PENGARUH AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMINORE) PADA REMAJA PUTRI

Ade Aprilia[1)], Yuli Irnawati[2)], Amanda Via Maulinda[3)]
[1,2,3]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: adeaprilia944@gmail.com

ABSTRAK

Menurut data *World of Health Organization* (WHO) kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin dan juga non farmakologi salah satunya dengan mengkonsumsi air kelapa hijau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (Disminore) Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Lahat Selatan Tahun 2024. Jenis yang digunakan menggunakan rancangan pra eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri kelas 8 SMP Negeri 2 Lahat Selatan dengan jumlah sampel sebanyak 39 responden menggunakan metode *purposive sampling.* Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi nyeri haid remaja putri sebelum mengkonsumsi air kelapa hijau sebagian besar responden merasakan nyeri sedang sebanyak 26 responden (66,7%) dan setelah mengkonsumsi air kelapa hijau sebagian besar responden merasakan nyeri ringan sebanyak 25 responden (64,1%). Hasil uji statistik wilcoxon didapatkan ada perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau pada remaja putri di SMP Negeri 2 Lahat Selatan Tahun 2024 dengan nilai p.vaue = 0,000. Kesimpulan air kelapa hijau sangat efektif dalam mengatasi nyeri dismenore pada remaja putri. Saran diharapkan dapat menjadi alternatif pengobatan nyeri haid secara non farmakologi dan menghindari penggunaan obat-obatan penghilang rasa nyeri.

***Kata Kunci**: Air Kelapa Hijau, Nyeri Haid*

ABSTRACT

According to data from the World of Health Organization (WHO), the incidence of dysmenorrhea in the world is very large. On average, almost more than 50% of women experience it. Dysmenorrhea can be treated pharmacologically using analgesic drugs, hormonal therapy, nesteroid prostaglandin drugs and also non-pharmacologically, one of which is by consuming green coconut water. The aim of this research was to determine the effect of green coconut water on reducing menstrual pain (Disminorrhea) in young women at SMP Negeri 2 Lahat Selatan in 2024. The type used was a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design type. The population in this study were all 8th grade teenage girls at SMP Negeri 2 Lahat Selatan with a sample size of 39 respondents using the purposive sampling method. The results of the research showed that the frequency distribution of menstrual pain among young women before consuming green coconut water was that most of the respondents felt moderate pain, 26 respondents (66.7%) and after consuming green coconut water, the majority of respondents felt mild pain, 25 respondents (64.1%) . The results of the Wilcoxon statistical test showed that there was a difference in menstrual pain before and after giving green coconut water to young women at SMP Negeri 2 Lahat Selatan in 2024 with a p value = 0.000. Conclusion: Green coconut water is very effective in treating dysmenorrhea pain in adolescent girls. It is hoped that the suggestions can be an alternative to non-pharmacological treatment of menstrual pain and avoid the use of painkillers.

***Keywords:** Green Coconut Water, Menstrual Pain*

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. 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 (Khodijah, S., Putri, H., & Herfanda, 2020)

Menurut data *World of Health Organization* (WHO) 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% Prevalensi dismenore di Indonesia menyatakan dismenore berkisar 55% dikalangan usia produktif (Pattiha dkk, 2021)

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 (Pattiha dkk, 2021)

Mekanisme timbulnya nyeri pada dismenore belum diketahui pasti, tetapi diduga karena hipersekresi prostaglandin dan leukotrien, serta peningkatan kontraktilitas pada uterus. Dismenore primer murni tidak memerlukan tes atau pemeriksaan penunjang spesifik. Sedangkan dismenore sekunder dapat dicurigai bila dismenore berat segera setelah menarche atau dismenore yang progresif memburuk, *abnormal uterine bleeding*, infertilitas, tidak memberikan respons pada terapi medikamentosa, dan dispareunia. Selain itu, dismenore dengan riwayat keluarga endometriosis, anomali renal, maupun kelainan kongenital lainnya juga dapat dicurigai dismenore sekunder (Febrani, 2022)

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. Salah satu pengobatan secara non farmakologi adalah mengkonsumsi air kelapa hijau. Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11 Mg/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 membnatu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Dengan menghamabat ezim *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan ezim *cyclooxygenase* prostaglandin. 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 100gram, (Realita et al., 2022)

