

PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Luthfi Nur Azizah¹, Rita Riyanti Kusumadewi²Luthfi.students@aiska-university.ac.id

Universitas Aisyiyah Surakarta.

SUBMISSION TRACK

Submitted : 20 Juli 2024
Accepted : 23 Juli 2024
Published : 30 Juli 2024

KEYWORDS

grecan coconut water,
dysmenrhoea

Air kelapa hijau, Dismenore

CORRESPONDENCE

Phone:

E-mail:

A B S T R A C T

Background: Menstual pain that is medically known as dysmenorrhea is a common and problem that affects most women, according to data of the World Health Organization (WHO) by 2020 90% of women suffer from dysmenorrhea is quite high 54,9%, impact of dysmenorrhea is disturbed concentration, missing lessons in school. One of the traditional non-pharmacological can be done to deal with pain is dysmenorrhea is by consuming green coconut water, because green coconut water contains vitamin C, protein, folic acid, calcium, magnesium that have a role to help relieve menstrual pain. **Objective:** To find out the effect of giving green coconut water on the reduction of dysmenorrhea pain in teenage daughters. **Methods:** This type of research is a pre-experimental one-group pretest-posttest design with a sample of 26 respondents. The research tools used in this data collection are questionnaires, observation, sheets, numeric rating scale measurements, data processes using Wilcoxon test and intervention of green coconut water given in the morning and afternoon for day with a dose 1 glass containing 250ml of green coconut water. **Result:** Before intervention there was an average of 4.65 and after intervention an average of 3.19 where there was a reduction in pain of 1.46 obtained P-value of $0,00 < 0,05$. **Conclusion:** There is an effect of giving green coconut water on decreasing dysmenorrhea in teenage daughters.

A B S T R A K

Latar Belakang : Nyeri haid yang secara medis dikenal dengan dismenore merupakan hal yang umum dan sering terjadi masalah yang mempengaruhi sebagian besar wanita, Berdasarkan Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020 dilaporkan 90% wanita menderita dismenore, Di provinsi Lampung angka kejadian dismenore cukup tinggi 54,9% , Dampak dari dismenore terganggunya konsentrasi, ketinggalan mata pelajaran di sekolah. Salah satu cara non-farmakologis untuk mengatasi nyeri pada dismenore yaitu dengan konsumsi air kelapa hijau, karena air kelapa hijau mengandung Vitamin C, protein, Asam folat, kalsium dan magnesium yang memiliki peran membantu meringankan nyeri akibat menstruasi. **Tujuan :** mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah Pre Eksperimen dengan desain one grup pretest-posttest dengan sampel 26 responden. Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah lembar kuisioner, lembar observasi, alat ukur numeric rating scale, olah data menggunakan uji wilcoxon dan intervensi air kelapa hijau diberikan pada pagi dan sore hari dilakukan selama 1 hari dengan dosis 1 gelas berisi 250 ml air kelapa hijau. **Hasil :** Sebelum diberikan intervensi terdapat rata rata 4.65 dan sesudah diberikan intervensi air kelapa hijau rata rata nilai 3.19 dimana terjadi penurunan nyeri sebesar 1,46 didapatkan nilai P-value $0,00 < 0,05$. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

1. PENDAHULUAN

Nyeri haid yang secara medis dikenal dengan dismenore merupakan hal yang umum dan sering terjadi masalah yang mempengaruhi sebagian besar wanita. Penelitian mengenai kesehatan menstruasi diseluruh dunia secara konsistensi mengungkapkan bahwa lebih dari setengah wanita diseluruh dunia mengalami ketidaknyamanan dan rasa sakit pada tingkat tertentu selama siklus menstruasi mereka. Fenomena yang meluas ini melampaui batas negara, yang berdampak pada wanita dari latar belakang budaya, sosial ekonomi, dan geografis yang beragam (Journal & Advanced, 2023).

Berdasarkan Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020 dilaporkan bahwa 90% wanita menderita dismenore, dengan 10-16% diantaranya mengalami kondisi yang parah. Dismenore memiliki prevalensi global yang tinggi, sekitar 50% wanita diseluruh dunia menderita nyeri haid. Di Indonesia, kasus dismenore sangat tinggi, mencapai 64,25% dengan 9,36% disebabkan oleh dismenore sekunder dan 54,89% disebabkan oleh dismenore primer (Journal & Advanced, 2023).

