

PENGARUH PEMBERIAAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI  
DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN DAARUL AHSAN  
JAYANTI TANGERANG

Lulu Ul Puadiah<sup>1\*</sup>, Maryati Sutarno<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Fakultas Ilmu Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara  
Jakarta

Email Korespondensi: Lulu.puadiah23@gmail.com

Disubmit: 21 Februari 2023

Diterima: 02 Maret 2023

Diterbitkan: 01 Oktober 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.9382>

**ABSTRACT**

*Menstruation is the process of blood discharge from the vagina that occurs due to the natural monthly cycle in the woman's body. This cycle is a process of reproductive pragan Women to prepare in case of pregnancy. This preparation is characterized by a thickening of the walls of the Uterine (endometrium) containing blood vessels. If pregnancy does not occur, the endometrium will decay and come out with blood through the vagina. Primary dysmenorrhea is menstrual pain that is found without abnormalities in the genital apparatus. The nature of pain is infectious seizures, usually limited to the lower abdomen, but can spread to the lumbar and thigh regions. Along with the pain can also be found nausea, vomiting, headache, diarrhea, and so on. To find out the effect of giving green coconut water to reducing primary dysmenorrhea in young women at Daarul Ahsan Jayanti Islamic Boarding School Tangerang in 2022. The research design used is quantitative research with a cross-sectional research design. Cross sectional research design is a study to study a correlation dynamics between risk factors and effects, and with an approach, observation or with data collection at a certain time. There was a significant relationship between Before and After being given Green Young Coconut Water, it was found that 69 respondents before being carried out green young coconut water experienced moderate pain as many as 52 respondents (75.4%), severe pain 17 respondents (24.6%). Meanwhile, after being given light green coconut water, 50 respondents (72.5%) mild pain (72.5%) and moderate pain were found in 19 respondents (27.5%). Based on the results of the Wilcoxon test, it shows that the Median, star, deviation, drink and maximum posttest values are smaller than the Pretest and p values = 0.000. The value of  $p < 0.05$  then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, meaning that there is an influence of giving green young coconut water on dysmenorrhea in Pesantren Daarul Ahsan Jayanti. There is an effect of giving young green coconut water on dysminore pain in adolescents, researchers advise adolescents who experience menstrual pain to consume green young coconut water at the time of the first day of menstruation.*

**Keywords:** Stunting, Exclusive Breastfeeding, Infectious Disease, Parity, History of CED During Pregnancy

## ABSTRAK

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi diakibatkan siklus bulanan alami pada tubuh Wanita. Siklus ini merupakan proses pragan reproduksi Wanita untuk bersiap jika terjadi kehamilan. Persiapan ini ditandai dengan penebalan dinding Rahim (endometrium) yang berisi pembuluh darah. Jika tidak terjadi kehamilan, endometrium akan mengalami peluruhan dan keluar Bersama darah melalui vagina. Dismenore primer merupakan dismenore yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Sifat rasa nyeri ialah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat pula dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan sebagainya. Dapat Mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore primer pada remaja putri di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang Tahun 2022. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan Cross sectional. Desain penelitian Cross sectional merupakan suatu penelitian untuk mempelajari suatu dinamika kolerasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dan dengan suatu pendekatan, observasi ataupun dengan pengumpulan data pada suatu saat tertentu. Terdapat hubungan yang signifikan antara Sebelum dan Sesudah diberikan Air Kelapa Muda Hijau, didapatkan 69 responden sebelum dilakukan air kelapa muda hijau mengalami nyeri sedang sebanyak 52 responden (75,4%), nyeri berat 17 responden (24,6%). Sedangkan setelah diberikan air kelapa muda hijau muda didapatkan yang nyeri ringan 50 responden (72,5%) dan nyeri sedang 19 responden (27,5%). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Median, star, deviation, minum dan maksimum posttest lebih kecil dari pada Pretest dan nilai  $p=0,000$ . Nilai  $p < 0,05$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap Dismenore di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti. Riwayat Ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri dysminore pada remaja, peneliti menyarankan pada remaja yang mengalami dismenore untuk mengkonsumsi air kelapa muda hijau pada saat menstruasi hari pertama

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

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu memproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti hormonal, fisik psikologi maupun sosial dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu trejadinya menstrusasi. Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita

yaitu rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Ini bisa disebut dengan dismenore (dismenore). Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kraam, dan sakit punggung.

