

PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU DAPAT MENURUNKAN DISMENORE

Irma Rismaya¹, Rosmiyati², Ana Mariza³

^{1,2,3}Prodi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati
email : irmarismaya535@gmail.com

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea is the occurrence of discomfort during menstruation, usually with pain and centering on the lower abdomen. In Indonesia, in 2014 the incidence of dysmenorrhea was 64.25%, consisting of 54.89% of primary dysmenorrhea and 9.36% of secondary dysmenorrhea. One of the non-pharmacological treatments that can be done to treat pain in dysmenorrhea is to use green coconut water

Purpose : It is known that there is an effect of giving green coconut water to decrease dysmenorrhea in Midwifery Students Level I and II Malahayati University.

Method : This type of research uses quantitative research methods. The research design used was an experiment (pre-experiment) with a Pretest - posttest with control group design approach. The study population was all of the first and second grade midwifery students of Malahayati University as many as 54 people. The sampling technique used purposive sampling as many as 30 midwifery students who experienced dysmenorrhea every menstruation . Bivariate analysis using the Independent T-test sample test

Result : The results obtained an average value of dysmenorrhea pain before being given coconut water by 8.40 and the average after being given coconut water by 2.73 in the intervention group. And obtained the average value of dysmenorrhea pain in the control group with a pretest value of 8.67 and posttest 4.00. Independent T-test sample test results obtained p-value (0.006).

Conclusion there is an influence of coconut water administration to decrease dysmenorrhea in midwifery students level I and II, Malahayati University.

Suggestion: It is recommended that teenagers consume green coconut water as an alternative to reduce and reduce dysmenorrea.

Keywords : teenagers, green coconut water, dysmenorrhea

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore adalah kejadian ketidaknyamanan selama menstruasi, biasanya dengan rasa sakit dan berpusat pada perut bagian bawah . Di Indonesia, pada tahun 2014 angka kejadian dismenore 64,25 %, terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore Sekunder. Salah satu pengobatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada dismenore adalah dengan menggunakan air kelapa hijau.

Tujuan : Diketahui ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat I dan II Universitas Malahayati

*Metode : Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimen (*preeksperimen*) dengan pendekatan Pretest – posttest with control grup design .Populasi penelitian adalah seluruh seluruh mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati sebanyak 54 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 30 mahasiswi kebidanan yang mengalami dismenore setiap menstruasi.. Analisa bivariat dengan menggunakan uji *T-test sample Independent**

*Hasil : Hasil penelitian diperoleh nilai rata – rata nyeri dismenore sebelum diberikan air kelapa sebesar 8.40 dan rata – rata setelah diberikan air kelapa sebesar 2.73 pada kelompok intervensi. Dan diperoleh nilai rata - rata nyeri dismenore pada pada kelompok kontrol dengan nilai pretest 8.67 dan posttest 4.00. Hasil uji *T-test sample Independent* diperoleh nilai *p-Value* (0.006). Disarankan para remaja mengkonsumsi air kelapa hijau sebagai salah satu alternative untuk menurunkan serta mengurangi dismenorea.*

Kesimpulan : ada pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan dismenore pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati.

Kata Kunci : remaja , air kelapa hijau , dismenore

PENDAHULUAN

Dismenore adalah keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada perempuan khususnya remaja putri. Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Kusmiran, 2011). Terdapat beberapa faktor penyebab dismenore salah satunya adalah usia, diusia 12-25 tahun hormon protaglandin yang terdapat pada remaja putri terkadang masih belum stabil dan mengakibatkan gangguan keseimbangan prostaglandin saat menstruasi yang menyebabkan kontraksi miometrium dan vasodilatasi, sehingga akan terjadi iskemia miometrium dan hiperkontraktivitas uterus sehingga menimbulkan nyeri dismenore (Manuaba, 2010).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore. Sedangkan hasil penelitian di Amerika presentase kejadian dismenore lebih besar sekitar 60% dan di Swedia sebesar 72% (Anurogo, 2011). Prevalensi dismenore di Indonesia menyatakan dismenore berkisar 55% dikalangan usia produktif (Larasati, 2016).

Di Indonesia, angka kejadian dismenore 64,25 %, terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore Sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenore sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun hingga 24 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61% terjadi pada perempuan yang belum menikah (Asma'uluudin 2015).

