



PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA

Nurul Hidayah Jati¹, Rina Sri Widayati²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email: 202016028.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebanyak 107.673 wanita (64,25%), dimana 59.671 wanita (54,89%) menderita *dismenore* primer dan 9.496 wanita (9,36%) menderita *dismenore* sekunder. Sementara itu angka kejadian *dismenore* di wilayah Jawa Tengah mencapai 56%, dan di Kabupaten Klaten mencapai 68,4%. *Dismenore* yang terjadi pada remaja mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Air kelapa hijau dapat dijadikan sebagai alternatif untuk penanganan *dismenore* secara non-farmakologi. Air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium yang dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang membantu mengurangi rasa sakit akibat kram menstruasi dengan cara menghambat *enzim cyclooxygenase*, yang berperan dalam penurunan prostaglandin. Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenore* pada remaja. Metode: Penelitian kuantitatif dengan *metode pre-experimen design* tipe *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 25 remaja putri dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *simple random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan lembar kuisioner NRS, sedangkan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil: Berdasarkan uji analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapat nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti H_a diterima. Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenore* pada remaja.

Kata Kunci: Kelapa Hijau, *Dismenore*, Remaja

ABSTRACT

The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is 107,673 women (64.25%), with 59,671 women (54.89%) suffering from primary dysmenorrhea and 9,496 women (9.36%) suffering from secondary dysmenorrhea. Meanwhile, the incidence rate of dysmenorrhea in Central Java is 56%, and in Klaten Regency it reaches 68.4%. Dysmenorrhea in adolescents disrupts daily activities. Green coconut water can be an alternative non-pharmacological treatment for dysmenorrhea. Green coconut water contains calcium and magnesium, which can reduce muscle tension, and vitamin C, which helps reduce menstrual cramps by inhibiting the enzyme *cyclooxygenase*, which plays a role in the reduction of prostaglandins. Objective: To determine the effect of green coconut water on the reduction of dysmenorrhea in adolescents. Method: This quantitative study used a pre-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest type. The sample size was 25 adolescent girls selected using a simple random sampling

technique. Data collection tools included observation sheets and NRS questionnaire sheets, while data analysis was performed using the Wilcoxon test. Results: Based on the analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test, a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained, indicating that the alternative hypothesis (H_a) is accepted. Conclusion: There is an effect of giving green coconut water on the reduction of dysmenorrhea in adolescents.

Keywords: Green Coconut, Dysmenorrhea, Adolescents

PENDAHULUAN

Prevalensi *dismenore* menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, sebanyak 1.769.425 (90%) wanita, dimana 10-16% diantaranya menderita gangguan menstruasi berat, prevalensi *dismenore* di Indonesia sebanyak 107.673 wanita (64,25%), dimana 59.671 wanita (54,89%) menderita *dismenore* primer dan 9.496 wanita (9,36%) menderita *dismenore* sekunder. Sementara itu, dilihat dari profil kesehatan Jawa Tengah 2021 angka kejadian *dismenore* di wilayah Jawa Tengah mencapai 56% dan prevalensi *dismenore* di Kabupaten Klaten mencapai 68,4% (Octavia et al., 2023). *Dismenore* yang terjadi pada remaja mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan membuat ketidak nyamanan serta ketidak hadiran di sekolah sehingga dapat mengakibatkan proses belajar menjadi terganggu (Rismaya et al., 2020).

Masa remaja merupakan masa dimana perkembangan diri sangat penting bagi remaja, yang diawali dengan pematangan organ fisik (seksual) sehingga nantinya dapat berproduksi. Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan-perubahan seperti hormonal, fisik, psikis dan sosial. Kondisi ini termasuk masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi. Ketika mengalami menstruasi sebagian besar wanita memiliki masalah yaitu timbulnya rasa tidak nyaman dikarenakan adanya rasa nyeri hebat yang dialami ketika menstruasi hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (*dismenore*). *Dismenore* merupakan fenomena dengan adanya gejala seperti kram, nyeri perut dan nyeri punggung (Kotangon et al., 2020)

Dismenore dapat ditangani secara farmakologi, melalui penggunaan obat pereda nyeri Non-Steroid Anti Inflamansi seperti Asam mefenamat dan Ibuprofen. *Dismenore* juga dapat ditangani dengan cara non-farmakologi, seperti penggunaan air kelapa hijau. Air kelapa hijau dapat dijadikan sebagai alternatif untuk penanganan *dismenore*, selain air kelapa enak dan banyak diminati. air kelapa mudah dikonsumsi tanpa harus diolah terlebih dahulu.