Survey Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2018 mengungkapkan bahwa sekitar 55% wanita Indonesia mengalami nyeri haid dengan angka yang lebih tinggi lagi di wilayah tertentu (Riviana dkk, 2022). Di provinsi Lampung sendiri angka kejadian dismenore cukup tinggi dengan hasil penelitian sebelumnya didapatkan 54,9% wanita mengalami dismenore (Dinkes Provinsi Lampung 2018). Selain tingginya prevalensi dismenore, Masalah ini setidaknya berdampak mengganggu 50% Wanita masa reproduksi dan 60-80% pada usia remaja yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50- 60% Wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesic untuk mengatasi masalah dismenore ini (Annathayakheisha, 2020). Nyeri dismenore berdampak pada remaja yang mengakibatkan terganggunya konsentrasi, ketinggalan mata pelajaran di sekolah. Remaja dengan dismenore mengalami penurunan prestasi di sekolah dari pada remaja yang tidak mengalami dismenore (Marsiyami, 2019).

Salah satu cara tradisional metode non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada dismenore yaitu dengan mengkonsumsi air kelapa hijau. Air kelapa hijau dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormon prostaglandin saat wanita mengalami nyeri haid. Sehingga dapat mencegah kerja prostaglandin dalam hiperkontraksilitas rahim. Pada akhirnya rasa nyeri saat menstruasi dapat berkurang, kadar progesteron yang cukup stabil akan memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berlalu (Lestari, 2020). Air kelapa hijau mengandung Vitamin C 8,59 mg/100 ml, protein, Asam folat, kalsium 14,11 mg/100 ml dan magnesium 9,11 mg/100 ml . Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus), Asam folat dapat menggantikan darah yang keluar karena salah satu komponen yang di butuhkan dalam produksi sel darah merah 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 Dan Syahid, 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya dari Abdullah, V., & Widiyastuti, E. (2021) Hasil penelitian menunjukkan didapatkan nilai p value $0.000 < 0.05$ maka disimpulkan Pemberian Air Kelapa Hijau berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Maka dapat disimpulkan mengkonsumsi air kelapa hijau dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Maka dapat disimpulkan mengkonsumsi air kelapa hijau dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di MTs Muhammadiyah Metro bahwa data dari unit kesehatan sekolah terdapat beberapa remaja putri yang mengalami dismenore menyebutkan bahwa mereka merasakan nyeri pada saat menstruasi dan rata rata para siswa tersebut tidak mengikuti jam pelajaran di akibatkan nyeri haid.

Berdasarkan Latar Belakang diatas, Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memastikan pengaruh dari air kelapa hijau apakah bisa menjadi cara alternative alami atau pengobatan non farmakologi yang efektif untuk mengatasi dismenore khususnya bagi siswa di MTs Muhammadiyah Metro.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif memakai metode pre Ekperimental dengan menggunakan rancangan *One group pretest-posttest*. Waktu penelitian dilakukan April sampai dengan bulan Mei 2024. Tempat penelitian di MTs Muhammadiyah Metro, Lampung. Populasinya Remaja Putri sebanyak 36 populasi. Jumlah sampel terdapat 26 sampel menggunakan rumus yamane (karena sampel kurang dari 50), Teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah *Simple Random Sampling*. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar observasi, lembar kuisisioner dengan menggunakan Pengukuran skala Numerric rating scale. analisis data univariat dan bivariate, olah data dilakukan dengan menggunakan uji *nonparametric* yaitu uji *Wilcoxon*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

1) Skala Dismenore Sebelum diberikan Air Kelapa Hijau

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Skala Dismenore Sebelum Diberikan Air Kelapa Hijau

Kategoeri Nyeri	F	%
Nyeri ringan	0	0%
Nyeri Sedang	25	96,2%
Nyeri Ringan	1	3,8%

Berdasarkan tabel 3.1 diatas menggambarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan dari 26 responden sebelum dilakukan intervensi pemberian air kelapa hijau sebagian besar mayoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 25 responden (96,2%).

2) Skala Dismenore Sesudah diberikan Air Kelapa Hijau

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Skala Dismenore Sesudah diberikan Diberikan Air Kelapa Hijau

Kategoeri Nyeri	F	%
Nyeri ringan	19	73,1%
Nyeri Sedang	7	3,8%
Nyeri Berat	0	0%

Sumber: Data Primer 2024 diolah dengan SPSS

Berdasarkan table 3.2 diatas menggambarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan dari 26 responden, Sesudah dilakukan intervensi pemberian air kelapa hijau sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 19 responden (73,1 %) dan nyeri sedang sebanyak 7 responden (26,9 %) dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mayoritas responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 19 responden(73,1%).

