



Artikel Penelitian



PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID

Friska Realita¹, Rosita Komala Dewi², Endang Susilowati³

^{1,2,3} Program Sarjana Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Received: March 10, 2021
Revised: March 20, 2021
Accepted: July 10, 2021
Available online: July 30, 2021

KATA KUNCI

Air Kelapa Hijau; Nyeri Haid

KORESPONDENSI

Friska Realita

E-mail: friskarealita@uissula.ac.id

A B S T R A K

Latar Belakang : Nyeri haid atau sering disebut dismenore merupakan masalah ginekologis umum yang paling sering terjadi pada wanita saat menstruasi atau sebelum menstruasi. Dismenore dapat didefinisikan sebagai rasa kram yang hebat di daerah uterus atau secara superfisialnya bisa dirasakan pada perut bagian bawah, selama menstruasi.

Tujuan : untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap nyeri haid.

Metode : Penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperiment* dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Data nyeri haid diuji normalitas menggunakan *shapiro wilk*, jika datanya terdistribusi normal namun jika datanya tidak terdistribusi normal maka menggunakan uji *Wilcoxon*

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian air kelapa hijau menunjukkan nilai $p=0,000 (<0.05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap nyeri haid

Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap nyeri haid.

Background : Menstrual pain or dysmenorrhea is a common gynecological problem that most often occurs in women during menstruation or before menstruation. Dysmenorrhea can be defined as a severe cramping feeling in the uterine area or it can be felt in the lower abdomen during menstruation superficially. It can be exacerbated if menstrual pain or dysmenorrhea is accompanied by nausea, vomiting, headaches, stress, depression, excessive anxiety, and excessive sadness. Therefore, many efforts have been made to reduce complaints of menstrual pain, namely by pharmacological and non-pharmacological methods. One of them is by consuming green coconut water which contains calcium, magnesium and vitamin C Non-pharmacologically.

Objective : To determine the effect of green coconut water therapy on menstrual pain

Methods : Quantitative research with a quasi-experimental design with a one group pre-test and post-test design. Menstrual pain data are tested for normality using the Shapiro Wilk if the data are normally distributed, and wilcoxon but if the data are not normally distributed.

Result : The results showed that after giving green coconut water the value of $p = 0.000 (<0.05)$, concluded that there is an effect of giving green coconut water on menstrual pain.

Conclusion : There is an effect of giving green coconut water on menstrual pain

PENDAHULUAN

Nyeri haid merupakan gejala nyeri yang dirasakan selama masa menstruasi dan merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan dari hormon progesteron dalam darah yang mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang dialami oleh wanita ketika masa menstruasi sehingga hormon tersebut memperbesar ketegangan otot rahim dan mengakibatkan lubang mulut rahim menjadi sempit, sehingga otot-otot rahim akan lebih kuat berkontraksi untuk dapat mengeluarkan darah haid melalui mulut

rahim yang sempit. Kontraksi otot rahim akan menyebabkan kejang otot yang dirasakan sebagai nyeri haid [1].

Nyeri haid biasa disebut dismenore, biasanya sangat menyiksa bagi perempuan. Banyak diantara tidak bisa bangun dari tempat tidur atau mengalami kesulitan berjalan, tidak jarang yang mengalami penderitaan sehingga tidak dapat mengerjakan apapun. Remaja putri yang mengalami nyeri haid, biasanya harus beristirahat sehingga dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan berdampak pada kinerja atau produktivitas remaja nyeri haid adalah sensasi nyeri/kram di perut bagian bawah yang sering disertai gejala

biologis lainnya termasuk pusing, kelelahan, berkeringat, sakit punggung, sakit kepala, mual, muntah, dan diare [2].

Di Indonesia sendiri angka kejadian nyeri haid pada wanita yang berusia 14-19 tahun sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36 % dismenorea sekunder, nyeri haid (disminorea) menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak bisa mengikuti kegiatan pelajaran baik disekolah maupun di bangku perkuliahan [3].

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid (disminorea), 10-15 % yaitu diantaranya mengalami dismenorea berat. hal ini didukung dengan melakukan penelitian diberbagai Negara dengan hasil yang cukup mencengangkan dimana kejadian dismenorea primer pada setiap negara didapatkan hasil lebih dari 50 % [4].

