

The Effect of Consuming Green Coconut Water on Reducing Dysmenorrhea Pain in Female Students at SMA PAB 6 Helvetia Medan in 2022

Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Disminorhea Pada Siswi Di SMA PAB 6 Helvetia Medan Tahun 2022

Marlina ^{a*}, Debby Pratiwi ^a, Nurul Mouliza ^a

^a Institut Kesehatan Helvetia, Sumatera Utara, Indonesia.

*Corresponding Authors: marlina@helvetia.ac.id

Abstract

The problem of menstrual pain is the problem most often complained of when women come to the doctor regarding menstruation. Menstrual pain can attack women who menstruate at any age. There is no age limit, and it is often accompanied by aggravating conditions such as dizziness, cold sweats, and even fainting. The research aimed to determine how giving young green coconut water reduces dysmenorrhea pain in adolescents. This research method uses a pre-experimental design using a one-group pre-test post-test approach. The research population was 40 people, and a quota sampling technique was used. The population in this study was young people, and the sample size was 17 respondents. Based on the results of statistical tests using the Wilcoxon test, the Asymp. The sig (2-tailed) value was 0.00; this value is smaller than the alpha (α) value of 0.05. so it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected, so it can be concluded that there is a significant effect before and after being given a drink of young green coconut water on reducing dysmenorrhea pain. The results of this study concluded that young green coconut water had a significant effect on lowering dysmenorrhea pain.

Keywords: Pain, dysmenorrhea, coconut water, teenagers

Abstrak

Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang paling sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter berkaitan dengan menstruasi. Nyeri menstruasi dapat menyerang perempuan yang mengalami menstruasi pada usia berapapun. Tidak ada batasan usia dan sering disertai dengan kondisi-kondisi yang memperberat seperti pusing, berkeringat dingin bahkan hingga pingsan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap penurunan nyeri Dysminorhea pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan desain *Pre-eksperimental Design* dengan menggunakan pendekatan *one group pre-test post-test*. Populasi peneliti 40 orang dan pengambilan sampel menggunakan tehnik qouta sampling, populasi dalam penelitian ini yaitu remaja dan dengan jumlah sampel 17 responden. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* 0.000, nilai ini lebih kecil dari nilai *alpha* (α) 0.05. sehingga dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan minuman air kelapa muda hijau terhadap penurunan nyeri *dysmenorhea*. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian air kelapa muda hijau dalam penurunan nyeri *Dysmenorhea* pada remaja.

Kata Kunci: Nyeri, Disminorhea, Air Kelapa, Remaja.



Copyright © 2020 The author(s). You are free to : **Share** (copy and redistribute the material in any medium or format) and **Adapt** (remix, transform, and build upon the material) under the following terms: **Attribution** — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use; **NonCommercial** — You may not use the material for commercial purposes; **ShareAlike** — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. Content from this work may be used under the terms of the [a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\) License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Article History:

Received: 06/08/2024,
Revised: 10/10/2024
Accepted: 28/10/2024
Available Online: 31/10/2024

QR access this Article



<https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v7i4.611>

Pendahuluan

Masa remaja menjadi masa yang begitu khusus dalam hidup manusia karena pada masa tersebut terjadi proses awal kematangan organ reproduksi manusia yang disebut sebagai pubertas. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa bukan hanya dalam arti psikologisnya, tetapi juga fisik bahkan perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada remaja yaitu payudara membesar, tumbuhnya bulu-bulu halus disekitar kemaluan, dan menstruasi (haid). Kebanyakan remaja yang menstruasi tidaklah lepas dari yang namanya nyeri haid (*dismenoreia*).

Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang paling sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter berkaitan dengan menstruasi. Nyeri menstruasi dapat menyerang perempuan yang mengalami menstruasi pada usia berapapun. Tidak ada batasan usia dan sering disertai dengan kondisi-kondisi yang memperberat seperti pusing, berkeringat dingin bahkan hingga pingsan. [1]

Dismenoreia merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. *Dismenoreia* yang sering terjadi dapat dibagi menjadi 2 macam yaitu *dismenoreia* primer dan *dismenoreia* sekunder. Biasanya *dismenoreia* timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama. *Dismenoreia* sekunder sering mulai timbul pada usia 20 tahun [2].