Dismenore adalah sakit dibagian perut yang terjadi sebelum atau terjadi bersamaan saat menstruasi. Dismenore /dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah hingga mengakibatkan rasa nyeri, faktor psikologis juga ikut berperan

terjadinya dismenore pada beberapa Wanita.

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 (Khodijah, 2019). Disminore akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya dengan semakin bertambahnya umur (Proverawati & Asfuah, 2020).

Masalah ini setidaknya mengganggu 50% Wanita masa reproduksi dan 60-80% pada usia remaja yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% Wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesic untuk mengatasi masalah dismenore ini (Annathayakheisha, 2020).

Nyeri dismenore merupakan nyeri sebelum atau selama menstruasi. Produksi prostaglandin yang tidak seimbang pada saat menstruasi menyebabkan kontraksi uterus dan menyebabkan timbulnya nyeri. Nyeri menstruasi terjadi diperut bawah, biasanya dirasakan ketika mulai perdarahan (Reedeer, 2022). Nyeri dismenore juga mengakibatkan terganggunya konsentrasi, ketinggalan mata pelajaran di sekolah. Remaja dengan dismenore mengalami penurunan prestasi di sekolah dari pada remaja yang tidak mengalami dismenore (Marsiyami, 2019).

Di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25%, terjadi dari 54,89% dismenore premier dan 9,36% dismenore sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75%

perempuan mengalami dismenore. Biasanya gejala dismenore premier terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Disminore sering terjadi pada perempuan yang berusia anatar 20 tahun hingga 24 tahun atau pada usia 25 tahun. Sebanayak 61% terjadi pada perempuan yang belum menikah (Kotangon, 2020).

Rasa sakit tidak nyaman karena dismenore yang terjadi pada remaja maupun kaum perempuan mengganggu aktivitas dan membuat ketidaknyamanan serta dengan ketidakhadiran disekolah dan dapat mengakibatkan proses belajar menjadi terganggu. Salah satu cara tradisional yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada dismenore yaitu dengan mengkonsumsi air kelapa hijau.

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 rata-rata yang terdapat pada air kelapa berkisar 17 kalori per 100 gram, tak heran jika air kelapa dimanfaatkan sebagai obat tradisional.

Berdasarkan data yang di dapatkan di unit kesehatan sekolah (UKS) di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang, setiap bulan ada beberapa siswi yang datang ke UKS yang mengalami dismenore. Dari data terdapat 26 orang yang datang ke UKS dan hanya diberi obat anti nyeri dan memberikan minyak kayu putih pada perut bagian bagian bawah untuk menghilangkan rasa nyeri. Siswi yang mengalami disminore yaitu siswi yang kurang pengetahuan dalam mengatasi disminore.

Berdasarkan hasil uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Disminore Primer Pada Remaja Putri Di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang Tahun 2022."

## TINJAUAN PUSTAKA

### Remaja

Masa remaja adalah transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni anatar usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Widyastuti, 2020).

Dalam tahapan perkembangan remaja menempati posisi setelah masa anak dan sebelum masa dewasa, Adanya perubahan besar dalam hidup perkembangan remaja baik perubahan fisik maupun perubahan psikis (pada perempuan setelah mengalami menarche dan pada laki-laki setelah mengalami mimpi basah) menyebabkan masa remaja relative bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya. Hal ini menyebabkan masa remaja penting untuk diperhatikan.

