Jurnal Masker Medika
e-ISSN:2654-8658
p -ISSN:2301-8631
Volume10,Nomor2,Desember2022
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/khidmah.v4i1.381

PENGARUH AIR KELAPA HIJAU TERHADAP DISMINOREA PADA MAHASISWI ASRAMA IKesT MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Yuniza[1*], Septi Ardianty[2], Febiola[3***]**
[***] Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Jln. Jend. A. Yani 13 Ulu Plaju
Korespondensi Email: yuniza88@gmail.com

ABSTRAK
PENDAHULUAN: Masa remaja ditandai dengan munculnya perubahan fisiologi salah satunya menstruasi Adapun sebagian wanita mengalami gangguan menstruasi yang disebabkan olehfaktor endokrin sehingga dapat terjadinya disminorea. Disminorea adalah sakit saat menstruasi yang dapat berdampak mengganggu aktivitas sehari-hari, pola tidur terganggu, selerah makan terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Penatalaksanaandisminorea dapat dilakukan dengan caranon farmakologis yaitu pemberian Air kelapa hijau, air kelapa hijau dapat menurunkan nyeri disminorea dengan cara mengkonsumsi Air kelapa hijau. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh Air kelapa hijau terhadap disminorea pada Mahasiswi Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang.**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *pre eksperiment.* Menggunakan rancangan *one group pretest posttest.* Tehnik sampling adalah *perposive sampling* pada mahasiswi Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang, populasi berjumlah 313, dan bersedia mengikuti penelitian 197 mahasiswi, yang memenuhi syarat penelitian dan mengalami disminorea adalah 72 mahasiswi, lalu didapatkan 29 responden dengan teknik *simple random sampling.* Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). **Hasil:**Dari uji statistik mean pretest yaitu 5,55 dan mean posttest 1,00. Perbedaan pretest dan posttest yaitu *p value* (0,001) < 0,05 hal ini menunjukkan ada penurunan skala nyeri menstruasi sebelum dan setelah pemberian air kelapa hijau. **Simpulan:** Ada pengaruh Air kelapa hijau terhadap disminorea pada Mahasiswi Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang Tahun 2022.
Kata Kunci : Disminorea, Air, Kelapa Hijau, Mahasiswa

ABSTRACT
Background:*Adolescence is marked by the emergence of physiological changes, one of which is menstruation. Some women experience menstrual disorders caused by endocrine factors so that dysmenorrhea can occur. Dysmenorrhea is pain during menstruation that can interfere with daily activities, disturbed sleep patterns, disturbed appetite, difficulty concentrating on work and studying. Management of dysmenorrhea can be done in a non-pharmacological way, namely giving green coconut water, green coconut water can reduce dysmenorrhea pain by consuming green coconut water.* ***Objectives****: To determine the effect of green coconut water on dysmenorrhea in the Muhammadiyah Palembang IKesT Dormitory Students.* ***Methods****: This research is quantitative research with preexperiment. Using the one group pretest posttest design. The sampling technique was perposive sampling on students of the Muhammadiyah Palembang IKesT Dormitory, a population of 313, and 197 female students willing to participate in the study, 72 female students who met the research requirements and experienced dysmenorrhea, then obtained 29 respondents using simple random sampling technique. The research instrument used the Numeric Rating Scale (NRS.* ***Results:*** *From the statistical test the mean pretest is 5.55 and the mean posttest is 1.00. The difference between pretest and posttest is p value (0.001) <0.05, this indicates that there is a decrease in the menstrual pain scale before and after giving green coconut water.* ***Conclusion:*** *There is an effect of green coconut water on dysmenorrhea in students of the Muhammadiyah Palembang IKesT Dormitory in 2022.*
Keywords: Dysminorrhea, Green coconut water,Students

Jurnal Masker Medika
e-ISSN:2654-8658
p -ISSN:2301-8631
Volume10,Nomor2,Desember2022
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/khidmah.v4i1.381

PENDAHULUAN

Adolecent (Remaja) merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubaha hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Asih et al., 2020).