Penanganan nyeri haid atau dismenore bisa dilakukakan dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Upaya farmakologi pertama yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan obat analgerik yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit. Terapi non farmakologi dapat dilakukan sebagai upaya menangani tanpa menggunakan obat-obatan kimia. Penanganan nyeri secara nonfarmakologi salah satunya yaitu dengan air kelapa hijau [5].

Kandungan yang terdapat pada air kelapa antara lain asam askorbat atau vitamin c, protein, lemak, hidrat arang, kalsium atau potassium. Mineral yang terkandung pada air kelapa ialah zat besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa. Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100 gram [6].

Manfaat air kelapa yaitu rehidrasi cairan tubuh, membantu menurunkan berat badan, meningkatkan sistem imun, meningkatkan sirkulasi, menjaga keseimbangan elektrolit, mengurangi nyeri haid. Serta mengandung sejumlah cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi karena pada saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah asam folat yang terkandung di dalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar [7].

Berdasarkan penelitian (Leni, 2018). Pemberian air kelapa hijau dan gula aren sebanyak 250 ml dengan menggunakan gelas diberikan 2 hari secara berturut – turut dapat menurunkan tingkatan nyeri haid. Diperoleh hasil nilai signifikansi $pvalue = 0.006$ ($p = value < 0,05$). Maka dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenore).

Sedangkan menurut penelitian (Feronica, 2020) Pemberian ari kelapa sebanyak 220 ml pada saat dismenore selama 2 jam pemberian dapat mengalami perubahan yang positive dalam menurunkan nyer haid (dismenore). Hasil penelitian terdapat

penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau dengan nilai $001 < = 0,05$. Berdasarkan penelitian yang dilakukan [8] didapatkan hasil penelitian terdapat nilai $pvalue = 0.006$ ($p = value < 0,05$) yang berarti adanya pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenore). Dengan pemberian air kelapa sebanyak 250 ml selama 2 hari berturut-turut.

Berdasarkan latar belakang diatas menarik perhatian peneliti untuk melakukan terapi air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid dengan pemberian air kelapa murni tanpa tambahan bahan apapun, sebanyak 200 ml selama 3 hari. Karena berdasarkan penelitian sebelumnya pemberian air kelapa menggunakan tambahan bahan seperti gula pasir, gula aren. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap nyeri haid.

METODE

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dan partograf. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis bivariat. Uji normalitas menggunakan uji *shapiro-wilk* jika data tidak berdistribusi normal menggunakan uji *wilcoxon*

Jenis Penelitian yang digunakan adalah Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan Quasi eksperimen dengan rancangan *Non-randomized pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 85 remaja putri yang mengalami menstruasi di Pondok Pesantren Raudhatul Mutta' alimin Kota Tasikmalaya dengan sampel sebanyak 19 orang. Air kelapa hijau diberikan sebanyak 200 ml selama 3 hari pagi dan sore. Dengan kriteria sampel inklusi : Remaja usia 15 – 18 tahun, sakit saat menstruasi saat hari pertama, tidak menggunakan obat-obatan ataupun jamu untuk mengurangi nyeri haidnya. eksklusi : Remaja yang mengkonsumsi obat anti nyeri, batuk pilek, dll. dan mengkonsumsi jamu ataupun minuman herbal lainnya. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuisioner intensitas nyeri. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan dengan menggunakan *Faces Pain Scale Revised* (FPS-R).

Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik reponden seperti usia, siklus menstruasi, dan intensitas nyeri pada saat dismenore dan bivariat untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
15 – 16 tahun	14	73,7
17 – 18 tahun	5	26,3
Lama Haid		
5 hari	8	42,1
6 hari	5	26,3
7 hari	4	21,1
8 hari	2	10,5

Sumber : Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden mayoritas berumur 15 – 16 tahun sebanyak 14 orang (73,7 %), sedangkan umur 17-18 tahun sebanyak 5 responden (31,6 %). Karakteristik berdasarkan lama haid 5 hari sebanyak 8 responden (42,1 %), 6 hari sebanyak 5 responden (26,3%), 7 hari sebanyak 4 responden (21,1%), 8 hari sebanyak 2 responden (10,5 %).

