

**EFEKTIVITAS AIR KELAPA HIJAU UNTUK MENGURANGI DISMENOIRE
PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI PUSKESMAS
BINUANGEUN LEBAK-BANTEN**

Elsa Suryani^{1*}, Ezzy Gapmelezy²

¹⁻²Fakultas Ilmu Kesehatan, STIKes Universitas Abdi Nusantara

Email Korespondensi: gezygapmelezy@gmail.com

Disubmit: 16 Agustus 2024

Diterima: 19 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.17019>

ABSTRACT

Based on the Lebak District Health Office's adolescent report in 2022, there were 1178 cases of menstrual disorders in adolescents. Based on reports from the youth program at the Binuangeun Inpatient Health Center UPTD, as of November 2022, 43.5% of teenagers experienced dysmenorrhea or menstrual disorders. The way to treat dysmenorrhea is pharmacological and non-pharmacological, non-pharmacological using green coconut water with the highest K element content. Green coconut water contains calcium 11-25 mg/l, magnesium 6-22 mg/l, potassium 1-8 mg/l, sodium 9-25 mg/l, bicarbonate 71-187 mg/l, chloride 1-25 mg/l, sulfate 2-33 mg/l, silica 62-87 mg/l, TDS 88-190 mg/l, pH 6.7-7.2 To determine the effectiveness of green coconut water in reducing primary dysmenorrhea pain in adolescents girls at the Binuangeun Community Health Center, Wanasalam District, Lebak Regency, Banten Province in 2024. This research design used a quasi-experimental with pre-test and post test non-equivalent control group design. This study aims to analyze the differences between the 2 groups regarding the timing of administration of green coconut water, in the treatment group it was given 2 days before menstruation until 2 days of menstruation and in the control group on the first day of menstruation until 2 days of menstruation. The population of this study was teenagers with a sample of 60 people. The research was conducted in June-July 2024. The average reduction in the pain scale in the treatment group was found to be a mean of 2.03 - median of 2, a standard deviation of 0.718 with the lowest pain being 1 and the highest being 4. The average decrease in pain scale in the control group was mean 3.33, -median 3, standard deviation 0.661 with the lowest pain 2 and the highest 4. Results using the Wilcoxon Signed Rank Test at a significance level of 95%, obtained a p - value of more than 0.000 less than a significant value of 0.05 that there is a significant effect of reducing pain between the intervention group and the control group. Giving green coconut water to reduce primary dysmenorrhea is more effective given 2 days before menstruation until 2 days of menstruation.

Keywords: Adolescent Primary Dysmenorrhea, Green Coconut Water

ABSTRAK

Berdasarkan laporan remaja Dinkes Kabupaten Lebak tahun 2022 terdapat 1178 kasus gangguan haid pada remaja. Berdasarkan laporan program remaja di UPTD Puskesmas Rawat Inap Binuangeun sampai dengan November 2022 terdapat 43,5% remaja mengalami dismenore atau gangguan haid. Cara penanganan dismenore yaitu secara farmakologi dan non farmakologi, non farmakologi menggunakan air kelapa hijau dengan kandungan unsur K paling tinggi. Air kelapa hijau mengandung kalsium 11-25 mg/l, magnesium 6-22 mg/l, kalium 1-8 mg/l, natrium 9-25 mg/l, bikarbonat 71-187 mg/l, chioride 1-25 mg/l, sulfat 2-33 mg/l, silica 62-87 mg/l, TDS 88-190 mg/l, pH 6,7-7,2. Untuk mengetahui efektivitas air kelapa hijau terhadap pengurangan nyeri *dismenore primer* pada remaja putri di Puskesmas Binuangeun Kecamatan Wanasalam Kabupaten Lebak Provinsi Banten Tahun 2024. Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperiman* dengan *pre test* dan *pot test non equivalent control group design*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa perbedaan dari 2 kelompok dengan waktu pemberian air kelapa hijau, pada kelompok perlakuan diberikan 2 hari sebelum menstruasi sampai 2 hari masa menstruasi dan pada kelompok kontrol pada hari pertama menstruasi sampai 2 hari masa menstruasi. Populasi penelitian ini adalah remaja dengan sampel 60 orang. penelitian dilakukan pada bulan Juni-Juli 2024. Didapatkan rata-rata penurunan skala nyeri pada kelompok perlakuan yaitu mean 2,03 - median 2, standar deviasi 0,718 dengan nyeri terendah 1 dan tertinggi . Rata-rata penurunan skala nyeri pada kelompok control yaitu mean 3,33, -median 3, standar deviasi 0,661 dengan nyeri terendah 2 dan tertinggi 4. Hasil menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test pada tingkat kemaknaan 95%, didapatkan nilai p - Value 0,000 lebih kecil dari nilai signifikan 0,05 bahwa terdapat pengaruh signifikan penurunan rasa nyeri antara kelompok intervensi dan kelompok control. Pemberian air kelapa hijau untuk mengurangi dismenore primer lebih efektif diberikan 2 hari sebelum menstruasi sampai 2 hari masa menstruasi.