Masa remaja adalah salah satu periode dari perkembangan manusia masa ini merupakan masa perubahan atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Disebagian masyarakat dan budaya, masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun. Istilah *masa remaja* digunakan untuk menunjukkan masa peralihan dari ketergantungan dan perlindungan orang dewasa pada ketergantungan terhadap diri sendiri dan penentuan diri sendiri. Masa ini mulai pada usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 17 atau 18 tahun masa remaja ditandai dengan munculnya serangkaian perubahan fisiologis yang kritis, yang membawa individu pada kematangan fisik dan biologis. Perubahan-perubahan ini lebih cepat terjadi pada anak perempuan (kadang-kadang terjadi pada usia 9 atau 10 tahun) (Mardalena, 2018).

Disminorea merupakan gejala umum yang dialami oleh wanita karena ginekologi primer dan sekunder terganggu (Sari & Usman, 2021). Disminorea adalah sakit saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Primer harus dipertimbangkan sebagai masalah penting beberapa penelitian terbaru mencatat bahwa 45-93% wanita usia subur mengalami hal ini rasa sakit (1-6) wanita muda melapor yang terbesar tingkat morbiditas, (dr. Dito Anurogo & Ari Wulandari, 2011)

Angka kejadian disminorea menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 didapatkan kejadian *disminorea* pada wanita sebesar 1.769.425 jiwa (90%), dengan 10-15% mengalami *disminorea* berat dan disebutkan rata-rata kejadian *disminorea* pada wanita usia muda antara 16,8-81% (Putra sarwanto, 2017). Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di indonesia mencapai 64,25% yang terdiri dari 54,89% *disminorea* primer dan 9,36% *disminorea* sekunder (Andriyani, *et.al.,* 2016). Prevalensi *dismenorea* pada remaja berkisar antara 43%-93%, dimana sekitar 74-80% mengalami *disminorea* ringan, sementara angka kejadian endometriosis dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus di laparoskopi (Surmiasih dan Priyati, 2018).

Penatalaksanaandisminorea dapat dilakukan dengan caraFarmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis dapat dengan pemberian obat-obatan, sedangkan untuk terapi non farmakologis terdapat beberapa cara yaitu dengan kompres air hangat, olahraga dan pemberian Air kelapa hijau, air kelapa hijau dapat menurunkan nyeri disminorea dengan cara mengkonsumsi Air kelapa hijau intensitas nyeri haid yang dialami remaja disebabkan karena adanya kalium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa yang dapat merelaksasikan otot rahim akibat dari prostaglandin yang meningkat yang menyebabkan iskemia miometrium dan hiperkontraktivitas otot rahim sehingga menyebabkan nyeri disminorea. Air kelapa hijau juga mengandung vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat ezimcyclooxygense yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Pattiiha & Suciawati, 2021).

Manfaat air kelapa yaitu merehidrasi cairan tubuh, membantu menurunkan berat badan meningkatkan sistem imun, meningkatkan sirkulasi, menjaga

Jurnal Masker Medika
e-ISSN:2654-8658
p -ISSN:2301-8631
Volume10,Nomor2,Desember2022
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/khidmah.v4i1.381