Air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium yang dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang dapat membantu mengurangi rasa sakit akibat kram menstruasi dengan cara menghambat enzim *cyclooxygenase*, yang berperan dalam pembentukan prostaglandin sehingga terjadi penurunan prostaglandin. (Rismaya et al., 2020)

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Komplek Timur yaitu dengan wawancara pada 8 remaja putri didapatkan hasil 5 dari 8 remaja putri mengeluh merasakan nyeri saat menstruasi dan hanya membiarkan nyeri tersebut tanpa diatasi. Remaja yang mengalami *dismenore* merasa terganggu aktivitasnya, hingga menyebabkan tidak mengikuti kegiatan pesantren.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Al Manshur Putri Komplek Timur Popongan Tegalondo Wonosari Klaten tentang “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre-experimental design tipe one group pretest-posttest. Rancangan one group pretest-posttest design ini terdiri atas satu kelompok yang telah ditentukan. Di dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut pretest dan sesudah perlakuan disebut posttest. Penggunaan desain ini disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu untuk mengetahui pengaruh Air kelapa hijau sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Aliyah di Pondok Pesantren Al-Manshur Putri Komplek Timur yang mengalami *dismenore* berjumlah 46 Orang. Sampel dalam penelitian ini adalah Remaja Aliyah Pondok Pesantren Al-Manshur Putri Komplek Timur yang mengalami *dismenore*. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah dengan metode Simple Random Sampling dimana pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dan setiap subjek dari populasi memiliki peluang yang sama. sampel yang digunakan penelitian adalah 25 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan kriteria inklusi yaitu mengalami *dismenore* pada saat menstruasi, mengalami *dismenore* pada siklus menstruasi dalam 3 bulan terakhir, memiliki siklus menstruasi yang normal 21-35 hari dan bersedia menjadi responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisioner yang diberikan langsung ke responden. Alat ukur dan bahan penelitian ini menggunakan kuisioner NRS (*Numeric Rating Scale*) dari 0-10. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Putri Al-Manshur komplek Timur Popongan Tegalondo Wonosari Klaten.

HASIL PENELITIAN

Tingkat nyeri dismenore pada remaja sebelum dilakukan pemberian air kelapa hijau dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Pada Remaja Sebelum Dilakukan Pemberian Air Kelapa Hijau

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Nyeri Ringan	13	52%
Nyeri Sedang	10	40%
Nyeri Berat	2	8%
Total	25	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 25 responden, Tingkat nyeri sebelum dilakukan pemberian air kelapa hijau sebagian besar berada di kategori Nyeri ringan yaitu sebanyak 13 responden (52%) dan sebagian terkecil berada di kategori Nyeri berat sebanyak 2 responden (8%).

Tingkat nyeri dismenore pada remaja sesudah diberikan air kelapa hijau dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Sesudah Dilakukan Pemberian Air Kelapa Hijau

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Nyeri	14	56%
Nyeri Ringan	9	36%
Nyeri Sedang	2	8%

Total	25	100%
-------	----	------

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat nyeri sesudah dilakukan pemberian air kelapa hijau terhadap 25 responden sebagian besar berada di kategori tidak nyeri yaitu sebanyak 14 responden (56 %) dan sebagian terkecil berada di kategori Nyeri sedang sebanyak 2 responden (8%).

Analisis Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau Pada Remaja

No	Skala Nyeri	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi		P-value Wilcoxon
		F	%	F	%	
1	Tidak Nyeri	0	0%	14	56%	0.000
2	Nyeri Ringan	13	52%	9	36%	
3	Nyeri Sedang	10	40%	2	8%	
4	Nyeri Berat	2	8%	0	0%	
5	Nyeri Hebat	0	0%	0	0%	
Total		25	100%	25	100%	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau terhadap 25 responden. Dilihat dari tabel di atas tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi mayoritas responden berada di kategori Nyeri ringan 13 responden (52%), Nyeri sedang 10 responden (40%) dan Nyeri berat 2 responden (8%). Dan setelah dilakukan intervensi pemberian air kelapa hijau tingkat nyeri *dismenore* pada 25 responden berubah menurun yaitu dalam kategori Tidak nyeri sebanyak 14 responden (56 %), Nyeri ringan 9 responden (36%) dan Nyeri sedang sebanyak 2 responden (8%). dan didapat hasil uji analisa menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapat nilai P-Value $0.000 < 0.05$ artinya H_0 diterima, yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenore* pada remaja.

