

**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 ,  
TASIKMALAYA CITY*

**Hisyam Farhan Nugroho<sup>1</sup>, Neni Nuraeni<sup>2</sup>, Ubad Badruddin<sup>3</sup>**

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Jl. Tamansari KM 2,5 Kota Tasikmalaya PO Box 115, Jawa Barat Indonesia 46196

Tlp. 0265-2350982

Email: [hisyamf03@gmail.com](mailto:hisyamf03@gmail.com)

**ABSTRAK**

Dismenore merupakan nyeri pada saat menstruasi ditandai dengan rasa sakit yang tajam. Dampak dismenore pada remaja dapat mengganggu proses belajar, sering bolos sekolah dan tidak konsentrasi. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri dismenore dengan air kelapa hijau. Tujuan laporan ini untuk mengetahui penerapan pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya. Subyek dalam laporan akhir ini seorang remaja yang mengalami dismenore. Metode yang digunakan memberikan air kelapa hijau berdasarkan hasil *literature review* melalui *search engine google scholar* diberikan sebanyak 200cc air kelapa hijau diberikan 2x sehari selama 2 hari, pengukuran skala nyeri menggunakan skala penilaian numerik (*Numerical rating scales, NRS*). Hasil observasi hari ke-1 skala nyeri sebelum diberikan intervensi 5 (nyeri sedang), sedangkan skala nyeri sesudah diberi tindakan 4 (nyeri sedang). Pada hari ke-2, skala nyeri sebelum diberi tindakan 4 (nyeri sedang), sedangkan skala nyeri sesudah diberi tindakan 2 (nyeri ringan). Ada perbedaan penurunan skala nyeri pada hari ke-1 dan ke-2 dengan rata-rata penurunan 1,5. Kesimpulan menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan nyeri dismenore, hal ini disebabkan karena air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium dan vitamin C yang dapat mengurangi ketegangan otot perut (termasuk otot uterus) dan membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Disarankan bagi para remaja yang mengalami dismenore sebelum menggunakan obat anti nyeri, sebaiknya menggunakan pengobatan non farmakologi, salah satunya dengan air kelapa hijau.

**Kata Kunci** : Air kelapa hijau, Dismenore, Remaja

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is pain during menstruation is marked by a sharp pain. The impact of dysmenorrhea on adolescents can interfere with the learning process, often skipping school and not concentrating. One way to reduce the pain of dysmenorrhea is with green coconut water. The purpose of this report is to determine the application of green coconut water to reduce dysmenorrhea pain in adolescent girls in the work area of the Mangkubumi Health Center, Tasikmalaya City. The subject in this final report is a teenager who has dysmenorrhea. The method used to provide green coconut water based on the results of a literature review through the Google Scholar search engine was given as much as 200cc of green coconut water given 2x a day for 2 days, the measurement of pain scales used a numerical rating scale (NRS). The results of the observation on the 1st day of the pain scale before being given the intervention was 5 (moderate pain), while the pain scale after being given the action was 4 (moderate pain). On the 2nd day, the pain scale before being treated was 4 (moderate pain), while the pain scale after being treated was 2 (mild pain). There is a difference in the decrease in pain scale on the 1st and 2nd day with an average decrease of 1.5. The conclusion shows that giving green coconut water can reduce dysmenorrhea pain, This is because green coconut water contains calcium, magnesium and vitamin C which can reduce abdominal muscle tension (including uterine muscles) and help relieve pain due to menstrual cramps. It is recommended that adolescents who experience dysmenorrhea before using painkillers should use non-pharmacological treatments, one of which is green coconut water.*

**Keywords** : Green coconut water, dysmenorrhea, Adolescent

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan dimana terdapat perubahan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara biologis, kongnitif dan psikososial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas, Salah satu tanda pubertas pada wanita adalah mengalami menstruasi (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada remaja perempuan ditandai dengan adanya perdarahan teratur setiap bulan. Pada saat mestruasi sering muncul keluhan, khususnya pada perempuan usia produktif. Keluhan ini tidak hanya mengganggu masalah kesehatan reproduksi, tetapi dapat juga mengganggu produktifitas perempuan sehari-hari (Rifiana, 2021). Keluhan menstruasi yang sering dialami perempuan adalah nyeri haid yang bisa disebut dengan dismenore (Rifiana, 2021).

*Dysmenorrhea* merupakan nyeri pada saat menstruasi ditandai dengan rasa sakit yang tajam (Sma & Kanaan, 2019). Mengenai masalah dismenore, jumlah kejadian dismenore menurut WHO (2016) cukup tinggi di dunia, angka kejadian dismenore primer 50% perempuan disetiap negara, didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) perempuan yang mengalami dismenore, 10-15% mengalami dismenore berat (Stres et al., 2018). Menurut Riskesdas tahun 2018 Indonesia Prevalensi dismenore mencapai 64.25% yang terdiri dari dismenore primer 54,89% dan 9,36 dismenore sekunder (Riskesdas, 2018).