keseimbangan elektrolit, mengurangi nyeri haid. Air kelapa hijau mengandung kalsium 14,11 Mg/100 ml, magnesium 9,11 Mg/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 jumblah *enzimcyclooxygenase* yang memiliki peran dalam menghambat proses pembentukan *prostaglandin*. (Armiritha, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 sampai 23 Desember 2021 di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang, berdasarkan observasi bahwa yang tinggal di Asrama belum mengatasi masalah disminorea yang dirasakan saat menstruasi. Dari 12 mahasiswi 9 menggunakan obat-obatan analgetik, dan selebihnya 3 mahasiswi hanya dengan istirahat/tidur dan memberi minyak angin di bagian perut. Sehingga peneliti tertarik untuk mengatasi disminorea dengan "Pengaruh air kelapa hijau terhadap dismenorea pada mahasiswi Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *pre exsperiment* menggunakan rancangan *one group pretest posttest* dengan pendekatan kuantitatif. Pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian Air kelapa hijaudengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* melihat adanya pengaruh Air kelapa hijau terhadap disminorea pada Mahasiswi Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang yang tinggal di asramayaitu program studi Fisiotrapi tingkat I 2orang, tingkat II 3 orang, tingkat III1 orang total 6 orang, Kebidanan tingkat I 70 orang, tingkat II 57 orang, tingkat III 57 orang total 184 orang, KeslingI 1 orang, DIII Keperawatan tingkat 1 24 orang, tingkat II 22 orang, tingkat III 34 orang total 80 orang, D4 TLM tingkat I 2 orang, tingkat II 2orang, tingkat III5 orang,total 9 orang, S1 Keperawatan tingkat I 11 orang, tingkat II 12 orang, tingkat III 7 orang, tingkat IV 3 orang total 33 orang, 313.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* peneliti melakukan skrining menggunakan lembar observasi ceklist dari 313 mahasiswi yang bersedia mengikuti penelitian 197 mahasiswi, dari 197 mahasiswi yang memenuhi syarat penelitian dan mengalami disminorea adalah 72 mahasiswi lalu dilakukan teknik *simple random sampling* dengan cara diundi untuk menentukan 29 responden yang mengikuti penelitian. Kriteria inklusi pada sample ini adalah mahasiswi yang bersedia menjadi responden**,** mahasiswi yang mengalami nyeri haid**,** mahasiswi yang mempunyai riwayat disminorea, mahasiswi yang Tidak menggunakan obat-obatan farmakologi dan mahasiswi yang berusia 16-21 tahun.Penelitian inidilaksanakan di IKesT Asrama Muhammadiyah Palembang dan dimulai survei pada tanggal 5 April, dan penelitian pada tanggal 17 April sampai dengan tanggal 3 juni 2022.Alat yang digunakan adalah lembar observasi skrining dismenorea dan lembar pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale).*

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Mei 2022 di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang, dengan jumlah responden 29 orang. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk teks dan tabel, yaitu sebagai berikut :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur
Di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang

Tahun 2022 (n=29)

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
Remaja Awal 16-17 Tahun	3	10,3
Remaja Tengah 18-19 Tahun	26	89,7
Jumlah	**29**	**100**

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dalam rentang usia Remaja tengah 18-19 tahun

Jurnal Masker Medika
e-ISSN:2654-8658
p -ISSN:2301-8631
Volume10,Nomor2,Desember2022
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/khidmah.v4i1.381

yaitu 26 (89,7%)

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Program Studi Di Asrama IKesT Muhammadiyah PalembangTahun 2022 (n=29)

Program Studi	Frekuensi	Persentase (%)
Kebidanan	18	62,1
PSIK	4	13,8
D III Keperawatan	5	17,2
Fisioterapi	2	6,9
Jumlah	**29**	**100**

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden adalah Mahasiswi Program Studi Kebidanan yaitu 18 (62,1%)

Analisa Univariat

Tabel 3

Nilai Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Hijau Terhadap DisminoreaDi Asrama IKesT Muhammadiyah PalembangTahun 2022 (n=29)

Variabel	Skala Nyeri				
	Mean	Median	Min	Max	SD
Pre Test	5,55	6	3	8	1.526
Post Test	1	1	0	3	1,000

Sumber Data, 2022

Berdasarkan Tabel 3 nilai rata-rata Skala Nyeri Sebelum Diberikan Air Kelapa Hijau adalah 5,55dengan nilai minimal 3 dan nilai maksimal 8, standar deviasi 1.526. Sedangkan nilai rata-rata Skala Nyeri Sesudah Diberikan Air Kelapa Hijau adalah 1 dengan nilai minimal 0 dan nilai maksimal 3, standar deviasi 1,000.

Analisa Bivariat

Analisis bivariat penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T Test*.

Tabel 4
Perbedaan Nilai Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Disminorea Di Asrama IKesT Muhammadiyah PalembangTahun 2022 (n=29)

Variabel	Skala Nyeri				
	Mean	Min	Max	SD	p-*value*
Pre test	5,55	3	8	1,526	0,000
Post test	1	0	3	1,000	
Selisih	4,55	3	5	0,526	

Berdasarkan Tabel 4 Analisa bivariat hasil penelitian skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau selisih mean 4,55. Hasil uji *Paired Sample T Test*p-*value* 0,000. Maka secara statistik ada pengaruh air kelapa hijau terhadap dismenore pada mahasiswi Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Pemberian air kelapa hijau dilakukan selama 4 hari dengan frekuensi 2 kali sehari pada waktu pagi dan sore. Kemudian dilakukan perbandingan hasil sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau.

