



Pengaruh air kelapa hijau terhadap dismenorea pada remaja

The effect of green coconut water on dysmenorrhea in adolescents

Yuniza, Marwan Riki Ginanjar

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi dan Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Palembang

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen during the menstrual cycle. Pain usually comes before menstruation, during menstruation, until the end of the menstrual cycle. The pain that is felt makes women unable to move. One of the effect of dysmenorrhea is decrease concentration, there is no motivation to go to college, cannot present optimally. The management of dysmenorrhea is done non-pharmacologically by consuming green coconut water. The aim of this research is to determine the effect of green coconut water on dysmenorrhea in adolescents in the Muhammadiyah Palembang IKesT Dormitory. Research Methods: This research was a pre-experimental study using a two group pretest posttest design with a quantitative approach. The instrument used the Numeric Rating Scale (NRS). The sampling technique was purposive sampling on students of the Muhammadiyah Palembang IKesT Dormitory with a total sample of 26 intervention groups and 26 control groups. Data processing using independent and dependent t test. The result of the intervention group were the pain scale before giving green coconut water was 5.62 and after 1 with a p value of 0.006. The pain scale before being given was 5.38 and after 3.78 with a p value of 0.001. Conclusion: There was a difference in pain in the control and intervention groups after being given green coconut water.

Keywords: *Green coconut water; dysmenorrhea; adolescents*

ABSTRAK

Dismenore adalah rasa sakit pada bagian bawah perut ketika mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang dirasakan membuat wanita tidak bisa beraktivitas. Salah satu akibat dismenore adalah bisa membuat konsentrasi menurun, tidak ada motivasi untuk kuliah, tidak bisa presentasi secara maksimal. Penatalaksanaan dismenore yang dilakukan secara non farmakologi salah satunya dengan mengonsumsi air kelapa hijau. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau terhadap dismenore pada remaja di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian *pre experiment* menggunakan rancangan *two group pretest posttest design* dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen yang digunakan yaitu *Numeric Rating Scale (NRS)*. Teknik sampling adalah *purposive sampling* pada mahasiswi Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang dengan jumlah sampel 26 kelompok intervensi dan 26 kelompok kontrol. Pengolahan data menggunakan *t test* independen dan dependen. Hasil penelitian yaitu pada kelompok intervensi, skala nyeri sebelum dilakukan pemberian air kelapa hijau adalah 5,62 dan sesudah pemberian air kelapa hijau 1 dengan nilai p value 0,006. Skala nyeri pada kelompok kontrol sebelum diberikan plasebo berupa air putih 5,38 dan setelah diberikan air putih 3,78 dengan nilai p value 0,001. Ada perbedaan nyeri pada kelompok kontrol dan intervensi setelah diberikan air kelapa hijau.

Kata kunci: Air kelapa hijau; dismenorea; remaja

Korespondensi: Yuniza, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Jln. Jend A.Yani 13 Ulu Plaju Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia. Hp: +6281367076398. Email: yuniza88@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut WHO, masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan sosial ekonomi. Remaja terkadang merasa tidak percaya diri dengan diri dan bakatnya karena perubahan fisik dan kematangan seksual yang cepat (1). Remaja didefinisikan sebagai individu yang berusia 10 hingga 19 tahun (2). Sedangkan menurut Mansur dibagi menjadi tiga tahap yaitu remaja awal usia 11-13 tahun, remaja pertengahan usia 14-16 tahun, dan remaja lanjut usia 17-20 tahun. (3).

Ketika remaja mencapai pubertas, mereka mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis. Salah satu perubahan tersebut terjadi ketika mereka mulai masa menstruasi. Ketika remaja memulai masa menstruasinya, mereka sering mengalami masalah, yang paling umum adalah gangguan nyeri haid atau dismenorea (4). Remaja yang sedang dalam masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa mengalami perubahan fisik, perilaku, kognitif, biokimia, dan emosional. Ketika remaja putri memasuki masa pubertas, mereka mulai mengalami berbagai perubahan fisik dan psikis, salah satunya adalah mulainya menstruasi. Menstruasi merupakan fenomena normal yang terjadi pada wanita (5).

Pubertas adalah fase pada masa remaja awal ketika sistem reproduksi seseorang dianggap berkembang dan menunjukkan gejala perubahan karakteristik seks primer dan karakteristik seks sekunder (6). Dari segi psikologis, pubertas merupakan suatu tahap perkembangan yang ditandai dengan indikator kematangan organ seksual dan pergeseran ke arah kapasitas reproduksi, serta perubahan pertumbuhan tubuh disekresikan oleh ovarium yang baru diaktifkan di bawah pengaruh gonadotropin hipofisis anterior. Seperti halnya pertumbuhan yang dipercepat, awal pematangan seksual pada anak perempuan kira-kira lebih cepat daripada pada anak laki-laki (7). Perubahan biologis fisik dengan bukti pematangan organ seks utama dan organ seks sekunder

terjadi sepanjang masa pubertas, yang diatur oleh hormon kematangan seksual (8).