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 prostaksiklin saat menstruasi yang menyebabkan kontraksi miometrium dan vasodilatasi, sehingga akan terjadi iskemia miometrium dan hiperkontraktivitas uterus sehingga menimbulkan nyeri dismenore (Khodijah, 2017). Dismenore akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya dengan semakin bertambahnya umur (Proverawati, 2017).

Maka dismenore yang terjadi pada remaja maupun kaum perempuan mengganggu aktivitas dan membuat ketidaknyamanan serta ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja dan dapat mengakibatkan proses belajar dan bekerja menjadi terganggu. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin dan juga non farmakologi dengan cara akupuntur, air kelapa hijau, massase atau pijat terapi mozart dan relaksasi (Prawirohardjo, 2017).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada dismenore adalah dengan menggunakan air kelapa hijau. 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 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 ezimcyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Wahyuni, 2020).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulya, et al. (2017) yang berjudul "Comparison of Effects of Massage Therapy Alone and in Combination with Green Coconut Water Therapy on B-Endorphin Level in Teenage Girls with Dysmenorrhea" Hal ini dikarenakan pijat effleurage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot perut, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Di sisi lain, air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium dan vitamin C yang dapat mengurangi ketegangan otot perut (termasuk otot uterus) dan membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.

Penelitian selanjutnya oleh Amiritha (2017) dengan melakukan uji beda menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa p value 0,000 ( $p < 0,05$ ) hal ini dapat

diartikan ada perbedaan rerata skala nyeri haid remaja sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda, sehingga ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang.

Kemudian didukung oleh penelitian lain yang berjudul “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hujau terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Aisyiyah Yogyakarta” oleh Lestari (2015) didapatkan hasil uji statistik dengan paired t-test didapatkan data bahwa nilai Asymp. Sign (2-tailed) untuk tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid. Hal ini disebabkan karena air kelapa hijau memiliki banyak kandungan gizi yang tinggi untuk beragam kesehatan.

Berdasarkan uraian diatas berbagai penelitian terkait dengan hal tersebut sudah banyak tetapi dalam penerapannya dikalangan remaja masih kurang, dengan itu menjadi dasar peneliti untuk melakukan penelitian kembali dengan tujuan untuk mengetahui pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Wilayah Kerja Puseksmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penerapan jurnal yang dilakukan dalam praktik klinik program profesi Ners Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya di Wilayah Kerja Puseksmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya pada bulan Oktober-Desember 2020. Prosedur pelaksanaan dengan memberikan air kelapa hijau berdasarkan hasil *literature review* melalui *search engine google scholar* diberikan sebanyak 200cc air kelapa hijau diberikan 2x sehari selama 2 hari, dengan pengukuran skala nyeri menggunakan skala penilaian numerik (*Numerical rating scales, NRS*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Hasil wawancara pada tanggal 6 November didapatkan Ny. S mengeluh nyeri haid, nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk di daerah perut bagian bawah dan menyebar ke punggung, skala nyeri 5 (1-10), nyeri dirasakan pada saat haid pertama sampai hari ketiga. Langkah awal yang dilakukan Ny.S untuk mengatasi keluhan tersebut yaitu mengkonsumsi asam mafenamat yang terbukti dapat mengurangi nyeri haid.

Hasil Observasi Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau

| No | Hari/ Tanggal   | skala nyeri sebelum pemberian | skala nyeri sesudah pemberian |
|----|-----------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. | 7 November 2020 | skala nyeri 5 (nyeri sedang)  | skala nyeri 4 (nyeri sedang)  |
| 2. | 8 November 2020 | skala nyeri 4 (nyeri sedang)  | skala nyeri 2 (nyeri ringan)  |

Sumber : data primer,2021

Berdasarkan table di atas menunjukkan hasil observasi intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau didapatkan bahwa skala nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda pada hari pertama 7 November 2020 dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan sesudah diberikan air kelapa hijau menjadi skala nyeri 4 (nyeri sedang). Sedangkan pada hari kedua 8 November 2020 sebelum diberikan air kelapa hijau dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan sesudah diberikan air kelapa hijau menjadi skala

nyeri 2 (nyeri ringan). Sehingga bisa dikatakan bahwa meminum air kelapa hijau efektif dalam menurunkan nyeri dismenore.

## **PEMBAHASAN**

Hasil observasi intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau didapatkan bahwa skala nyeri dismenore sebelum diberikan air kelapa muda pada hari pertama 7 November 2020 dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan sesudah diberikan air kelapa hijau menjadi skala nyeri 4 (nyeri sedang). Sedangkan pada hari kedua 8 November 2020 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 sesuai dengan mekanisme proses penurunan nyeri dismenore menggunakan air kelapa hijau, karena air kelapa mengandung hormon pertumbuhan, vitamin c, kalsium dan magnesium lebih tinggi. Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Kemudian vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa muda yang dapat merangsang produksi progesteron dalam jumlah yang stabil. Kadar progesteron yang cukup akan memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berlalu (Melva, et al. 2021).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Amiritha (2017) dengan melakukan uji beda menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa p value 0,000 ( $p < 0,05$ ) hal ini dapat diartikan ada perbedaan rerata skala nyeri haid remaja sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda, sehingga ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang.