Hasil penelitian (Amiritha, 2021) Amirtha yang berjudul Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang. 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 ($p<0,05$).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada siswi kelas 8 SMP Negeri 2 Lahat Selatan yang dilakukan pada tanggal 11-12 Desember 2023 terhadap 15 siswi dengan metode wawancara diperoleh hasil bahwa 10 siswi mengalami menarche di usia 12 tahun, 3 siswi yang mengalami menarche di usia 13 tahun dan 2 siswa yang mengalami menarche di usia 14 tahun. Dari 15 siswi yang mengalami dismenore semuanya menyatakan tidak mengetahui tentang manfaat mengkonsumsi air kelapa hijau untuk mengatasi nyeri haid. Selama ini tindakan yang biasa dilakukan untuk mengatasi nyeri dari pernyataan 15 responden diketahui sebanyak 12 orang hanya berbaring dikamar dan 3 orang mengompres menggunakan botol berisi air hangat. Peneliti sengaja menggunakan air kelapa hijau karena mudah didapat, tidak ada efek samping dan juga baik untuk kesehatan tubuh.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (Disminore) Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Lahat Selatan Tahun 2024.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Lahat Selatan. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan pendekatan *one group pre test and post test design.* Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri kelas 8 SMP Negeri 2 Lahat Selatan dengan jumlah sampel sebanyak 39 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik

purposive sampling. Adapun jenis data yang digunakan yaitu data primer dan sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dengan cara melakukan observasi intensitas nyeri haid (*Dismenore*). Sedangkan data sekunder didapat dari jumlah siswi di SMP Negeri 2 Lahat. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Adapun tahapan analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *willcoxon.*

HASIL

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia di SMP Negeri 2 Lahat

Usia	Frekuensi	%
13 tahun	2	5,1
14 tahun	21	53,8
15 tahun	16	41
Total	**39**	**100**

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun sebanyak 21 responden (53,8%), usia 15 tahun sebanyak 16 responden (41%), dan usia 13 tahun sebanyak 2 responden (5,1%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Menarche di SMP Negeri 2 Lahat

Usia Menarche	Frekuensi	%
10 tahun	**6**	15,4
11 tahun	12	30,8
12 tahun	15	38,5
13 tahun	6	15,4
Total	**39**	**100**

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12 tahun sebanyak 15 responden (38,5%), menarche usia 11 tahun sebanyak 12 responden (30,8%), menarche usia 13 tahun sebanyak 6 responden (15,4%) dan menarche usia 10 tahun sebanyak 6 responden (15,4%).

2. Analisis Univariat

a. Nyeri Haid Remaja Putri Sebelum Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Haid Remaja Putri Sebelum Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau di SMP Negeri 2 Lahat

Nyeri Haid Remaja Putri Sebelum Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	26	66,7
Nyeri Berat Terkontrol	13	33,3
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0
Total	**39**	**100**

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi nyeri haid remaja putri sebelum mengkonsumsi air kelapa hijau sebagian besar responden merasakan nyeri sedang sebanyak 26 responden (66,7%), dan nyeri berat terkontrol sebanyak 13 responden (33,3%).

b. Nyeri Haid Remaja Putri Setelah Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Haid Remaja Putri Setelah Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau di SMP Negeri 2 Lahat

Nyeri Haid Remaja Putri Setelah Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	6	15,4
Nyeri Ringan	25	64,1
Nyeri Sedang	8	20,5
Nyeri Berat Terkontrol	0	0
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0
Total	**39**	**100**

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi nyeri haid remaja putri setelah mengkonsumsi air kelapa hijau sebagian besar responden merasakan nyeri ringan sebanyak 25 responden (64,1%), nyeri sedang sebanyak 8 responden (20,5%) dan tidak nyeri sebanyak 6 responden (15,4%).

3. Rata-Rata Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau

Tabel 5
Rata-rata Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau di SMP Negeri 2 Lahat

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi
Rata-rata Nyeri Haid Sebelum Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau	6,10	6	1.071
Rata-rata Nyeri Haid Setelah Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau	2,31	2	1.301

Berdasarkan tabel 5 diatas diketahui rata-rata nyeri haid remaja putri sebelum mengkonsumsi air kelapa hijau sebesar 6,10 dengan nilai media sebesar 6 dan standar deviasi sebesar 1,071. Sedangkan rata-rata nyeri haid setelah mengkonsumsi air kelapa hijau sebesar 1,071 dengan nilai median sebesar 2 dan standar deviasi sebesar 1,301.