Dismenorea hampir dialami seluruh perempuan. Di dunia, angka kejadian sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenorea. Masalah dismenorea setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor.

Salah satu akibat dismenorea adalah bisa membantu konsentrasi menurun, tidak ada motivasi untuk kuliah, tidak bisa presentasi secara maksimal, dan bahkan sampai ada yang terpaksa meninggalkan perkuliahan karena sudah tidak tahan dengan nyeri haid yang dirasakan. Semua hal itu sangat mengganggu dan membuat badan terasa tidak nyaman, bahkan bisa menurunkan produktivitas kerja (9).

Menurut data WHO, terdapat 1.769.425 wanita (90%) yang menderita dismenore, dengan 10-15 persen menderita dismenorea berat (2). Di antara tahun 2012, frekuensi dismenorea primer pada wanita usia 12-17 tahun di Amerika Serikat adalah 59,7%, dengan 49% mengalami dismenorea ringan, 37% mengalami dismenorea sedang, dan 12% mengalami dismenorea berat, sehingga 23,6 persen. (10)

Dismenorea dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat, mandi air hangat, yoga, distraksi, massase, tidur/istirahat dan olahraga atau senam dan minum minuman herbal atau alami salah satunya air kelapa hijau (*Cocos Nucifera* lin) (11).

Air kelapa muda memiliki sejumlah manfaat, diantaranya mampu meredakan nyeri dismenorea (11). Air kelapa hijau merupakan minuman paling sehat karena tinggi nutrisi, mengandung glukosa, vitamin, hormon, dan mineral, serta alami dan bebas bahan pengawet. Air kelapa hijau mudah diserap oleh tubuh karena kandungan cairan isotoniknya. Dengan nilai kalori rata-rata 17 kalori per 100 gram, tak heran jika air kelapa dimanfaatkan sebagai obat, termasuk untuk

meredakan nyeri dismenorea. Air kelapa hijau juga mengandung 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 (12). Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah air kelapa hijau berpengaruh terhadap dismenorea pada remaja.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada awal bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2022. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* merupakan metode yang bertujuan untuk mencari pengaruh dan *treatment* (perlakuan) air kelapa hijau dalam menurunkan dismenorea pada remaja. Rancangan penelitian ini menggunakan *pre and post test two group design* (13). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 52 responden. Kelompok kontrol terdiri dari 26 responden dan kelompok intervensi 26 responden. Kelompok intervensi diberikan air kelapa hijau dan kelompok kontrol diberikan minuman plasebo berupa air putih. Penentuan besaran sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Isaach dan Michael. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah remaja yang tidak mengalami dismenorea sekunder, tidak menggunakan obat-obatan, dan bersedia menjadi responden. Lokasi tempat penelitian ini dilakukan di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang. Penelitian ini telah melalui uji Etik dengan No. 0287/KEPK/Adm2/III/2022.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada 52 responden pada remaja yang mengalami dismenorea yang telah memenuhi kriteria inklusi.

Tabel 1. Karakteristik responden

Umur	Intervensi		Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
Remaja awal (16-17 tahun)	3	11,5	6	23,01%
Remaja tengah (18-19 tahun)	23	88,5	20	76,9%
Jumlah	26	100%	26	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dalam rentang usia remaja tengah 18-19 tahun yaitu 23 (88,5%) pada kelompok intervensi dan 76,9% pada kelompok kontrol.

Tabel 2 Nilai skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau terhadap dismenorea di asrama IKesT Muhammadiyah Palembang tahun 2022 (n=52)

Variabel	Skala Nyeri					
	Mean	Median	Min	Max	SD	
Perlakuan	<i>Pre Test</i>	5,62	6	3	8	1.499
	<i>Post Test</i>	1	1	0	3	1,020
Kontrol	<i>Pre Test</i>	5,38	6	3	8	1.499
	<i>Post Test</i>	3,73	4	0	6	1,020

Sumber Data, 2022

Tabel 3. Perbedaan nilai pemberian air kelapa hijau terhadap dismenorea di asrama IKesT Muhammadiyah Palembang tahun 2022 (n=52)

Kelompok	Variabel	<i>p- value</i>
Intervensi	<i>Pre test</i>	0,006
	<i>Post test</i>	
Kontrol	<i>Pre test</i>	0,001
	<i>Post test</i>	

Berdasarkan Tabel 3 Analisa bivariat hasil penelitian skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau pada kelompok intervensi nilai *p-value* 0,006, dan pada kelompok kontrol nilai *p- value* 0,001.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, skala nyeri pada responden yang mengalami nyeri menstruasi sebelum diberikan air kelapa hijau menunjukkan hasil penelitian pada mahasiswa asrama sebanyak 52 responden dengan nilai rata-rata skala nyeri menstruasi yaitu 5,62

Dismenorea merupakan gejala umum yang dialami oleh wanita karena ginekologi primer dan sekunder terganggu (14). Gejala-gejala dismenorea

yang biasa terjadi adalah nyeri perut bagian bawah, pusing, mual hingga muntah, dan nyeri di bagian paha dalam serta pinggang (15). Dismenorea primer adalah nyeri terjadi karena peningkatan kepekaan reseptor endometrium terhadap kelenjar prostat atau karena iskemia uterus, yang disebabkan oleh ketidakseimbangan 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 dismenorea 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 (16).