Berdasarkan karakteristik umur responden menunjukkan bahwa dari 29 responden terdapat 3 responden (10,3%) yang termasuk remaja awal (16-17 tahun) dan sebagaian besar responden yang mengalami nyeri menstruasi yaitu remaja tengah (18-19 tahun) dengan jumlah 29 responden (89,7%)

Sejalan dengan teori sinaga, (2017) bahwa disminorea yang sering terjadi pada kalangan remaja umumnya bukan karena penyakit, melainkan proses normal menstruasi dan biasanya disebut dengan dismenorea primer. Dismenorea primer merupakan proses normal yang dialami ketika menstruasi yang disebabkan oleh konstraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding raim yang tidak diperlukan lagi.

Disminorea primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat.Dampak disminorea pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktivitas menurun, pola tidur terganggu, selerah makan terganggu,

hubungan interpersonal terganggu,kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan remaja yang mengalami disminorea pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah (Press, 2021).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mundriyastutik, (2022) berdasarkan frekuensi umur responden pada remaja putri di universitas muhammadiyah kudus, sebagian besar responden berumur 18 tahun sebanyak 36 responden (55,4%), umur 19 tahun sebanyak 25 responden (38,5%) dan umur 20 tahun sebanyak 4 responden (6,2%). Berdasarkan data tersebut responden termasuk dalam masa remaja tengah. Pada rentang umur 18-20 banyak yang mengalami disminorea. Hal ini disebabkan karena pada umur tersebut organ-organ reproduksi sedang berkembang, adanya perubahan hormonal yang signifikan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim serta disebabkan karena adanya peningkatan sekresi hormon prostaglandin.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa remaja pada rentang umur 18-20 banyak yang mengalami disminorea, hal ini disebabkan karena pada umur tersebut organ-organ reproduksi sedang berkembang, adanya perubahan hormonal yang signifikan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim serta disebabkan karena adanya peningkatan sekresi hormon prostaglandin.

Berdasarkan hasil penelitian, skala nyeri pada responden yang mengalami nyeri menstruasi sebelum diberikan air kelapa hijau menunjukkan hasil penelitian pada mahasiswi asrama sebanyak 29 responden dengan nilai rata-rata skala nyeri menstruasi yaitu 5,55 dan nilai median 6,00, dengan nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 8.

Sejalan dengan teori Sari & Usman (2021), Disminorea merupakan gejala umum yang dialami oleh wanita karena ginekologi primer dan sekunder terganggu. Gejala-gejala dismenorea yang biasa terjadi adalah nyeri perut bagian bawah, pusing, mual hingga muntah, dan nyeri di bagian paha dalam serta pinggang (Ratnawati, 2018). Disminorea Primer adalah nyeri terjadi karena peningkatan kepekaan reseptor endometrium terhadap kelenjar prostat atau karena iskemia uterus, yang disebabkan oleh ketidak seimbangan prostaglandin, karena kedua situasi berkontribusi untuk meningkatkan tonisitas endometrium dan kontraksi uterus**.** Sedangkan dismenorea sekunder dapat terjadi kapan saja setelah haid pertama, tetapi yang paling sering muncul di usia 20-30 tahunan, setelah tahun-tahun normal dengan siklus tanpa nyeri. Peningkatan prostaglandin dapat berperan pada disminorea sekunder. Namun penyakit pelvis yang menyertai haruslah ada. Penyebab yang umum, diantaranya termasuk *endometriosis* (kejadian di mana jaringan endometrium berada di luar Rahim, dapat ditandai dengan nyeri haid), adenomyosis (bentuk endometriosis yang *invasive*), polip *endometrium* (tumor jinak di endometrium), chronic pelvic inflammatory disease (penyakit radang panggul menahun) dan penggunaan peralatan kontrasepsi (maria, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari (2015), berdasarkan pada hasil penelitian sebelum pemberian air kelapa hijau menunjukkan sebanyak 1 responden mengalami nyeri haid berat sekali (5,6%), 7 responden (38,9%) mengalami nyeri berat, 9 responden (50%) mengalami nyeri sedang dan 1 responden (5,6%) mengalami nyeri ringan.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa disminorea merupakan gejala umum yang dialami oleh wanita karena ginekologi primer dan sekunder terganggu serta disebabkan oleh tidak seimbangan prostaglandin. Dan disminorea sering menyerang pada wanita yang berumur di usia 20-30 tahunan bahkan ada yang di bawah usia tersebut. Disminorea yang paling banyak terjadi pada saat remaja masih dalam kadar nyeri sedang.