Kata Kunci: Remaja *Dismenore Primer*, Air Kelapa Hijau

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi yang penting dari masa pubertas menuju kedewasaan, yang biasanya berlangsung pada usia 11 hingga 20 tahun. Selama periode ini, remaja mengalami perkembangan yang signifikan dalam aspek fisiologis, mental, emosional, dan sosial. Salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh remaja perempuan adalah terkait dengan menstruasi, seperti ketidakteraturan siklus menstruasi, menoragia, dan dismenore (Widayati dkk, 2020).

Dismenore, yang dikenal sebagai nyeri menstruasi, merupakan salah satu gangguan ginekologis yang paling umum di

kalangan remaja putri. Rasa nyeri yang dialami selama menstruasi disebabkan oleh prostaglandin, zat kimia yang memicu kontraksi otot rahim, dan meskipun nyeri ini bisa bervariasi dalam intensitasnya, bagi sebagian remaja, nyeri tersebut bisa sangat mengganggu aktivitas sehari-hari (Permatasari, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Permenkes No. 25 Tahun 2024, rentang usia remaja ditetapkan pada 10-18 tahun. Definisi ini mencerminkan pentingnya fase ini dalam

perkembangan reproduksi seorang perempuan, terutama ketika menstruasi pertama (menarche) terjadi, yang biasanya dialami sekitar usia 10 tahun. Menarche menandai kemampuan seorang perempuan untuk bereproduksi, namun juga menjadi awal dari berbagai tantangan kesehatan reproduksi yang harus dihadapi, seperti dismenore. Penelitian menunjukkan bahwa dismenore primer, yang biasanya muncul beberapa bulan setelah menarche, mempengaruhi antara 40% hingga 70% perempuan usia reproduksi dan seringkali menjadi alasan utama ketidakhadiran di sekolah atau penurunan prestasi akademik (Sarni, 2019).

Dismenore tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga berdampak luas pada kualitas hidup remaja perempuan. Nyeri yang dialami dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, menurunkan motivasi belajar, dan bahkan mengganggu kegiatan sehari-hari seperti olahraga atau kegiatan sosial. Sebuah penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 91% remaja perempuan yang mengalami dismenore merasakan dampaknya terhadap prestasi akademis mereka, dengan 55% melaporkan bahwa nyeri tersebut mempengaruhi kinerja mereka di sekolah, dan 26% bahkan mengalami ketidakhadiran di kelas (Sarni, 2019). Dampak dismenore juga terlihat di tingkat global, dengan data WHO tahun 2018 yang menunjukkan bahwa lebih dari 50% perempuan di seluruh dunia mengalami dismenore, dengan prevalensi tertinggi tercatat di negara-negara seperti Swedia dan Amerika Serikat, di mana sekitar 75-90% perempuan mengalaminya (WHO, 2018).