Kebutuhan Nutrisi Remaja Nutrisi yang adekuat sangat dibutuhkan saat remaja agar masa transisi ke masa dewasa secara fisik bagus, tidak terganggu terutama tinggi badan dan kesehatannya. Protein dibutuhkan sebagai zat pembangun sebanyak 10-15 %. Protein haruslah mendapat posisi yang 12 penting. Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang dibutuhkan untuk beraktivitas. Rata-rata remaja membutuhkan 60-75% dari total kebutuhan kalori/energi. Lemak dan asam

esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan normal. Konsumsi lemak yang dianjurkan tidak lebih dari 10-20% dari kebutuhan total kalori.

Pertumbuhan tulang di masa remaja sangat pesat, maka asupan kalsium (Ca) pada remaja menjadi sangat penting. Setiap harinya remaja membutuhkan sekitar 1300 mg kalsium per hari. Zat besi (Fe) dan seng (zinc) juga merupakan mineral yang sangat penting untuk pertumbuhannya. Vitamin, terutama vitamin A untuk pertumbuhan, reproduksi dan fungsi imunologik, vitamin E untuk antioksidan dan C untuk bentukan kolagen dan jaringan ikat yang sangat penting untuk percepatan dan perkembangan fisik. Gizi yang lengkap dan seimbang dibutuhkan karena masa remaja adalah masa yang energik, banyak energi yang diperlukan terutama dari makanan dan minuman yang seimbang untuk mengimbangi banyaknya kegiatan.

### Menstruasi

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi diakibatkan siklus bulanan alami pada tubuh Wanita. Siklus ini merupakan proses pragan reproduksi Wanita untuk bersiap jika terjadi kehamilan. Persiapan ini ditandai dengan penebalan dinding Rahim (endometrium) yang berisi pembuluh darah. Jika tidak terjadi kehamilan, endometrium akan mengalami peluruhan dan keluar Bersama darah melalui vagina (Tortora & Derrickson, 2022).

Normalnya menstruasi terjadi sekitar 3-7 hari pada kebanyakan Wanita, meski demikian, tidak semua Wanita mengalami siklus yang sama, bahkan di antara Wanita yang berusia hampir sama. Siklus menstruasi terkadang bisa dating lebih cepat atau lebih lambat, dengan perbedaan yang berkisar

antara 21 hingga 35 hari (Anindita et al., 2018).

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklus dari uterus, disertai pelepasan atau deskuamasi endometrium yang terjadi setiap bulan secara teratur pada wanita dewasa dan sehat. Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid lalu dan mulai haid berikutnya (Nurqalbi, 2019). Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang (Kusmiran, 2019). Menstruasi adalah perdarahan secara periodik disertai pelepasan endometrium setelah siklus ovulasi yang dipengaruhi oleh hormone reproduksi dan dimulai 14 hari setelah ovulasi (Hanan, 2015).

Pada setiap bulannya Wanita selalu mengalami menstruasi, Menstruasi terjadi akibat adanya interaksi hormone di dalam tubuh manusia interaksi hormone yang dikeluarkan oleh hipotalamus, dan indung telur menyebabkan lapisan sel Rahim mulai berkembang dan menebal. Hormon-hormon tersebut kemudian akan memberikan sinyal pada telur di dalam indung telur untuk berkembang. Telur akan di lepaskan dari indung telur menuju tuba falopi dan menuju uterus. Telur yang tidak dibuahi oleh sperma akan menyebabkan terjadinya perdarahan pada endometrium, menyebabkan pendarahan pada vagina yang disebut dengan menstruasi (Anugroho & Wulandari, 2020).

Hasil metabolisme dari asam arakidonat ikut berperan dalam memicu terjadinya dismenore primer. Asam arakidonat dapat di metabolisme melalui dua jalur. Jalur metabolisme asam arakidonat yaitu melalui jalur Siklooksigenase dan jalur. Jalur lipoksgenase, asam arakidoant menghasilkan prostaglandin, leukotrin, dan tromboksan. Selain prostaglandin

leukotrien berperan serta dalam tumbuhnya rasa nyeri saat menstruasi, leukotrin sebagai pemicu terjadinya dismenore primer mempengaruhi melalui beberapa cara leukotrin bereaksi pada serabut saraf serta otot polos (Anugroho & Wulandari, 2020).