Table 2. Tingkat Nyeri Haid Sebelum Pemberian Air Kelapa Hijau

Nyeri haid atau dismenore	Pretest	
	F	%
Sedikit nyeri	11	57,9
Agak mengganggu	7	36,8
Sangat mengganggu	1	5,3

Berdasarkan table 2 diatas menggambarkan hasil penelitian tingkatan nyeri haid atau dismenore sebelum diberikan terapi air kelapa hijau yang mengalami sedikit nyeri sebanyak 11 responden (57,9%), agak mengganggu 7 responden (5,3%), dan sangat mengganggu sebanyak 1 responden (5,3%).

Tabel 3 Tingkat Nyeri Haid Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau

Nyeri haid atau dismenore	Posttest	
	F	%
Tidak Nyeri	11	57,9
Sedikit Nyeri	5	36,8
Agak Mengganggu	1	5,3

Berdasarkan tabel 3 diatas menggambarkan hasil penelitian tingkatan nyeri haid atau dismenore sesudah diberikan terapi air kelapa hijau yang mengalami tidak nyeri sebanyak 11 responden (57,9%), sedikit nyeri sebanyak 5 responden (36.8%) dan yang mengalami nyeri agak mengganggu sebanyak 1 responden (5,3%).

Table 4 Uji Normalitas

	Statistics	Df	Sig
Pretest	0,357	19	0,000
Posttest	0,353	19	0,000

*Uji Shapiro Wilk

Dari tabel 4, menunjukkan didapatkan bahwa nilai sig adalah $0,000 < 0,05$ maka data dikategorikakan data berdistribusi tidak normal. Maka peneliti melakukan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal.

Table 5 Pengaruh Pemberian air kelapa hijau

	N	M	SD	Min	Max	Nilai P
Pretest	19	4,00	1,916	2	8	3,901
Posttest	19	1,00	1,129	0	4	0,000

*Uji Wilcoxon

Berdasarkan hasil uji wilcoxon pada tabel menunjukkan bahwa nilai median, standar deviasi, minimum, dan maksimum posttest lebih kecil dari nilai pretest dan nilai $p=0,000$. Nilai $p < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada Pengaruh Pemberian Terapi Air Kelapa Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Raudhatul Mutta'alimin Tasikmalaya.

Gambaran Karakteristik Responden

Hasil dalam penelitian ini Usia yang paling banyak mengalami nyeri haid pada penelitian ini yaitu usia 15 - 16 tahun sebanyak 14 responden (73,7%). sebagian besar lama haidnya 5 hari (42,1 %), dan sebagian besar memiliki nyeri haid pada skala 1-3 atau sedikit nyeri (57,9%).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [9] Pada usia 15 – 16 tahun banyak remaja mengalami nyeri haid karena statusnya yang belum menikah dan juga belum melakukan hubungan seksual ini juga dikarenakan pada usia remaja ini terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial dimana kondisi tersebut di namakan masa pubertas. Dimana pada masa pubertas ini pematangan organ reproduksi yang terjadi yaitu aksi hipotalamus hipofisis, dan ovarium. Dari kelenjar hipofisis mengeluarkan hormon LH (hormon Luteinizing) dan FSH (Hormon Penstimulasi Folokel) yang dipengaruhi oleh realising hormon (RH) merespon produksi gonadotropin yang mengandung estrogen dan progesteron, hormon tersebut dapat mempengaruhi endometrium yang tumbuh. Apabila tidak ada pemuahan akan menyebabkan terjadinya regresi pada korpus luteum, penurunan hormon progesterone dan peningkatan prostaglandin yang merangsang myometrium sehingga terjadi iskemik dan penurunan aliran darah ke uterus menyebabkan rasa nyeri. Responden dengan lama menstruasi 5-7 hari kemungkinan untuk mengalami nyeri haid lebih cepat. Hal ini disebabkan karena

selama menstruasi, rasa nyeri tersebut selalu ada disebabkan karena ada tingginya kadar prostaglandin. Hal ini sesuai dengan pendapat bahwa meningkatnya kadar prostaglandin dalam darah akan menyebabkan nyeri haid.