Angka kejadian *dismenoreia* 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 *dismenoreia*. Sedangkan hasil penelitian di Amerika presentase kejadian lebih besar sekitar 60% dan di Swedia sebesar 72%. Prevalensi *dismenoreia* di Indonesia menyatakan *dismenoreia* berkisar 55% dikalangan usia produktif [3].

Di Indonesia angka kejadian *dismenoreia* 64,25%, terdiri dari 54,89% *dismenoreia* primer dan 9,36% *dismenoreia* sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala *dismenoreia* primer terjadi pada usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. *Dismenoreia* 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 pernah menikah [4].

Upaya pemerintah dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomor 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 [5].

Mengonsumsi obat dalam frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi organ tubuh. 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 [6].

Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengobati nyeri *dismenorrhea* 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 buah-buah tanaman. Beberapa bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman yang dapat dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu kayu manis, cengkeh, kunyit asam, jahe (*ginger*), helbal cina, air kelapa [7].

Air kelapa atau *Cocos nucifera* merupakan jenis tumbuhan dari suku aren-arenan atau *areaceae* 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 [8].

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 muda hijau, dibandingkan dengan jenis kelapa lain banyak mengandung tanin atau anti dotum (anti racun) yang paling tinggi. Hal ini yang dilakukan oleh masyarakat sebagai pengobatan alternatif herbal untuk mengatasi penyakit salah satunya nyeri haid. Air kelapa yang digunakan untuk mengatasi nyeri haid yaitu sebanyak 250 ml [7].

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 karbonat atau vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium atau pottasium. Air kelapa muda hijau juga mengandung vitamin B kompleks yang terdiri atas asam nikotinat, asam pantotenat, biotin, dan asam folat. Asam folat yang terkandung di dalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan sel darah merah yang keluar. Mineral yang terkandung dalam air kelapa adalah zat besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa. Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram 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 [6].

Metode Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-eksperimental Design* dengan menggunakan pendekatan *one group pre-test post-test*. (15). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan penurunan nyeri *dismenorrhea* sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air kelapa muda hijau. Pengukuran dilakukan 2 kali, yaitu sebelum perlakuan disebut *pre-test* dan sesudah perlakuan disebut sebagai *post-test*, yang digunakan untuk melihat sejauh mana perubahan penurunan nyeri *dismenorrhea* setelah diberikan air kelapa muda hijau dengan sampel sebanyak 17 responden dan Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji t berpasangan (*paired sampel t test*). Penelitian ini dilakukan di SMA PAB 6 Helvetia yang terletak di Jalan Veteran Ps 4, Helvetia, Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang.

Hasil dan Diskusi

Distribusi Frekuensi Penurunan Nyeri *Disminorhea*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penurunan Nyeri *Disminorhea* Sebelum Diberikan Minuman Air Kelapa Muda Hijau Di SMA PAB 6 Helvetia.

Tingkat Nyeri	F	%
Nyeri Sedang	12	70.6
Nyeri Ringan	5	29.4
Total	17	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 17 responden mayoritas responden mengalami tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 12 orang (70.6%), dan minoritas responden mengalami tingkat nyeri ringan sebanyak 5 orang (29.4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penurunan Nyeri Disminorhea Sesudah Diberikan Minuman Air Kelapa Muda Hijau Di SMA PAB 6 Helvetia.

Tingkat Nyeri	F	%
Nyeri Ringan	6	35.5
Tidak Nyeri	11	64.7
Total	17	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 17 responden mayoritas responden mengalami tidak nyeri yaitu sebanyak 11 orang (64.7%), dan minoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 6 orang (35.5%).

Tabel 3. Distribusi Statistik Deskriptif Penurunan Nyeri Disminorhea Sebelum dan Sesudah Diberikan Minuman Air Kelapa Muda Hijau Di SMA PAB 6 Helvetia

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	17	3	4	3.29	0.470
Sesudah	17	4	5	4.65	0.493

Dari hasil analisis didapatkan hasil rata-rata nilai penurunan nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda hijau adalah 3.29, nilai terendah 3, nilai tertinggi 4 dan standar deviasi 0.470. Kemudian setelah diberikan intervensi berupa air kelapa muda hijau, hasil analisis nilai rata-rata adalah 4.65, nilai terendah 4, nilai tertinggi 5 dan standar deviasi 0.493. Data tersebut menggambarkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata penurunan nyeri haid setelah diberikan minuman air kelapa muda hijau.