Hasil penelitian sebelum pemberian air kelapa hijau menunjukkan sebanyak 1 responden mengalami nyeri haid berat sekali (5,6%) (15), 7 responden (38,9%) mengalami nyeri berat, 9 responden (50%) mengalami nyeri sedang dan 1 responden (5,6%) mengalami nyeri ringan (17). Pada penelitian ini responden mengalami nyeri haid sedang dikarenakan faktor biologis dan sosial yang dialami responden.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa dismenorea merupakan gejala umum yang dialami oleh wanita karena ginekologi primer dan sekunder terganggu serta disebabkan oleh tidak seimbangan prostaglandin (18). Dan dismenorea sering menyerang pada wanita yang berumur di usia 20-30 tahunan bahkan ada yang di bawah usia tersebut. Dismenorea yang paling banyak terjadi pada saat remaja masih dalam kadar nyeri sedang.

Skala nyeri sesudah diberikan air kelapa hijau

Berdasarkan hasil penelitian, skala nyeri pada responden yang mengalami nyeri menstruasi sesudah diberikan air kelapa hijau menunjukkan sebanyak 26 responden dengan nilai rata-rata skala nyeri menstruasi yaitu 1.

Sejalan dengan teori Barlina, penurunan nyeri disebabkan karena efek air kelapa hijau yang dapat merelaksasi otot yang disebabkan oleh aktivitas prostaglandin, karena 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 menstruasi. 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 *ezim cyclooxygenase* 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 (19).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mundriyastutik *et al.*, air kelapa hijau bermanfaat dalam menurunkan nyeri haid pada remaja. 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%) (20).

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 (19), semakin sering mengonsumsi 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.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian adalah ada pengaruh air kelapa hijau terhadap dismenorea pada remaja karena dapat merelaksasi otot yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin.

SARAN

Diharapkan air kelapa hijau dapat diterapkan kepada mahasiswa untuk penatalaksanaan non farmakologis yang efektif dalam mengatasi dismenorea. Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel yang berbeda dan menambahkan beberapa variabel terkait dengan terjadinya dismenorea seperti faktor-faktor yang mempengaruhi dismenorea serta meneliti penanganan dismenorea secara farmakologi dan non farmakologi yang paling efektif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Imron. Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja. Yogyakarta: Ar-ruzz Media; 2012.
2. WHO. Mental Health Status of adolescents in South-East Asia: evidence for Action. New Delhi: World Health organization, Regional Office for SouthEast Asia; 2017.

3. Mansur. Psikologi Ibu dan Anak Untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
4. Kusmiran. Kesehatan Reproduksi Remaja dan wanita. Bandung: Salemba Medika; 2014.
5. Savitri. Gambaran Skala Nyeri Haid pada Usia Remaja. J Keperawatan 'Aisyiyah. 2017;2(2).
6. Desmita. Psikologi perkembangan. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya; 2012.
7. Hurlock. Psikologi Perkembangan. Jakarta: EGC; 2012.
8. Ali.M dan Asrori. Psikologi remaja. Jakarta: PT Bumi Aksara; 2011.
9. Anugroho, D. & Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI; 2011.
10. Soetjningsih. Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya. Jakarta: EGC; 2009.
11. Bogedenta,A. Manfaat Air Kelapa Dan Minyak Kelapa. Yogyakarta: Flash Books; 2013.
12. Pattiiha N, Suciawati A. Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. Indones J Heal Dev. 2021;3(1):231-8.
13. Keilany Z. Book Reviews: Book Reviews. Rev Soc Econ. 1978;36(2):228-9.
14. Sari, W., Indrawati L& H. Panduan Lengkap Kesehatan Wanita. Jakarta: Penebar Swadaya Grup; 2010.
15. Ratnawati A. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2018.
16. Fitri I. Lebih Dekat Dengan Sistem Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2017.
17. Ni Made. Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. Seminar Nasional: FMIPA UNDIKSHA III.: UNDIKSHA; 2013.
18. Kristina NN SS. Pengaruh air kelapa terhadap multiplikasi tunas in vitro, produksi rimpang, dan kandungan Xanthorrhizol temulawak di lapangan. J Littri. 2012;18(3).
19. Mundriyastutik, Y., Islami., Oktarinda, S.A. W. Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Alami Terhadap Penurunan Dimenorea Primer Pada Remaja Putri. J ilmu keperawatan dan kebidanan. 2022;13(1).
20. Jhon W. Santrock. Adolescence Perkembangan Remaja. Jakarta: EGC; 2003.