Rasa tidak nyaman karena dismenore jika tidak diatasi akan memengaruhi fungsi mental dan fisik individu seperti lemah, gelisah, depresi, kram hebat, gangguan di rongga panggul (Prawirohardjo, 2010). Masalah yang sering muncul dalam dismenore adalah ketika nyeri itu timbul beberapa efek akan muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih (Manuaba, 2010). Maka dismenore yang terjadi pada remaja maupun kaum perempuan mengganggu aktivitas dan membuat ketidaknyamanan serta ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja dan dapat mengakibatkan proses belajar dan

bekerja menjadi terganggu. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin dan juga non farmakologi dengan cara akupuntur, air kelapa hijau, massase atau pijat terapi mozart dan relaksasi (Prawirohardjo, 2010).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada dismenore adalah dengan menggunakan air kelapa hijau. 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, 2012).

Universitas malahayati merupakan universitas dengan akreditasi B yang terkenal dengan kampus kedokteran. Mewajibkan seluruh mahasiswa tinggal diasrama sehingga mudah dijangkau dalam dilakukan penelitian. Berdasarkan pre survey yang dilakukan pada 10 April 2019 didapatkan hasil yaitu dari 39 siswi terdapat diantaranya yang mengalami dismenore setiap haid, dan 15 lainnya tidak pernah mengalami dismenore. Sehingga peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Dismenore pada Mahasiswi kebidanan Tingkat 1 dan II Universitas Malahayati.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimen (*preeksperimen*) dengan pendekatan Pretest – posttest with control grup design .Populasi penelitian adalah seluruh seluruh mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati sebanyak 54 orang. Perlakuan dengan cara responden mengkonsumsi air kelapa muda 2x sehari dengan takaran 250 cc selama 3 hari. Alat ukur menggunakan skala nyeri numeric score. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 30 mahasiswi kebidanan yang mengalami dismenore setiap menstruasi.. Analisa bivariat dengan menggunakan uji *T-test sample Independent*.

HASIL PENELITIAN**Analisa Univariat****Tabel 1.**

Rata- rata nyeri dismenore pada kelompok kontrol hari ke 1 dan ke 3 pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati

Variabel	N	Mean	Median	Min	Max	SD
Intensitas nyeri dismenore pada kelompok kontrol hari ke 1	15	8.67	9	7	10	0.975
Intensitas nyeri dismenore pada kelompok kontrol hari ke 3	15	4.00	4	2	6	1.254

Berdasarkan tabel 1 dari 15 responden didapatkan hasil rata – rata nyeri dismenore pada kelompok kontrol hari ke 1 yaitu sebesar 8.67 , dengan median 9, nilai minimum 7, nilai maximum 10 dan standar deviasi sebesar 0.975 . selanjutnya,

dari 15 responden didapatkan hasil rata – rata nyeri dismenore pada kelompok kontrol hari ke 3 yaitu sebesar 4.00 , dengan median 4, nilai minimum 2, nilai maximum 6 dan standar deviasi sebesar 1.254.

Tabel 2.

Rata- rata nyeri dismenore sebelum dan setelah diberikan intervensi air kelapa hijau pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati

Variabel	N	Mean	Median	Min	Max	SD
Intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan intervensi air kelapa hijau	15	8.40	8	7	10	0.985
Intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan intervensi air kelapa hijau	15	2.73	3	1	5	1.100

Berdasarkan tabel 2 dari 15 responden didapatkan hasil rata – rata nyeri dismenore sebelum diberikan air kelapa hijau yaitu sebesar 8.40 , dengan median 8, nilai minimum 7, nilai maximum 10 dan standar deviasi sebesar 0.985. Selanjutnya, dari 15 responden didapatkan hasil rata – rata nyeri dismenore setelah diberikan air kelapa hijau yaitu sebesar 2.73 , dengan median 3, nilai minimum 1, nilai maximum 5 dan standar deviasi sebesar 0.985.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat uji *T-test sample Independent* untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II uiversitas Malahayati . Hasil analisa bivariat ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 3.

Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat I dan II Universitas Malahayati

Nyeri dismenore	N	Mean	SD	P - Value
Post-Test Intervensi	15	2.73	1.100	0.006
Post-Test Kontrol	15	4.00	1.254	

Berdasarkan tabel 3 diatas , didapatkan hasil nilai *p- value* sebesar $0.006 < 0.05$. maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati.

Univariat

Rata –Rata Nyeri Dismenore Kelompok Kontrol Tanpa Intervensi Hari ke 1 dan ke 3 pada Mahasiswi Kebidananan Tingkat I Dan II Universitas Malahayati

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai rata- rata nyeri dari 15 responden pada hari ke 1 yaitu sebesar 8.67 dengan nilai minimum 7 dan nilai

PEMBAHASAN

maksimum 10. Dan nilai rata – rata nyeri pada hari ke 3 yaitu sebesar 4.00 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 6.