4. Uji Normalitas

Tabel 6
Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Kelompok	*Shapiro-Wilk*		Keterangan
	Statistic	***P.Value***	
Nyeri haid remaja putri sebelum mengkonsumsi air kelapa hijau	0,916	0,007	Tidak Normal
Nyeri haid remaja putri setelah mengkonsumsi air kelapa hijau	0,879	0,001	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 6 diatas di ketahui bahwa nilai signifikasi skala nyeri haid remaja putri sebelum mengkonsumsi air kelapa hijau berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikan sebesar 0,007 < 0,05 dan nyeri haid remaja putri setelah mengkonsumsi air kelapa hijau berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikan sebesar 0,001 < 0,05.

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh mengkonsumsi air kelapa hijau terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) remaja putri di SMP Negeri 2 Lahat. Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dimana ketentuannya adalah jika nilai *p value* > α (005) berarti tidak ada pengaruh dan jika *p value* ≤ α (005) berarti ada pengaruh.

5. Analisis Bivariat

Tabel 7
Perbedaan Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Lahat Selatan Tahun 2024

Variabel	Mean	Min	Max	*P value*	N
Skala Nyeri Haid Sebelum Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau	6,10	4	8	0,000	39
Skala Nyeri Haid Setelah Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau	2,31	0	4		

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri haid remaja putri sebelum mengkonsumsi air kelapa hijau sebesar 6,10 dan setelah mengkonsumsi air kelapa hijau pada pagi dan sore hari selama 3 hari berturut-turut rata-rata skala nyeri remaja putri mengalami penurunan sebesar 2,31, sehingga dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi air kelapa hijau selama 3 hari sangat efektif dalam mengatasi nyeri haid pada remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau (*p value* = 0,001 < 0,05) maka dapat dinyatakan ada perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau pada remaja putri di SMP Negeri 2 Lahat Selatan Tahun 2024.

PEMBAHASAN

1. Nyeri Haid Remaja Putri Sebelum Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau di SMP Negeri 2 Lahat Selatan Tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi nyeri haid remaja putri sebelum mengkonsumsi air kelapa hijau sebagian besar responden merasakan nyeri sedang sebanyak 26 responden (66,7%), dan nyeri berat terkontrol sebanyak 13 responden (33,3%). Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa rata-rata responden mengalami nyeri haid dengan skala sedang.

Menurut (Marques & Suwanti, 2022) menjelaskan bahwa dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri. Dismenorea ditandai dengan nyeri perut bagian bawah dan dapat disertai dengan gejala gejala lainnya. Sebagian besar nyeri haid terjadi saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Akibat dismenore mereka bahkan tidak dapat pergi kesekolah, aktivitas belajar dalam pembelajaran terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh remaja yang sedang mengalami dismenorea.

Menurut (Puspita, 2022), mekanisme terjadinya dismenore pada remaja putri terjadi pada saat menstruasi dimana tubuh akan memproduksi hormon esterogen, 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.

Nyeri haid dapat dipengaruhi oleh faktor usia menarche. Dalam penelitian ini terdapat responden yang mengalami menarche pada usia dibawah 12 tahun, hal ini sesuai dengan Febriani (2022) yang menyatakan bahwa tingkat nyeri haid dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia menarche dan lama menarche. Usia menarche dapat dikatakan normal apabila pada usia 12-14 tahun. Usia menarche yang terlalu muda (<12 tahun) dapat berpengaruh terhadap kejadian dismenorhea primer dikarenakan saat menarche terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat mentruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitain yang dilakukan oleh (Wahyuni, 2022) yang berjudul pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) primer pada mahasiswi sekolah tinggi ilmu kesehatan dan akademi farmasi ranah minang padang. 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 hijaun 2.78 dengan standar deviasi 1.093.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa sebelum mengkonsumsi air kelapa hijau sebagian besar responden merasakan nyeri sedang (66,7%), hal ini disebabkan karena adanya kontraksi pada rahim selama menstruasi, kontraksi ini akibat kemunculan hormon prostaglandin yang memicu rasa sakit dan peradangan.

