

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU  
TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE  
PADA REMAJA PUTRI**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :  
Sukmawati Ely  
1910104137**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

# **PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI**

## **NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
Sarjana Sains Terapan Pada Program Studi  
Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Fakultas Ilmu Kesehatan di  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun Oleh :**  
**Sukmawati Ely**  
**1910104137**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

# **PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI**

## **NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
SUKMAWATI ELY  
1910104137**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan  
pada Program Studi Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing

: SRI SUBIYATUN W, S.Si.T,M.Kes

13 Oktober 2020 16:12:08



# PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI

Sukmawati Ely, Sri Subiyatun W

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**Abstrak :** *Dysmenorrhea* merupakan sakit saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri. Menurut Kemenkes RI tahun 2016 prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri sekitar 55%. Pemberian air kelapa hijau merupakan salah satu cara mengobati *disminore* karena kandungan magnesium dan kalsium serta vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri *disminore* pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Pada tahap awal pencarian artikel menggunakan kata kunci “pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada remaja putri” dengan jumlah artikel 10 dengan rentan waktu 2014-2020. Berdasarkan beberapa *literature* yang digunakan penulis yaitu 10 jurnal terkait pemberian intervensi non farmakologi terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada remaja putri. Diketahui bahwasannya ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri *disminore*. Hal ini dibuktikan dari nilai p-value setiap penelitian adalah kurang dari 0.05. Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada remaja putri. Diharapkan bagi remaja agar air kelapa hijau dapat dimanfaatkan khasiatnya untuk mengatasi *disminore* secara non farmakologi.

**Kata Kunci :** Air Kelapa Hijau, Disminore



## PENDAHULUAN

*Disminore* merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung. Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan. (Anugroho, 2011).

Angka kejadian nyeri haid atau *disminore* didunia sangat tinggi, menurut sebuah penelitian epidemiologi kejadian nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 45-90%, diantaranya 90% remaja berusia kurang dari 19 tahun (Ulya, 2017).

Lasri (2018) menyatakan menurut Kemenkes RI tahun 2016 prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri sekitar 55%. Di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2014, terdapat sebanyak 55% perempuan berusia 15-18 tahun mengalami *disminore* pada saat menstruasi, dan gangguan tersebut tidak sama antara wanita yang satu dengan lainnya (Khodijah, 2017).

Dampak jangka panjang yang terjadi jika *disminore* tidak segera ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari, retrograde menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), atau kehamilan tidak terdeteksi ektopik pecah, perforasi rahim dari *IUD* dan infeksi (Sani, 2010).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada *disminore* 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 (Latifha, 2015).

Cara pemanfaatan air kelapa untuk mengurangi nyeri *disminore* yaitu 1 gelas atau 250 cc air kelapa hijau untuk diminum pada hari pertama menstruasi (Ulya, 2017), dan akan bereaksi minimal 2 jam setelah diberikan kepada wanita yang mengalami nyeri haid (Lestari, 2015).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Literature Review*. Metode yang digunakan dalam *literature review* ini menggunakan strategi secara komprehensif

,seperti artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel antara lain Google Scholar, dan Garuda. Pada tahap awal pencarian artikel menggunakan kata kunci “pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri *disminore* pada remaja putri”, dengan jumlah artikel 10 dalam rentan waktu mulai tahun 2014-2020. Kemudian memilih artikel yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh penulis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Karakteristik Artikel *Literature Review***

Berdasarkan hasil *literature review* yang telah dipaparkan terdapat sepuluh jurnal mengenai pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri *disminore* pada remaja putri. Dari sepuluh jurnal yang disajikan oleh peneliti diantaranya menggunakan metode desain Kuantitatif berupa Deskriptif Analitik, Pra-ekperimen, *True Eksperimen*, *Quasi eksperimen*, Eksperimental dengan desain antara lain : *the randomized pretestposttest control group*, *two group pretest-posttest*, *one group pretest-posttest with control group*, studi kasus dan *One Group Pre-test Post-test*. Dengan teknik pengambilan sampel diantaranya : purposive sampling, total sampling dan random sampling.

Karakteristik responden dari sepuluh jurnal ini antara lain: Remaja umur 13-15 tahun, seluruh siswi kelas XI, mahasiswa D IV Kebidanan. Remaja adalah seseorang yang memiliki rentang usia 10-19 tahun. Remaja adalah masa dimana tanda-tanda seksual sekunder seseorang sudah berkembang dan mencapai kematangan seksual. Remaja juga mengalami kematangan secara fisik, psikologis, maupun sosial (Sarwono, 2011)

Responden dengan usia termuda adalah 13 tahun dan yang tertua adalah 24 tahun. Berdasarkan sepuluh jurnal tersebut dapat diketahui bahwa nyeri dismenore pada masing-masing responden berbeda. Responden yang mengalami nyeri dismenore mayoritas terdapat pada usia 17-21 tahun dengan aktifitas pada setiap responden selama masa tunggu pemberian air kelapa hijau berbeda-beda.