Berdasarkan analisis antara fakta dan teori, peneliti berasumsi bahwa ada perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau, hal ini disebabkan karena air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium dan vitamin C yang dapat mengurangi ketegangan otot perut (termasuk otot uterus) dan membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi, sehingga ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari penelitian ini setelah dilakukan pemberian air kelapa hijau dengan takaran 200cc air kelapa hijau yang diberikan 2x sehari (pagi dan sore) selama 2 hari, Ny. S mengalami penurunan skala nyeri dismenore yaitu dari sebelum diberikan air kelapa muda pada hari pertama 7 November 2020 dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan sesudah diberikan air kelapa hijau menjadi skala nyeri 4 (nyeri sedang). Sedangkan pada hari kedua 8 November 2020 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.

Saran dalam penelitian ini dapat dipergunakan dalam pemberian asuhan keperawatan pada sistem reproduksi dengan memberikan keperawatan komplementer yang merekomendasikan air kelapa hijau sebagai alternatif penanganan nyeri haid. maupun bagi para remaja yang mengalami dismenore sebelum menggunakan obat anti nyeri, sebaiknya menggunakan pengobatan non farmakologi, salah satunya dengan air kelapa hijau.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abdullah, V. I. (2021). EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU (COCOS NUCIFERA L) UNTUK MENGATASI DISMENORE. *Jurnal Kebidanan*

*Sorong, 1(1), 1-7.*

- Amiritha. 2017. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang. Manuscript. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Chayati, U. N., & Na'mah, L. U. (2019). Penerapan Kombinasi Pijat Effleurage Dan Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun. *Proceeding of The URECOL*, 14-21.
- Erlina, R. 2015. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015;4(1).
- Fitriyah, S. G., Sunarsih, S., & Evayanti, Y. (2020). AIR KELAPA MUDA TERHADAP NYERI HAID. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(4).
- GINTING, F. S. B. (2020). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI SEKOLAH SMPN 2 TANJUNG TIMUR KEC. STM HULU KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2017.
- Huzaimah, H. (2015). Studi Analisa pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mencegah Nyeri Haid ( Disminorea ) Pada Santriwati Di Asrama Al Husna Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang, 1–7.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) Buku Ajar Kesehatan Ibu Dan Anak.
- Khodijah, S., Herfanda, E., & ST, S. (2017). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D Iv Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Kotangon, F. F., Sambou, C., Kanter, J., & Lengkey, Y. (2020). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. *Biofarmasetikal Tropis*, 3(1), 6-12.
- Kusmiran, E. 2014. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Bandung: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2014. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2015. Metodologi Penelitian Keperawatan. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika
- Prastika, F., Sembiring, A., & Desfauza, E. (2021). LITERATUR REVIEW PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA TAHUN 2020. *COLOSTRUM: Jurnal Kebidanan*, 2(2), 43-46.
- Realita, F., Dewi, R. K., & Susilowati, E. (2021). PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 248-252.
- Reeder, Martin, & Koniak-Griffin. (2013). Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Edisi 8 Vol 1. Jakarta: EGC.
- Rifiana, A. J., Chirunnisa, R., & Handayani, N. (2021). EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR KELAPA TERHADAP NYERI HAID PADA SISWI DI SMAN 11 SEPATAN TANGERANG BANTEN. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Nasional*, 3(2).
- Sma, D. I., & Kanaan, K. (2019). Dismenore sebagai faktor stres pada remaja putri kelas x dan xi di sma kristen kanaan banjarmasin. January. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v4i3.864>
- Ulya, F. H., Suwandono, A., Ariyanti, I., Suwondo, A., Kumorowulan, S., & Pujiastuti, S., E. (2017). Comparison Of Effects Of Massage Therapy Alone And In Combination With Green Coconut Water Therapy On B Endorphin Level In Teenage Girls With Dysmenorrhea. *Belitung Nursing Journal*, 3, 412-419.

Wahyuni, L. T. (2020). PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE) PRIMER PADA MAHASISWI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DAN AKADEMI FARMASI RANAH MINANG PADANG. *Jurnal Kesehatan Lentera'Aisyiyah*, 3(1), 229-234. Access, O. (2019). Kecukupan Asupan Zinc Berhubungan dengan Perkembangan Motorik pada Balita Stunting dan Non-Stunting Adequacy of Zinc Intake is Related to Motoric Development among Stunted and Non-Stunted Toddler. 1–6. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3.i1.2019.1-6>.