

Jurnal Kebidanan Sorong  
Vol 1 No 1 Agt 2021  
ISSN: 2807-7059

## EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU (*COCOS NUCIFERA L*) UNTUK MENGATASI DISMENOIRE

Vera Iriani Abdullah<sup>1</sup>, Eka Widiyastuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Kebidanan PoltekNIK Kesehatan Kementrian Kesehatan Sorong

Email Korespondensi: [verabdullah1977@gmail.com](mailto:verabdullah1977@gmail.com)

### Artikel history

Dikirim, Des 7<sup>th</sup>, 2020

Ditinjau, Feb 16<sup>th</sup>, 2021

Diterima, Agt 29<sup>th</sup>, 2021

### ABSTRACT

*In the world, more than 50% of women experience dysmenorrhea, while the prevalence of the incidence rate in Indonesia is around 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea, mostly in women of reproductive age and unmarried. Evidence shows that giving young coconut water can reduce the occurrence of muscle spasms, relax blood vessels and inhibit the process of prostaglandin formation. Calcium and Magnesium contained in coconut water can reduce muscle tension and vitamin C can reduce the amount of the enzyme cyclooxygenase which plays a role in inhibiting the process of prostaglandin formation. The research objective was to determine the effect of giving green coconut water on dysmenorrhea in young women. This research method is a quantitative type, Quasy Experimental with the design of One Group Pretest-Posttest for young women at SMAN 2 Kota Sorong. The total sample was 33 people. Statistical analysis used non-parametric Wilcoxon test with the provisions of significance if the p value  $< \alpha$  (0.05). Results After obtaining data with pre-test and post-test measurements on the intervention of giving green coconut water to young girls, the researchers conducted a Wilcoxon statistical test with p Value  $< \alpha$  (0.05). Conclusion Giving green coconut water is effective in reducing dysmenorrhea pain in young women.*

**Keyword :** Young women;Coconut water;Menstrual pain

### ABSTRAK

Di dunia lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore, sedangkan prevalensi angka kejadian di Indonesia sekitar 64,25 % yang terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore Sekunder, terbanyak dirasakan pada wanita usia reproduktif dan belum menikah. Bukti menunjukkan dengan pemberian air kelapa muda dapat menurunkan terjadinya kejang otot, merelaksasikan pembuluh darah dan menghambat proses pembentukan prostaglandin. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C dapat menurunkan jumlah enzimcyclooxygenase yang memiliki peran dalam menghambat proses pembentukan prostaglandin. **Tujuan** penelitian untuk

mengetahui pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. **Metode** Penelitian ini jenis kuantitatif, Quasy Experimental dengan desain One Group Pretest-Posttest pada remaja putri di DI SMAN 2 Kota Sorong. Total sampel sebanyak 33 orang. **Analisis statistik** menggunakan non parametrik Uji Wilcoxon dengan ketentuan signifikansi bila  $p \text{ Value} < \alpha (0,05)$ . **Hasil** Setelah di dapatkan data dengan pengukuran pre test dan post test pada intervensi pemberian air kelapa hijau pada remaja putri, maka peneliti melakukan uji statistic Wilcoxon dengan  $p \text{ Value} < \alpha (0,05)$ . **Kesimpulan** Pemberian Air Kelapa Hijau efektivitas terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

**Kata kunci** : Remaja Putri, Air Kelapa Muda, Nyeri Haid

## PENDAHULUAN

Di dunia lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore, 10% dialami oleh remaja yang berdampak pada kehadirannya. Sebuah studi di Inggris menunjukkan remaja putri sebulan dapat absen 1-3 hari akibat mengalami dismenore (Anugroho, D. & Wulandari, 2011). Di Indonesia prevalensi angka kejadian dismenore sekitar 64,25 %, terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan mengalami dismenore primer terjadi pada 61% perempuan yang belum menikah dan perempuan yang belum pernah hamil pada dan perempuan usia produktif (M and Karlina, 2015).

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Salah satu tanda pubertas pada wanita adalah mengalami menstruasi (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dinding rahim atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah. Akibat peluruhan tersebut pembuluh darah terputus dan keluar darah. Kemudian darah keluar dari tubuh melalui vagina. Setelah terjadi menstruasi, atas pengaruh hormone esterogen yang di keluarkan oleh indung telur, maka endometrium akan tumbuh kembali (H Hasdianah, 2013). Beberapa perempuan merasakan kram di perut bagian bawah selama menstruasi, ini di sebut dismenore (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Kusmiran, 2014).