Selain peranan hormone hasil dari proses fisiologis, dismenore primer juga bisa di perparah oleh adanya faktor psikologis Faktor stress ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Pada saat stress, tubuh akan memproduksi hormone estrogen dan prostaglandin berlebih. Estrogen dan prostaglandin ini dapat menyebabkan peningkatan kontraksi myometrium secara berlebihan sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi. Stress juga memicu peningkatan kelenjar ardenalin dalam mensekresi kosiksol sehingga menyebabkan otot-otot tubuh menjadi tegang. dan menyebabkan otot rahim berkontraksi secara berlebihan. Kontraksi otot rahim yang berlenihan menimbulkan rasa nyeri yang berlebih pada saat menstruasi Meningkatnya stress dapat menyebabkan meningkatkan aktifitas syaraf simpatis yang menyebabkan peningkatan skala nyeri menstruasi dengan peningkatan kontraksi uterus.

### **Dismenore**

Dismenore primer merupakan dismenore yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Sifat rasa nyeri ialah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat pula dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan sebagainya (Wiknjastro, 2020). Angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia (World Health Organization, 2017). Dismenore

diperkirakan menyerang 55% perempuan usia produktif di Indonesia dan sekitar 54,89% nya adalah jenis dismenore primer (Gustina, 2020).

Penyebab utama dismenore primer adalah adanya prostaglandin F2a (PGF2a) yang dihasilkan oleh endometrium PGF2a merupakan hormone yang di perlukan untuk menstruasi kontraksi uterus selama menstruasi (Jhuda, 2019).

Penyebab dismenore di bedakan, menurut klifikasinya, Wanita lebih sering mengalami dismenore primer, sedangkan Wanita dengan nyeri hebat 9 kemungkinan sekitar 50% Nyeri pada dismenore primer diduga karena adanya rangsangan oleh prostaglandin jaringan lapisan rahim melewati, serviks (leher Rahim). Terjadi nyeri yang sangat hebat, terutama jika saluran serviksnya sempit. Pertambahan usia dan kehamilan mempengaruhi hilangnya nyeri dismenore, hal ini diduga adanya kehilangan Sebagian saraf pada akhir kehamilan yang diakibatkan oleh kemunduran saraf Rahim (T. Nugroho & Utama, 2019).

Dismenore menyebabkan nyeri yang dirasakan hilang timbul dan terjadi terus-menerus yang terasa pada bagian bawah Nyeri yang dirasakan akan terjadi sbelum dan selama menstruasi, Gejala klinis dismenore adalah nyeri paha, nyeri punggung, muntah, dan mudah tersungging (Manuaba, 2019).

Nyeri dismenore merupakan nyeri sebelum atau selama menstruasi produksi prostaglandin yang tidak seimbang pada saat menstruasi menyebabkan kontraksi uterus dan menyebabkan timbulnya nyeri-nyeri menstruasi terjadi diperut bawah, biasanya dirasakan Ketika mulai perdarahan (Reed & Martin, 2018).

Nyeri merupakan kondisi yang asngat tidak diharapkan oleh setoap individu Rasa nyeri yang diraskan seringkali berbeda pada tiap individu, nyeri merupakan suatu pengalaman yang bersifat pribadi, suatu yang subjektif, yang dipengaruhi oleh budaya persepsi seseorang, perhatian, dan variabel-variabel psikologis lain yang nantinya akan mengganggu perilaku individu secara berkelanjutan sehingga memotivasi setiap individu untuk menghentikan rasa tersebut (Melzack, 2021).

Nyeri yang timbul merupakan campuran dari berbagai respon. Respon dapat berupa respon fisiologis maupun respon psikologis nyeri merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan, baik sensori maupun emosional yang berhubungan dengan resiko atau aktualnya kerusakan jaringan tubuh.

Nyeri sebenarnya merupakan mekanisme protektif yang dimaksudkan untuk menimbulkan kesadaran telah atau akan terjadinya kerusakan jaringan nyeri merupakan suatu mekanisme proteksi bagi tubuh timbul Ketika jaringan sedang rusak, dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan nyeri (Arthur, 2021).

