magnesium. Calcium and magnesium reduce muscle tension and vitamin C is an anti-inflammatory natural substance that helps ease the pain of cramps menstruasi. **Research targer:** This study aims to determine the effect of young coconut water on the decrease in adolescent menstrual pain in rusunawa female university muhammadiyah semarang.

Benefits Of research: The benefits of this study are expected to be used as input and increase knowledge about young coconut water for menstrual pain reduction.

Research Methode: This type of research is pre experiment with one group pre-post test design. Responden of this study as many as 53 teenagers. After being given young coconut water for 2 days menstrual pain in adolescent decreased average from moderate pain with scale 3 down to mild pain with scale 2.

Result Of Research: Result of research indicate there is influence between menstrual pain of adolescent at rusunawa female of university of muhammadiyah semarang before and after given young coconut water with $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

Conclude: Conclusion in this research there is influence of giving of young coconut to decrease of menstrual pain of adolescent at rusunawa university muhammadiyah semarang.

Suggestion: In adolescents who experience menstrual pain is recommended to consume coconut water at the time of menstruation first and second day.

Keyword : Young coconut water, Menstrual pain, Teenagers

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak ke masa dewasa. Remaja akan mengalami perubahan fisik dan emosional. Pada perempuan, pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi. Pada saat menstruasi sering terjadi keluhan, khususnya pada perempuan usia produktif (Huzaimah, 2015). Menurut Purwati & Sarwinanti (2015), menstruasi merupakan peristiwa pengeluaran darah dari uterus atau meluruhnya dinding endometrium secara periodik karena tidak dibuahi. Menstruasi merupakan hal yang alami sehingga dapat dipastikan semua wanita yang normal akan mengalami menstruasi. Banyak wanita yang mengeluhkan masalah menstruasi, seperti nyeri saat sebelum dan selama menstruasi. Keluhan menstruasi yang sering dialami perempuan adalah nyeri haid.

Nyeri haid merupakan nyeri sebelum atau selama menstruasi. Produksi prostaglandin yang tidak seimbang pada saat menstruasi menyebabkan kontraksi uterus dan menyebabkan timbulnya nyeri. Nyeri menstruasi terjadi di perut bawah, biasanya dirasakan ketika mulai perdarahan (Reeder, Martin, & Koniak-griffin, 2012). Menurut Bonde & Moninka (2014), nyeri haid merupakan keluhan menstruasi dengan prevalensi 89% dan diikuti dengan ketidakteraturan menstruasi 31%. Gangguan menstruasi ini memerlukan penanganan yang seksama karena bila tidak tertangani dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Dampak dari nyeri haid dapat mengakibatkan terganggunya konsentrasi, mempengaruhi setengah dari semua remaja wanita saat ini dan mewakili yang terdepan penyebab absennya perguruan tinggi / sekolah. Remaja dengan

nyeri haid juga mengalami penurunan prestasi belajar dari pada remaja yang tidak mengalami nyeri haid (Singh et al., 2008).

Menurut Siahaan, Ermianti, & Maryati (2012) timbulnya nyeri dipengaruhi oleh faktor psikologi, menarche, faktor endokrin, faktor hormon dan riwayat keluarga, kemudian faktor yang dapat mengurangi nyeri adalah dengan olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, distraksi relaksasi, mendapat support keluarga, konsumsi makanan bergizi, konsumsi pereda nyeri secara farmakologi atau nonfarmakologi dan tidak ansietas. Menurut Bonde & Moningga (2014), cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri haid secara farmakologis misalnya dengan pemberian obat-obatan golongan analgetik seperti asam mefenamat, antalgin, feminax atau secara non farmakologis yaitu salah satunya dengan pemberian air kelapa muda.

Air kelapa muda merupakan minuman yang paling sehat, kaya nutrisi, mengandung glukosa, vitamin, hormon, dan mineral, serta alami tanpa bahan pengawet, air kelapa muda mudah diserap oleh tubuh karena kandungan cairan yang isotonis dengan tubuh manusia, tak heran jika air kelapa dimanfaatkan sebagai obat tradisional, salah satunya dimanfaatkan untuk mengatasi nyeri haid. Kandungan air kelapa juga terdapat berbagai vitamin yang berfungsi untuk analgetik. Sehingga air kelapa mengandung unsur yang cukup lengkap (Huzaimah, 2015). Menurut (Sunnara & Isyandiary, 2011), kelapa (*Cococs nucifera L*) dikenal memiliki dua varietas utama, yaitu varietas dalam (*tall variety*) dan varietas genjah (*dwarf variety*). Persilangan pada varietas dalam terjadi beberapa perkembangan, yaitu pada tinggi batang dan warna, bentuk serta ukuran. Varietas dalam antara lain tenga, palu, bali, mapanget, sawarna, takome dan varietas genjah antara lain genjah hijau atau kelapa puyuh, genjah kuning atau kelapa gading dan genjah salak (eburnea).