Di Indonesia, prevalensi dismenore di kalangan remaja juga

cukup tinggi. Menurut data BKKBN, sekitar 64,25% remaja perempuan berusia 13-19 tahun mengalami nyeri haid, dengan sebagian besar kasus merupakan dismenore primer (Friska dkk, 2021). Dismenore ini sering kali menjadi alasan utama bagi remaja untuk tidak dapat mengikuti kegiatan belajar baik di sekolah maupun di bangku perkuliahan. Penanganan dismenore, meskipun tidak dianggap sebagai kondisi yang berbahaya, sangat penting untuk memastikan kualitas hidup yang lebih baik bagi remaja perempuan. Upaya seperti konsumsi air kelapa hijau, yang kaya akan kalsium dan magnesium, telah terbukti dapat membantu mengurangi nyeri dismenore dengan cara mengurangi ketegangan otot rahim dan menghambat proses pembentukan prostaglandin yang memicu nyeri tersebut (Mundriyastutik dkk, 2022). Sebagai bagian dari perawatan kesehatan remaja, penting bagi masyarakat dan tenaga kesehatan untuk memberikan perhatian khusus pada penanganan dismenore guna mengurangi dampak negatifnya terhadap kehidupan remaja perempuan.

Berdasarkan laporan remaja Dinkes Kabupaten Lebak terdapat 1178 kasus gangguan haid pada remaja. Berdasarkan laporan program remaja di UPTD Puskesmas Rawat Inap Binuangeun sampai dengan November 2022 terdapat 43,5% remaja mengalami dismenore atau gangguan haid. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimana Efektivitas Air Kelapa Hijau Untuk Mengurangi Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Puskesmas Binuangeun Lebak-Banten Tahun 2024?.

TINJAUAN PUSTAKA

Secara etimologi, dismenore berasal dari kata dalam bahasa Yunani kuno (Greek). Kata tersebut berasal dari dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal; meno yang berarti bulan; dan rhea yang berarti aliran atau arus. Dengan demikian, secara singkat dismenore dapat didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri (Ariesna, 2024). Penanganan dismenore secara optimal sangat tergantung dari pemahaman terhadap faktor yang mendasarinya. Nyeri haid ini memiliki banyak sinonim, misalnya *dysmenorrhea*, *dysmenorrhoea*, *dismenorhea*, *dismenore*, *painful menstruation*, *syndrome of painful menstriation*, dan *menstrual cramps* (Sakti, 2022).

Secara klinis, dismenore dibagi menjadi dua, yaitu dismenore primer (esensial, intrinsik, idiopatik) dan dismenore sekunder (ekstrinsik, yang diperoleh, acquired). Dua jenis dismenore ini merupakan yang paling banyak ditemui (Anurogo & Wulandari, 2011).

- a. Dismenore primer (esensial, intrinsik, idiopatik) tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekologi. Ini merupakan nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat genital yang nyata. Dismenore primer terjadi beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus haid pada bulan pertama setelah menarche umumnya berjenis anovulatoar yang tidak disertai dengan rasa nyeri.
- b. Dismenore sekunder (ekstrinsik, yang diperoleh, acquired) disebabkan oleh kelainan ginekologik (endometrosis, adenomiosis, dan lain - lain) dan juga karena pemakaian IUD.

Wanita dengan dismenore primer didapatkan adanya peningkatan kadar PGE dan PGF₂ alfa di dalam darahnya, yang akan merangsang miometrium dengan akibat terjadinya peningkatan kontraksi dan disritmi uterus. Akibatnya akan terjadi penurunan aliran darah ke uterus dan ini akan mengakibatkan iskemia. Prostaglandin sendiri dan endoperoksid juga menyebabkan sensitisasi dan selanjutnya menurunkan ambang rasa sakit pada ujung - ujung saraf aferen nervus pelvicus terhadap rangsang fisik dan kimia (Oktobriarani, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pre-test dan post-test non-equivalent control group untuk menguji pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap nyeri haid (dismenore) pada remaja perempuan di wilayah UPTD Puskesmas Rawat Inap Binuangeun, Banten. Sampel penelitian terdiri dari 60 remaja putri yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok perlakuan yang diberikan air kelapa 2 hari sebelum hingga 2 hari selama menstruasi, dan kelompok kontrol yang diberi air kelapa mulai hari pertama menstruasi hingga hari kedua. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan pengukuran skala nyeri NRE, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik T-test dan Wilcoxon untuk melihat pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan intensitas nyeri. Hasil penelitian diharapkan memberikan wawasan baru dalam penanganan dismenore, dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian seperti menghormati subjek, meminimalisir risiko, dan menjamin keadilan dalam perlakuan terhadap responden.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	N	%
1	Umur		
	10-12 tahun	0	0
	13-14 tahun	12	20
	15-19 tahun	48	80
	Jumlah	60	100
2	Siklus Menstruasi		
	Teratur	53	88,3
	Tidak teratur	7	11,7
	Jumlah	60	100
3	Lama Siklus		
	<28 hari	0	0
	28 hari	41	68,3
	>28 hari	19	31,7
	Jumlah	60	100
4	Lama Menstruasi		
	1-4 hari	0	0
	5-7 hari	60	100
	Jumlah	60	100
5	Hari pertama nyeri haid		
	Hari ke 1	60	100
	Hari ke 2	0	0
	Jumlah	60	100