Berdasarkan hasil penelitian Skala nyeri pada responden yang mengalami nyeri menstruasi sesudah diberikan air kelapa hijau menunjukkan hasil penelitian pada mahasiswi asrama sebanyak 29 responden dengan nilai rata-rata skala nyeri menstruasi yaitu 1 dan nilai median 1, dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 3.

Sejalan dengan teori Barlina (2016)

penurunan nyeri disebabkan karena efek air kelapa hijau yang dapat merelaksasi 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 otot-otot Rahim berkontraksi. Ketika terjadi kontraksi otot rahim, maka suplai darah ke endometrium menyempit (*Vasokonstriksi*) dan proses inilah yang menyebabkan rasa sakit saat mentruasi. hal ini sesuai dengan khasiat air kelapa hijau yang dapat mengatasi dismenorea.

Zat lain yang dikenal sebagai *leukotriene*, yang merupakan bahan kimia yang berperan dalam respon inflamasi, juga meningkat pada saat ini dan berhubungan dengan timbulnya nyeri menstruasi. Air kelapa hijau mengandung 8 komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam karbonat atau vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium dan potasium. 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. Air kelapa hijau sebaiknya di konsumsi secara rutin 2 kali dalam sehari dilakukan pada pagi dan sore hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mundriyastutik *et al.,* (2022) berdasarkan hasil penelitian, sesudah dilakukan pemberian air kelapa hijau (*post test)* didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami tidak nyeri sebanyak 27 responden (81,8), nyeri ringan sebanyak 4 responden (12,1%) dan nyeri sedang sebanyak 2 responden (6,1%).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa air kelapa hijau dapat mengatasi rasa nyeri pada saat dismenorea atau nyeri menstruasi karena air kelapa hijau dapat merelaksasi otot yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin, sebab 8 komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam karbonat atau vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium dan potassium, yang dapat mengurangi ketegangan otot dan rasa nyeri saat menstruasi, semakin sering mengkonsumsi air kelapa hijau maka akan semakin tinggi pula khasiat dari kandungan air kelapa hijau, Maka dari itu air kelapa hijau sangat berpengaruh dalam mengatasi nyeri menstruasi, apabila dilakukan secara rutin dengan 2 kali dalam sehari dilakukan pada pagi dan sore hari.

Perbedaan Skala Nyeri Sebelum (*pretest)* dan Sesudah (*posttest)* Diberikan Air Kelapa Hijau

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 29 responden, nilai median nyeri sebelum diberikan air kelapa hijau adalah 5,55, dengan nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 8. Sedangkan nilai median setelah diberikan air kelapa hijau adalah 1 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 3 dengan *p value* 0,000, jadi selisih nilai sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau yaitu 4,55.

Sejalan dengan teori Lima (2015) bahwa air kelapa hijau dipercaya dapat merelaksasi otot yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin, Air kelapa mengandung kalsium, magnesium dan vitamin C yang dapat mengurangi terjadinya ketegangan otot perut, otot uterus, dan juga dapat membantu meringankan rasa sakit yang diakibatkan kram saat menstruasi. Hal ini disebabkan kalsium dan magnesium yang terdapat dalam air kelapa dapat mengurangi ketegangan otot yang dialami oleh wanita yang menstruasi dan vitamin C (zat-zat alami anti inflamasi) dapat membantu mengurangi nyeri yang ditimbulkan karena kram mentruasi dengan cara menghambat *ezimcyclooxygenase* berperan dalam mendorong pembentukan prostaglandin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pattiiha,(2021) bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap sekala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau. Disminorea timbul karena adanya peningkatan kepekaan reseptor endometrium terhadap kelenjar prostat atau karena iskemia uterus, yang disebabkan oleh ketidak seimbangan prostaglandin yang menimbulkan rasa nyeri pada saat menstruasi dan mengkonsumsi

air kelapa hijau dapat mengurangi rasa nyerinya.