Varietas kelapa muda yang digunakan adalah jenis kelapa genjah varietas eburnea. Kelapa genjah ukuran buahnya kecil dan warna kulit buahnya hijau (Sunnara & Isyandiary, 2011). Menurut Tulalo & Novariant, (2014), bahwa kelapa telah teridentifikasi sesuai untuk minuman ringan/segar (kelapa muda) terutama kelapa Genjah varietas eburnea (cepat berbuah dan produksi buah banyak). Kelapa Genjah pada umumnya berbuah pada umur 3-4 tahun setelah tanam dengan produksi buah yang beragam.

Air kelapa muda dapat diberikan pada saat haid hari pertama diminum 2 kali sehari 1 gelas (200cc), pagi dan sore, selama 3 hari berturut-turut. Menurut Huzaimah, (2015), bahwa air kelapa muda mengandung elektrolit, mineral, asam folat dan vitamin. Darah yang keluar dapat

digantikan oleh asam folat. Asam folat membantu dalam proses pembentukan sel darah merah. Keluhan nyeri haid disebabkan karena adanya hiperkontraksi uterus dan ketidakseimbangan hormon progesteron dan prostaglandin. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa merangsang produksi progesteron dan prostaglandin dalam jumlah yang stabil. Kadar hormon yang cukup akan merangsang dan mempercepat proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berkurang. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak atau lancar.

Air merupakan salah satu komponen penting bagi tubuh karena fungsi sel tergantung pada lingkungan cair. Air menyusun 60-70 % dari seluruh tubuh. Terapi minum air kelapa muda bertujuan untuk menggantikan cairan yang hilang dan menurunkan nyeri haid. Penggunaan herbal terapi seperti air kelapa muda ini sangat efektif dalam membantu untuk meredakan nyeri yang timbul pada saat menstruasi. Penggunaan herbal terapi ini diharapkan pengeluaran darah haid akan lancar dan nyeri yang dirasakan akan segera berkurang (ningsih, 2011).

Dari hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti pada bulan juni 2017 jumlah remaja di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang berjumlah 200 remaja, peneliti melakukan observasi pada 5 remaja, hasil dari observasi tersebut menunjukkan bahwa sekitar 3 remaja yang mengalami nyeri haid pada saat menstruasi hari pertama dan 2 tidak mengalami nyeri haid. Pada 3 remaja yang mengalami nyeri haid pada saat menstruasi mengalami gangguan pada aktivitasnya, mereka tidak dapat berkonsentrasi dengan baik pada saat mengikuti pelajaran dikelas serta merasa lemah dan malas. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik ingin mengetahui bagaimana dengan pemberian air kelapa muda apakah ada pengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja yang dilakukan di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang. Dengan judul “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid remaja di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan desain *one group pre-post test*. Dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek. Pada desain ini peneliti melakukan pengukuran awal pada suatu obyek yang diteliti, kemudian peneliti memberikan perlakuan, setelah itu pengukuran dilakukan lagi untuk yang kedua kalinya (Sarwono, 2006). Populasi remaja yang mengalami nyeri haid di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang yaitu 115 remaja.

Teknik yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sample* sehingga jumlah sampel menjadi 53 remaja. Penelitian ini dilakukan di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang. Alat pengumpulan data dengan lembar observasi skala nyeri (NRS). Proses penelitian berlangsung pada tanggal 9 oktober 2017 – 6 november 2017. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilihat dari segi usia responden di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang dengan responden sebanyak 53 orang didapatkan usia responden termuda 17 tahun dan tertua 18 tahun dengan nilai tengah 18 tahun, dengan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 0,295. Skala nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda paling rendah yaitu 3 (nyeri ringan) dan paling tinggi yaitu 7 (nyeri hebat) dengan standar deviasi 0,927. Skala nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda paling rendah yaitu 0 (tidak nyeri) dan paling tinggi 5 (nyeri sedang) dengan standar deviasi 1,009. Sebelum diberikan air kelapa muda sebagian besar responden berada dalam kategori nyeri sedang yaitu 47 remaja (88,7%). Sesudah diberikan air kelapa muda sebagian besar responden berada dalam kategori nyeri ringan yaitu 47 remaja (88,7%).

Tabel 1

Distribusi responden berdasarkan usia di rusunawa universitas muhammadiyah semarang tahun 2017

	N	Minimum	Maximum	Median	Std. Deviation
Umur	53	17	18	18.00	.295

Tabel 2

Distribusi berdasarkan skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda di rusunawa universitas muhammadiyah semarang tahun 2017

	N	Minimum	Maximum	Median	Std. Deviation
skala nyeri sebelum pemberian	53	3	7	4.60	.927
skala nyeri sesudah pemberian	53	0	5	1.98	1.009

Tabel 3
Distribusi berdasarkan kategori skala nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda di rusunawa universitas muhammadiyah semarang tahun 2017

	Frequency	Percent
nyeri ringan	5	9.4
nyeri sedang	47	88.7
nyeri hebat	1	1.9

Tabel 4
Distribusi berdasarkan kategori skala nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda di rusunawa universitas muhammadiyah semarang tahun 2017

	Frequency	Percent
tidak nyeri	4	7.5
nyeri ringan	47	88.7
nyeri sedang	2	3.8

Tabel 5
Hasil uji *wilcoxon* pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyerihaid remaja di rusunawa universitas muhammadiyah semarang tahun 2017

	skala nyeri sesudah pemberian - skala nyeri sebelum pemberian
Z	-6.347 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Tabel 5 menjelaskan bahwa hasil uji beda menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa p value 0,000 ($p < 0,05$) hal ini dapat diartikan ada perbedaan rerata skala nyeri haid remaja sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda, sehingga ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa universitas muhammadiyah semarang.