Pada tabel 1 berdasarkan karakteristik responden pada kategori umur yang menjadi responden yaitu rentang umur 10-12 tahun, 13-14 tahun dan 15-19 tahun. Berdasarkan hasil kuesioner yang terbanyak yaitu umur 16-19 tahun sebanyak 48 responden atau 80%. Pada kategori siklus menstruasi yaitu <28 hari, 28 hari dan >28 hari. Berdasarkan hasil kuesioner terbanyak yaitu siklus 28 hari

sebanyak 41 responden atau 68,3%. Pada kategori lama menstruasi yaitu 1-4 hari, dan 5-7 hari. Berdasarkan hasil kuesioner terbanyak yaitu lama haid 5-7 hari sebanyak 60 responden atau 100%. Pada kategori hari pertama nyeri haid yaitu hari ke 1 dan hari ke 2. Berdasarkan hasil kuesioner terbanyak yaitu nyeri haid pada hari ke 1 sebanyak 60 responden atau 100%.

Tabel 2. Rata-Rata Skala Nyeri Haid Kelompok Perlakuan

Variabel	Mean-Median	Std.Dev	Min-Max
Score Nyeri haid sebelum di berikan air kelapa hijau pada kelompok perlakuan	4,63-5	0,490	4-5
Score Nyeri haid sesudah di berikan air kelapa hijau pada kelompok perlakuan	2,03-2	0,718	1-3

Berdasarkan tabel di atas pada kelompok Kontrol dapat di simpulkan sebagai berikut: Didapatkan rata-rata score nyeri sebelum diberikan air kelapa hijau pada kelompok perlakuan yaitu 4,63-median 5, dengan nyeri terendah 4 dan tertinggi 5 dengan standar deviasi 0,490. Didapatkan rata-rata score nyeri

setelah diberikan air kelapa hijau pada kelompok perlakuan yaitu 2,03-median 2, dengan nyeri terendah 1 dan tertinggi 3 dengan standar deviasi 0,718. Artinya ada penurunan skala nyeri 2,03-2 setelah di berikan air kelapa hijau 2 hari sebelum menstruasi sampai 2 hari masa menstruasi.

Tabel 3. Rata-Rata Skala Nyeri Haid Kelompok Kontrol

Variabel	Mean-Median	Std.Dev	Min-Max
Score Nyeri haid sebelum di berikan air kelapa hijau pada kelompok control	4,57-5	0,504	4-5
Score Nyeri haid sesudah di berikan air kelapa hijau pada kelompok control	3,33-3	0,661	2-4

Berdasarkan tabel di atas pada kelompok Kontrol dapat di simpulkan sebagai berikut: Didapatkan rata-rata score nyeri sebelum diberikan air kelapa hijau pada kelompok perlakuan yaitu 4,57-median 5, dengan nyeri terendah 4 dan tertinggi 5 dengan standar deviasi 0,504.

Didapatkan rata-rata score nyeri setelah diberikan air kelapa hijau pada kelompok perlakuan yaitu 3,33-median 3, dengan nyeri terendah 2 dan tertinggi 4 dengan standar deviasi 0,661. Artinya ada penurunan skala nyeri 3,33-3 setelah di berikan air kelapa hijau hari pertama menstruasi 2 hari masa menstruasi.