### Air Kelapa Hijau

Buah kelapa merupakan salah satu bahan baku dalam pengolahan pangan. Salah satu limbah dari buah kelapa adalah air kelapa. Air kelapa memiliki manfaat dalam pengolahan pangan terutama untuk Kesehatan (Sartika, 2019).

Air kelapa menjadi salah satu bagian dari tanaman kelapa yang bermanfaat dalam pengobatan beberapa masalah kesehatan seperti diare, masalah pencernaan, batu ginjal, hipertensi, kelelahan dan sembelit (Prasetyo et al., 2021). Air kelapa bahkan telah dikembangkan

sebagai minuman isotonik karena secara alami memiliki komposisi mineral dan mengandung gula sehingga mempunyai kesetimbangan elektrolit yang mirip dengan cairan tubuh (darah), sekitar 280 mOsm/kg H<sub>2</sub>O[6]. Mineral-mineral yang terkandung dalam air kelapa antara lain K, Na, Mg, Ca, Fe, Mn, Zn, Cu dan Se, dimana kalium memiliki kadar tertinggi dan diikuti natrium sebagai mineral dengan kadar tertinggi kedua (Rana et al., 2018).

Kandungan zat kimia lain yang menonjol yaitu berupa enzim yang mampu mengurai sifat lain racun. Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara asam askorbat atau vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium atau potassium. Mineral yang terkandung pada air kelapa ialah zat besi, paspor dan gula yang terdiri dan fruktosa dan sukrosa.

Pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri dismenore saat menstruasi, tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa mengandung cairan berelektorik yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung didalamnya 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 maka akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencakupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi, dan dengan kondisi ini tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan pada saat dismenore (Lestari, 2020).

Air kelapa dapat mengurangi nyeri saat dismenore dengan mengkonsumsi satu gelas kelapa hijau 150 ml, diminum dua kali sehari satu gelas dan dikosnsumsi pagi dan sore hari, selama 3 hari

berturut-turut. Air kelapa yang sudah dikeluarkan dari buahnya dapat bertahan selama 4 jam dalam suhu ruangan, dan sampai 24 jam jika disimpan dalam alat pendingin atau kulkas.

Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan bahwa air kelapa muda mengandung hormone pertumbuhan, vitamin C, kalsium dan magnesium. Kalsium dan magnesium mengurangi ketegangan otot dan vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.

Pohon kelapa atau kokos nucifera merupakan suatu jenis tumbuhan dari suku aren-arenan atau arecaceaden mudah tumbuh didalam rumah dan tanah tropis di Indonesia, sehingga negara Indonesia termasuk penghasil kelapa terbesar di dunia. Pohon kelapa terdiri dari berbagai bagian-bagain yang bisa dimanfaatkan salah satunya yaitu untuk Kesehatan. Air kelapa bisa dimanfaatkan dengan menanggulangi berbagai masalah Kesehatan. Manfaat yang begitu besar dari air kelapa disebabkan karena air kelapa mengandung zat yang penting untuk menjaga Kesehatan tubuh.

Penanganan nyeri secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan memberikan air kelapa muda hijau. Pemberian air kelapa hijau selama tidak menyita waktu, dapat dilakukan dimanapun kapanpun sehingga sangat mudah dilakukan oleh setiap perempuan.

#### METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *Cross sectional*. Desain penelitian *Cross sectional* merupakan suatu penelitian untuk mempelajari suatu dinamika kolerasi

antara faktor-faktor resiko dengan efek, dan dengan suatu pendekatan, observasi ataupun dengan pengumpulan data pada suatu saat tertentu. Variabel dependen penelitian ini Air Kelapa Muda dan Variabel dependent Nyeri Dismenore.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Populasi penelitian adalah semua siswi di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang Tahun 2022 yang berjumlah 222 siswi.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak

mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan diambil dari populasi itu.