Tabel 4. Distribusi Hasil Normalitas Penurunan Nyeri Disminorhea Sebelum dan Sesudah Diberikan Minuman Air Kelapa Hijau

Sebelum			Sesudah		
Absolute	N	Sig	Absolute	N	Sig
.440	17	.003	.410	17	.007

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4.4 didapatkan bahwa data setelah diberikan intervensi berdistribusi tidak normal karena p atau nilai sig $0.007 < 0.05$ sedangkan data sebelum diberikan intervensi berdistribusi tidak normal yaitu p atau nilai sig $0.003 < 0.05$, sehingga penelitian ini tidak dapat menggunakan uji t test berpasangan melainkan menggunakan uji *wilcoxon* yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa uji *wilcoxon* digunakan apabila syarat uji t berpasangan tidak terpenuhi.

Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberikan Minuman Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Disminorhea

Tabel 5. Distribusi Pengaruh Sebelum dan Sesudah Diberikan Minuman Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Disminorhea.

Sebelum-Sesudah diberikan air kelapa	
Z	-3.758 ^a
Asymp.Sig.(2-tailed)	0.000

Nilai alpha pada penelitian ini adalah 0.05. Dari data pada tabel diatas menunjukkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* $0.00 < \alpha 0.05$ maka dapat diketahui bahwa minuman air kelapa muda hijau berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada siswi di SMA PAB 6 Helvetia.

Penurunan Nyeri Dismonorhea Sebelum Diberikan Minuman Air Kelapa Hijau Kepada Siswi SMA PAB 6 Helvetia

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan minuman air kelapa muda hijau dapat diketahui bahwa dari 17 responden mayoritas responden mengalami tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 12 orang (70.6%), dan minoritas responden mengalami tingkat nyeri ringan sebanyak 5 orang (29.4%).

Menstruasi dapat didefinisikan sebagai siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya terhadap kehamilan. Siklus ini melibatkan tahapan yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjar dibawah otak depan, dan indung telur. Pada permulaan siklus, lapisan sel rahim akan mulai berkembang dan menebal. Siklus menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya. Kecuali pada saat terjadinya kehamilan.

Dismenorea dapat didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri. Nyeri haid atau *dismenorea* merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit dimana dalam kondisi ini penderita harus mengobati nyeri tersebut (9).

Nyeri sedang saat haid yang terjadi pada siswi ini disebabkan banyak hal, salah satunya berkaitan dengan faktor endokrin yaitu peningkatan kadar prostaglandin. Ketika menstruasi, meluruhlah bagian terluar itu dan mengenai lapisan lainnya yang mengakibatkan nyeri. Nyeri ini timbul sebagai reaksi pengeluaran mediator inflamasi (radang) yang dinamakan prostaglandin.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Lestari (2015) bahwa nyeri haid timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri tersebut dapat dirasakan di daerah panggul bagian bawah, pinggang bahkan punggung. Biasanya dismenorea akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi (10).

Selain itu, penyebab nyeri haid pada siswi juga bisa disebabkan karena faktor kejiwaan atau stress, misalnya saat siswi mau ujian atau memiliki suatu masalah saat sedang haid, biasanya ada rasa seperti sakit perut, diare, dan sebagainya sehingga dialihkan kepada rasa nyeri haid tersebut. Jadi, selain peluruhan biasa yang mengeluarkan prostaglandin, stress yang terjadi akan meningkatkan ambang rasa nyeri sehingga nyeri semakin bertambah.

Faktor stress ini dapat menurunkan ketahanan tubuh terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stress adalah adanya reaksi yang muncul yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stress yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Disisi lain saat stress, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi. Nyeri saat menstruasi ini dapat diobati dengan cara pengobatan farmakologi dan non farmakologi (therapy herbal), seperti air kelapa muda hijau.