### **2. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri *Disminore* Pada Remaja Putri**

Dari 10 jurnal terdapat 6 jurnal yang menyebutkan terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri *disminore* pada remaja

putri. Air kelapa mengandung asam folat yang merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi darah yang cukup akan memperlancar darah (Sumino, 2014), dan mengandung kalsium dan magnesium akan mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat keram menstruasi (Khodijah, 2017). Kemudian ada 4 jurnal yang menjelaskan tentang penanganan disminore dengan cara pemberian kompres hangat, kompres dingin serta kunyit asam. Berikut penjelasan terkait jurnal sesuai temanya :

Tabel 4.1 Tema Jurnal

No	Tema	Hasil Jurnal
1.	Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II Di MA. PonPpes Sultan Hasanuddin Kabupaten Gowa.	Penelitian ini menjelaskan bagaimana air kelapa memiliki manfaat bagi kesehatan. Artikel ini meneliti kandungan vitamin dan mineral yang ada dalam air kelapa muda serta cairan elektrolit yang bermanfaat mencegah dehidrasi yang diakibatkan karena darah yang keluar saat haid Nur Qalbi (2019). Dengan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai z sebesar 4,602 dengan nilai $p=0,000$ .
2.	Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara.	Penelitian ini ditemukan bahwa air kelapa hijau merupakan minuman yang paling sehat, kaya nutrisi, mengandung glukosa, vitamin, hormone dan mineral, serta alami tanpa bahan pengawet, air kelapa hijau mudah diserap oleh tubuh karena kandungan cairan yang isotonis dengan tubuh manusia, nilai kalori rata-rata yang terdapat pada air kelapa berkisar 17 kalori per 100 gram, tak heran jika air kelapa dimanfaatkan sebagai obat tradisional (Yessy Lengkey, 2020).
3.	Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dan Akademi Farmasi Ranah Minang Padang.	Penelitian Leni (2018) ini menunjukkan penelitian ini menjelaskan Air kelapa hijau mengandung kalsium dan magnesium. Kalsium berfungsi untuk sistem saraf dan otot, memberikan energi pada otot, produksi insulin dan pencegahan penyakit. Sedangkan magnesium berfungsi yaitu mengatur cara kerja pembuluh darah, mengurangi rasa sakit dan menenangkan sistem saraf, selain itu, magnesium juga menurunkan stress dengan bekerja pada saraf simpatik. Terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah diberikan air kelapa hijau dengan $pvalue=$

0.006.

4. Effect of Green Coconut Water (Cocos Nucifera L.) Toward Pain Intensity Change of Primary Dysmenorrhea in Young Female. Penelitian ini ditemukan bahwa dosis air kelapa 330 yang diberikan sebanyak 3 kali dalam rentang 4 jam sekali merupakan dosis optimal yang dapat memberikan penurunan rasa nyeri terbesar. Hal ini dibuktikan dengan angka signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ).
5. Comparison Of Effects Of Massage Therapy Alone And In Combination With Green Coconut Water Therapy On BEndorphin Level In Teenage Girls With Dysmenorrhea. Kombinasi pijatan dan air kelapa hijau lebih efektif dalam mengurangi rasa nyeri ( $p$  0,013) dan tingkat kecemasan ( $p$  0,000), dan dalam meningkatkan  $\beta$ -endorphin ( $p$  0,029) dengan nilai signifikan  $<0,05$  dibandingkan dengan terapi pijat saja.
6. Studi Analisa Pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mencegah Nyeri Haid Pada Remaja Dalam Sudut Pandang Keperawatan. Dari studi yang telah dilakukan adalah intervensi keperawatan non farmakologi dalam mengurangi nyeri dapat dilakukan dengan pemberian air kelapa. Nyeri haid berkurang karena efek sekunder dari peran elektrolit dan asam folat.

---

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan *literature review* dari 10 jurnal dan teori yang didapatkan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri *disminore* pada remaja putri.

### B. Saran

Dari hasil *literature review* diharapkan :

#### 1. Bagi Remaja

Bagi remaja putri yang mengalami dismenore agar dapat menggunakan air kelapa hijau secara mandiri sebagai terapi non farmakologi. Pemberian air kelapa hijau sebanyak 1 gelas, diminum 1 kali sekaligus sampai habis saat merasa nyeri *disminore* pada 2 hari pertama haid.

#### 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Lebih semangat lagi untuk melakukan pendekatan kepada remaja dalam hal menangani permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja khususnya, sehingga remaja dapat tepat sasaran dalam meminta pertolongan. Pemberian penyuluhan kesehatan tentang reproduksi remaja khususnya

permasalahan permasalahan menstruasi yang terjadi pada remaja dan salah satunya tentang dismenore.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk dapat melaksanakan penelitian lebih lanjut dengan variabel dan analisis yang berbeda serta dapat mengembangkan wilayah penelitian tidak hanya di satu kecamatan saja, serta dapat mengembangkan ketersediaan dan efektivitas mekanisme non farmakologi dalam mengatasi dismenore.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho, D., (2011). Catatan Kuliah Ginekologi dan Obstetri (Obgyn) untuk Keperawatan dan Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Khodijah, S., Putri, A. H. & Herfanda, E., (2017). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi, pp. 2-8.
- Latifha, U., (2015). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Non Farmakologis Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas XI di SMK Ma'arif 5 Gombang. Skripsi, pp. 1-6.
- Lengkei Y. (2020). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Biofarmasetikal Tropis* Volume 3 No.1
- Lestari F., (2015). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Nugroho Ari F., (2018). Effect of Green Coconut Water (Cocos Nucifera L.) Toward Pain Intensity Change of Primary Dysmenorrhea in Young Female. *Proceeding - The 2018 International Midwifery Scientific Conference* .
- Nur Qalbi., (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kabupaten Gowa. *Jurnal Antara Kebidanan* Volume 2 No.03
- Sani, R., (2010). Penyakit yang Harus Diwaspadai Wanita. Yogyakarta: Gelar Hati.
- Sarwono, S. W., (2011). Psikologi Remaja. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sumino, D., (2014). Studi Analisa Pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Nonfarmakologi Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Dalam Sudut Pandang Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 31(2).

- Ulya Fitria, H et al. (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* Vol.3 No.4. <http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/view/158/pdf>. Diakses tanggal 18 November 2017.
- Wahyuni, T. L. (2018). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dan Akademi Farmasi Ranah Minang Padang. *Lentera Kesehatan 'Aisyiyah*, 3(1)

