

Article

EFEKTIVITAS KONSUMSI AIR KELAPA MUDA HIJAU TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA SISWI DI SMKN 10 MUARO JAMBI

Ry Eny Mian Marisi Br. Simanjuntak^{1*}, Ayu Lestari², Nurmisih³, Ajeng Galuh Wuryandari⁴

Prodi Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi, Jambi, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: May 20, 2024

Final Revision: June 09, 2024

Available Online: June 18, 2024

KEYWORDS

Green Coconut Water, Dysmenorrhea Pain, Students

CORRESPONDENCE

E-mail: ryeny@poltekkesjambi.ac.id

A B S T R A C T

Reproductive health issues that often occur among teenagers, especially adolescent girls, include menstrual disorders. Dysmenorrhea is a common menstrual disorder among teenagers. Dysmenorrhea causes discomfort in adolescents, necessitating management to alleviate it. This research is a quasi-experimental study with a two-group pretest-posttest design to determine the effectiveness of consuming young green coconut water on dysmenorrhea pain among female students at SMKN 10 Muaro Jambi in 2023. This study was conducted from January to July 2023. The study population consisted of all tenth and eleventh-grade female students in the 2022/2023 academic year, totaling 105 individuals. The sample size was 30 respondents, selected using the quota sampling technique. Data collection was conducted using the Numeric Rating Scale to assess dysmenorrhea pain levels in adolescents. Data were analyzed univariately and bivariately using the Wilcoxon and Mann Whitney tests. The results showed that young green coconut water (p-value 0.002) significantly affected dysmenorrhea pain in students, as the p-value was < 0.05. Young green coconut water effectively reduces dysmenorrhea pain in students. Therefore, schools are encouraged to promote the use of young green coconut water to address menstrual issues, including dysmenorrhea pain, making it a recommended method to alleviate and reduce dysmenorrhea pain.

I. PENDAHULUAN

Remaja memiliki peranan yang sangat penting untuk keberlangsungan masa depan suatu bangsa. Remaja merupakan individu penduduk usia produktif yang pada saatnya akan menjadi penerus pembangunan sehingga harus disiapkan agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Proses perkembangan remaja sangat rawan dan penuh risiko sehingga dibutuhkan kesehatan diri yang baik. Beberapa permasalahan mengancam remaja terutama yang terkait dengan kesehatan reproduksi yang akan berdampak pada kualitasnya sebagai actor pembangunan dan kesiapannya dalam membangun keluarga (Wirenviona & Riris, 2020).

Masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi pada remaja khususnya remaja putri adalah gangguan menstruasi. Remaja yang telah mendapatkan menstruasi sebagian besar mengalami gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi menjadi masalah umum selama masa remaja karena mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan menyebabkan kecemasan. Terdapat banyak gangguan yang terjadi diantaranya gangguan haid yang sering dialami oleh remaja putri setiap bulannya. Gangguan tersebut dapat berupa *dismenorea*, *oligomenorea*, *menoragia* dan *metroragia*. *Dismenorea* merupakan gangguan menstruasi yang sering terjadi pada para remaja (Sari, 2022).

Dismenorea yang terjadi akan menimbulkan rasa tidak nyaman pada remaja. Rasa tidak nyaman karena *dismenorea* jika tidak diatasi akan memengaruhi fungsi mental dan fisik individu seperti lemah, gelisah, depresi, kram hebat, gangguan di rongga panggul. Tidak hanya itu, *dismenorea* yang tidak ditangani atau diobati akan menimbulkan beberapa masalah seperti ketidakhadiran remaja di sekolah saat terjadi *dismenorea*, gangguan konsentrasi belajar yang buruk,

penurunan prestasi akademik, remaja cenderung menarik diri dari pergaulan, adanya pembatasan aktivitas sehari seperti melaksanakan tugas-tugas sekolah atau pekerjaan rumah dan memiliki sikap negatif berkonsultasi dengan dokter (Sumiaty, 2022).

Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin. Namun pengobatan farmakologi kurang diminati oleh sebagian besar perempuan karena dinilai kurang efektif dan mengganggu bahwa *dismenorea* hanyalah gangguan menstruasi bukan sebuah penyakit sehingga tidak perlu menggunakan terapi farmakologis. Penanganan *dismenorea* sering dilakukan dengan pengobatan non farmakologi dengan cara akupuntur, air kelapa hijau, rebusan jahe, *massage* atau pijat terapi *mozart* dan relaksasi (Prawirohardjo dalam Handayani (2022).

Air kelapa hijau merupakan salah satu pengobatan non farmakologi untuk mengatasi nyeri pada *dismenorea*. Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa mengurangi ketegangan otot dan vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *ezimcyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Kristina & Syahid, 2020).

