

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAUDAN OLAHAN TEMULAWAK DALAM
MENURUNKAN SKALA NYERI DISMENOIRE****Richta Puspita Haryanti^{1*}, Resa Livianica²**¹⁻²Program Studi Keperawatan, Universitas Mitra Indonesia

Email Korespondensi: richta@umitra.ac.id

Disubmit: 09 Mei 2023

Diterima: 19 Mei 2023

Diterbitkan: 27 Mei 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10069>**ABSTRACT**

Severe dysmenorrhea is pain accompanied by nausea, vomiting, diarrhea, headaches, and even unconsciousness. There is no therapy given to students who experience dysmenorrhea either in the form of medical therapy or other therapies that can be used, such as green coconut water and processed temulawak. The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving green coconut water and processed temulawak in reducing the dysmenorrhea pain scale at the Culture Middle School in 2022. This type of research is quantitative research using Quasy experimental design and Two Group Pretest Posttest design. This research was conducted on 08 July-08 August 2022. The number of respondents who were used and met the requirements was 30 respondents consisting of group 1 and group 2. The data analysis used was univariate analysis and bivariate analysis. The results showed that the average pain scale before being given an intervention in the form of green coconut water was 4.53, while after being given an intervention it was 3.67. The average pain scale before being given the intervention in the form of processed temulawak was 5.27 and after being given the intervention the average pain scale was 3.40. The results of the data analysis obtained a P value of 0.000 (smaller than alpha 0.05), which means that it can be concluded that giving tamarind turmeric water and processed temulawak is effective in reducing the dysmenorrhea pain scale at the Culture Middle School in 2022. It is recommended that research sites be able to provide therapeutic options non-medical in students who experience dysmenorrhea pain.

Keywords: Giving Green Coconut Water, Curcuma Extract, Pain**ABSTRAK**

Dismenore berat adalah nyeri yang di sertai mual, muntah, diare, nyeri kepala, bahkan sampai tidak sadarkan diri. Belum terdapatnya terapi yang diberikan pada siswi yang mengalami dismenore baik berupa terapi medis atau terapi lain yang dapat digunakan yaitu seperti air kelapa hijau dan olahan temulawak. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas pemberian air kelapa hijau dan olahan temulawak dalam menurunkan skala nyeri dismenore di SMP Budaya tahun 2022. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain Quasy eksperimen dan rancangan Two Group Pretest Posttest. Penelitian ini dilaksanakan pada 08 Juli-08 Agustus 2022. Jumlah responden yang digunakan dan memenuhi syarat yaitu sebanyak 30 responden

yang terdiri dari kelompok 1 dan kelompok 2. Analisis data yang di gunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan intervensi berupa air kelapa hijau yaitu 4.53, sedangkan setelah diberikan intervensi menjadi 3.67. Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan intervensi berupa olahan temulawak yaitu 5.27 dan setelah diberikan intervensi rata-rata skala nyeri 3.40. Hasil analisis data didapatkan *P value* 0,000 (Lebih kecil dari alpha 0,05) yang berarti dapat disimpulkan bahwa pemberian air kelapa hijau dan olahan temulawak efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenore di SMP Budaya Bandar Lampung tahun 2022. Disarankan kepada tempat penelitian agar dapat memberikan pilihan terapi non medis pada siswa yang mengalami nyeri dismenore.

Kata Kunci: Air Kelapa Hijau, Temulawak, Nyeri

PENDAHULUAN

Nyeri haid (*Dismenore*) merupakan suatu istilah dismenore biasa di pakai untuk nyeri menstruasi yang cukup berat. *Dismenore* berat adalah nyeri yang di sertai mual, muntah, diare, nyeri kepala, bahkan sampai tidak sadarkan diri. Penyebab terjadinya dismenore terbagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri haid yang di jumpai tanpa di adanya kelainan pada alat-alat genital, sedangkan dismenore sekunder yaitu nyeri haid yang disertai kelainan anatomis genitalis. tanda-tanda klinik dari *dismenore* skunder adalah endometriosis, radang pelvis, fibroid, adenomiosis, kista ovarium dan kongesti pelvis (Saifudin, 2012).