2. Nyeri Haid Remaja Putri Setelah Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau di SMP Negeri 2 Lahat Selatan Tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi nyeri haid remaja putri setelah mengkonsumsi air kelapa hijau sebagian besar responden merasakan nyeri ringan sebanyak 25 responden (64,1%), nyeri sedang sebanyak 8 responden (20,5%) dan tidak nyeri sebanyak 6 responden (15,4%). Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa setelah mengkonsumsi air kelapa hijau selama 3 hari berturut-turut semua responden mengalami penurunan skala nyeri secara bertahap dan terdapat 6 responden yang nyeri haidnya setelah mengkonsumsi air kelapa muda pada hari ke 3.

Hal ini sesuai dengan pernyataan (Realita et al., 2022), yang menyatakan bahwa 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. Salah satu pengobatan secara non farmakologi adalah mengkonsumsi 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 membnatu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Dengan menghamabat ezim *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan ezim *cyclooxygenase* prostaglandin. 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 100gram.

Hal yang sama diungkapkan (Kristina & Syahid, 2020) yang menjelaskan bahwa penurunan nyeri dismenore pada saat haid diatas dikarenakan pemberian air kelapa muda hijau pada remaja yang mengalami nyeri dismenore. 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 ezimcyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Pattiha dkk, 2021) yang berjudul pengaruh air kelapa muda hijau terhadap nyeri dismenore pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat sebelum pemberian intervensi air kelapa muda hijau dari 30 responden sebanyak 10 responden mengalami nyeri berat (33,3 %), 11 responden mengalami nyeri sedang (36,7%), dan 9 responden mengalami nyeri ringan (30.00%). Sedangkan setelah mengkonsumsi air kelapa mudah hijau sebanyak 16 responden tidak mengalami adanya nyeri (53,3%) dan 4 responden mengalami nyeri sedang (13.3%).

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dilakukan peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden merasakan nyeri ringan (64,1%). Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden disebabkan karena adanya kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa yang dapat merelaksasikan otot rahim dan air kelapa hijau juga mengandung vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.

3. Perbedaan Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Lahat Selatan Tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata nyeri haid remaja putri sebelum mengkonsumsi air kelapa hijau sebesar 6,10 dan setelah mengkonsumsi air kelapa hijau pada pagi dan sore hari selama 3 hari berturut-turut rata-rata skala nyeri remaja putri mengalami penurunan sebesar

2,31, sehingga dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi air kelapa hijau selama 3 hari sangat efektif dalam mengatasi nyeri haid pada remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau (*p value* = 0,001 < 0,05) maka dapat dinyatakan ada perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau pada remaja putri di SMP Negeri 2 Lahat Selatan Tahun 2024.

Hal ini sesuai dengan pernyataan (Realita et al., 2022), yang menyatakan bahwa 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 inimenyebabkan otot-otot rahim berkontraksi. Ketika terjadi kontraksi otot rahim, maka suplai darah ke endometrium menyempit (vasokonstriksi) danproses 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 ezim *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin.

Hal yang sama diungkapkan Khodijah (2020) yang menyatakan bahwa 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.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Rismaya et al., 2020) mengemukakan bahwa ada perbedaan yang signifikan penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan setelah pemberian air kelapa hijau, karena air kelapa sangat efektif untuk menurunkan dismenore. Pada responden yang telah di tretmen didapatkan adanya penurunan nyeri haid sesudah diberikan air kelapa, hal ini karena saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Asam folat yang terkandung didalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. 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. Hal ini terjadi mengingat nyeri merupakan hal yang bersifat subjektif dan hanya seseorang yang mengalami kondisi tersebut yang dapat mendeskripsikan besarnya nyeri yang dirasakan. Sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan skor intensitas nyeri pada masing-masing responden.

Hasil penelitian ini senada dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Widowati (2021) tentang upaya menurunkan dismenore pada remaja putri dengan konsumsi air kelapa muda di Desa Srinanti Kelurahan Gunung Gajah Kabupaten Lahat. Diperoleh negatif ranks yaitu 30 yang berarti seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri setelah mengkomsumsi air kelapa selama 3 hari. Dari hasil uji statistic didapatkan ρvalue 0.000 < 0,05, yang bermakna bahwa terdapat pengaruh yang signifikan komsumsi air kelapa muda.