3) Hasil perbedaan Skala Dismenore Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tabel 3.3 Analisis Hasil Perbedaan Skala Dismenore Sebelum dan sesudah diberikan Air Kelapa Hijau

	Skala sebelum Perlakuan	Skala sesudah Perlakuan
Min	4	2
Max	7	4
Rata-rata	4,65	3,19

Sumber: Data Primer 2024 diolah dengan SPSS

Berdasarkan tabel 3.3 menunjukkan bahwa diperoleh nilai rata-rata skala dismenore sebelum diberikan air kelapa hijau 4,65 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 7. Kemudian sesudah diberikan air kelapa hijau diperoleh nilai rata-rata skala 3,19 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 4, dimana terjadi perbedaan rata rata penurunan nyeri sebelum dan sesudah intervensi sebesar 1,46.

b. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3.4 Uji Normalitas Data Sebelum Dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore

	KATEGORI	Shapiro-Wilk		
		Statisti	df	Sig.
HASIL	PRETEST	.740	26	.000
	POSTEST	.736	26	.000

Sumber: Data Primer 2024 diolah dengan SPSS

Berdasarkan tabel 3.4 Uji Normalitas diatas dengan uji shapiro wilk (karena sampel kurang dari 50) didapat nilai Sig P-value = 0,000 hasil lebih kecil daripada $< 0,05$, maka diartikan data tersebut tidak berdistribusi dengan normal antara pretest dan posttest, Maka uji selanjutnya yaitu memakai uji non parametrik Uji Wilcoxon.

Tabel 3.5 Uji Wilcoxon Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

		N	Mean Rank
POSTEST – PRETEST	Negative Ranks	22 ^a	11.50
	Positive Ranks	0 ^b	.00
	Ties	4 ^c	
	Total	26	

Sumber: Data Primer 2024 diolah dengan SPSS

Berdasarkan tabel 3.5 Hasil Uji Wilcoxon Negative Ranks atau selisih (negatif) antara skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan bahwa terdapat 22 data negative (N) yang artinya 22 responden mengalami penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan,

sedangkan pada nilai ties ini menunjukkan bahwa terdapat 4 responden yang mengalami nilai skala nyeri tetap.

Tabel 3.6 Analisis Uji Wilcoxon Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap penurunan nyeri

Kategori Nyeri	Sebelum	Sesudah	P-Value
Nyeri Ringan	0	19	
Nyeri Sedang	25	7	0,00
Nyeri Berat	1	0	

Berdasarkan Hasil Penelitian pada table 3.6 dapat diketahui bahwa hasil uji wilcoxon sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau di peroleh nilai dengan nilai sig. 0,00 dimana nilai (P-value < 0,05) dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima artinya data tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di MTs Muhammadiyah Metro.

Pembahasan

Skala Dismenore Sebelum diberikan Air Kelapa Hijau

Berdasarkan table 4.1 diatas menggambarkan hasil penelitian yang dilakukan sebagian besar mayoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 25 responden (96,2%). Pada saat menstruasi wanita mengalami nyeri, Kondisi ini dalam keadaan nyeri yang bisa mengganggu aktifitas dan sulit berkonsentrasi.

Hal ini sejalan dengan teori (Happy Elda Murdiana, 2022). Dismenore adalah kondisi menstruasi yang disertai dengan sensasi nyeri diperut bagian bawah dan kram yang menyertainya yang biasanya terjadi pada hari hari menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi, yang diakibatkan oleh pelepasan hormon prostaglandin yang meningkat sehingga terjadi rasa nyeri.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya dari (Journal & Advanced, 2023) bahwa dismenore adalah kondisi menstruasi yang disertai dengan sensasi nyeri yang diakibatkan oleh pelepasan hormon prostaglandin yang meningkat sehingga terjadi rasa nyeri. ketidaknyamanan saat menstruasi biasanya berlangsung 1 hari atau mulai kira kira 1 hari sebelum datangnya menstruasi, karena kadar hormone prostaglandin tinggi di hari pertama menstruasi, dan biasanya akan selesai pada 2 hari setelahnya (Journal & Advanced, 2023). Dismenore dibagi mejadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder, Dismenore primer adalah bagian kontraksi miometrium yang dirangsang oleh prostaglandin sehingga dapat menimbulkan nyeri. Prostaglandin menginduksi 18 kontraksi miometrum dan diproduksi dalam jumlah banyak pada endometrium perempuan yang mengalami dismenore. Sebagian besar prostaglandin dilepas selama 2 hari peertama siklus menstruasi,oleh karena itulah pada masa tersebut wanita biasanya merasa sangat tidak nyaman (Happy Elda Murdiana, 2022). Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding Rahim berkontraksi. Semakin tinggi produksi prostaglandin maka kontraksi akan semakin kuat sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga semakin kuat (Rosyida, 2020). Sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disertai dengan gangguan patologis seperti ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista atau polip, tumor sekitar kandungan, serta kelainan kedudukan rahim yang mengganggu organ dan jaringan disekitarnya (Happy Elda Murdiana, 2022).