Nyeri dismenore pada siswi dapat terjadi mulai dari nyeri ringan sampai nyeri berat. Nyeri pada dismenore dapat berakibat pada terganggunya aktivitas siswi di sekolah dan juga dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar pada siswi (Anugroho, 2015). Terapi pada *dismenore* dibagi menjadi 2 yaitu terapi medis dan terapi non medis. Pada terapi medis penderita dapat diberikan obat-obatan yang dapat mengurangi nyeri ataupun obat-obatan antagonis beta-2. Selain terapi nonmedis

terdapat berbagai macam terapi yang dapat mengatasi pada pasien *dismenore* diantaranya adalah dengan memberikan terapi tradisional seperti pemberian air kelapa hijau dan olahan temulawak (Winkjosastro, 2012).

Menurut data dari *World health organization* (WHO) pada Tahun 2018 didapatkan sekitar 91.3 % remaja mengalami dismenore, dengan 12-16% mengalami *dismenore* berat. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Sedangkan di Indonesia pada Tahun 2018 angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 58,69% dan sisanya penderita dengan dismenore sekunder. Kejadian dismenore pada remaja di sekolah yaitu 83.3% (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data di Provinsi Lampung angka kejadian *dismenore* diperkirakan sekitar 36.1% dimana 71.5 % mengalami *dismenore* ringan dan sisanya mengalami *desminore* berat. Salah satu Kabupaten Kota yang memiliki angka *dismenore* tertinggi adalah Kota Bandar Lampung sebesar 40,1 % (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2018)

Berdasarkan data yang didapatkan dari UKS angka kejadian *dismenore* di SMP Budaya. Data UKS SMP Budaya diketahui bahwa angka kejadian dismenore pada tahun

2018 yaitu sebanyak 58 siswi yang mengeluh mengalami gejala dismenore sementara pada tahun 2019 mengalami peningkatan sebanyak 69 siswi tercatat mengalami keluhan dismenore, berdasarkan data juga diketahui bahwa bahwa siswi paling banyak mengalami dismenore yaitu siswi kelas 3 yaitu sebanyak 30 siswi (Data UKS SMP Budaya 2022)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan desain pra eksperimen dengan rancangan *Two Grop Pre-test post-test* yang dilaksanakan pada dua kelompok yaitu kelompok 1 (yang diberikan air kelapa hijau) dan kelompok 2 (yang diberikan olahan temulawak). Dalam desain penelitian ini bertujuan membandingkan antara kedua kelompok yang diberikan perlakuan berbeda, dan diuji efektivitasnya pada masing-masing kelompok. (Notoadmojo, 2012)

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas 3 yang mengalami dismenore pada bulan penelitian dalam menentukan populasi peneliti mengacu pada bulan-bulan sebelumnya yaitu dimana siswi yang mengalami dismenore dalam 1 bulan sebanyak 30 siswi. Dalam penelitian ini jumlah populasi akan dibagi menjadi 2 kelompok untuk dijadikan sampel yaitu 15 untuk kelompok 1 (yang diberikan air kelapa hijau) dan 15 kelompok 2 (yang diberikan olahan temulawak)

KAJIAN PUSTAKA

Dismenore merupakan nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Dismenore primer terjadi beberapa waktu setelah *menarche* biasanya setelah 12 bulan atau

lebih, oleh karena siklus-siklus haid pada bulan-bulan pertama setelah *menarche* umumnya berjenis anovulatoar yang tidak disertai dengan adanya rasa nyeri (Prawirohardjo, 2012)

Dismenore merupakan sebuah gangguan yang perlu untuk diatasi, pada *dismenore* ringan dapat diberikan Pendidikan keseshatan mengenai makanan sehat, istirahat cukup, posisi tidur yang baik, dan olahraga teratur. Namun terkadang nyeri *dismenore* tidak dapat hilang dengan penanganan sederhana dan membutuhkan penanganan lebih lanjut sehingga penderita harus diberikan obat-obatan medis untuk menurunkan nyeri seperti obat-obatan NSAID (*Non Steroid Anti Inflammation*). Selain itu pengobatan nyeri pada *dismenore* dapat diberikan menggunakan obat-obatan tradisonal yang juga mengandung NSAID seperti air kelapa hijau dan temulawak (Prawirohardjo, 2010)

Air dari kelapa muda berkhasiat sebagai diuretik, laksatif, anti diare, dan penetral racun. Secara umum, kelapa digunakan untuk mengobati keracunan, panas dalam, influenza, ketombe, dan sakit saat haid. Mineral yang terkandung pada air kelapa, antara lain zat besi, fosfor, serta gula yang terdiri atas glukosa, fruktosa, dan sukrosa. Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100gram (Redaksi AgroMedia, 2008).