*Dismenorea primer* adalah nyeri kram di perut bagian abdomen sering bersamaan dengan gejala nyeri gastrointestinal (saluran pencernaan), mual, muntah dan sakit kepala. *Dismenorea sekunder* adalah kram menstruasi yang berkaitan dengan patologi, dan kejadian bisa bertahun-tahun terjadinya setelah *menarche* (Amiritha, 2017). Hal ini dipengaruhi beberapa factor diantaranya psikologi, menarche, faktor endokrin, faktor hormon dan riwayat keluarga. Terapi secara farmakologi atau nonfarmakologi dapat mengurangi nyeri diantaranya

dengan olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, distraksi relaksasi, mendapat support keluarga, konsumsi makanan bergizi serta konsumsi obat pereda nyeri (Siahaan, Ermiaati dan Maryati, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tahun 2014, dengan melakukan teknik relaksasi, kompres hangat, serta mengkonsumsi coklat atau air kelapa muda secara signifikan dapat membantu meredakan dismenorhoe (Bonde and Moningka, 2014). Air kelapa hijau mengandung kalsium 14,11 Mg/100 ml, magnesium 9,11Mg/100 ml dan vitamin C 8,59Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa berfungsi untuk mengurangi ketegangan otot serta kandungan vitamin C dapat berperan sebagai zat anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menurunkan jumlah *enzimcyclooxygenase* yang memiliki peran dalam menghambat proses pembentukan prostaglandin (Amiritha, 2017).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka Peneliti tertarik untuk mengangkat terapi non farmakologi dalam penurunan Dismenorhoe, untuk menganalisis adakah pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Kota Sorong.

## **METODE**

Rancangan penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental* menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMAN 2 Kota Sorong Tahun 2019. Jumlah sampel penelitian sebanyak 33 responden dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus. Variabel independen pemberian air kelapa hijau dan variable dependen dismenore Primer. Penelitian dilakukan selama 1 hari pada tanggal 10 Mei 2019, di SMAN 2 Kota Sorong. Alat dan teknik pengumpulan data menggunakan Lembar Kuesioner Nyeri Dismenorea dengan Skala pengukuran NRS (Numeric Rating Scale). Analisis data menggunakan statistik non parametrik *Uji Wilcoxon* untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 kelompok berpasangan berskala ordinal. Penelitian ini telah memenuhi etik penelitian kesehatan yang dikeluarkan oleh Poltekkes Kemenkes Sorong.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini membahas tentang umur, tinggi badan (TB), berat badan (BB), *Indeks Massa Tubuh* (IMT), lama menstruasi, skala nyeri dismenore sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi menggunakan air kelapa hijau. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi	%
<b>Umur</b>		
15 Tahun	12	36.4
16 Tahun	13	39.4
17 Tahun	8	24.2
<b>Tinggi Badan (Cm)</b>		
145-149	5	15.2
150-154	8	24.2
155-159	11	33.3
160-164	7	21.2
165-169	2	6.1
<b>Berat Badan (Kg)</b>		
35-39	3	9.1
40-44	9	27.3
45-49	10	30.3
50-54	8	24.2
55-59	2	6.1
60-64	1	3.0
<b>IMT (Index Masa Tubuh)</b>		
< 18,5	11	33.3
18,5 - 25	22	66.7
> 25	0	0
<b>Lama Menstruasi</b>		
4 Hari	3	9.1
5 Hari	11	33.3
6 Hari	4	12.1
7 Hari	11	33.3
8 Hari	4	12.1

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden terbanyak pada umur 16 tahun sebanyak 39,4%, tinggi badan yang terbanyak yaitu pada kisaran 155-159 cm sebanyak 33,3%, berat badan yang terbanyak pada kisaran 45-49 kg sebanyak 30,3%, indeks massa tubuh (IMT) yang terbanyak pada kisaran 18,5 – 25 sebanyak 66,7% dan lama menstruasi yang terbanyak pada hari ke 5 dan 7 sebanyak 33,3%.