Ciri-ciri atau gejala dismenore primer yaitu, nyeri berupa kram dan tegang pada perut bagian bawah, nyeri payudara, nyeri pinggang, pegal pada mulut vagina, pegal-pegal pada

paha, pada beberapa orang dapat disertai mual, muntah, kembung, pusing, pingsan, diare, konstipasi (sembelit), serta kelabilan emosional (Wildayani et al., 2023). Tingkat dan sifat nyeri yang dirasakan bervariasi, mulai dari nyeri ringan, sedang hingga berat. Derajat tingkat dismenore diukur dengan mengobjektifkan pendapat subjektif nyeri dengan skala numerik nyeri dari angka 0 sampai 10 yang mempunyai makna skala 0 (tidak nyeri), skala 1-3 (nyeri ringan), skala 4-6 (nyeri sedang), skala 7-9 (nyeri berat terkontrol), skala 10 (nyeri berat tidak terkontrol) (Roland Prethipa et. Al, 2021). Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore diantaranya; Persepsi nyeri, dimana persepsi individu menerima dan menjelaskan nyeri berdasarkan pengalaman masing-masing. Usia, dapat mengubah persepsi dan pengalaman nyeri. Jenis kelamin, biasanya wanita lebih sering mengeluh merasakan nyeri. Kecemasan, terkadang meningkatkan persepsi terhadap nyeri. Perhatian, tingkat perhatian seseorang terhadap nyeri akan mempengaruhi persepsi nyeri yang dirasakan.

Responden pada penelitian ini merupakan remaja putri yang mengalami dismenore primer dengan mayoritas pada skala nyeri sedang, saat terjadi dismenore mereka mengatakan menjadi tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran dan lebih memilih untuk beristirahat/tidur, hal ini dapat mengganggu aktivitas remaja sebagai seorang siswa dimana mereka menjadi tertinggal pelajaran karena izin ke UKS untuk beristirahat atau bahkan tidak masuk sekolah.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Mundriyastutik, Y., Islami, I., Oktarinda, S. A., & Warji, W. (2022) dimana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pada umumnya responden sebelum diberikan air kelapa hijau mengalami nyeri sedang dengan jumlah 20 responden 60,6 %, dan nyeri berat dengan jumlah 8 responden 24,2 %. Dismenore terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormon steroid seks ovarium disamping adanya faktor psikologis yang memperberat kejadian dismenore (Dewi, et al, 2022).

Dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa setiap individu akan mengalami nyeri dismenore yang berbeda-beda, tergantung dari hormon masing masing. Satu orang dengan orang lain mempunyai persepsi yang berbeda beda tentang nyeri yang dirasakan. dan dalam penelitian ini peneliti hanya berpedoman pada instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri responden.

Skala Dismenore sesudah diberikan perlakuan

Berdasarkan table 4.2 diatas menggambarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan dari 26 responden, Sesudah dilakukan intervensi pemberian air kelapa hijau disimpulkan bahwa sebagian besar mayoritas responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 19 responden (73,1%). Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada responden sesudah diberikan air kelapa hijau.