Sedangkan temulawak merupakan tanaman yang mudah didapat, efektif dan minim akan efek samping sehingga baik untuk dijadikan sebagai terapi. Temulawak mempunyai kandungan *curcumin* dan *curcumenol*, *curcumine* berfungsi sebagai anti inflamasi dan antipiretik, sedangkan *curcumenol* berfungsi sebagai analgetik. Mekanisme biokimia

terpenting yang dihambat oleh *curcumine* adalah influks ion kalsium ke dalam sel-sel epitel uterus. Jika penghambatan terhadap influks ion ini dilakukan ke dalam sel epitel uterus, maka kontraksi uterus bisa dikurangi atau bahkan

dihilangkan sehingga tidak terjadi *dismenore* primer. *Curcumenol* sebagai agen analgetika akan menghambat pelepasan PG (*Prostatglandin*) yang berlebihan (Purwanto, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

2.

Tabel 1 rata-rata skala nyeri haid (*dismenore*) sebelum diberikan air kelapa hijau di SMP Budaya Bandar Lampung Tahun 2022

	Jumlah	N	Mean	Min-Max	95% CI
Skala Nyeri		15	4.53	3	3.84
Skala Nyeri 1-3	4			7	5.22
Skala Nyeri 4-6	10				
Skala Nyeri 7-9	1				

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata skala nyeri pada 15 responden sebelum diberikan air kelapa hijau adalah

4.53 atau nyeri dengan skala sedang. Skala nyeri terendah adalah 3 dan skala nyeri tertinggi adalah 7.

Tabel 2 rata-rata skala nyeri haid (*dismenore*) sesudah diberikan air kelapa hijau di SMP Budaya Bandar Lampung Tahun 2022

	Jumlah	N	Mean	Min-Max	95% CI
Skala Nyeri		15	2.87	2	2.40
Skala Nyeri 1-3	13			5	3.33
Skala Nyeri 4-6	2				
Skala Nyeri 7-9	0				

Setelah diberikan intervensi diketahui bahwa rata-rata skala nyeri pada responden setelah diberikan air kelapa hijau adalah 2.87, skala nyeri terendah adalah 2 dan skala nyeri tertinggi adalah 5.

Dari data tersebut dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan atau penurunan rata-rata skala nyeri antara sebelum dan sesudah diberikan olahan air kelapa hijau.

Tabel 3 Rata-rata skala nyeri haid (*dismenore*) sebelum diberikan olahan temulawak di SMP Budaya Bandar Lampung Tahun 2022.

	Jumlah	N	Mean	Minimum Maximum	95% CI
Skala Nyeri		15	5.27	3	4.56
Skala Nyeri 1-3	1			7	5.98
Skala Nyeri 4-6	12				
Skala Nyeri 7-9	2				

Berdasarkan tabel hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata skala nyeri pada 15 responden sebelum diberikan olahan

temulawak adalah 5.27 atau rata-rata responden mengalami nyeri sedang, dengan skala nyeri terendah adalah 3 dan skala nyeri tertinggi adalah 7.

Tabel 4 Rata-rata skala nyeri haid (*dismenore*) sesudah diberikan olahan temulawak di SMP Budaya Bandar Lampung 2022

	Jumlah	N	Mean	Minimum Maximum	95% CI
Skala Nyeri		15	3.40	2	2.99
Skala Nyeri 1-3	9			5	3.81
Skala Nyeri 4-6	6				
Skala Nyeri 7-9	0				

Berdasarkan hasil penelitian bahwa rata-rata skala nyeri pada 15 responden sesudah diberikan olahan temulawak adalah 3.40 atau rata-rata responden mengalami nyeri ringan dengan skala nyeri

terendah adalah 2 dan skala nyeri tertinggi adalah 5. Dari data tersebut terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa olahan temulawak.