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 rerata yang terdapat pada air kelapa berkisar 17 kalori per

100 gram, tak heran jika air kelapa dimanfaatkan sebagai obat tradisional (Huzaimah, 2018).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Jambi (2020) jumlah penduduk remaja putri usia 10-14 tahun sebanyak 158.097 jiwa dan usia 15-19 tahun sebanyak 154.866 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2020:8). Jumlah remaja putri di Kabupaten Muaro Jambi pada tahun 2020 sebanyak 208.996 jiwa, sedangkan untuk Kecamatan Sungai Gelam sebanyak 39.745 jiwa (BPS, 2020).

SMKN 10 Muaro Jambi merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang terletak di Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi dan berada di Wilayah Kerja Puskesmas Petaling. Data yang diperoleh dari SMKN 10 Muaro Jambi diketahui jumlah siswi pada tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 115 orang dan pada tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 134 orang (Tata Usaha SMKN 10 Muaro Jambi, 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang efektivitas konsumsi air kelapa muda hijau terhadap nyeri *dismenorea* pada siswi di SMKN 10 Muaro Jambi

II. METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan rancangan *non equivalent* (tidak dipilih secara random) *two group pretest dan posttest design* yang telah dilaksanakan pada bulan Januari - Juli 2023 di SMKN 10 Muaro Jambi dan melibatkan 10 siswa yang mengalami *dismenorea* dengan kriteria siswi di SMKN 10 Muaro Jambi yang mengalami *dismenorea*, tidak ada gangguan menstruasi, *myoma*, kista, *poliamenorea* dan *oligoamenorea*.

Pemberian air kelapa muda dilakukan sebanyak 2 kali sehari dengan dosis pemberian 200 cc dan menambahkan gula merah secukupnya yang diberikan selama 3 hari berturut-turut yang dimulai sejak hari pertama

menstruasi sampai hari ketiga menstruasi (Nugroho, 2022). Dalam penelitian ini, peneliti telah menyediakan air kelapa muda hijau dalam sebuah termos dilengkapi gelas ukuran 200 cc yang siap diminum oleh siswi pada pagi dan sore hari sebelum siswi pulang sekolah.

Melakukan pengukuran nyeri dismenorea yang pertama (pretest) pada hari pertama menstruasi dengan menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale sebelum siswi memulai mengkonsumsi air kelapa muda. Setelah intervensi dilakukan, peneliti akan melakukan pengukuran nyeri dismenorea yang kedua (posttest) menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale sebagai pembandingan dengan pengukuran pertama yang dilakukan pada hari keempat menstruasi.

Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah terdiri dari lembar pengukuran Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengetahui skala nyeri dismenorea pada siswi di SMKN 10 Muaro Jambi tahun 2023 sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda hijau

Dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dikarenakan data berdistribusi tidak normal. Tingkat kepercayaan 95% dengan untuk p-value $> 0,05$ yang artinya secara statistic tidak ada pengaruh air kelapa muda hijau terhadap nyeri dismenorea pada remaja atau H_0 ditolak dan apabila p-value $\leq 0,05$ berarti secara statistic terdapat pengaruh air kelapa muda hijau terhadap nyeri dismenorea pada remaja.

III. HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=15)

Variabel	f	%
Usia		
15 tahun	3	20
16 tahun	8	53,3
17 tahun	4	26,7
Kelas		
X (Sepuluh)	7	46,7
XI (Sebelas)	8	53,3
Usia Menarche		
12 tahun	5	33,3
13 tahun	8	53,3
14 tahun	2	13,3

Berdasarkan tabel 1, dari 15 responden yang diberikan air kelapa muda hijau sebagian besar memiliki usia 16 tahun sebanyak 8 responden (53,3%), kelas XI sebanyak 8

responden (53,3%) dan sebagian besar dengan usia menarche 13 tahun sebanyak 8 responden (53,3%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Nyeri Dismenorea pada Siswi Sebelum Diberikan Air Kelapa Muda Hijau (n = 15)

Nyeri Dismenorhea	Jumlah	%
6	1	6,7
7	9	60
8	4	26,7
9	1	6,7

Berdasarkan tabel 2, diketahui nyeri dismenorhea pada siswi sebelum diberikan air kelapa muda hijau sebagian besar dengan nyeri 7 (nyeri sedang) sebanyak 9 responden (60%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Nyeri Dismenorea pada Siswi Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda Hijau (n = 15)

Nyeri Dismenorhea	Jumlah	%
3	1	6,7
4	1	6,7
5	5	33,3
6	5	33,3
7	3	20

Berdasarkan tabel 3, diketahui nyeri dismenorhea pada siswi sesudah diberikan air kelapa muda hijau

sebagian besar dengan nyeri 5 dan 6 (nyeri sedang) masing-masing sebanyak 5 responden (33,3%).