PEMBAHASAN

1. Skala Nyeri Haid sebelum Diberikan Air Kelapa Muda

Dari 53 responden yang diteliti, hasil penelitian didapatkan bahwa skala nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda paling rendah yaitu 3 (nyeri ringan) dan paling tinggi yaitu 7 (nyeri hebat) dengan standar deviasi 0,927. Hasil tersebut diperoleh dengan cara mengukur tingkatan nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri haid meliputi umur *menarche*. Umumnya *menarche* terjadi pada usia 12 - 13 tahun. *Menarche* yang terjadi lebih awal dari usia normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perkembangan dan juga masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika mengalami menstruasi (Setiani, 2011). Kemudian faktor yang mempengaruhi nyeri haid selanjutnya adalah Psikologis, riwayat keluarga, faktor endokrin, dan faktor hormon. Menurut Trisnawati (2002), saat menstruasi tubuh akan memproduksi hormon estrogen, progesteron serta prostaglandin. Hormon estrogen merangsang kontraktilitas uterus, sedang hormon progesteron menghambatnya. Progesteron mempunyai fungsi mempertahankan endometrium, tetapi karena tidak adanya pembuahan maka pengeluaran hormon progesteron menjadi semakin berkurang dan dinding endometrium akan meluruh, endometrium yang terkelupas menghasilkan prostaglandin. Peningkatan prostaglandin pada endometrium yang mengikuti turunnya kadar progesteron menyebabkan peningkatan kontraksi uterus dan kemudian akan timbul nyeri.

2. Skala Nyeri Haid Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda

Pada 53 remaja yang diteliti didapatkan data skala nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda paling rendah yaitu 0 (tidak nyeri) dan paling tinggi 5 (nyeri sedang) dengan standar deviasi 1,009. Responden yang tidak mengalami perubahan nyeri haid terdapat 1 remaja pada intensitas nyeri ringan dan yang mengalami peningkatan nyeri haid terdapat 1 remaja pada skala nyeri 3 (nyeri ringan) menjadi skala nyeri 5 (nyeri sedang). Hal ini karena responden mendapat stressor dari luar, salah satu stressor yang dihadapi adalah stress karena rindu dengan orangtua di rumah.

Pemberian air kelapa muda merupakan salah satu tindakan mandiri keperawatan. Saat menstruasi tubuh akan memproduksi hormon estrogen, progesteron serta

prostaglandin. Hormon estrogen merangsang kontraktilitas uterus, sedang hormon progesteron menghambatnya. Progesteron mempunyai fungsi mempertahankan endometrium, tetapi karena tidak adanya pembuahan maka pengeluaran hormon progesteron menjadi semakin berkurang dan dinding endometrium akan meluruh, endometrium yang terkelupas menghasilkan prostaglandin. Peningkatan prostaglandin pada endometrium yang mengikuti turunnya kadar progesteron menyebabkan peningkatan kontraksi uterus dan kemudian akan timbul nyeri. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa muda yang dapat merangsang produksi progesteron dalam jumlah yang stabil. Kadar progesteron yang cukup akan memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berlalu (Sumino et al., 2002).

3. Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja

Berdasarkan hasil analisis statistik uji beda menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa p value 0,000 ($p < 0,05$) hal ini dapat diartikan ada perbedaan rerata skala nyeri haid remaja sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda, sehingga ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa universitas muhammadiyah semarang.

Pada responden yang telah di treatment didapatkan adanya penurunan nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda. Hal ini karena saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa muda mengandung sejumlah cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung di dalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. Asam folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah. Dengan produksi darah yang cukup akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi. Dengan kondisi ini, tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat haid.

Keluhan rasa nyeri saat menstruasi dapat disebabkan karena adanya hiperkontraktilitas rahim yang disebabkan oleh prostaglandin. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa muda yang dapat merangsang produksi progesteron dalam jumlah yang stabil. Kadar progesteron yang cukup akan

memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berlalu. (Sumino et al., 2002).

KESIMPULAN

hasil penelitian didapatkan bahwa skala nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda paling rendah yaitu 3 (nyeri ringan) dan paling tinggi yaitu 7 (nyeri hebat) dengan standar deviasi 0,927. Skala nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda paling rendah yaitu 0 (tidak nyeri) dan paling tinggi 5 (nyeri sedang) dengan standar deviasi 1,009. Responden yang tidak mengalami perubahan nyeri haid terdapat 1 remaja pada intensitas nyeri ringan dan yang mengalami peningkatan nyeri haid terdapat 1 remaja pada skala nyeri 3 (nyeri ringan) menjadi skala nyeri 5 (nyeri sedang). Berdasarkan hasil analisis statistik uji beda menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa $p\text{ value } 0,000 (p < 0,05)$ hal ini dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa universitas muhammadiyah semarang.