2. Analisa Bivariat

Tabel 5 Efektifitas pemberian air kelapa hijau dalam menurunkan skala nyeri dismenore di SMP Budaya Bandar Lampung Tahun 2022

	Mean	SE	P Value	N
Sebelum	4.53	0.3	0.000	15
Sesudah	2.87	0.2		

Berdasarkan tabel 5 diatas diketahui bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan intervensi berupa air kelapa hijau yaitu 4.53.

Sedangkan setelah diberikan intervensi berupa air kelapa hijau diketahui bahwa rata-rata skala nyeri yang dirasakan menjadi 3.67.

Tabel 6 Efektifitas pemberian olahan temulawak dalam menurunkan skala nyeri dismenore di SMPBudaya Tahun 2022

	Mean	SE	P Value	N
Sebelum	5.27	0.3	0.000	15
Sesudah	3.40	0.1		

Berdasarkan tabel 6 diatas diketahui bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan intervensi berupa olahan temulawak yaitu

5.27. Sedangkan setelah diberikan intervensi berupa olahan temulawak diketahui bahwa rata-rata skala nyeri yang dirasakan menjadi 3.40.

Tabel 7 Perbandingan efektifitas Air Kelapa Hijau dan pemberian olahan temulawak dalam menurunkan skala nyeri dismenore di SMP Budaya Bandar Lampung Tahun 2022

Penurunan Skala Nyeri	Mean	SE	P Value	N
Air Kelapa Hijau	1.67	0.3	0.808	30
Olahan Temulawak	1.87	0.3		

Hasil penelitian diketahui bahwa setelah diberikan intervensi air kelapa hijau diketahui bahwa rata-rata skala nyeri pada responden adalah 2.87, skala nyeri terendah adalah 2 dan skala nyeri tertinggi adalah 5. Sedangkan pada 15 responden sesudah diberikan olahan temulawak adalah 3.40 atau rata-rata responden mengalami nyeri ringan dengan skala nyeri terendah adalah 2 dan skala nyeri tertinggi adalah 5. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada kedua kelompok yang diberikan intervensi berbeda sama-sama memiliki penurunan skala nyeri yang dirasakan sehingga air kelapa hijau dan olahan temulawak sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri pada *dismenore*.

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Nyeri sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau

Dari data hasil penelitian tersebut diketahui bahwa rata-rata pada responden mengalami nyeri ringan sampai sedang sebelum diberikan intervensi. Pada *dismenore* umumnya akan merasakan nyeri ringan sampai sedang terutama pada *dismenore* primer sedangkan pada *dismenore* sekunder nyeri yang dirasakan bisa lebih berat. Skala nyeri yang dirasakan responden penelitian ditempat penelitian umumnya adalah *dismenore* primer tanpa adanya kelainan.

Dismenore biasanya terjadi pada saat fase pramenstruasi (sekresi). Pada fase ini terjadi peningkatan hormon prolaktin dan hormon estrogen. Sesuai dengan sifatnya, prolaktin dapat meningkatkan kontraksi uterus. Hormon yang juga terlibat dalam *dismenore* adalah hormon prostaglandin (Manuaba, 2010)

Minuman kelapa hijau merupakan salah satu jenis minuman tradisional yang sangat populer. Pada kunyit memiliki senyawa aktif alami yang berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi. Sedangkan pada air kelapa hijau memiliki kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain *asam karbonat* atau Vitamin C, *protein*, lemak.

Hasil penelitian yang sama juga didapatkan oleh Lestari & Sarwinanti, (2015) dengan penelitian yang berjudul pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan stikes aisyiyah yogyakarta. Penelitian ini menunjukkan pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri, penelitian ini tergolong penelitian *pre-eksperimen* dan menggunakan *Desain One Group Pretest-Post-test* dengan sampel 18 responden. Didapatkan data bahwa untuk tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan $0,000 < 0,05$.

b. Nyeri sebelum dan sesudah diberikan olahan temulawak

Berdasarkan tabel hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata skala nyeri pada 15 responden sebelum diberikan olahan temulawak adalah 5.27. Sesudah diberikan olahan temulawak adalah 3.40. Dari data tersebut terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa olahan temulawak.