Tabel 4. Penurunan Skala Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Hijau Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol

Variabel	Mean-Median	Standar Deviasi	Minimum-Maksimum	95% CI	Sig. (P-Value)	N
Selisih Dismenore primer Kelompok Perlakuan	2.03-2.00	0,718	1-3	4,82-2.30	0,00	30
Selisih dismenore primer Kelompok Kontrol	3,33-3.00	0,661	2-4	4,75-3,58	0,00	30

Didapatkan rata-rata penurunan skala nyeri pada kelompok perlakuan (dierikan air kelapa hijau 2 hari sebelum haid sampai 2 hari sesuda haid) yaitu mean 2,03 -median 2, standar daviasi 0,718 dengan nyeri terendah 1 dan tertinggi 3.

Didapatkan rata-rata penurunan skala nyeri pada kelompok control (diberikan air kelapa hijau hari pertama haid sampai 2 hari sesudah haid) yaitu mean 3,33, -median 3, standar daviasi 0,661 dengan nyeri terendah 2 dan tertinggi 4

Tabel 5. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	P-Value	$\alpha > 0,05$	Keterangan
Nyeri sebelum di berikan air kelapa hijau pada kelompok Perlakuan	0,000	Lebih Kecil	Tidak Normal
Nyeri sesudah di berikan air kelapa hijau pada kelompok Perlakuan	0,000	Lebih Kecil	Tidak Normal
Nyeri sebelum di berikan air kelapa hijau pada kelompok Kontrol	0,000	Lebih Kecil	Tidak Normal
Nyeri sesudah di berikan air kelapa hijau pada kelompok Kontrol	0,000	Lebih Kecil	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan shapiro-wilk didapatkan nilai keseluruhan variabel 0,000 maka dapat disimpulkan seluruh variabel

tidak berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan analisis biariat yang digunakan yaitu uji Wilcoxon.

Tabel 6. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Nyeri *Dismenore Primer* Pada Kelompok Perlakuan

Variabel	z-score	p-value
Sebelum-Sesudah	-4,949	0,000

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, didapatkan nilai z-score -4,949 dan nilai p-value 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa

terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap pengurangan nyeri *dismenore primer* pada kelompok perlakuan.

Tabel 7. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap n Nyeri *Dismenore Primer* Pada Kelompok Kontrol

Variabel	z-score	p-value
Sebelum-Sesudah	-5,069	0,000

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, didapatkan nilai z-score -5,069 dan nilai p-value 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa

terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap pengurangan nyeri *dismenore primer* pada kelompok control.

Tabel 8. Perbedaan Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Pengurangan Nyeri *Dismenore Primer* Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan dengan Uji Mann-Whitney

Perlakuan-Kontrol	Hasil
Mann-Whitney U	102.500
Wilcoxon W	567.500
Z	-5.379
Asymp Sig. (2-tailed)	0.000

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan hipotesis di terima jika Asymp. Sig < 0,05. Dari data diatas diperoleh Sig 0,000 maka Hipotesis diterima. Dapat disimpulkan bahwa “Sehingga dapat disimpulkan bahwa

terdapat perbedaan pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap pengurangan nyeri *dismenore primer* pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai z-score -4,949 dan nilai p-value 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap pengurangan nyeri *dismenore primer* pada kelompok perlakuan. Adapun hasil penelitian pada kelompok kontrol didapatkan nilai z-score -5,069 dan nilai p-value 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap pengurangan nyeri *dismenore primer* pada kelompok kontrol.

Hal ini sejalan dengan penelitian Pattiha et al., (2021) yang menyatakan bahwa pemberian air kelapa muda hijau memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi nyeri *dismenore* pada remaja. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (36.7%) dan nyeri berat (33.3%). Setelah mengonsumsi 250 ml air kelapa muda hijau di pagi hari dan 150 ml di sore hari selama 2 hari berturut-turut, terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan, dengan 53.3% responden melaporkan tidak ada nyeri dan 33.3% hanya mengalami nyeri ringan. Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi ($p=0.000$), mengonfirmasi efektivitas air kelapa muda hijau sebagai metode non-farmakologis untuk mengatasi nyeri *dismenore* pada remaja.