SARAN

Bagi pelayanan kesehatan penelitian ini bisa diaplikasikan pada klien yang mengalami nyeri haid ke dalam pemberian asuhan keperawatan di komunitas. Bagi Instansi Pendidikan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan sumber kepustakaan di bidang kesehatan remaja sebagai wacana dan perpustakaan khususnya tentang pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid. Bagi Remaja atau mahasiswi yang mengalami nyeri haid diharapkan untuk mengkonsumsi air kelapa muda 2x sehari dengan takaran 200cc selama 2 hari untuk mengatasi terjadinya nyeri haid. Bagi penelitian selanjutnya bisa meneliti seberapa besar pengaruh pemberian air kelapa muda jika diberikan pada ibu melahirkan pada persalinan kala I. Dapat juga meneliti seberapa besar pengaruh pemberian air kelapa muda untuk membantu menstabilkan tekanan darah.

KEPUSTAKAAN

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Bonde, F. M. P., & Moningka, M. (2014). *Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Siswi Sma Dan Smk Yadika Kopandakan Ii*. *Jurnal E-Biomedik*, 2(1), 2–6.
- Fitriana, W., & Rahmayani. (2013). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian disminore pada mahasiswi di akademi kebidanan meuligo meulaboh*.
- Handayani, E. Y., & Rahayu, L. S. (2014). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu*, 1(4), 161–171.
- Hidayat, A. (2005). *Pengantar Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Huzaimah, H. (2015). *Studi Analisa pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mencegah Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriwati Di Asrama Al Husna Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang*, 1–7.
- Katmawanti, S. (2014). *Pemanfaatan air kelapa (cocos nucifera l.) untuk penanganan rehidrasi*, (2), 135–145.
- Mitayani. (2011). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ningsih, R. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*.

Penerapan Kombinasi Pijat *Effleurage* dan Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun

Umi Nur Chayati¹, Lutfia Uli Na'mah²

^{1,2}Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

*Email: uminurchayati5@gmail.com

Abstrak

Keywords:
Pijat effleurage, air kelapa hijau, dismenore

Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 54,89% dan sisanya penderita dengan dismenore sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dan sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan. Berdasarkan Sensus Badan Pusat Statistik Jawa Tengah Tahun 2010, terdapat 1.518.867 remaja yang mengalami dismenore. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penerapan kombinasi pijat effleurage dan air kelapa hijau untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri usia 13-15 tahun. Mengetahui penerapan kombinasi pijat effleurage dan air kelapa hijau dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri usia 13-15 tahun. Penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Partisipannya adalah 5 remaja putri usia 13-15 tahun. Instrumen yang digunakan lembar observasi skala nyeri numerik pre dan post. Setelah dilakukan penerapan kombinasi pijat effleurage dan pemberian air kelapa hijau. Semua partisipan mengalami penurunan nyeri dismenore. Pada hari pertama 2 partisipan nyeri sedang dan 3 responden nyeri ringan. Pada hari kedua dan ketiga semua partisipan mengalami nyeri ringan. Pijat effleurage dan air kelapa hijau dapat menurunkan dismenore pada remaja putri usia 13-15 tahun di PMB Djumi Widarti.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi berbagai perubahan yang sangat cepat baik dalam proses pertumbuhan, kognitif, maupun psikososial. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi ini meliputi fisik, mental, maupun aktivitas

Menstruasi merupakan salah satu tanda primer bahwa seorang perempuan telah memasuki usia pubertas (Dewi, 2012). Gangguan menstruasi yang sering dihadapi perempuan cukup banyak antara lain *pre menstruation syndrome* (PMS), *amenore*, *polimenore*, *oligomenore*, dan salah satunya adalah *dismenore*.

Dismenore ini menyebabkan rasa nyeri pada perut bagian bawah, yang menyebar menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. *Dismenore* biasanya timbul dua sampai tiga tahun sesudah *menarche*. Rasa nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi (Manan, 2013).

Mengenai masalah *dismenore* yang terjadi pada remaja, angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Di Amerika angka presentasinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami *dismenore* (Calis, 2013).

Di Indonesia angkanya kejadian *dismenore* tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan *dismenore* sekunder. *Dismenore* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami *dismenore* ringan (Hestiantoro, 2012). Hasil Sensus Badan Pusat Statistik Jawa Tengah Tahun 2010, remaja yang mengalami *dismenore* di propinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2010).

Mengenai masalah *dismenore* tersebut, dampak apabila tidak dilakukan penanganan yang tepat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mengganggu kesehatan mereka sendiri karena nyeri yang terjadi pada saat *dismenore* bisa saja

merupakan gejala *endometriosis*, PID, kista, mioma uteri atau penyakit *dismenore* sekunder lainnya (Manan, 2013).

Meskipun pemerintah telah melakukan upaya penanganan masalah pada remaja, ternyata masih banyak orang yang beranggapan bahwa nyeri haid merupakan hal yang sangat wajar dan dapat terjadi pada perempuan yang mengalami menstruasi khususnya pada remaja putri dan banyak pula dari mereka yang sering mengabaikan nyeri tersebut tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat, kondisi seperti ini bisa saja membahayakan kesehatan mereka sendiri apabila dibiarkan begitu saja karena nyeri tersebut bisa saja merupakan gejala *endometriosis* atau penyakit *dismenore* sekunder lainnya, padahal masih banyak cara yang bisa mereka lakukan untuk mengurangi nyeri tersebut (Anurogo, 2011).