Air kelapa hijau merupakan minuman alami dan sehat kaya akan nutrisi, vitamin, glukosa, hormone dan mineral serta tanpa bahan pengawet, air kelapa hijau mudah diserap oleh tubuh karena kandungan terdapat cairan isotonic dan memiliki kandungan kalori yang rendah kurang lebih 17 kalori per 100 gram sehingga aman dimanfaatkan sebagai pengobatan tradisional (Journal & Advanced, 2023). Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam karbonat atau Vitamin C 8,59 mg/100 ml, protein, Asam folat, kalsium 14,11 mg/100 ml dan magnesium 9,11 mg/100 ml . Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus), Asam folat dapat menggantikan darah yang keluar karena salah satu komponen yang di butuhkan dalam produksi sel darah merah 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 (Dewi et al., 2022). Cara Kerja Air kelapa Hijau dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormon prostaglandin saat wanita mengalami haid. Sehingga dapat mencegah kerja prostalgandin dalam hiperkontraktilitas rahim. Pada akhirnya rasa nyeri saat menstruasi dapat dikurangi, Kadar progesteron yang cukup stabil akan memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri

yang timbul akan segera berlalu (Lestari, 2020). 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 (Pattihha, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Mundriyastutik, Y., Islami, I., Oktarinda, S. A., & Warji, W. (2022) dimana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pada umumnya responden sebelum diberikan air kelapa hijau mengalami nyeri sedang. Usaha untuk mengurangi rasa nyeri biasanya menggunakan pengobatan secara farmakologi atau nonfarmakologi. Salah satu alternatif nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan akibat haid yaitu dengan mengkonsumsi air kelapa hijau (Dewi, et al, 2022).

Air Kelapa Hijau diberikan selama 1 hari saat mengalami dismenore yang dikonsumsi sebanyak 2 kali sehari Pagi dan Sore Hari, pemberian air kelapa hijau mempunyai perbedaan waktu awal dengan pemberian kedua, dengan takaran 250 ml dikonsumsi. Kemudian dilakukan evaluasi saat sebelum pemberian air kelapa hijau dan setelah diberikan air kelapa hijau sore hari untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau dalam penurunan nyeri dismenore.

Menurut Asumsi peneliti kemungkinan dari 7 responden yang masih mengalami nyeri sedang disebabkan dari berbagai faktor yang bisa mengakibatkan dismenore yaitu bisa dari faktor internal seperti Meningkatnya hormon berdasarkan teori bahwa peningkatan prostaglandin selama menstruasi dapat menyebabkan kontraksi otot uterus yang berlebihan, riwayat genetik bahwa kondisi anatomi dan fisiologis seseorang seringkali sama dengan orang tua dan saudara-saudaranya, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore primer, Lama Menstruasi Semakin lama durasi menstruasi, maka semakin sering uterus berkontraksi. Akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan sehingga timbul rasa nyeri saat menstruasi, Penderita Anemia Anemia pada wanita yang mengalami dismenore dapat menyebabkan nyeri haid yang menjadi lebih berat, hal ini disebabkan oleh jumlah darah yang lebih banyak yang dikeluarkan oleh penderita anemia selama menstruasi, Kecemasan atau stress berlebihan yaitu perempuan yang mengalami kecemasan atau stress berlebihan akan terjadi ketidakseimbangan hormonal dan ketidakseimbangan tubuh dalam pengendalian otot-otot rahim dapat menimbulkan dismenorea primer, dan usia menarche yaitu Wanita yang menarche pada usia lebih muda dari 12 tahun memiliki risiko yang lebih tinggi dengan kejadian dismenorea primer dibandingkan dengan wanita yang menarche pada usia lebih dari 12 tahun sedangkan faktor eksternal yaitu gaya hidup seperti aktifitas fisik dimana beraktivitas fisik yang berlebihan atau berat dapat meningkatkan risiko dismenore primer dan dapat menimbulkan emosional yang tertekan dan suasana hati yang murung akan mempengaruhi tingkat dismenore, Pola Makan Perilaku makan yang buruk dalam hal ini tidak mengonsumsi makanan atau frekuensi makan yang sedikit secara berkala memungkinkan terpengaruhnya status kesehatan tidak terpenuhinya kadar lipid atau lemak, serat, dan lainnya yang dapat menurunkan daya tahan tubuh dan semakin meningkatkan risiko kejadian dismenorea primer Dan *kualitas tidur* Kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan kejadian nyeri. Tidur yang kurang dari 4 jam akan mempengaruhi prostaglandin sehingga terjadinya peningkatan prostaglandin. Yang dimana peneliti tidak dapat mengendalikan faktor faktor yang mempengaruhi dismenore tersebut.