Berdasarkan uji statistik yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti berasumsi bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum (*prestest)* dan setelah (*posttest)* pemberian air kelapa hijau. dismenore disebabkan karena tidak seimbangan prostaglandin, seperti pada saat sebelum diberikann air kelapa hijau memiliki nilai tertinggi 8 dan minimum 3 sedangkan setelah diberikan air kelapa hijau menunjukkan nilai tertinggi 3 dan minimum 0 hasil ini menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan terhadap hasil sebelum dan seudah pemberian air kelapa hijau dengan selisih 4,55.

KESIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik umur responden menunjukkan bahwa dari 29 responden terdapat 3 responden (10,3%) yang termasuk remaja awal (16-17 tahun) dan sebagaian besar responden yang mengalami nyeri menstruasi yaitu remaja tengah (18-19 tahun) dengan jumlah 26 responden (89,7%).Skala nyeri sebelum dilakukan pemberian air kelapa hijau adalah 5,55 dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 8.Skala nyeri sesudah dilakukan pemberian air kelapa hijau adalah 1 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 3. Ada pengaruh nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan ari kelapa hijau dengan p value 0,000,

Saran

Bagi Mahasiswi

Diharapkan bagi mahasiswi agar lebih memperluas pengetahuan dan mengedukasi orang-orang terdekat tentang disminorea serta mengetahui penanganan yang efektif ketika terjadinya dismenorea.

Bagi Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang

Diharapkan untuk menerapkan sebagai cara untuk mengatasi kejadian disminorea di lingkungan tersebut.

Bagi IKesT Muhammadiyah Palembang

Diharapkan air kelapa hijau dapat diterapkan kepada mahasiswa untuk penatalaksanaan non farmakologis yang efektif dalam mengatasi disminorea.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel yang berbeda dan menambahkan beberapa variabel terkait dengan terjadinya disminorea seperti faktor-faktor yang mempengaruhi disminorea serta meneliti penanganan disminorea secara farmakologi dan non farmakologi yang paling efektif.

FUNDING

Penelitian ini tidak didanai oleh pihak manapun

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada kemungkinan terjadi konflikkepentingan pada publikasi artikel ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam penelitian

DAFTAR PUSTAKA

Afroh, F., Mohamad Judha & Sudarti. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Anurogo, D & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogjakarta: Andi.

Armika, Remilda, V & Ari, Diyah, S. 2018. *Penurunan Nyeri saat Dismenore dengan Senam dan Teknik Distraksi (Musik Klasik Mozart)*. Pekalongan: Universitas Pekalongan Program Studi Ilmu Keperawatan.

Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *2*(2), 142–149. https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1440.

Asih, S. N., Yuviska, I. A., & Astriana. (2020). Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Pengurangan Nyeri Haid. *Jurnal Kebidanan*, *6*(4), 499, 501. http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/download/680/408%0Ahttps://docplayer.info/42489606-Dark-chocolate-dan-nyeri-dysmenorrhea.html

Badriah & Diati. 2010. *Be Smart Girl: Petunjuk Islam Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja*. Jakarta: Gema Insani.

Cerika, R., RR. Wijayanti & Amelia, A, L. 2013. *A Study of Dysmenorrhea During Menstruatioans In Adolscent Girls*. Indian Journal of Community Medicine. Vol. 35. Issue.

Choiriyah, A. 2014. Karya Tulis Ilmiah *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat III Prodi DIII Kebidanan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.

Christopoulos, P., Liakopoulou, M., Perdikari, V., Vrachnis, N., Kalampokas, T., Vlachos, N., Aretaieio, R. S., & Nasional, U. (2021). *Perbandingan antara ibuprofen dan parasetamol pada dismenore primer*. *20*(4), 205–211.