Adapun penelitian lainnya yang sejalan yaitu Puadiah & Sutarno (2023) dilakukan di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang tahun 2022, terdapat pengaruh signifikan pemberian air kelapa muda hijau terhadap penurunan nyeri *dismenore*. Dari 69 responden, sebelum diberikan air kelapa muda hijau, 75,4% mengalami nyeri sedang dan 24,6% mengalami nyeri berat. Setelah

diberikan air kelapa muda hijau, 72,5% responden mengalami nyeri ringan dan hanya 27,5% yang masih mengalami nyeri sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi air kelapa muda hijau secara signifikan dapat mengurangi tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Pemberian air kelapa hijau telah diidentifikasi sebagai salah satu metode alami yang efektif untuk mengurangi nyeri *dismenore primer*. Air kelapa hijau kaya akan kandungan elektrolit seperti kalium, magnesium, dan kalsium yang dapat membantu merelaksasi otot-otot rahim yang mengalami kram saat menstruasi. Menurut sebuah studi konsumsi air kelapa hijau dapat mengurangi intensitas nyeri menstruasi karena kandungan elektrolitnya yang tinggi membantu menjaga keseimbangan cairan dan mencegah dehidrasi, yang seringkali memperburuk nyeri saat menstruasi (Indrayani et al., 2021).

Selain itu, air kelapa hijau memiliki sifat antioksidan dan anti-inflamasi yang berkontribusi dalam mengurangi peradangan dan nyeri. Kandungan vitamin C dan enzim-enzim aktif dalam air kelapa hijau dapat membantu mengurangi produksi prostaglandin, senyawa kimia dalam tubuh yang memicu kontraksi dan nyeri otot. Antioksidan alami dalam air kelapa hijau mampu meredakan peradangan, sehingga memberikan efek analgesik yang signifikan pada wanita yang mengalami *dismenore primer* (Nugroho et al., 2020).

Di samping manfaat langsung pada pengurangan nyeri, air kelapa hijau juga memberikan efek relaksasi dan meningkatkan mood. Kandungan vitamin B dan asam amino dalam air kelapa hijau dapat membantu menstabilkan suasana hati dan mengurangi stres, yang seringkali memperburuk gejala *dismenore*. Konsumsi air kelapa hijau secara rutin

dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala dismenore secara keseluruhan melalui mekanisme pengurangan stres dan peningkatan relaksasi otot (Ilmiah et al., 2023).

Asumsi peneliti adalah bahwa pemberian air kelapa hijau dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengurangan nyeri dismenore primer. Hal ini didasarkan pada kandungan nutrisi dalam air kelapa hijau, seperti magnesium dan kalium, yang diketahui memiliki efek relaksasi pada otot dan dapat membantu mengurangi kontraksi uterus yang menyakitkan selama menstruasi. Selain itu, sifat anti-inflamasi dan antioksidan dari air kelapa hijau juga diharapkan dapat mengurangi peradangan dan stres oksidatif, yang seringkali menjadi penyebab nyeri pada dismenore primer. Oleh karena itu, melalui penelitian ini, diharapkan dapat dibuktikan bahwa konsumsi air kelapa hijau secara signifikan mampu mengurangi intensitas nyeri pada penderita dismenore primer

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Efektivitas Air Kelapa Hijau untuk Mengurangi Dismenore Primer pada Remaja Putri di Puskesmas Binuangeun Lebak-Banten Tahun 2024” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebanyak 80% responden remaja putri yang mengalami dismenore primer berusia 15-19 tahun, dengan 88,3% memiliki siklus menstruasi teratur dan nyeri haid pada hari pertama.
2. Rata-rata intensitas nyeri menurun dari kategori sedang menjadi ringan setelah pemberian air kelapa hijau, dengan efektivitas lebih tinggi

jika diberikan 2 hari sebelum menstruasi.