Menurut pendapat dari International Association for the study of pain (IASP) bahwa setiap individu akan mengalami nyeri dismenorea yang berbeda-beda, tergantung dari hormon masing masing. Satu orang dengan orang lain mempunyai persepsi yang berbeda beda tentang nyeri yang dirasakan. Hal ini dikarenakan rasa nyeri hanya dapat dirasakan oleh setiap individu

yang berbeda beda tergantung pada berat atau ringan yang sering disebut dengan respon subjektif dari masing-masing orang, dan dalam penelitian ini peneliti hanya berpedoman pada instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri responden.

Peneliti juga berasumsi bahwa remaja putri yang mengalami nyeri dismenore setelah diberikan air kelapa hijau mengalami penurunan terhadap tingkat nyeri, Nyeri yang dirasakan remaja putri di MTs Muhammadiyah Metro setelah diberikan air kelapa hijau mengalami penurunan nyeri ringan sampai nyeri sedang karena produksi hormon prostaglandin pada setiap tubuh seseorang ada yang sudah stabil dan ada yang belum stabil karena air kelapa hijau dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormon prostaglandin saat wanita mengalami nyeri haid Sehingga dapat mencegah kerja prostaglandin dalam hiperkontraktilitas rahim sehingga nyeri dapat berkurang dan setiap remaja putri memiliki persepsi dan tingkat toleransi nyeri yang berbeda beda. Hal ini yang mempengaruhi penurunan tingkat nyeri.

Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri

Berdasarkan tabel 4.6 diatas merupakan hasil uji bivariat menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh hasil nilai Asymp, sig. sebesar 0,000 dimana (sig, $\leq 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya data tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di MTs Muhammadiyah Metro.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdullah, V., & Widiyastuti, E. (2021) mengemukakan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat penurunan nyeri sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau dengan hasil penelitian sebelum dan sesudah di lakukan pemberian air kelapa hijau sebanyak 250 ml selama 1 hari terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri yang dilakukan uji statistic dengan Wilcoxon didapatkan nilai p value $0.000 < 0.05$ maka disimpulkan Pemberian Air Kelapa Hijau berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

Hal ini terjadi mengingat nyeri setiap individu ini berbeda-beda dipengaruhi oleh deskripsi individual 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 (Agustina Sari, 2024)

Penanganan nyeri secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan pemberian air kelapa hijau. Cara Kerja Air kelapa Hijau dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormon prostaglandin saat wanita mengalami haid. Sehingga dapat mencegah kerja prostaglandin dalam hiperkontraktilitas rahim. Pada akhirnya rasa nyeri saat menstruasi dapat dikurangi, Kadar progesteron yang cukup stabil akan memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berlalu (Lestari, 2020).

Air kelapa hijau merupakan minuman alami dan sehat kaya akan nutrisi, vitamin, glukosa, hormone dan mineral serta tanpa bahan pengawet, air kelapa hijau mudah diserap oleh tubuh karena kandungan terdapat cairan isotonic dan memiliki kandungan kalori yang rendah kurang lebih 17 kalori per 100 gram sehingga aman dimanfaatkan sebagai pengobatan tradisional (Journal & Advanced, 2023). Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam karbonat atau Vitamin C 8,59 mg/100 ml, protein, Asam folat, kalsium 14,11 mg/100 ml dan magnesium 9,11 mg/100 ml . Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus), Asam folat dapat menggantikan darah yang keluar karena salah satu komponen yang di butuhkan dalam produksi sel darah merah 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 (Dewi et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan artikel dari kemenkes direktorat jendral pelayanan kesehatan tahun 2024, bahwa terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengobati nyeri

dismenoreia yaitu dengan pengobatan herbal. Salah satu cara mengatasi dismenoreia dengan menggunakan non ilmu obat antara lain dengan pemberian air kelapa. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa hijau dapat menurunkan ketegangan otot dan Vitamin C merupakan anti-inflamasi alami. Zat inflamasi yang membantu meredakan nyeri akibat kram menstruasi. Dengan menghambat enzim siklooksigenase yang berperan dalam mendorong proses pembentukan enzim siklooksigenase prostaglandin. Kemudian vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa muda mampu merangsang produksi progesteron dalam jumlah yang stabil (Agustina Sari, 2024).