Nyeri haid dapat diatasi dengan menggunakan metode herbal atau pengobatan herbal, salah satunya yaitu temulawak dan air kelapa hijau. Kandungan dari temulawak tersebut adalah sbagai berikut kurkumin, xanthorriizol, dan germakron. Pada rimpang temulawak mengandung zat pati, serat kasar, abu dan minyak atsiri (Kumpulan Majalah Trubus, 2008). Dari berbagai kandungan temulawak tersebut terdapat zat aktif germakron dan karbinol, yang fungsinya adalah menekan rasa sakit atau sebagai analgesik yang dapat digunakan untuk obat nyeri haid (Purwanto, 2016)

Dismenore biasanya terjadi akibat pelepasan berlebihan prostaglandin tertentu yaitu Prostaglandin - F2 alfa, dari sel sel endometrium uterus. Prostaglandin - F2 alfa adalah suatu perangsang kuat kontraksi otot polos miometrium dan konstiksi pembuluh darah uterus. Hal ini memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada haid, sehingga timbul rasa nyeri hebat (Bobak et al., 2014)

Temulawak mempunyai kandungan curcumin dan curcumenol, curcumine berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretik, sedangkan curcumenol berfungsi sebagai analgetik. Mekanisme biokimia terpenting yang dihambat oleh

curcumine adalah influks ion kalsium ke dalam sel-sel epitel uterus. Jika penghambatan terhadap influks ion ini dilakukan ke dalam sel epitel uterus, maka kontraksi uterus bisa dikurangi atau bahkan dihilangkan sehingga tidak terjadi *dismenore* primer. Curcumenol sebagai agen analgetika akan menghambat pelepasan PG (Prostatglandin) yang berlebihan (Purwanto, 2016)

Hasil penelitian yang sama juga didapatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2015) dengan judul efektivitas Pemberian Temulawak Terhadap Dismenore Pada Remaja Di Smp Negeri 4 Tanjung Pura. Didapatkan hasil penelitian, nyeri haid pada kelompok intervensi sebelum diberi temulawak paling dominan adalah nyeri sedang. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan yang peneliti dapatkan dimana pada responden penelitian sebelum diberikan intervensi umumnya mengalami nyeri ringan dan dominan mengalami nyeri sedang.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi hal tersebut menunjukkan bahwa olahan temulawak efektif dalam menurunkan nyeri dismenore hal tersebut dikuatkan oleh hasil analisis data didapatkan *P value* 0,000 (Lebih kecil dari alpha 0,05) yang berarti dapat disimpulkan bahwa pemberian olahan temulawak efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenore di SMP Budaya Bandar Lampung tahun 2022.

2. Analisis Bivariat

a. Efektifitas pemberian air kelapa hijau dalam menurunkan skala nyeri dismenore

Pada tabel 4.5 diatas diketahui bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan intervensi berupa air kelapa hijau yaitu 4.53. Sedangkan setelah diberikan intervensi berupa air kelapa hijau diketahui bahwa rata-rata skala nyeri yang dirasakan menjadi 3.67.

Terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sudah diberikan intervensi berupa air kelapa hijau. Hasil analisis data didapatkan *P value* 0,000 (Lebih kecil dari alpha 0,05) yang berarti dapat disimpulkan bahwa pemberian air kelapa hijau efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenore di SMP Budaya tahun 2022.

b. Efektifitas pemberian olahan temulawak dalam menurunkan skala nyeri dismenore

Pada tabel 4.6 diatas diketahui bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan intervensi berupa olahan temulawak yaitu 5.27. Sedangkan setelah diberikan intervensi berupa olahan temulawak diketahui bahwa rata-rata skala nyeri yang dirasakan menjadi 3.40.

Terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sudah diberikan intervensi berupa olahan temulawak. Hasil analisis data didapatkan *P value* 0,000 (Lebih kecil dari alpha 0,05) yang berarti dapat disimpulkan bahwa pemberian olahan temulawak efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenore di SMP Budaya tahun 2022.

c. Perbandingan efektifitas Air Kelapa Hijau dan pemberian olahan temulawak dalam menurunkan skala nyeri dismenore

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata penurunan skala nyeri pada kelompok yang diberikan air kelapa hijau yaitu 1.67. Sedangkan rata-rata penurunan skala nyeri pada kelompok yang diberikan olahan temulawak yaitu 1.87. Terjadi perbedaan penurunan nyeri pada kelompok yang diberi olahan temulawak dan olahan air kelapa hijau meskipun didapatkan perbedaan angka penurunan nyeri yang mirip dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil uji statistic didapatkan *p value* 0.808 yang berarti pada nilai $\alpha \leq 0.05$ dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara penurunan skala nyeri pada kedua kelompok.