Penurunan Nyeri Disminorhea Sesudah Diberikan Minuman Air Kelapa Hijau Kepada Siswi SMA PAB 6 Helvetia

Berdasarkan hasil penelitian sesudah diberikan minuman air kelapa muda hijau dapat diketahui bahwa dari 17 responden mayoritas responden mengalami tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 6 orang (35.3%), dan minoritas responden mengalami tidak nyeri sebanyak 11 orang (64.7%). Ini menunjukkan bahwa penurunan nyeri haid yang terjadi pada responden telah mengalami perubahan.

Proses terjadinya nyeri haid yang dikarenakan oleh aktivitas prostaglandin. Pada saat menstruasi, lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan 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) proses inilah yang menyebabkan rasa sakit saat menstruasi (11).

Air kelapa muda hijau merupakan obat alami anti inflamasi atau penghilang rasa sakit saat menstruasi. Air kelapa muda hijau lebih banyak mengandung tanin atau anti dotum (anti racun) yang paling tinggi dibandingkan dengan air kelapa lainnya. Saat menstruasi tubuh lebih banyak mengeluarkan cairan darah, kemudian air kelapa mengandung sejumlah cairan elektrolit yang sama dengan tubuh kita sehingga mencegah terjadinya dehidrasi (12).

Perubahan nyeri haid yang dialami oleh responden juga bisa disebabkan oleh pola makannya. Pola makan yang baik tentunya dapat merubah nyeri haid menjadi lebih berkurang. Karena pada pola makan yang baik seperti konsumsi sayur bisa meningkatkan elastisitas pada tubuh, konsumsi makanan yang mengandung omega 3 seperti ikan laut akan meningkatkan responsive sel sehingga baik untuk menghilangkan nyeri haid. Namun sebaliknya jika pola makan tidak baik akan beresiko menambah nyeri.

Pengaruh Minum Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorrhoe Pada Siswi di SMA PAB 6 Helvetia.

Penelitian ini diadakan untuk mengetahui adakah pengaruh minum air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorrhea*). Dalam pelaksanaannya terlebih dahulu diadakan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal siswi. Kemudian dilakukan pemberian air kelapa muda hijau dan tunggu selama 2 jam, dan setelah itu diberikan *post-test* untuk mengetahui perkembangan penurunan nyeri haid pada siswi tersebut.

Berdasarkan uji *wilcoxon* dengan model pengukuran sebelum dan sesudah diberikan intervensi, didapatkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* 0.00, nilai ini lebih kecil dari nilai *alpha* (α) 0.05. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan minuman air kelapa muda hijau terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorrhea*)

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Fitri Lestari tahun 2015 tentang Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Haid pada mahasiswi Program Studi ilmu Keperawatan Stikes Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil penelitian bahwa dari analisis menggunakan uji statistik dengan *paired t-test* didapatkan data bahwa nilai *Asymp.Sign (2-tailed)* untuk meningkatkan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar $0.000 < 0.05$. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap tingkat nyeri haid (13)

Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Siti Khodijah yang menyatakan bahwa ada Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorrhoe Pada Mahasiswi Prodi D IV Bidan Pendidik Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Ini dapat dilihat dari analisis *paired t-test* menunjukkan nilai signifikan sebesar $0.001 < 0.05$.(4)

Penelitian ini sesuai dengan teori bahwa bahwa air kelapa muda hijau lebih banyak mengandung tanin atau anti dotum (anti racun) yang paling tinggi dibandingkan dengan air kelapa lainnya. Saat menstruasi tubuh lebih banyak mengeluarkan cairan darah, kemudian air kelapa mengandung sejumlah cairan elektrolit yang sama dengan tubuh kita sehingga mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung didalam air kelapa 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 terdapat sensasi nyeri yang ditimbulkan haid(14).