3. Penurunan skala nyeri lebih signifikan pada kelompok yang diberikan air kelapa hijau 2 hari sebelum haid hingga 2 hari sesudah haid dibandingkan dengan kelompok kontrol.
4. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan dalam penurunan nyeri antara kelompok intervensi yang diberi air kelapa hijau dan kelompok kontrol, dengan nilai $p < 0,05$.

SARAN

Disarankan agar hasil ini dijadikan referensi oleh mahasiswa kebidanan, remaja putri dapat memanfaatkan air kelapa hijau sebagai metode alami untuk mengatasi nyeri haid, dan peneliti lain diharapkan untuk melanjutkan penelitian serupa untuk mengembangkan manfaat lebih lanjut dari air kelapa hijau dan metode pengurangan nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, Rahmawati. (2022). Perancangan Kuesioner Analisis Penerimaan E-Tax Menggunakan Technology Acceptance Model(Tam). Mdp Student Conference 2022, 1(1), Pp. 512-517.
- Agustina. (2019). Perbedaan Pengaruh Abdomal Streching Exercise Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Fisioterapi. *Jurnal Kesehatan*, 2(1).
- Anizah, S. N. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Semester Iii Keperawatan Fakultas

- Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9).
- Anwar Prabu Mangkunegara. (2015). *Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Cetakan Kedua Belas. Remaja Rosdakarya:Bandung
- Ariesna, R. D., & Harianto, J. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Low Impac Terhadap Gangguan Nyeri Haid Di Sanggar Senam Rahayu Rajabasa. *Interdisciplinary Explorations In Research Journal*, 2(1), 159-167.
- Astuti. I & Lela. (2018). *Pengaruh Arimaterapi Lavender Terhadap Disminorea Pada Remaja Putri*. Vol 1. No 1. Issn 2654-5411.
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea And Related Disorders. *F1000research*, 6, 1645. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>.
- Cahyaning, F. (2018). Gambaran Lama Haid. *Jurnal Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Tersedia Dalam <http://eprints.ums.ac.id/59731/17/Naskah%20publikasi%20ii.pdf>.
- Chayati, U. (2019). Penerapan Kombinasi Pijat Effleurage Dan Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun. *Proceeding Of 10th University Research Colloquium*.
- Dartiwen & Mira Aryanti. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause*. Yogyakarta: Grup Penerbitan Cv Budi Utama.
- De Sanctis, V., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Soliman, N. A., Elalaily, R., & El Kholly, M. (2016). Dysmenorrhea In Adolescents And Young Adults: A Review In Different Countries. *Acta Biomedica*, 87(3), 233-246.
- Deshpande, Tanvi., Et Al. (2019). *Menstrual Hygiene Among Adolescent Girls- A Study From Urban Slum Area*. *Journal Of Family Medicine And Primary Care*. 7(6): 1439-1445. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_80_18
- Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., & Hardinsyah. (2017). Faktor Risiko Kegemukan Pada Wanita Dewasa Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1), 1-8.
- Febrianti, S., & Muslim, F. R. (2018). Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di Smk Ybkp3 Tarogong Kidul Garut Tahun 2016. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12(2), 83-91. <http://ejournal.malahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/163>
- Friska, Maria Purba. (2021). Tingkat Kesukaan Panelis Dan Sifat Kimia Manisan Kering Kelapa (*Cocos Nucifera L.*) Dengan Variasi Penambahan Sukrosa. *Sam Ratulangi Journal Of Food Research*. Vol 1 (1) : 20 - 26.
- Harrington, S. (2017). Relationship Of Objectively Measured Physical Activity And Sleep With Bmi And Academic Outcomes In 8-Year-Old-Children. *Applied Nursing Research*, 26(2), 63-70.
- Hidayati, K. R., Soviana, E., & Mardiyati, N. L. (2017). Hubungan Antara Asupan