Berdasarkan perhitungan rumus slovin, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 69 orang siswi di Pesantren Daarul Ahsan Kecamatan Jayanti. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *accidental sampling*, yakni siapa saja remaja putri yang datang pada saat pengambilan sampel di tempat yang telah ditentukan, yang memenuhi kriteria sampel. Setelah jumlah sampel memenuhi kuota berdasarkan rumus Slovin yang ditetapkan, yakni 69 responden, maka pengambilan sampel dinyatakan selesai.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Sebelum diberikan Air Kelapa Hijau dan Lama Menstruasi

Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri ringan	0	0,00%
Nyeri sedang	52	75,40%
Nyeri berat	17	24,60%
Lama Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
5 Hari	10	14,5
6 Hari	16	23,2
7 Hari	31	44,9
8 Hari	12	17,4
Total	69	100

### Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2. Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah diberikan Air Kelapa Muda Hijau

	F	Pretest %		F	Postest %
Nyeri ringan	0	0	Tidak nyeri	0	0
Nyeri Sedang	52	75,4	Nyeri Ringan	50	72,5
Nyeri Berat	17	24,6	Nyeri Sedang	19	27,5
Jumlah	69	100		69	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menggambarkan hasil penelitian yang dilakukan Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang Tahun 2022 didapatkan dari 69 responden sebelum dilakukan air kelapa muda hijau Sebagian besar mengalami

nyeri sedang sebanyak 52 responden (75,4%). Sedangkan setelah diberikan air kelapa hijau muda didapatkan sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 50 responden (72,5%).

**Tabel 3. Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau pada Siswi Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang**

	N	M	Std. Deviation	Min	Max	Nilai P
Pretest	69	6,00	1,02	4	1	7.264
Posstest	69	3,00	0,90	8	4	0,000

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel 3 menunjukkan bahwa nilai Median, star, deviation, minum dan maksimum posstest lebih kecil dari pada Pretest dan nilai  $p=0,000$ . Nilai  $p < 0,05$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$

diterima, artinya ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap Dismenore di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang Tahun 2022.

## PEMBAHASAN

### Dismenore Sebelum Diberikan Air Kelapa Muda Hijau

Skala tingkatan nyeri dibedakan menjadi 4 kategori yaitu nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6), nyeri berat (7-9), dan nyeri berat sekali (10). Hasil jawaban didapatkan dari observasi yang dilakukan peneliti dengan menggunakan wawancara pada 69 responden yang menjadi sampel, didapatkan 52 responden (75,4%), nyeri berat 17 responden (24,6%).

Banyaknya siswi yang mengalami tingkat nyeri sedang dan nyeri berat menurut penelitian disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, karena semakin rendah aktifitas fisik maka tingkat dismenore akan semakin berat dan sebaliknya (Novia & Puspitasari, 2018)

Respon perilaku terhadap nyeri dapat berupa respon verbal (sesak nafas), perilaku vokal (mengadu dan menjeit), ekspresi wajah (meringis), gerakan tubuh (tampak gelisah) dan interaksi sosial (malas kontak dengan

orang lain dan lebih fokus pada nyeri yang dirasakan).

### Dismenore Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda Hijau

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapatkan saat observasi setelah melakukan air kelapa hijau 2 kali 1 hari selama 3 hari, diketahui hasil tingkat nyeri posstest lebih baik di bandingkan pretest. Hal ini dibuktikan dengan melihat respon 69 remaja yang diberikan air kelapa muda hijau. Hasil posstest menunjukkan nyeri ringan 50 responden (72,5%) dan nyeri sedang 19 responden (27,5%).

Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml (Hilma Husnia et al., 2021). 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 enzim Cyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (N. N. Kristina et al., 2018).

Nyeri bisa di kendalikan apabila kita mengetahui teknik-tekniknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Judha (2019) yang menyatakan bahwa penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan 2 cara yaitu secara farmakologi atau dengan tidak menggunakan obat-obatan kimiawi, sedangkan secara nonfarmakologi atau dengan tidak menggunakan obat-obatan kimiawi seperti dengan melakukan berbagai tindakan penanganan salah satunya dengan air kelapa muda hijau.