Tabel 4. Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenorea pada Siswi (n = 150)

Kelompok	Median	Minimum- Maksimum	Sig.
Nyeri dismenorea sebelum	7,0	6-9	0,002
Nyeri dismenorea sesudah	6,0	3-7	

Dari tabel 4 terlihat bahwa nilai median nyeri dismenorea sebelum diberikan air kelapa muda hijau sebesar 7,0 dan nilai median nyeri dismenorea sesudah diberikan air kelapa muda hijau sebesar 6,0. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda hijau. Hasil uji wilcoxon menunjukkan p value $0,002 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh air kelapa muda hijau terhadap nyeri *dismenorea* pada siswi

IV. DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan nyeri *dismenorea* pada siswi sebelum diberikan air kelapa muda hijau di SMKN 10 Muaro Jambi tahun 2023 dengan nilai rerata sebesar 7,33. Hal ini menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan air kelapa muda hijau yang ditandai dengan remaja tampak mendesis, menyeringai namun dapat mendeskripsikan nyeri dan berkomunikasi dengan baik.

Sesuai teori Ratnawati (2017:19-20), rasa nyeri dismenorea dalam kategori sedang timbul pada perut bagian bawah saat menstruasi dan cukup mengganggu, sehingga penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri. Nyeri *dismenorea* terjadi di daerah bujur sangkar michaelis, nyeri terasa sebelum, selama dan sesudah haid. *Dismenorea* adalah nyeri perut yang

berasal dari kram Rahim dan terjadi selama menstruasi (Lubis, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rismaya (2020) tentang pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan dismenorea pada mahasiswa di Universitas Malahayati yang menunjukkan bahwa nilai rerata nyeri dismenorea pada remaja yang diberikan air kelapa muda hijau sebesar 8,40. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tarigan (2021) tentang pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staf Puskesmas Hutabargot Kab. Mandailing Natal tahun 2021 yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan air kelapa muda hijau nilai rerata nyeri haid sebesar 7,40.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti berasumsi bahwa nyeri dismenorea sering terjadi pada remaja putri dengan tingkat nyeri sedang dan berat. Nyeri dismenorea yang terjadi apabila tidak segera ditangani akan berdampak pada kenyamanan dan konsentrasi belajar responden di sekolah. Penanganan nyeri dismenorea dapat dilakukan dengan berbagai upaya diantaranya dengan menggunakan terapi non farmakologi mengkonsumsi air kelapa muda hijau.

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan nyeri *dismenorea* pada siswi sesudah diberikan air kelapa muda hijau di SMKN 10 Muaro Jambi tahun 2023 dengan nilai rerata sebesar 5,53. Hal ini menunjukkan sebagian besar

responden mengalami penurunan nyeri dismenorea sesudah diberikan air kelapa muda hijau yang ditandai dengan remaja tidak mendesis dan dapat berkomunikasi dengan baik.

Sesuai teori Darwis & Syam (2021), air kelapa mengandung beberapa substansi yang dibutuhkan saat wanita mengalami haid. Air kelapa muda atau kelapa hijau adalah pilihan minuman alami yang tidak hanya menyegarkan, tapi juga kaya nutrisi. Air kelapa secara alami mengandung banyak vitamin dan mineral (elektrolit). Cairan elektrolit bermanfaat mencegah dehidrasi yang diakibatkan karena darah yang keluar saat haid. Air kelapa diperkirakan dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormon prostaglandin saat wanita mengalami haid sehingga dapat mencegah hiperkontraktibilitas Rahim. Pada akhirnya rasa nyeri saat menstruasi dapat dikurangi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rismaya (2020) tentang pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan dismenorea pada mahasiswa di Universitas Malahayati yang menunjukkan bahwa nilai rerata nyeri dismenorea pada remaja yang diberikan air kelapa muda hijau mengalami penurunan menjadi 2,73. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tarigan (2021) tentang pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staf Puskesmas Hutabargot Kab. Mandailing Natal tahun 2021 yang menunjukkan bahwa sesudah diberikan air kelapa muda hijau nilai rerata nyeri haid mengalami penurunan menjadi 2,8.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh bahwa sesudah mengkonsumsi air kelapa muda hijau, nyeri dismenorea mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan air kelapa muda hijau mengandung

banyak vitamin dan mineral (elektrolit) yang efektif mengurangi nyeri dismenorea. Untuk itu, air kelapa muda hijau dapat disarankan dan direkomendasikan kepada remaja putri yang mengalami nyeri dismenorea karena terbukti efektif dan tidak membahayakan apabila dikonsumsi.