- Kalsium Dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Smk Batik 2 Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 15.
<https://doi.org/10.23917/jurkes.v9i2.4580>
- Husna, H. (2018). Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat Pada Remaja Putri Di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal For Quality In Women's Health*, 1(2), 43-49.
<https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.16>
- Juliana, J. (2018). Determinan Dismenorea Di Sman 2 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Endurance*, 3(1), Pp.61-68.
<http://dx.doi.org/10.22216/jen.v3i1.1664>
- Larasati, T.A. & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Majority*. 5(3): 79-84.
- Lestari, T. A., Mumpunni, R. Y., & Sari, N. L. (2023). Literature Review: Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-25 Tahun. *Profesional Health Journal*, 4(2), 1-7.
- Maedy Fs, Astika T, Permatasari E. (2022). Hubungan Status Gizi Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri Di Indonesia. *Muhammadiyah J Nutrition Food Sci* [Internet]. 2022;3(1):1-10. Available From: jurnal.umj.ac.id/index.php/mjnf
- Masturoh, I., Dan N. Anggita. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Kementerian Kesehatan Ri. Jakarta.
- Mccabe, D., Lisy, K., Lockwood, C., & Colbeck, M. (2017). The Impact Of Essential Fatty Acid, B Vitamins, Vitamin C, Magnesium And Zinc Supplementation On Stress Levels In Women: A Systematic Review. *Jbi Database Of Systematic Reviews And Implementation Report*, 15(2), 402- 453.
- Meilan, Nessi., Maryana., Follona, Willa. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja Implemantasi Pkpr Dalam Teman Sebaya*. Malang: Wineka Media.
- Mundriyastutik, Y., Islami., Oktarinda, S.A., Warji. (2022). Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Teriapi Alami Terhadap Penurunan Dimenorea Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 13 (1). Kudus: Universitas Muhammadiyah Kudus.
- Nurwana, Sabilu, Y., & Fachlevy, A. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1-14.
- Oktobriariani, R. R., & Mardhatillah, I. (2021). Hubungan Nyeri Haid Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa D-iii Kebidanan Stikes Pelita Ilmu Depok. *Jidan: Jurnal Ilmiah Bidan*, 5(1).
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 *Tentang Upaya Kesehatan Anak*.
- Pratiwi H, Rodiani. (2015). *Jurnal Obesitas Sebagai Resiko Pemberat Dismenore Pada Remaja*. Majority Volume 4 No 9
- Prawirohardjo, S. (2018). Ilmu Kebidanan. Jakarta: P.T. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

- Proverawati. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Mutiara Medika.
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Aistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rismaya, I., Rosmiyati, & Mariza, A. (2020). Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore. *Jurnal Kebidanan*, 6(3).
- Rismaya, I., Rosmiyati, & Mariza, A. (2020). Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore. *Jurnal Kebidanan*, 6(3).
- Romlah, S. N., & Agustin, M. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas Xi Jurusan Keperawatan Di Smk Sasmita Jaya 1 Pamulang. *Prosiding Senantias 2020, Vol. 1*(No. 1), Hal: 384-392.
- Savitri, N. P. W., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Siswi Smp Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93-102.
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang : Unimma Press.
- Trisianti, G., & Setyaningrum, Z. (2021). Peran Asupan Kalsium Terhadap Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan*, 02(02), 23-30. Retrieved From [Http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk](http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk)
- Umami, A., Lutfiasari, D., & Pradian, G. (2016). Perbedaan Efektivitas Teknik Effleurage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Santri Putri Asrama Hurun Inn Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang. *Journal Hospital Science*.
- Utami, P., Saharani, R. A., & Cahyaningsih, I. (2018). Pengaruh Penggunaan Kombinasi Kalsium Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Dan Peningkatan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Di Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 14(2), 67-79. <https://doi.org/10.20885/jif.vol14.iss2.art2>
- Who (World Health Statistics). (2018). Angka Kematian Ibu Dan Angka Kematian Bayi. World Bank, 2018
- Yati, S. (2019). Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer Di Sma Neg. 2 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu*, Xiii(5), 122-128.
- Yatim, Faisal. (2017). *Haid Tidak Wajar Dan Menopasue*. Jakarta: Pustaka Populer.
- Zarei, S. (2017). Effects Of Calcium-Vitamin D And Calcium-Alone On Pain Intensity And Menstrual Blood Loss In Women With Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *Pain Medicine*, 18(1), 3- 13.
- Zivanna, A., & Wihandani, D. M. (2017). Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 6(5), 1.