Dahlan, M. Sopiyudin. 2010. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Edisi 3*. Jakarta: Selemba Medika.

David, R.d. 2014. *Apa Yang Ingin Diketahui Remaja Tentang Seks*. Jakarta: Bumi Aksara.

Dr. Dito Anurogo, & Ari Wulandari. (2011). *Cara Jitu mengatasi Nyeri Haid*.

Dharma, Kelana Kusuma. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan (Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. Jakarta: CV. Trans Info Medika.

Ernawati, Hartati, T. & Idris, H. 2010. *Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Semarang*. Prosiding seminar Nasional.

Lestari, F. (2015). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. *Naskah Publikasi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah : Yogyakarta.

Fitri, Imelda. 2017. *Lebih Dekat Dengan Sistem Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Gustin, T. (2019). Rebusan Buah Asam dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore [Stew Tamarind and Ginger as an Effort to Reduce Dysmenorrhea].*Faletehan Health Journal*, *6*(1), 11–15.

Hanifa Wiknjosastro. 2010. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBP-SP.

Harry. 2017. *Mekanisme Endhorpin Dalam Tubuh*. Available from: Http:/klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc + endorphin + dalam + tubuh.

Haryatno, Pajar. 2016. *Pengaruh Pemberian TENS dan Myofascial Release Terhadap Penurunan Nyeri Leher Mekanik*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan.

Hidayat, A. A. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Herri Zan Pieter, S. P., & Dr. Namora Lumongga Lubis, M. S. (2010). *Pengantar PSIKOLOGI dalam KEPERAWATAN*.

Imelda Fitri, SST, M. K. (2017). *Lebih Dekat dengan Sistem Reproduksi Wanita*

Karim, Anton & Calis. 2013. *Dysmenorrhea*. Available from: http://emidicine.medscape.com/article/253812-overview

Kumalasari, I & Andhyantoro, I. 2012. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Kusmiran, E. 2013. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.

Laila, N. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Jogjakarta: Buku biru.

Laila, N. 2016. *Buku Pintar Mestruasi Dan Solusi Mengatasi Segala Keluhan*. Yogyakarta: Buku Biru.

Lestari, N.M.S.D. 2013. Jurnal Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun (2013). *Pengaruh Dismenorea Pada Remaja*.(http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/2725/2305).

M, El Manan. 2011. *Miss V*. Yogyakarta: Buku Biru

Madhubala, C dan Jyoti, K. 2012. *Relation between dysmenorrhea and body mass index in adolescents with rural versus urban variation*. The Journal of Obstetrics and Gynecolog of India.

Maita, Liva. 2016. *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Menstruasi Mahasiswa Kebidanan STIKes Hangtuah Pekanbaru*. Pekanbaru: STIKes Hangtuah Pekanbaru.

Martchelina, I. 2011. *Pengaruh Senam*

Dismenore terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi pada Remaja Putri usia 12-17 tahun SMP 131 di Cipedak Kecamatan Jagakarsa. Jakarta: Universitas Pembangunan Nasional Veteran.

Mardalena. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Smp Negeri 31 Palembang Tahun 2018. *STIKes Muhammadiyah Palembang Dosen Program Studi D III Kebidanan*, *6*(2), 432–444.

Mundriyastutik, Y., Islami., Oktarinda, S.A., Warji. 2022. Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Teriapi Alami Terhadap Penurunan Dimenorea Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan.* 13 (1). Kudus: Universitas Muhammadiyah Kudus.

Marmi, S.ST, M. K. (2013). *KESEHATAN REPRODUKSI*.

Namora Lumongga Lubis, M.Sc., P. D. (2013). *PSIKOLOGI KESPRO Wanita & Perkembangan Reproduksinya*.

Ni Komang Desi Tri Handayani, Putu Wira Kusuma Putra, Ida Ayu Agung Laksmi, P. A. (2021). *Artikel history*. *14*(2), 118–126.

Ni Made. 2013. *Pengaruh Dismenorea Pada* Remaja. Seminar Nasional: FMIPA UNDIKSHA III.