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa ada pengaruh air kelapa muda hijau terhadap nyeri *dismenorea* pada siswi di SMKN 10 Muaro Jambi tahun 2023. Hal ini dapat dilihat dari selisih nilai median nyeri dismenorea yang mengalami penurunan sebelum dan sesudah mengkonsumsi air kelapa muda hijau.

Sesuai teori Kristina & Syahid (2020) yang menyatakan bahwa air kelapa hijau merupakan salah satu pengobatan non farmakologi untuk mengatasi nyeri pada *dismenorea*. Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa mengurangi ketegangan otot dan vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *ezimcyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pattiha (2021) tentang pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorea* di Dusun Ampere Kecamatan Teluti Kabupaten Maluku Tengah Provinsi Maluku dengan pemberian intervensi selama 3 hari menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri *dismenorea* pada remaja, sehingga disarankan pada remaja yang mengalami nyeri haid untuk mengkonsumsi air kelapa muda hijau pada saat menstruasi hari

pertama. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Penelitian Abdullah (2021) tentang Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap *Dismenorea* Pada Remaja Putri di SMAN 2 Kota Sorong dengan pemberian intervensi selama 1 hari pada 2 kelompok menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau efektivitas terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh bahwa dengan mengkonsumsi air kelapa muda hijau, nyeri dismenorea pada remaja putri mengalami penurunan yang signifikan. Untuk itu, bagi remaja putri dapat menjadikan air kelapa muda hijau sebagai pilihan pengobatan secara non farmakologi yang baik sangat baik dikonsumsi karena memiliki komposisi vitamin dan mineral yang dibutuhkan selama menstruasi.

V. SIMPULAN

Simpulan penelitian ini adalah:

1. Rerata nyeri dismenorea sebelum diberikan air kelapa muda hijau sebesar 7,33.
2. Rerata nyeri dismenorea sesudah diberikan air kelapa muda hijau sebesar 5,53.
3. Secara statistik terbukti adanya pengaruh yang signifikan pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri *dismenorea* pada siswi

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V.A. 2021. Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Sorong*, Volume 1 Nomor 1 (2021).
- Anggeriani, R, dkk. 2022. Ilmu Keperawatan Maternitas. Bandung : Penerbit Media Sains Indonesia
- Arikunto, S. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dartiwen & Aryanti, M. 2022. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause*. Yogyakarta : Deepublish
- Darwis, A.M & Syam, R.C. 2021. *Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan*. NTB : Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia
- Handayani, R, dkk. 2022. *Dasar Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Yayasan Kita Menulis
- Huzaimah, H. 2018. *Studi Analisa Pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologis Dalam Mencegah Nyeri Haid Pada Ssiwi Kelas XI SMAN 2 Asrama Al Husna Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang*. 1-7
- Kusmiran E. 2018. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Kemenkes RI, 2022. *Dismenorea (Nyeri Haid)*. www.yankes.kemkes.go.id
- Kristina, N.N. & Syahid, S.F. 2020. *Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Multiplikasi Tunas in Vitro*. *Jurnal Penelitian Tanaman Industri*, 18 (3), p. 125
- Lubis, N.L. 2015. *Psikologi Kespro (Wanita dan Perkembangan Reproduksinya)*. Jakarta : Kencana
- Nila, E.P. 2022. *Efektivitas air kelapa muda hijau dan air rebusan jahe terhadap nyeri haid pada remaja di MTS Mathla'ul Anwar Sindang Sari Lampung Selatan tahun 2022*. Skripsi Universitas Nasional.
- Pattiiha, N. 2021. *Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea*. *Indonesian journal of health development*, Volume 3, Nomor 1, Februari 2021.
- Rismaya, I. 2020. *Pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan dismenorea pada mahasiswa di Universitas Malahayati*. *JKM*, Vol.6.No.3.
- Sari, M.H.N, dkk. 2022. *Obstetri dan Ginekologi Untuk Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Kita Menulis
- Tarigan, H.N. 2021. *Pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staf Puskesmas Hutabargot Kab. Mandailing Natal tahun 2021*. *BEST*, vol.4 No.2.
- Tumiwa, I. & Bachrens. 2019. *Masak Sehat itu Mudah*. Jakarta : PT. Kawan Pustaka
- Umar & Utama, J.P. 2020. *Fisiologi Manusia*. Yogyakarta : Penerbit Samudra Biru
- Widiyastuti, N.E, dkk. 2022. *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Bandung : Penerbit Media Sains Indonesia