Sesuai dengan hasil penelitian dari Mundriyastutik, Y., Islami, I., Oktarinda, S. A., & Warji, W. (2022) Dari hasil analisa Wilcoxon didapatkan bahwa nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) pada kelompok intervensi dan $p= 0,008$ ($p<0,05$) pada kelompok control yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau sebagai terapi alami terhadap penurunan dismenoreia primer pada remaja putri tingkat 1 Program Studi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Kudus.

Selanjutnya hasil penelitian sebelumnya dari Puadiah, L. U., & Sutarno, M. (2023) bahwa Air kelapa hijau merupakan salah satu cara non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore yang berperan mencegah kerja prostaglandin dalam hiperkontraktibilitas rahim dan menstabilkan produksi hormon prostaglandin saat wanita mengalami haid, karena Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml (Hilma Husnia et al., 2021). Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa mengurangi ketegangan otot dan vitamin c yang merupakan zat-zat alami antioksidan yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim Cyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (N. N. Kristina et al., 2018). Dan Setelah dilakukan analisa menggunakan uji wilcoxon untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah di berikan air kelapa hijau, terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda hijau. Dari hasil uji wilcoxon terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri Dismenore pada siswi di Pesantren Daarul Ahsan Kecamatan Jayanti Tangerang.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, pada penelitian ini terdapat 4 orang responden yang masih pada nilai angka skala nyeri tetap, dikarenakan kemungkinan pada 2 responden tidak mengalami penurunan atau tetap itu karena faktor gaya hidup seperti kualitas tidur responden yang mengatakan sering kali begadang sampai jam 1 ataupun 2 pagi dini hari yang dimana berdasarkan teori faktor dari kualitas tidur yang kurang dari 4 jam akan mempengaruhi hormon prostaglandin sehingga terjadinya peningkatan prostaglandin sebagai pemicu nyeri tidak mengalami penurunan atau tetap, Sedangkan 1 responden kemungkinan tidak mengalami penurunan atau tetap, karena faktor kecemasan atau stress berlebihan yang sedang dialami responden karena rasa nyeri yang dirasakannya sehingga responden mengalami kecemasan atau stress seperti memikirkan atau mengkhawatirkan nyerinya tidak berkurang, terkadang persepsi terhadap nyeri tersebut dapat mempengaruhi dismenore yang berdasarkan teori bahwa kecemasan atau stress dapat mempengaruhi prostaglandin yang mana dapat memicu hiperaktivitas uterus dan terjadi ketidakseimbangan hormone, dan 1 responden yang tidak mengalami penurunan atau tetap dikarenakan responden mengatakan bahwa rasa nyeri yang muncul tersebut biasanya berlangsung selama 2 hari sehingga memungkinkan nyeri yang dirasakan belum mengalami penurunan atau tetap, berdasarkan teori bahwa datangnya nyeri karena kadar hormone prostaglandin tinggi di hari pertama menstruasi, dan biasanya akan selesai pada 2 hari setelahnya, sehingga peneliti menyarankan pada responden untuk mengkonsumsi air kelapa hijau bisa selama 2 atau 3 hari berturut turut yang dimana peneliti tidak bisa mengendalikan faktor faktor yang mempengaruhi dismenore tersebut.

Berdasarkan Hasil penelitian diatas, Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis bahwa pemberian air kelapa hijau merupakan salah satu pengobatan non

farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore, pada penelitian ini sebagian besar skala dismenore responden sesudah diberikan air kelapa hijau mengalami penurunan nyeri. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari hasil teori dan penelitian terkait yang ada dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri sehingga air kelapa hijau dapat menjadi salah satu alternative yang bisa digunakan untuk menangani dismenore.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul “ Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di MTs Muhammadiyah Metro” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mayoritas responden sebelum diberikan intervensi, mengalami nyeri sedang sebanyak 25 responden
2. Mayoritas responden sesudah diberikan intervensi, mengalami nyeri ringan sebanyak 19 responden dan nyeri sedang sebanyak 7 responden
3. Terdapat Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

SARAN

1. Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian responden dapat menggunakan air kelapa hijau untuk mengurangi nyeri dismenore pada saat menstruasi dan menjadikannya sebagai pengobatan alternative.