Berdasarkan penelitian Ansaripour, dkk (2016) yang berjudul "*Comparison of the Influence of Acupressure and Self-Care Behavior Education on the Severity of Primary Dysmenorrhea Based on Visual Analogue Scale Among Students*" menyatakan bahwa terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormone endorfin pada otak yang secara alami dapat membantu mengurangi rasa sakit saat menstruasi.

Sedangkan berdasarkan penelitian Ulya, dkk (2017) yang berjudul "*Comparison of Effects of Massage Therapy Alone and in Combination with Green Coconut Water Therapy on Endorphin Level in Teenage Girls with Dysmenorrhea*" kombinasi akupresur dengan teknik *effleurage* dan pemberian air kelapa hijau berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan nyeri, serta peningkatan kadar endorfin pada remaja saat *dismenore*. Hal ini dikarenakan pijat *effleurage*

bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan ototperut, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Di sisi lain, air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium dan vitamin C yang dapat mengurangi ketegangan otot perut (termasuk otot uterus) dan membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan asuhan mengenai “Penerapan Kombinasi Pijat *Effleurage* dan Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun Di PMB Djumi Widarti”.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Partisipan adalah 5 remaja putri 13-15 tahun di Desa Sampang, Kecamatan Sempor. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi skala nyeri numerik pre dan post.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Penerapan Kombinasi Pijat *Effleurage* dan Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore*

Penerapan dilakukan kepada 5 remaja putri usia 13-15 tahun. Sebelum dilakukan penerapan, partisipan mengisi skala nyeri menstruasi yang dirasakan pada saat itu pada lembar observasi skala nyeri numerik yang telah disediakan. Setelah itu penulis melakukan pijat *effleurage* selama 20 menit dan memberikan air kelapa hijau sebanyak 250 cc. partisipan tampak menikmati asuhan yang diberikan. Setelah diberikan asuhan partisipan mengisi kembali lembar

observasi skala nyeri numerik untuk mengetahui skala nyeri menstruasi setelah diberikan asuhan. Rata-rata partisipan mengalami penurunan nyeri sebanyak 1 tingkat setiap setelah diberikan asuhan.

Pada saat penerapan penulis mengalami beberapa kesulitan atau keterbatasan selama penelitian yaitu asuhan hanya diberikan 1 kali sehari pada sore hari dimana akan lebih efektif apabila asuhan diberikan sebanyak 2 kali sehari supaya hasilnya lebih maksimal. Aktivitas responden yang masih sekolah menjadi kesulitan penulis sebab tidak memungkinkan untuk melakukan asuhan di pagi hari karena bisa mengganggu aktivitas responden. Tetapi hal tersebut tidak mengganggu jalannya penerapan.

Penanganan non farmakologi ini secara empiris terbukti dapat membantu hormone endorfin pada otak yang secara alami membantu mengurangi rasa sakit saat menstruasi. Hal ini dikarenakan pijat *effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot perut, dan meningkatkan fisik serta relaksasi mental (Ansari pour, 2016). Sedangkan air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium dan vitamin C yang dapat mengurangi ketegangan otot perut (termasuk otot uterus) serta dapat membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi (Ulya, 2017).

b. Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Kombinasi Pijat *Effleurage* dan Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore*

Tabel 1. Skala Nyeri Partisipan Sebelum Asuhan

Partisipan	Hari ke-	Skala Nyeri	Intensitas	Karakter
Nn. F	1	4	Sedang	Diperas
	2	3	Ringan	Ditusuk
	3	1	Ringan	Dipukul
Nn. I	1	3	Ringan	Ditusuk
	2	2	Ringan	Hilang timbul
	3	1	Ringan	Dipukul
Nn. D	1	4	Sedang	Diperas
	2	3	Ringan	Ditusuk
	3	2	Ringan	Hilang timbul
Nn. E	1	3	Ringan	Ditusuk
	2	2	Ringan	Hilang timbul
	3	1	Ringan	Dipukul
Nn. S	1	3	Ringan	Ditusuk
	2	2	Ringan	Hilang timbul
	3	1	Ringan	Dipukul

Sumber : Data primer (2019).

Keterangan skala nyeri :
 7-10 = Nyeri berat
 4-6 = Nyeri sedang
 1-3 = Nyeri ringan
 0 = Tidak nyeri

Kelima partisipan mengalami nyeri *dismenore* dengan skala ringan

sebelum dilakukan asuhan. Hasil wawancara, nyeri *dismenore* yang dirasakan menimbulkan beberapa dampak, diantaranya mengganggu kegiatan sekolah dan kurang berkonsentrasi dalam belajar.

c. Skala Nyeri Partisipan Sesudah Dilakukan Penerapan Kombinasi Pijat *Effleurage* dan pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore*

Tabel 2. Skala Nyeri Partisipan Sesudah Asuhan

Partisipan	Hari ke-	Skala Nyeri	Intensitas	Karakter
Nn. F	1	3	Ringan	ditusuk
	2	1	Ringan	dipukul
	3	0	Tidak nyeri	-
Nn. I	1	2	Ringan	Hilang timbul
	2	1	Ringan	Dipukul
	3	0	Tidak nyeri	-
Nn. D	1	3	Ringan	Ditusuk
	2	2	Ringan	Hilang timbul
	3	1	Ringan	Dipukul
Nn. E	1	2	Ringan	Hilang timbul
	2	1	Ringan	Dipukul
	3	0	Tidak nyeri	-
Nn. S	1	2	Ringan	Hilang timbul
	2	1	Ringan	Dipukul
	3	0	Tidak nyeri	-

Sumber : Data primer (2019).