Komposisi kandungan yang terdapat pada air kelapa antara lain asam askorbat atau Vitamin C, protein, lemak, hidratang, kalsium, magnesium Atau Potasium Mineral yang terkandung pada air kelapa ialah zat besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa (Tarigan, 2021). Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100 gram (Sumino et al., 2019).

#### **Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyari Dismenore Pada Siswi Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang Tahun 2022.**

Setelah dilakukan analisa menggunakan uji *wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah di berikan air kelapa muda hijau, terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda hijau. Dari hasil uji *wilcoxon* dapat diartikan bahwa H<sub>0</sub>, karena ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri Dismenore pada siswi di Pesantren Daarul Ahsan Kecamatan Jayanti Tangerang.

Sesuai dengan hasil penelitian Nugroho et al. (2022) ini sebelum

diberikan air kelapa hijau dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan sesudah diberikan air kelapa hijau menjadi skala nyeri 2 (nyeri ringan). Hal ini membuktikan bahwa pemberian air kelapa hijau sangat baik diberikan untuk mengatasi nyeri dismenore.

Air kelapa dapat mengurangi nyeri saat dismenore dengan mengkonsumsi 1 gelas kelapa muda hijau 150 ml, diminum 2 kali sehari 1 gelas dan dikunsumsi pagi dan sore hari, selama 3 hari berturut-turut. Air kelapa yang sudah dikeluarkan dari buahnya dapat bertahan selama 4 jam dalam suhu ruang, dan sampai 24 jam jika disimpan dalam alat pendingin atau kulkas (N. Kristina & Syahid, 2020).

Peneliti berasumsi adanya pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri dismenore pada siswi di pesantren daarul ahsan kecamatan Jayanti Tangerang disebabkan oleh kandungan nutrisi yang terdapat pada air kelapa yaitu, asam askorbat atau Vitamin C, protein, lemak, hidratang, kalsium, magnesium Atau Potasium serta mineral yang terkandung pada air kelapa ialah zat besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa. Kalsium dan magnesium tersebut berperan penting dalam mengurangi ketegangan otot dan vitamin c yang merupakan zat anti inflamasi alami yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim Cyclooxygenase yang berperan dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin. Adapun air kelapa dapat mengurangi nyeri dismenore jika dikonsumsi sebanyak 1 gelas kelapa muda hijau 150 ml, diminum 2 kali sehari 1 gelas dan dikunsumsi pagi dan sore hari, selama 3 hari berturut-turut.

## KESIMPULAN

Ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap Dismenore di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang Tahun 2022.

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan menambah literatur kepada institusi dalam bidang penelitian mengenai nyeri dismenore yang dapat dipertimbangkan sebagai bahan ajar yang dapat memperkaya bagi mahasiswi dan dosen.

Diharapkan bagi siswi untuk sering mengkonsumsi air kelapa muda hijau untuk mengurangi nyari haid (dismenore) pada saat menstruasi.