Ningsih, R. 2011. *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore Di SMAN Kecamatan Curup*. (Tesis). Depok : Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pattiiha, N., & Suciawati, A. (2021). Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Indonesian Jurnal of Health Development*, *3*(1), 231–238.

Press, I. (2021). *Besurek JIDAN*. *x*.

Putra sarwanto, K. A. (2017). Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. *Perbedaan Efektivitas Posisi Miring 30 Derajat Dan 90 Derajat Dalam Menurunkan Risiko Dekubitus Pada Pasien Bedrest Total Di Rsud Salatiga*, *3*(2), 1–12.

Perry, Hockenberry, Lowdermilk, & Wilson. 2011. *Maternal Child Nursing Care*. Universitas Michigan: Mosby

Potter & Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: konsep, proses, dan praktik. Ed 4, Vol. 1*. Jakarta: EGC.

Prasetyo, S. 2010. *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Prasetyono. 2010. *Tips bisa cepat hamil.* Yogyakarta: Graha Ilmu.

Prawirohardjo, S. 2011. *Ilmu Kandungan Edisi Kedua, Cetakan IV*. Jakarta: PT. Yayasan Bina Pustaka.

Proverawati, A. 2010. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Pudiastuti, DR. 2012. *Tiga Fase Penting pada Wanita (Menarche, Menstruasi dan Menoupause*. Jakarta: PT Alex Media.

Puji. A, Istiqomah. 2010. *Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMUN Semarang*.(http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKELSKRIPSI123.pdf).

Ratnawati, Ana. 2018. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Rosenblatt, P.L. 2010. *Menstrual Cycle: Biology of The Female Reproductive System: Merck Manual Home Edition*http://www.merckmanuals.com/home/au/sec22/ch241/ch241e.html.

Rismaya, I., Rosmiyati., Mariza, A. 2020. Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dimenore. *Jurnal Kebidanan.* 6 (3). Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati.

Sari, W., Indrawati, L & Harjanto, B. D. 2010. *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.

Sarwono, S. W. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sarwono, S. W. 2011. *Psikologi Remaja.* Jakarta: Raja Grafindo.

Simanjuntak, Pandapotan. 2014. *Gangguan Haid dan Siklusnya*. Dalam: Prawirohardjo, Sarwono, Wiknjosastro, Hanifa. *Ilmu Kandungan. Edisi ketiga*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Sophia, F. & Muda, S. Jenadi. 2013. Faktor-faktor yang berhubungan

dengan dismenore pada siswi SMK Negeri 10 Medan. *Jurnal gizi kesehatan reproduksi, dan epidemiologi.* 2 (5). Medan: Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.

Sugani dan Priandarini. 2010. *Cara cerdas untuk sehat: Rahasia hidup sehat tanpa dokter*. Jakarta: Transmedia.

Sulistyoningrum, Indah dkk. 2018. *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Mahasiswi STIKES Paguwarmas Maos Cilacap*. Cilacap: STIKES Paguwarmas Cilacap.

Sulistyoningrum, Indah dkk. 2018. *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Mahasiswi STIKES Paguwarmas Maos Cilacap*. Cilacap: STIKES Paguwarmas Cilacap.

Suparto, Ahmad. 2011. *Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMUN 2 Sumenep.* Skrispi.

Sinaga, E., dkk. 2017. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional.

Syntia, N., Dewi. 2012. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.

Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *17*(2), 196–202. https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/10052

Windyastuti. 2010. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakrta: Fitramaya.

Winkjosastro, H., Saifuddin, A.B., dan Rachimdhahi, T. 2010. *Ilmu kandungan. Edisi kedua*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Word Healdth Organization (WHO). 2017. *Physical Activity.* Geneva: WHO

Yustianingsih, A. 2014. *Hubungan Aktifitas Olahraga Terhadap Dismenorea Pada Siswi SMK Pemuda Muhammadiyah Krian Sidoarjo Jawa Timur*. Yogyakarta: UGM.

Pattiiha, N., Novelia, S., Suciawati, A. 2021. Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Indonesian Jurnal of Health Development.* 3 (1). Jakarta Selatan: Universitas Nasional