Gambaran Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Air Kelapa Hijau

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di didapatkan saat observasi sebelum dilakukan terapi air kelapa hijau sedikit nyeri sebanyak 11 responden (57,9%), agak mengganggu sebanyak 7 responden (36,8%), dan sangat mengganggu sebanyak 1 responden (5,3%). Sedangkan setelah diberikan terapi air kelapa hijau yang berubah menjadi tidak nyeri haid sebanyak 11 responden (57,9%), Sedikit nyeri sebanyak 7 responden (36,8%), dan agak mengganggu sebanyak 1 responden (5,3%).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khodijah. 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 [8].

Setelah diberikan terapi air kelapa hijau dalam penelitian ini sebagian besar berubah menjadi tidak nyeri haid sebanyak 11 responden (57,9%). Hasil ini menunjukkan ada perubahan yang positif terhadap nyeri haid atau penurunan tingkat nyeri haid.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nuryanih & Suhatika, 2020) pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada perempuan yang sedang mengalami nyeri haid. Hal ini disebabkan karena air kelapa hijau memiliki banyak kandungan gizi yang tinggi untuk beragam kesehatan.

Analisis Bivariat

Analisa yang telah dilakukan menggunakan analisis *Wilcoxon* terdapat perbedaan yang signifikan tentang nyeri haid sebelum dan setelah diberikan terapi air kelapa hijau dengan nilai p -value : 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti nilai p lebih kecil dari nilai (α) 0,05, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Pondok Pesantren Raudhatul Mutta'alimin Tasikmalaya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rismaya mengemukakan bahwa Ada perbedaan yang signifikan penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan

setelah pemberian air kelapa hijau, karena air kelapa sangat efektif untuk menurunkan dismenore. Pada responden yang telah di treatment didapatkan adanya penurunan nyeri haid sesudah diberikan air kelapa, 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 [11].

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut: Karakteristik usia remaja putri sebagian besar pada usia 15-16 tahun serta sebagian besar lama haidnya terbanyak adalah 5 hari. nyeri haid sebelum dilakukan terapi air kelapa hijau pada remaja putri sebagian besar memiliki skala nyeri haid ringan yaitu 1-3. Sedangkan setelah dilakukan pemberian terapi air kelapa hijau pada remaja putri sebagian besar remaja putri sudah tidak mengalami nyeri haid atau tidak nyeri. Maka kesimpulannya yaitu terdapat pengaruh air kelapa hijau terhadap nyeri haid pada remaja putri di Pondok Pesantren Raudhatul Mutta'alimin Tasikmalaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, yang tidak dapat disebutkan satu persatu untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Istiqamah, "Perbedaan Efektifitas Pemberian Air Jahe dan Air Kelapa Terhadap Nyeri Haid," pp. 1–15, 2019.
- [2] N. Motahari Tabari, M. A. Shirvani, and A. Alipour, "Comparison of the effect of stretching exercises and mefenamic acid on the reduction of pain and menstruation characteristics in primary dysmenorrhea: A randomized clinical trial," *Oman Med. J.*, vol. 32, no. 1, pp. 47–53, 2017, doi: 10.5001/omj.2017.09.
- [3] T. V. S. Asmita dahlan, "Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang," vol. 2, no. February, pp. 37–44, 2017.

- [4] A. F. F. Nurwana, Yusuf Sabilu, “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Smanegeri 8 Kendari Tahun 2016,” *Jimkesmas J. Ilm. Mhs. Kesehat. Masy.*, vol. 2, no. 6, pp. 1–10, 2017.
- [5] 2015 Sayogo, “Pengaruh Pemberian Jus Jambu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Man 1 Bantul Yogyakarta,” 2015.
- [6] F. Lestari, “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Aisyiyah,” 2015.
- [7] Nurqalbi, “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II Di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kabupaten Gowa,” pp. 126–135, 2019.
- [8] S. Khodijah, “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Pada Mahasiswa Prodi D Iv Bidan Pendidik Di Universitas ‘ Aisyiyah Yogyakarta Pendidik Di Universitas,” 2017.
- [9] F. F. Kotangon *et al.*, “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara,” vol. 3, no. 1, pp. 6–11, 2020.
- [10] N. Nuryanah, M. Kep, and S. M. Suhatika, “Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea),” vol. 9, no. 1, pp. 1–10, 2020, doi: 10.37048/kesehatan.v9i1.119.
- [11] I. Rismaya, “Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore,” *J. Kebidanan*, vol. 6 (3), pp. 322–328, 2020.