Hasil analisis menunjukan bahwa pada kedua kelompok responden mengalami penurunan nyeri dan intervensi yang dilakukan efektif dalam menurunkan nyeri tetapi tidak terdapat perbedaan yang kuat antara penurunan nyeri responden yang diberikan olahan air kelapa hijau dan olahan temulawak.

Kedua terapi atau intervensi yang diberikan mampu untuk menurunkan skala nyeri pada dismenore. pemberian air kelapa hijau terbukti efektif dalam menurunkan nyeri pada saat *disminore*, kandungan air kelapa hijau yaitu *Kalsium* dan *Magnesium* dapat 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 *ezimycclloxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses

pembentukan prostaglandin (Kristina & Syahid, 2012)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurqalbi & Lolo, (2019) dengan judul Pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas ii di ma. Pon-pes sultan hasanudin kabupaten gowa, Hasil statistik diperoleh nilai $p=0,000$ yang berarti nilai p lebih kecil dari nilai (α) 0,05 dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan selama bulan Juli tahun 2022 didapatkan hasil kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Rata-rata skala nyeri haid (*dismenore*) sebelum diberikan air Kelapa Hijau di SMP Budaya tahun 2022 yaitu 4.53
2. Rata-rata skala nyeri haid (*dismenore*) sesudah diberikan air Kelapa hijau di SMP Budaya tahun 2022 yaitu 2.87
3. Rata-rata skala nyeri haid (*dismenore*) sebelum diberikan olahan temulawak di SMP Budaya tahun 2022 yaitu 5.27
4. Rata-rata skala nyeri haid (*dismenore*) sesudah diberikan olahan temulawak di SMP Budaya tahun 2022 yaitu 3.40
5. Pemberian airkelapa hijau dan olahan temulawak dalam efektif menurunkan skala nyeri dismenore di SMP Budaya tahun 2022, dengan hasil uji statistic didapatkan p value 0.000 untuk airkelapa hijau dan olahan temulawak

Saran

Peneliti menyarankan untuk tempat penelitian agar dapat memberikan edukasi tentang dismenore pada siswi dan juga mengajarkan Teknik

pencegahan dismenore dan jika terdapat siswi yang mengalami dismenore peneliti menyarankan memberikan tempat istirahat khusus dan juga jika nyeri mengganggu agar dapat memberikan terapi non farmakologis yang aman seperti olahan airkelapa hijau dan juga olahan temulawak.

Saran Untuk Instansi Pendidikan

Untuk dunia Pendidikan disarankan agar dapat melakukan pengumpulan jurnal ilmiah dan juga review dari setiap hasil penelitian tentang dismenore sehingga didapatkan terapi non farmakologis yang paling efektif.

Disarankan peneliti selanjutnya dapat melakukan analisis lebih mendalam dan juga melakukan penelitian pada responden yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2014). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta: Egc, 7-8.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2018). Buku Saku Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2018. 44, 150.
- Kristina, N. N., & Syahid, S. F. (2012). Pengaruh Air Kelapa Terhadap Multiplikasi Tunas In Vitro, Produksi Rimpang, Dan Kandungan Xanthorrhizol Temulawak Di Lapangan.
- Lestari, F., & Sarwinanti, S. (2015). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes'aisyiyah Yogyakarta. Stikes'aisyiyah Yogyakarta.
- Manuaba, I. B. G. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Edisi Ketiga.

- Jakarta: Media Aesculapius.
- Notoadmojo, S. (2012). Metodologi Penelitian (2012th Ed.).
- Nurqalbi, S. R., & Lolo, P. C. A. A. (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Ii Di Ma. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kabupaten Gowa. *Jurnal Antara Kebidanan*, 2(3), 126-135.
- Prawirohardjo. (2012). Ilmu Kandungan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purwanto, N. B. (2016). Obat Herbal Andalan Keluarga. Flash Books.
- Wijayakusuma. (2013). Penyembuhan Dan Tanaman Obat. Elexmedia Kompetindo.