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan menambah literatur kepada institusi dalam bidang penelitian mengenai nyeri Dismenore yang dapat dipertimbangkan sebagai bahan ajar baru yang dapat memperkaya bagi mahasiswa dan dosen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, P., Darwin, E., & Afriwardi. (2018). Hubungan Aktifitas Harian Dengan Gangguan Sikluus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan*, 4(8).
- Annathayakheisha. (2020). *Dismenore*. <http://fotrum.dudung.net>
- Anugroho, D., & Wulandari, A. (2020). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. ANDI.
- Arthur. (2021). *Nyeri Dismenore*.
- Gustina. (2020). *Hubungan Antara Usia Menarche Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Smk 4 Surakarta*.
- Hanan. (2015). Dark Chocolate dan Nyeri Dysmenorrhea. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 1(1), 7.
- Hilma Husnia, N., Sari, K., Setiyawati, R., Ariessta Lestari, M., Sumarni, P., Agustin, S., Fitri, N., Firiha, H., Asmarah, S., Florika Ango, B., & Ilmu Kesehatan, F. (2021). Literature Review: Pengaruh Air Kelapa Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja. *Jurnal.Unw.Ac.Id*, 249-258. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1389>
- Jhuda. (2019). *Teori Pengukuran Nyeri Persalinan*. Nuha Medika.
- Judha, M. S. (2019). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Nuha Medika.
- Khodijah, S. (2019). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Kotangon, F. F. (2020). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Biofarmasetikal Tropis*.
- Kristina, N. N., Syahiddan, & Fatimah, S. (2018). Pengaruh Air Kelapa Terhadap Multipikasi Tunas In Vitro, Produksi Rimpang, dan Kandungan Xanthorrhizol Temulawak di Lapangan. *Jurnal Litri*, 18(3).
- Kristina, N., & Syahid, S. (2020). The Effect Of Coconut Water on In Vitro Shoots Multiplication, Rhizome Yield, and Xanthorrhizol Content of Java Turmeric in Field. *Jurnal Litri*.
- Kusmiran, E. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Salemba Medika.
- Lestari, F. (2020). *Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat dismenore pada mahasiswa program studi*

- ilmu keperawatan stikes aisyah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Aisyah.
- Manuaba. (2019). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Buku Kedokteran.
- Marsiyami. (2019). *Pengaruh Pemberian Jus Kulit Manggis Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Dismenore Pada Siswi Di Man Wonokromo Prelet Bantul*.
- Melzack. (2021). *New Theory: Science*.
- Novia, I., & Puspitasari, N. (2018). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(2).
- Nugroho, H. F., Nuraeni, N., & Ubad, B. (2022). *Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Provision of Green Coconut Water on Reducing Dysmenorrhea Pain in Young Women in the Mangkubumi Community Health Center*. 128-133.
- Nugroho, T., & Utama. (2019). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika.
- Nurqalbi. (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intesitas Dismenore Pada Siswi Kelas II Di MA. Ponpes Sultan Hasanudin. *Jurnal Antara Kebidanan*, 2(3), 345-351.
- Prasetyo, G., Lubis, N., & Junaedi, E. C. (2021). Review: Kandungan Kalium dan Natrium dalam Air Kelapa dari Tiga Varietas Sebagai Minuman Isotonik Alami. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 593-600. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.302>
- Proverawati, & Asfuah, S. (2020). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Nuha Medika.
- Rana, B., Kaushik, R., & Kaushal, K. (2018). Physicochemical and Electrochemical Properties of Zinc Fortified Milk. *Food Biosci*, 26, 117-124.
- Reed, & Martin. (2018). *Tentang Nyeri Dismenore*. EGC.
- Reedeer, M. (2022). *Tentang nyeri dismenore*.
- Sartika, F. (2019). Daya Hambat Air Kelapa (Cocos nucifera) terhadap Pertumbuhan Bakteri Salmonella typhi dan Escherichia coli. *Jurnal Surya Medika*, 4(2), 12-16. <https://doi.org/10.33084/jsm.v4i2.603>
- Sumino, Nursanti, F. A., & Trisnawati, D. (2019). *Studi analisis pemanfaatan air kelapa sebagai intervensi non farmakologi dalam mengurangi nyeri haid pada remaja dalam sudut pandang keperawatan*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Tarigan, H. N. (2021). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Staf Puskesmas Hutabargot Kab.Mandailing Natal Tahun 2021. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 4(2), 75-80. <https://doi.org/10.30743/best.v4i2.4385>
- Tortora, G. J., & Derrickson, B. (2022). *Principles Of Ana Tomy & Physiology*. Jhon Wiley & Sonc, Inc
- Widyastuti. (2020). *Penelitian Pengaruh Dismenore (Dismenore a) Terhadap Aktivitas Sehari-hari Pada Remaja Di SMP N 2 Ponorogo*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Wiknjosastro. (2020). *Ilmu kebidanan*. YBP-SP.
- World Health Organization. (2017). *Definisi Remaja*. Definispakar.Bl ogspot.Com.