Sama halnya dengan penelitian yang di lakukan oleh Febriani (2022) yang berjudul pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMP Negeri 02 Kota Bengkulu. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau adalah 5,18 dan rata-rata nyeri setelah diberikan air kelapa hijau sebesar, 2,64. Hasil uji statistic diperoleh nilai p= 0,000, dengan beda mean 2,54. Menunjukkan adanya pengaruh terhadap pemberian air kelapa hijau terhadap remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021.

Dari hasil penitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi, bahwa intensitas nyeri setiap individu berbeda-bedadi pengaruhi 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 intsrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri responden. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa air kelapa hijau efektif dalam mengatasi nyeri dismenore pada remaja putri. Hal ini karena air kelapa hijau memiliki kandungan banyak zat-zat penting untuk tubuh dan mempunyai manfaat untuk memberikan hidrasi pada cairan tubuh, menurunkan berat badan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan sirkulasi, mempertahankan elektrolit agar seimbang, dan menurunkan nyeri *dysmenorrhea.*

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 2 Lahat tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi nyeri haid remaja putri sebelum mengkonsumsi air kelapa hijau sebagian besar responden merasakan nyeri sedang sebanyak 26 responden (66,7%), dan nyeri berat terkontrol sebanyak 13 responden (33,3%).
2. Distribusi frekuensi nyeri haid remaja putri setelah mengkonsumsi air kelapa hijau sebagian besar responden merasakan nyeri ringan sebanyak 25 responden (64,1%), nyeri sedang sebanyak 8 responden (20,5%) dan tidak nyeri sebanyak 6 responden (15,4%).
3. Ada perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau pada remaja putri di SMP Negeri 2 Lahat Selatan Tahun 2024 dengan nilai p.vaue = 0,000.

Saran

1. Bagi Perkembangan Ilmu

   Diharapkan dapat menambah literatur kepustakaan di STIKES Bakti Utama Pati khususnya teori-teori yang berhubungan dengan pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (disminore) pada remaja putri sehingga dapat menambah pengetahuan mahasiswa dan sebagai perbandingan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian lebih lanjut tentang penanganan nyeri haid dengan terapi non farmakologi yang lain.
2. Bagi Objek yang Diteliti

   Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan remaja putri khususnya dalam mengatasi nyeri haid dengan mengkonsumsi air kelapa hijau. Sehingga diharapkan terapi ini dapat menjadi alternatif bagi remaja putri dalam mengatasi nyeri haid dan menghindari penggunaan obat-obatan penghilang rasa nyeri.
3. Bagi Peneliti

   Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mencari alternatif lain dalam mengatasi nyeri haid serta dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda dan dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi sehingga penelitian tentang nyeri haid dapat terus di kembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

Amiritha. (2021). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*.

Febrani, L. (2022). Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 02 Kota Bengkulu. *8.5.2017*, 2003–2005.

Khodijah, S., Putri, H., & Herfanda, E. (2020). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik di Universitas'Aisyiyah Yogyakarta. *Naskah Publikasi: Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, hal. 2-8.

Kristina, N. N., & Syahid, S. F. (2020). Pengaruh Air Kelapa Terhadap Multiplikasi Tunas in Vitro, Produksi Rimpang, Dan Kandungan Xanthorrhizol Temulawak Di Lapangan. *Jurnal Penelitian Tanaman Industri*, *18*(3), 125. https://doi.org/10.21082/jlittri.v18n3.2012.125-134

Marques, I. M., & Suwanti. (2022). Gambaran Tingkat Nyeri Haid (Dysminorhea) pada Remaja Putri di Kelurahan Gedanganak. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, *5*(2), 97–103. https://doi.org/10.35473/ijnr.v5i2.1810

Pattiha dkk. (2021). Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Indonesian Jurnal of Health Development*, *3*(1), 231–238.

Puspita, D. A. (2022). Gambaran Pengetahuan Dan Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Desa Ngrayung Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, *6*(2), 117. https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i2.3642

Realita, F., Susilowati, E., & Komalasari, R. (2022). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, *1*(1), 63–70. https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.8

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

Wahyuni, L. T. (2022). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dan Akademi Farmasi Ranah Minang Padang. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah*, *3*(1), 317–326. file:///C:/Users/Notbook/OneDrive - Office 365/Documents/Jurnal Air Kelapa Hijau/7. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap.pdf