Keterangan skala nyeri : 7-10 = Nyeri berat
 4-6 = Nyeri sedang
 1-3 = Nyeri ringan
 0 = Tidak nyeri

Penurunan nyeri pada hari kedua dan ketiga remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* sesudah dilakukan pijat *effleurage* dan pemberian air kelapa hijau yang Dilakukan penilaian dengan menggunakan skala nyeri numeric didapatkan hasil nyeri semua partisipan semakin hari semakin berkurang 1 poin. Hal ini menunjukan bahwa penerapan pijat *effleurage* dan pemberian air kelapa hijau menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri usia 13-15 tahun.

Penerapan pijat *effleurage* dan pemberian air kelapa hijau yang berlangsung selama tiga hari berturut-turut didapatkan hasil terdapat penurunan setiap kali kunjungan. Selanjutnya dilakukan pengukuran skala nyeri numeric setelah diberikan asuhan sehingga dapat dilakukan penilaian sesudah dilakukan penerapan.

Penanganan non farmakologi yaitu dengan melakukan pijat *effleurage* dan pemberian air kelapa hijau, dimana berdasarkan penelitian Ansari et al., dkk (2016) tentang "*Comparison of the Influence of Acupressure and Self-Care Behavior Education on the Severity of Primary Dysmenorrhea Based on Visual Analogue Scale Among Students*" bahwa terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorfin pada otak yang secara alami dapat membantu mengurangi rasa sakit saat menstruasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Bernard, et al., (2016) tentang "*Chiropractic Management of Pregnancy-Related Lumbopelvic Pain*" menunjukkan bahwa dalam kondisi yang lebih baik, mencegah cedera dan hilangnya mobilitas, merawat dan memulihkan mobilitas pada cedera jaringan otot, dan meningkatkan kinerja.

Berdasarkan penelitian Ulya FH, dkk (2017) tentang "*Comparisson of Effects of Massage Therapy Alone and in Combination with Green Coconut Water Therapy on B-Endorphin Level in Teenage Girls with Dysmenorrhea*" kombinasi akupresur dengan teknik *effleurage* dan pemberian air kelapa hijau berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan nyeri, serta meningkatkan β -kadar endorfin pada remaja saat *dismenore*. Hal ini dikarenakan pijat *effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot perut, dan meningkatkan fisik dan relaksasi mental.

Disisi lain, air kelapa juga dapat menurunkan nyeri *dismenore* karena didalam air kelapa mengandung kalsium dan magnesium yang dapat mengurangi ketegangan otot perut (termasuk otot uterus). Serta mengandung 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 (Ulya, 2017).

Berdasarkan penelitian Kristina, dkk (2012) tentang "*The Effect of Coconut Water on In Vitro Shoots Multiplication, Rhizome Yield, and Xanthorrhizol Content of Java Turmeric in Field*" Air kelapa hijau dapat merelaksasikan otot yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin, karna pada saat menstruasi, lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan akan digantikan dengan yang baru, senyawa molekul yang disebut prostaglandin dilepaskan. Senyawa ini menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi. Ketika terjadi kontraksi otot rahim maka suplai darah ke endometrium menyempit (vasokonstriksi) dan proses inilah yang menyebabkan *dismenorea*.

Zat lain yang dikenal sebagai leukotrien, yang merupakan bahan kimia yang berperan dalam respon inflamasi, juga meningkat pada saat inidn berhubungan dengan timbulnya nyeri menstruasi. Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain *sam karbonat* atau Vitamin C, *protein*, lemak, *hidrat arang*, *kalsium* dan *potassium*. *Kalsium* dan *Magnesium* mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus) dan Vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa

sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *ezimcyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin.

Berdasarkan hasil penelitian Khodijah (2017) tentang “*Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Dismenore*” peneliti memberikan air kelapa hijau sebanyak 250 ml dan ditunggu selama 30 menit sebelum dilakukan post-test. Sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau dilakukan pengukuran dengan kuisioner skala nyeri yang diisi oleh responden.

a. Karakteristik Responden Sebelum Dan Setelah Dilakukan Pijat *Effleurage* Dan Pemberian Air Kelapa Hijau

Tabel 3. Karakteristik Responden

Nama	Umur	Menarche	Lama Menstruasi	Riwayat Dismenore Keluarga
Nn. F	14 Th	12 Th	6-7 Hari	Tidak ada
Nn. I	14 Th	11 Th	6-7 Hari	punya mengalami dismenore
Nn. J	14 Th	12 Th	6-7 Hari	punya mengalami dismenore
Nn. E	14 Th	11 Th	6-7 Hari	punya mengalami dismenore
Nn. S	15 Th	11 Th	6-7 Hari	Tidak ada

Sumber : Data primer (2019).