## B. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala Nyeri Dismenore (*Pre Test*)

Distribusi Frekuensi Sebelum Dilakukan Intervensi (*Pre Test*) dan sesudah Dilakukan Intervensi Pada Remaja Putri SMAN 2 Kota Sorong. Lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 2 dibawah ini:

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Sebelum dan sesudah Dilakukan Intervensi**

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0	27	81,8
Nyeri Ringan	24	72,7	5	15,1
Nyeri Sedang	5	15,1	1	3,03
Nyeri Berat	0	0	0	0
Nyeri Sangat Berat	4	12,1	0	0
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan air kelapa hijau, rata-rata nyeri responden terbanyak pada nyeri ringan sebanyak 24 responden (72,7%), dan yang paling rendah pada nyeri berat sebanyak 0%. Setelah diberikan air kelapa hijau, rata-rata nyeri yang di alami terbanyak pada tingkat tidak nyeri sebanyak 27 responden (81,8%), dan yang paling sedikit atau tidak terdapat responden (0%) yaitu pada nyeri berat dan nyeri sangat berat.

## C. Perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah Intervensi ( $N=33$ )

Setelah di dapatkan data dengan pengukuran *pre test* dan *post test* pada intervensi pemberian air kelapa hijau pada remaja putri, maka peneliti melakukan uji statistic *Wilcoxon* dengan  $p$  Value  $< \alpha$  (0,05) dan dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

**Tabel 3**  
**Hasil Analisis *Pre Test* Dan *Post Test* Intervensi Pemberian Air Kelapa Hijau**

Variabel	Mean	P = Value
<i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i>	17.00	0.000

Berdasarkan tabel 3 analisa data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan dan analisis data karakteristik responden dan hasil penelitian sebelum dan sesudah di lakukan pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dan kemudian dilakukan uji statistic dengan *Wilcoxon* didapatkan nilai  $p$  value  $0.000 < 0.05$  maka disimpulkan Pemberian Air Kelapa Hijau efektifitas terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian ini diduga kuat karena air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11 Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml. Kalsium dan

Magnesium mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi (Kristina Dan Syahid, 2020).

Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan *prostaglandin*. Prostaglandin merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus melalui kontraksi *myometrium* dan *vasoconstriction*. Kadar prostaglandin meningkat terutama selama dua hari pertama haid (Anugroho, D. & Wulandari, 2011). Selain itu air kelapa hijau memiliki banyak manfaat yaitu dapat menurunkan berat badan, menetralkan racun dalam tubuh, menghilangkan dehidrasi, anti penyakit bagi ibu hamil dan janin, penambah energi dalam tubuh, menjaga kesehatan jantung, ginjal, sistem pencernaan, tekanan darah dan kolesterol, menangkalkan radikan bebas, dan salah satunya dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Siti Khodijah, (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa dalam mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan pemberian air kelapa hijau. Penelitian ini memiliki batasan dengan tidak adanya grup control dan waktu intervensi yang singkat. Untuk itu diperlukan pengembangan penelitian serupa dengan standar yang lebih baik (Khodijah S, 2017) .

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Dismenore maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau (*Cocos nucifera l.*) Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Kota Sorong.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong yang dan Kepala sekolah SMAN 2 Kota Sorong yang telah memberikan izin kepada Tim Peneliti.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Amiritha (2017). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang', *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*.
- Amiritha, U. M. (2017). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Anugroho, D. & Wulandari, A. (2011) *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi

Offset.

- Bonde, F. M. P. And Moningka, M. (2014). Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Siswi Sma Dan Smk Yadika Kopandakan Ii', *Jurnal E-Biomedik*, 2(1), Pp. 2–6. Doi: 10.35790/Ebm.2.1.2014.3751.
- H Hasdianah, S. S. (2013) *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2015) *Buku Ajar Kesehatan Ibu Dan Anak*.
- Khodijah S (2017). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik Di Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta Pendidik Di Universitas'.
- Kristina, N. N. And Syahid, S. F. (2020) 'Pengaruh Air Kelapa Terhadap Multiplikasi Tunas In Vitro, Produksi Rimpang, Dan Kandungan Xanthorrhizol Temulawak Di Lapangan', *Jurnal Penelitian Tanaman Industri*, 18(3), P. 125. Doi: 10.21082/Jlitri.V18n3.2012.125-134.
- Kusmiran, E. (2014) *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- M, M. And Karlina, L. (2015) 'Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Melalui Kompres Hangat Pada Remaja', *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, V3(N2), Pp. 88–96. Doi: 10.24198/Jkp.V3n2.4.
- Siahaan, K., Ermiami And Maryati, I. (2012) 'Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga', *Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga*, (085275459966), Pp. 1–12.