2. Bagi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian dijadikan bahan kepustakaan dan dapat digunakan sebagai media referensi atau acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai air kelapa hijau untuk menurunkan nyeri dismenore

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian serupa dengan menambahkan waktu penelitian pemberian selama 2 hari atau 3 hari agar didapatkan hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Widiyastuti, E., Polteknik, J. K., Kementrian, K., & Sorong, K. (2021). Efektifitas Pemberian Air Kalapa Hijau untuk Mengatasi Dismenore 1. *Jurnal Kebidanan Sorong*, 1(1), 1–7.
- Barcikowska, Z., Wojcik-Bilkiewicz, K., Sobierajska-Rek, A., Grzybowska, M. E., Wąż, P., & Zorena, K. (2020). Dysmenorrhea and associated factors among polish women: a cross-sectional study. *Pain Research and Management*, 2020(1), 6161536.
- Dewi, R. K., Realita, F., & Susilowati, E. (2022). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(2), 36. <https://doi.org/10.30602/jkk.v8i2.647>
- Dinas Pertanian dan Pangan. 2021. Kementrian Pertanian, Perbedaan Air Kelapa Hijau dan Kelapa Muda, 20 April, < <https://dinpertanpangan.demakkab.go.id/?p=2590>
- Azari, Ns., Aziz. 2022 . *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kebidanan*, Edisi pertama. Cetakan Pertama. Trans Info Media. Jakarta
- Fahriani, M., Wulandari, E., Keraman, B., & Mentari, M. R. (2022). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Skala Dismenorea Pada Remaja. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 2023–2029.

- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and risk factors associated with primary dysmenorrhea among Chinese female university students: a cross-sectional study. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 33(1), 15-22.
- Journal, I., & Advanced, O. N. (2023). *The Influence Of Green Coconut Water (Cocos Nucifera Linn Variety Viridis) On The Reduction Of Menstrual Pain (Dismenorea) In Female Student*. 2(4), 1–9.
- Murdiana, Apt. Elda, 2022. *Swamedikasi I*. Pustakabarupress, Bantul Yogyakarta.
- Mundriyastutik, Y., Islami, I., Oktarinda, S. A., & Warji, W. (2022). Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Alami terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 252-263.
- Mengatasi Dismenore dengan Minuman Mix Jelly Kulit Buah Naga dan Air Kelapa Hijau. (2023). (n.p.): Penerbit NEM.
- Nugroho, Hisyam Farhan., Nuraeni, Neni., Badrudin, U. (2021). Pemberian air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri pada Remaja Putri Di Komunitas Mangkubumi Center , Coconut Water Therapy on B - Endorphin Level in Teenage Girls with Dysmenorrhea ”. *Universitas Muhamadiyah Tasikmalaya*, 128–133.
- Puadiah, L. U., & Sutarno, M. (2023). Pengaruh Pemberiaan Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang. *Malahayati Nursing Journal*, 5(10), 3391–3402. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.9382>
- Pitriani, J., Simarta, M., Lismawati, S., Wati, D. A. Y., Adelina, Y., & Hijrina, I. Pengaruh Air kelapa Hijau terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di Lubuk Pakam Pekan Tahun 2023.
- Rismaya, I., Rosmiyati, R., & Mariza, A. (2020). Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 332–328. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.1764>
- Riviana dkk. (2022). Pemberian Edukasi Senam Pilates Untuk Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Di Sman 12 Bandar Lampung. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(Desember), 693–696. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Saputro, K. Z. (2020). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Suryana, D. (2019). Manfaat Buah :Manfaat Buah-Buahan - Dayat Suryana- Google Books (p.653). https://www.google.co.id/books/edition/Manfaat_Buah/MuR0DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=manfaat+air+kelapa+hijau&pg=PA30&printsec=frontcover
- VI, A. (2021). Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau (Cocos Nucifera L) Untuk Mengatasi Dismenore. *Jurnal Kebidanan Sorong*, 1(1), 1-7.
- Villasari, A, 2021 . *Fisiologi Menstruasi*. Tim Strada Press, Kota Kediri Jawa Timur.
- Yankes.kemkes .go.id (2024) /view_artikel/3480/air-kelapa-hijau-untuk-mengurangi-nyeri-haid-dismenore
- Yuniza, Y., & Ginanjar, M. R. (2022). Pengaruh air kelapa hijau terhadap dismenorea pada remaja. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 6(2), 69-73.
- Zamhari, (2023). 7 Khasiat Air kelapa hijau - Zamhari - https://books.google.co.id/books?id=4vLKEAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PR5&dq=manfaat+air+kelapa+hijau&hl=id&source=newbks_fb&redir_esc=y#v=onepage&q=manfaat%20air%20kelapa%20hijdhnn