Studi kasus ini dilakukan pada 5 remaja putri, berusia 14 dan 15 tahun, mengalami menarche dimulai sejak usia 11 dan 12 tahun, dan siklus menstruasi yang dialami partisipan rata-rata adalah 6-7 hari. Berdasarkan dari hasil pengkajian yang telah dilakukan, 3 dari 5 responden yang menderita *dismenore* primer mempunyai riwayat *dismenore* primer pada keluarganya.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan, didapatkan responden masih berusia 14-15 tahun dimana resiko terjadi *dismenore* masih sangat besar. Novia (2011) mengatakan usia wanita seseorang sangat mempengaruhi terjadinya *dismenore* primer. Semakin

tua umur seseorang, semakin sering ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. Selain itu, *dismenore* primer nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan.

Pada kelima partisipan mengalami menarche dimulai sejak usia 11 dan 12 tahun. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Novia (2010) mengatakan bahwa usia menarche pada 41-45 perempuan dari 7 kota di Indonesia menunjukkan hasil bahwa rata-rata usia *menarche* perempuan Indonesia berusia yaitu 11-14 tahun. Menarche kelima

partisipan dimulai sejak usia 11 dan 12 tahun, sehingga usia menarche kelima partisipan termasuk normal karena sesuai menarche perempuan Indonesia yaitu 11-14 tahun.

Siklus menstruasi yang dialami partisipan rata-rata adalah 6-7 hari. Lama menstruasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore. Semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan dan menimbulkan rasa nyeri. Lama menstruasi yang normal yaitu 3-7 hari, jika lebih dari itu maka dikatakan mengalami *dismenore* lebih berat (Novia, 2011).

Riwayat keluarga merupakan faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *dismenore* primer. Berdasarkan dari hasil pengkajian yang telah dilakukan, 60 % responden yang menderita *dismenore* primer mempunyai riwayat *dismenore* primer pada keluarganya (Novia, 2011).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan asuhan yang diberikan kepada 5 partisipan dengan menggunakan pijat effleurage dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore yang dilakukan di PMB Djumi Widarti A.Md. Keb, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen, maka dapat disimpulkan bahwa pijat effleurage dan pemberian air kelapa hijau efektif untuk menurunkan nyeri dismenore, mudah dilakukan, aman dan tidak membutuhkan banyak biaya. Serta untuk kekurangannya yaitu keterbatasan waktu karena partisipan usia masih 13-15 tahun dan masih sekolah.

REFERENSI

- Andarmoyo, S. (2013). Konsep & Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Andri, F., & Hurmaly, T. (2013). Diet Sehat Khusus Remaja Berdasarkan Golongan Darah A B Ab O. Bandung : ISBN.
- Ansari pour L., Bahar M.B., Marzieh A., dan Najaf Z. (2016). Comparison of the influence of acupressure and self-care behavior education on the severity of primary dysmenorrhea based on visual analogue scale among students. Health Sciences, 10, 200-207.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI.
- Badan Pusat Statistik Propinsi Jawa Tengah. (2010). Jawa Tengah Dalam Angka Tahun 2010. Semarang: Badan Pusat Statistik.
- Calis, K., A. (2013). Dysmenorrhea E-Medicine Obstetrics and Gynecology <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>. Diakses pada tanggal 31 januari 2019
- Dewi R. (2012). Tiga Fase Penting pada Wanita. Jakarta: PT Elex Media.
- Hestiantoro, A., Natadisastra, M., Sumapraja, K., Wiweko, B., Pramata, G., Situmorang, H., & Kemal, A. (2012). Best Practices On Imperial, Jakarta: Sagung Seto
- Khodijah, S., Herfanda, E. (2017). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D Iv Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Jurnal: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Kristina, N., Syahid, S. (2012). The Effect of Coconut Water on In Vitro Shoots Multiplication, Rhizome Yield, and Xanthorrhizol Content of Java Turmeric in Field. Jurnal Litri, 18, 125-134
- Manan, A. (2013). Kamus Cerdik Kesehatan Wanita. Jakarta: Flash Books.
- Novia, Ika & Nunik P. (2011). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. <https://media.neliti.com/media/publications/3893-http://repository.unimus.ac.id>. Diakses pada tanggal 2 Februari 2019
- Ulya, F. H., Suwandono, A., Ariyanti, I., Suwondo, A., Kumorowulan, S., & Pujiastuti, S., E. (2017). Comparison Of Effects Of Massage Therapy Alone And In Combination With Green Coconut Water Therapy On -



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLTEKKES KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136

Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644

email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.111/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2020**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**"Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan
Dismenore Pada Remaja Tahun 2019"**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Febiola Prastika**

Dari Institusi : **Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kesehatan.

Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.

Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.

Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.

Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Agustus 2020
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

A. Ketua,

Dr. Ir. Zulaedah Nasution M. Kes
NIP. 196101101989102001





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061-8368633- Fax :061-8368644





KEMENKES







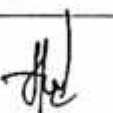
Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com
















LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Febiola Prastika
NIM : P07524416012
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Tahun 2020
Dosen Pembimbing : 1. Melva Simatupang, SST, M.Kes
2. Arihta Sembiring, SST, M.Kes

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
1.	26 September 2019	Pengajuan Judul	Perbaikan	 Melva Simatupang, SKM, M.Kes
2.	01 Oktober 2019	Judul	Perbaikan Judul	 Melva Simatupang, SKM, M.Kes
3.	09 Oktober 2019	Judul	ACC	 Melva Simatupang, SKM, M.Kes
4.	10 Oktober 2019	Judul	ACC	 Arihta Sembiring, SST, M.Kes

5.	17 Oktober 2019	BAB I	Perbaikan	 Melva Simatupang, SKM, M.Kes
6.	24 Oktober 2019	Konsultasi BAB I	Perbaikan Latar Belakang Menambah Tujuan Khusus	 Melva Simatupang, SKM, M.Kes
7.	30 Oktober 2019	Konsultasi BAB I	Bab I Ditambah, Dan Lanjut Ke Bab II	 Melva Simatupang, SKM, M.Kes
8.	06 November 2019	Konsultasi BAB I & II	Perbaikan	 Melva Simatupang, SKM, M.Kes
9.	13 November 2019	Konsultasi BAB I Dan BAB II	Penulisan, Dan Penambahan Materi	 Melva Simatupang, SKM, M.Kes
10.	20 November 2019	Konsultasi BAB I, BAB II	Perbaikan Penulisan	 Arihta Sembiring, SST, M.Kes
11.	02 Desember 2019	Konsultasi Penulisan BAB I, BAB II	Perbaikan Penulisan	 Arihta Sembiring, SST, M.Kes

12.	04 Desember 2019	Konsultasi BAB I, BAB II dan BAB III	Perbaiki Tulisan	 Arihta Sembiring, SST, M.Kes
13.	09 Desember 2019	Konsultasi BAB I – BAB III	Perbaiki, Jarak Penulisan	 Melva Simatupang, SST, M.Keb
14.	11 Desember 2019	Konsultasi BAB I – BAB III	Perbaiki	 Melva Simatupang, SST, M.Keb
15.	13 Desember 2019	Konsultasi BAB I – BAB III	Perbaiki Penelitian	 Melva Simatupang, SST, M.Keb
16.	16 Desember 2019	Konsultasi BAB I, II dan III	ACC Dan Maju Proposal	 Melva Simatupang, SST, M.Keb
17.	18 Desember 2019	Konsultasi BAB I, II dan III	ACC Dan Maju Proposal	 Arihta Sembiring, SST, M.Kes
18.	21 Januari 2020	Konsultasi Perbaiki Proposal	Perbaiki Proposal	 Evi Deslaenza, SST, M.Kes

19.	24 Januari 2020	Konsultasi Perbaikan Proposal	ACC Perbaikan Proposal	 Evi Desfauza, SST, M.Kes
20.	06 Mei 2020	Konsultasi BAB IV Dan BAB V	Perbaikan	 Melva Simatupang, SST, M.Kes
21.	11 Mei 2020	Konsultasi Perbaikan BAB IV Dan BAB V	ACC Dan Persiapkan Ujian	 Melva Simatupang, SST, M.Kes
22.	11 Juli 2020	Konsultasi Perbaikan Ujian Hasil	Perbaikan BAB IV	 Evi Desfauza, SST, M.Kes
23.	12 Juli 2020	Konsultasi Perbaikan Ujian Hasil	Perbaikan Hasil	 Evi Desfauza, SST, M.Kes
24.	15 Juli 2020	Konsultasi Perbaikan Ujian Hasil	ACC Perbaikan	 Evi Desfauza, SST, M.Kes

PEMBIMBING UTAMA



(Melva Simatupang, SST, M.Kes)

NIP : 196104231986032003

PEMBIMBING PENDAMPING



(Arihta Sembiring, SST, M.Kes)

NIP : 197002131998032001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. DATA PRIBADI

Nama : Febiola Prastika
 Tempat / Tgl Lahir : Kisaran / 02 Oktober 1998
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Anak Ke : 2 Dari 3 Bersaudara
 Telp : 0812 6998 7328
 E-mail : olaprastika13@gmail.com
 Alamat : Dusun II Desa Sei Bejangkar, No. 10 (Klinik Hj. Tina), Kecamatan Sei Balai, Kabupaten Batu Bara, Kode Pos 21252, Sumatera Utara, Indonesia.



2. DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Suparman, S.Pd, M.Si
 Nama Ibu : Hj. Yulida Agustina, SST

3. RIWAYAT PENDIDIKAN

No.	Tahun Ajaran	Asal Sekolah
1.	2004-2010	SD NEGRI 010153 SEI BEJANGKAR
2.	2010-2013	SMP NEGRI 2 SEI BALAI
3.	2013-2016	SMA SWASTA DAERAH SEI BEJANGKAR
5.	2016-2020	POLTEKKES KEMENKES RI MEDAN JURUSAN D-IV KEBIDANAN MEDAN