Berdasarkan hasil rata – rata yang diperoleh dapat disimpulkan terdapat penurunan nyeri, dimana rata - rata nyeri pada hari ke 1 yaitu sebesar 8.67 dan rata – rata nyeri pada hari ke 3 sebesar 4.00.

Rata– rata nyeri yang dihasilkan jika dengan kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan pemberian air kelapa hijau, kelompok kontrol memiliki nilai rata – rata yang cukup besar. Namun jika dilihat dari nilai minimum yaitu 2 dan nilai maksimum yaitu 6, dan nilai median yaitu 4 disimpulkan bahwa responden mengalami nyeri sedang dengan demikian masih berada pada nyeri yang normal.

Dismenore merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Istilah dismenorea bisa digunakan untuk nyeri haid yang cukup berat. Dalam kondisi ini penderita harus mengobati nyeri tersebut dengan analgesic atau memeriksakan dirinya ke dokter untuk mendapatkan penanganan, perawatan , dan pengobatan yang tepat.

Dismenore biasanya akan muncul pada hari pertama menstruasi dan meningkat pada hari ke 2 – 3 dalam satu siklus menstruasi. (Anurogo & wulandari, 2011)

Selama menstruasi, sel – sel endometrium yang terkelupas melepaskan protagladin (kelompok persenyawaan mirip hormone kuat yang terdiri dari asam lemak esensial. Prostaglandin merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah; biasanya digunakan untuk menginduksi aborsi atau kelahiran) yang menyebabkan iskemia uterus (penurunan suplay darah ke rahim) melalui kontraksi miometrium atau otot dinding rahim dan fase constriction (penyempitan pembuluh darah). Peningkatan kadar prostaglandin telah terbukti ditemukan pada cairan haid pada perempuan dengan dismenorea berat. Kadar ini memang meningkat terutama selama dua hari pertama haid.

Beberapa pendekatan nonpharmacy di kurangi menstruasi sakit telah muncul. Salah satunya adalah dengan metode homeopati (misalnya, belladonna dan chamomilla), biofeedback, akupunktur, relaksasi teknik, pijat, air awet muda konsumsi, aromaterapi (misalnya, naik minyak), dan penggunaan obat herbal tertentu (Varney, 2007). Beberapa bahan herbal yang dapat digunakan sebagai remover nyeri haid mengandung banyak simplisia yang berguna sebagai anti-nyeri, anti-inflamasi dan Antispasmodinamic (otot anti-

kejang) seperti Konsumsi air kelapa hijau, kunyit asam, teh, coklat susu (Suharmati, 2011).

Pencegahan dismenore menurut (Anurogo & Wulandari,2011). Yaitu menghindari stress, memiliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai, memenuhi standar 4 sehat 5 sempurna, menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas, saat menjelang haid, istirahat yang cukup, menjaga kondisi agar tidak terlalu letih dan tidak menguras energi yang berlebihan, tidur yang cukup sesuai standar kebutuhan masing- masing 6-8 jam sehari, lakukan olah raga ringan secara teratur.

Menurut peneliti pada dasarnya dismenore bersifat normal jika tidak disertai dengan penyakit pelvis, kerana pada saat menstruasi akan terjadi peningkatan hormon prostagladin dan menurunnya hormon progesteron , meningkatnya hormon prostagladin inilah yang menimbulkan kontraksi uterus dan iskemia pembuluh darah pada saat menstruasi yang mengakibatkan nyeri. Dan pada saat menstruasi akan berakhir, hormon akan kembali normal dan nyeri akan hilang dengan sendirinya. Dengan istirahat yang cukup dan pola makanan yang baik dengan asupan yang seimbang dapat membantu menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi, tanpa harus menggunakan obat – obatan analgesik yang sifatnya kimiawi, peneliti tidak menyarankan untuk mengonsumsi obat – obatan dikarenakan mengonsumsi obat dalam frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi organ tubuh, peneliti lebih menyarankan untuk mengambil tindakan pengobatan secara non farmakologis untuk menghindari kemungkinan buruk efek samping penggunaan obat sintesis. Salah satunya dengan mengonsumsi air kelapa hijau.

Rata –Rata Nyeri Dismenore Sebelum dan Setelah Diberikan Air Kelapa Hijau pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat I Dan II Universitas Malahayat

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui dari 15 responden penelitian diperoleh hasil nilai rata- rata nyeri dismenore sebelum diberikan air kelapa hijau yaitu sebesar 8.40 dengan nilai minimum yaitu 7 dan nilai maksimum 10. Sedangkan untuk nilai rata – rata nyeri dismenore setelah diberikan air kelapa hijau yaitu 2.73 dengan nilai minimum yaitu 1 dan nilai maksimum 5.