Perubahan pada nyeri haid yang terjadi pada responden bisa disebabkan oleh banyak hal, antaranya responden yang mengalami nyeri haid tentunya akan mengatasi nyeri haid tersebut dengan berbagai cara, misalnya mengkonsumsi air kelapa muda hijau, memperbanyak minum air, melakukan relaksasi atau melakukan olah raga. Olah raga dapat mengurangi nyeri haid karena seseorang yang melakukan olah raga dalam keadaan haid, peluruhan dinding endometrium akan menjadi lebih lancar sehingga rasa nyeri dapat berkurang. Oleh karena itu, dengan melakukan hal tersebut, nyeri yang dialami oleh siswi dapat berubah menjadi lebih ringan, namun sebaliknya responden yang tidak melakukan hal tersebut kemungkinan beresiko nyeri haid yang dialaminya makin bertambah.

Penanganan nyeri secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan pemberian air kelapa muda hijau. Pemberian air kelapa muda hijau ini selain tidak menyita waktu, dapat dilakukan dimana pun dan kapan pun

sehingga sangat mudah dilakukan oleh setiap perempuan, prinsipnya adalah pemberian air kelapa muda hijau sebanyak 250 ml.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai “Pengaruh Konsumsi air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorrhoe pada sisiwi di SMA PAB 6 Helvetia dapat disimpulkan bahwa Nyeri *Dismenorrhea* sebelum diberikan minuman air kelapa hijau mayoritas dalam kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 12 responden (70.6%), sesudah diberikan minuman air kelapa hijau mayoritas tidak nyeri sebanyak 11 responden (64.7%). Hasil uji *wilcoxon* dengan model pengukuran sebelum dan sesudah diberikan intervensi, didapatkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* 0.00, nilai ini lebih kecil dari nilai *alpha* (α) 0.05. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan minuman air kelapa muda hijau terhadap penurunan nyeri *dismenorrhea*.

Conflict of Interest

Semua penulis mengonfirmasi bahwa penelitian ini bebas dari konflik kepentingan. Penelitian dan penulisan artikel dilakukan secara independen, tanpa pengaruh eksternal, serta tidak ada kepentingan pribadi, keuangan, atau profesional yang memengaruhi objektivitas dan integritas penelitian.

Acknowledgment

Terimakasih kepada Bapak/Ibu Kepala Sekolah SMA PAB 6 Helvetia yang telah memberikan kesempatan untuk meneliti di lingkungan sekolah.

Supplementary Materials

Referensi

1. Anurogo D, Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: C.V. Andi Offset; 2011. 30-3 p.
2. Manan E. Kamus Pintar Kesehatan Wanita. Jogjakarta: Buku Biru; 2011. 146-147 p.
3. Proverawati A. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014. 83,87.
4. Khodijah S, Putri HA, Herfanda E. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D Iv Bidan Pendidik Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Universitas’ Aisyiyah Yogyakarta; 2017;
5. Lestari F, Sarwinanti S. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES’Aisyiyah Yogyakarta. STIKES’Aisyiyah Yogyakarta; 2015;
6. Nursanti FA, Trisnawati D. Studi Analisa Pemanfaatan Air Kelapa sebagai Intervensi Non Farmakologi dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja dalam Sudut Pandang Keperawatan. J Kesmadaska. 2012;3(1).
7. Latifah Umi. Pengaruh Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Nonfarmakologis Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi Kelas Xi Di Smk Ma’arif 5 Gombong.
8. Bogandeta A. Manfaat Air Kelapa dan Minyak Kelapa. Yogyakarta: Flash Book; 2013.
9. Larasati TA, Alatas F. Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. J Major. 2016;5(3):79–84
10. Lestari F, Sarwinanti S. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES’Aisyiyah Yogyakarta. STIKES’Aisyiyah Yogyakarta; 2015;
11. Wiarto G. Nyeri Tulang Dan Sendi. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2017. 16-17 p.

12. Kusmiran E. Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika; 2013. 113 p.
13. Emayanti D. Super Lengkap Aneka Buah Kaya Vitamin Berkhasiat Obat. Yogyakarta: Pinang Merah; 2012. 70-71 p.
14. Barlina R. Potensi buah kelapa muda untuk kesehatan dan pengolahannya. Perspektif. 2016;3(2):46–60.
15. Muhammad I. Panduan Penyusunan Karya Tulis Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah. Bandung: CitaPustaka Media Perintis; 2015. 79-80 p.