Dari hasil data di atas menunjukkan perubahan yang signifikan setelah pengobatan hari 3 dapat mengurangi intensitas nyeri haid. Selama studi responden pada saat menstruasi melakukan konsumsi air kelapa hijau 2 kali sehari dengan dosis

250 ml sekali minum saat menstruasi selama 3 (tiga) hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Khadijah (2017) dengan judul “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta “. Ada perbedaan yang signifikan penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan setelah pemberian air kelapa hijau. Dimana nilai rata-rata sebelum pemberian air kelapa hijau 5,5 dan setelah pemberian air kelapa hijau nyeri dismenore menurun menjadi 4,3. Yang mana selisih penurunan nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebanyak 1,2.

Hal ini sesuai dengan teori (2011) yang menyatakan bahwa air kelapa mengandung elektrolit dan mineral. Cairan dan darah yang keluar bisa diganti dengan elektrolit dan asam folat yang terkandung dalam air kelapa hijau. elektrolit adalah bekas untuk mencegah dehidrasi. dalam proses memproduksi sel-sel darah merah peran asam folat. Nyeri haid disebabkan oleh ketidakseimbangan dalam tingkat prostaglandin. hiperkontraktilitas Rahim disebabkan oleh prostaglandin menyebabkan keluhan nyeri saat menstruasi. air kelapa hijau mengandung vitamin dan mineral yang dapat merangsang progesteron produksi dalam jumlah yang stabil.

Kandungan vitamin dalam air kelapa hijau juga berfungsi untuk analgetik. Sehingga air kelapa mengandung unsur yang cukup lengkap (Huzaimah, 2015). Saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa mengandung sejumlah cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung di dalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar.

Berdasarkan hasil rata – rata yang dihasilkan dapat disimpulkan bahwa air kelapa sangat berpengaruh untuk menurunkan nyeri dismenore jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Nilai rata – rata nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan perlakuan sebesar 8.40 dan turun menjadi 2.73 setelah diberikan perlakuan air kelapa hijau sedangkan untuk kelompok kontrol rata – rata nyeri hari 1 sebesar 8.67 dan pada hari ke 3 sebesar 4.00 . Namun nilai nyeri yang dirasakan oleh klien berbeda- beda. Dimulai dari nyeri dengan skala satu, yang berarti air kelapa hijau sangat efektif terhadap penurunan nyeri, dan nyeri dengan skala 5, Menurut peneliti nyeri dengan skala 5 masih termasuk dalam keadaan yang normal. Responden yang masih dalam kategori nyeri sedang disebabkan karena faktor internal responden

tersebut, misalnya responden mengalami kecemasan sehingga saat diberikan perlakuan responden tidak relaks dan sugesti yang tertanam adalah nyeri tidak berkurang. Hal tersebut sesuai dengan teori Proverawati & Misaroh (2008) perempuan yang mengalami kecemasan akan terjadi ketidakseimbangan hormonal dan ketidakseimbangan dalam pengendalian otot-otot rahim oleh saraf otonom maka muncul rangsangan simpatis yang berlebihan sehingga terjadi hipetoni pada serabut-serabut otot sirkuler isthmus atau osteum uretri internum yang 7 menimbulkan dimenore yang berlebihan.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi perbedaan penurunan nyeri dismenore yaitu pada responden yang melakukan aktifitas aktif dan yang tidak melakukan aktifitas aktif, dikarenakan aktifitas aktif mampu membantu merilis hormon beta-endorfin yang dapat meredakan kram, karena endorfin menghasilkan efek pereda sakit atau analgesik dan selain itu, endorfin dapat membantu mempercepat memusnahkan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot pada saat dismenore (Septa, 2008).

Menurut asumsi peneliti, intensitas nyeri setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Setiap orang memberikan persepsi serta reaksi yang berbeda satu sama lain tentang nyeri yang dirasakan oleh setiap orang. Ini disebabkan karena nyeri merupakan perasaan subjektif yang hanya individu itu sendiri yang tahu tingkat nyeri yang dirasakannya. Sedangkan peneliti hanya bergantung kepada instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri responden

Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata – rata nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan perlakuan sebesar 8.40 dan turun menjadi 2.73 setelah diberikan perlakuan air kelapa hijau sedangkan untuk kelompok kontrol rata – rata nyeri hari 1 sebesar 8.67 dan pada hari ke 3 sebesar 4.00. Hasil analisa data menggunakan uji *T-Test Independent* didapatkan nilai *p-value* (0.006) < 0.05, maka H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti ada pengaruh antara pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati.

Peneitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amiritha (2017) dengan judul Penelitian “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah

Semarang”Metode penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan desain *one grup pre – post test*. Responden penelitian ini sebanyak 53 remaja. hasil uji beda menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa p value 0,000 ($p < 0,05$) hal ini dapat diartikan ada perbedaan rerata skala nyeri haid remaja sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda, sehingga ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang

Berdasarkan teori Huzaimah (2015), bahwa air kelapa muda mengandung elektrolit, mineral, asam folat dan vitamin. Darah yang keluar dapat digantikan oleh asam folat. Asam folat membantu dalam proses pembentukan sel darah merah. Keluhan nyeri haid disebabkan karena adanya hiperkontraksi uterus dan ketidakseimbangan hormon progesteron dan prostaglandin. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa merangsang produksi progesteron dan prostaglandin dalam jumlah yang stabil. Kadar hormon yang cukup akan merangsang dan mempercepat proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berkurang. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak atau lancar.

Penanganan nyeri secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan pemberian air kelapa hijau. Pemberian air kelapa hijau ini selain tidak menyita waktu, dapat dilakukan di mana pun dan kapanpun sehingga sangat mudah dilakukan oleh setiap perempuan, prinsipnya adalah memberikan air kelapa hijau 250 ml (Khodijah, 2017)

Air kelapa hijau dapat merelaksasikan otot yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin, karna pada saat menstruasi, lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan akan digantikan dengan yang baru, senyawa molekul yang disebut prostaglandin dilepaskan. Senyawa ini menyebabkan otototot rahim berkontraksi. Ketika terjadi kontraksi otot rahim, maka suplai darah ke endometrium menyempit (vasokonstriksi) dan proses inilah yang menyebabkan rasa sakit saat menstruasi. Zat lain yang dikenal sebagai leukotrien, yang merupakan bahan kimia yang berperan dalam respon inflamasi, juga meningkat pada saat ini dan berhubungan dengan timbulnya nyeri menstruasi. 8 Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam karbonat atau Vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium dan potassium. Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus) dan Vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat

ezimcyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Barlina, 2016).

Air merupakan salah satu komponen penting bagi tubuh karena fungsi sel tergantung pada lingkungan cair. Air menyusun 60-70 % dari seluruh tubuh. (Hardiman, 2014). Terapi minum air kelapa muda bertujuan untuk menggantikan cairan yang hilang dan menurunkan nyeri haid. Penggunaan herbal terapy seperti air kelapa muda ini sangat efektif dalam membantu untuk meredakan nyeri yang timbul pada saat menstruasi. Penggunaan herbal terapy ini diharapkan pengeluaran darah haid akan lancar dan nyeri yang dirasakan akan segera berkurang (ningsih, 2011).

Menurut peneliti pemberian air kelapa pada saat menstruasi sangat efektif untuk menurunkan dismenore. Pada responden yang telah di treatment didapatkan adanya penurunan nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda. Hal ini karena saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa muda mengandung sejumlah cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung di dalamnya 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 terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat haid.

KESIMPULAN

Hasil penelitian diperoleh nilai rata – rata nyeri dismenore sebelum diberikan air kelapa sebesar 8.40 dan rata – rata setelah diberikan air kelapa sebesar 2.73 pada kelompok intervensi. Dan diperoleh nilai rata - rata nyeri dismenore pada kelompok kontrol dengan nilai pretest 8.67 dan posttest 4.00. Hasil uji *T-test sample Independent* diperoleh nilai *p-Value* (0.006) < 0.05 , maka dapat disimpulkan ada pengaruh antara pemberian air kelapa hijau dengan penurunan dimenore

SARAN

Penelitian ini diharapkan para wanita khususnya remaja agar mengkonsumsi terapi non farmakologi sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi dismenorea dengan mengkonsumsi air kelapa hijau.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiritha. 2017. *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta: Andi.
- Asma'ulludin, A. K. (2015). *Kejadian Dismenore Berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu serta Dampaknya pada Remaja Putri SMA dan Sederajat Di Jakarta Barat Tahun 2015* (Bachelor's thesis, FKIK UIN Jakarta).
- Barlina, R. (2016). Potensi buah kelapa muda untuk kesehatan dan pengolahannya. *Perspektif*, 3(2), 46-60.
- Hardimann, dkk. 2014. *Sehat Alami Dengan Herbal 250 Tanaman Berkhasiat Obat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Khodijah, S., Herfanda, E., & ST, S. (2017). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D Iv Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Kusmiran, E. (2011). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika, 21.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- Manuaba, I. B. G. (2010). Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan keluarga berencana. Jakarta: EGC, 15, 157.
- Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu Kebidanan ECG.