PEMBAHASAN

Tingkat nyeri *dismenore* sebelum diberika air kelapa hijau

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebelum intervensi didapat hasil mayoritas responden mengalami *dismenore* dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 13 responden (52%), Nyeri sedang sebanyak 10 responden (40%) dan Nyeri berat 2 responden (8%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Nurfadilah 2020) yang menyebutkan bahwa *Dismenore* mempunyai keluhan yang bermacam- macam, mulai dari nyeri ringan, sedang, hingga nyeri berat. Terjadi perbedaan tingkat nyeri antar responden dikarenakan beberapa faktor diantaranya adalah pemaknaan terhadap nyeri, koping terhadap nyeri, pengalaman nyeri masa lalu yang pernah dirasakan oleh responden dan seseorang yang memandang nyeri sebagai hal yang biasa, Hal ini mempengaruhi tingkat nyeri yang mereka rasakan. Perasaan nyeri setiap orang berbeda-beda dalam hal skala maupun tingkatan dan hanya orang tersebut yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang di alaminya. *Dismenore* merupakan nyeri pada saat menstruasi, biasanya disertai rasa kram yang berpusat di perut bagian bawah yang menjalar sampai kepinggul yang disebabkan oleh kejang otot rahim yang dapat mengganggu aktivitas.

Dismenore dipicu oleh peningkatan produksi prostaglandin (*PGF 2a*) pada endometrium saat menstruasi sehingga menimbulkan nyeri akibat kontraksi rahim yang tidak teratur. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang tidak normal, aliran darah menurun sehingga menyebabkan iskemia atau hipoksia uterus yang menimbulkan nyeri.

Kejadian *dismenore* juga dapat disebabkan oleh penyebab tidak langsung seperti usia menarche, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga. Usia Menarche berkaitan dengan terjadinya *dismenore* dikarenakan ketika menarche terjadi lebih awal usia ≤ 12 tahun, organ reproduksi belum siap menghadapi perubahan tersebut, dan adanya penyempitan pada leher rahim sehingga menimbulkan *dismenore* (Irianti 2020). *Dismenore* juga dapat terjadi pada orang yang memiliki riwayat keluarga dengan keturunan *dismenore*. Hal ini disebabkan oleh faktor genetik yang mempengaruhi *dismenore*, hubungan signifikan dengan riwayat keluarga yang menderita *dismenore* adalah bahwa kondisi anatomi dan fisiologis seseorang hampir sama dengan orang tua dan saudara kandungnya, dan risiko terjadinya *dismenore* primer 3 kali lebih tinggi dibandingkan yang tidak memiliki riwayat keluarga *dismenore* (Yuli Zuhkrina dan Martina 2023). Kebiasaan Olahraga juga berpengaruh terhadap timbulnya *dismenore*, Angka kejadian *dismenore* primer akan meningkat akibat kurangnya olahraga saat menstruasi hal ini dapat menyebabkan penurunan sirkulasi darah dan oksigen berkurang sehingga menimbulkan rasa nyeri. (Horman *et al.*, 2021). Santri yang jarang berolahraga mempunyai risiko terkena *dismenore*. Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan timbulnya *dismenore* dapat disebabkan karena olahraga merupakan salah satu metode relaksasi yang dapat digunakan untuk menghilangkan nyeri (Putri 2019).

Kejadian *dismenore* dapat meningkat karna adanya beberapa faktor seperti stres berlebihan, Ketika remaja putri mengalami stres tubuh memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron, dan prostaglandin secara berlebih. Peningkatan estrogen meningkatkan kontraksi rahim, hormon adrenalin dan hormon prostaglandin yang meningkat juga mengencangkan otot-otot rahim sehingga kontraksi rahim meningkat terlalu kuat saat menstruasi dan menimbulkan *dismenore*. Selain itu pola makan juga dapat mempengaruhi kejadian *dismenore*, pola makan yang tidak baik dimana sering mengonsumsi makanan cepat saji akan meningkatkan terjadinya *dismenore*, Makanan cepat saji dapat menyebabkan *dismenore* karena mengandung asam lemak trans yang memicu produksi hormon prostaglandin berlebih yang mempengaruhi kontraksi rahim dan menyebabkan *dismenore* (Mivanda *et al.*, 2023).

Tingkat nyeri dismenore sesudah diberikan air kelapa hijau

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat skala nyeri sesudah dilakukan pemberian air kelapa hijau terhadap 25 responden mayoritas berada di skala tidak nyeri yaitu sebanyak 14 responden (56%), Nyeri ringan 9 responden (36%), dan Nyeri sedang sebanyak 2 responden (8%). Hal ini menunjukkan ada penurunan nyeri *dismenore* sesudah pemberian air kelapa hijau. Dalam penelitian ini semua responden mengkonsumsi air kelapa hijau sebanyak 220ml pada saat *dismenore* dan melakukan pengukuran skala nyeri numerik sebelum pemberian air kelapa hijau dan 2 jam setelah pemberian air kelapa hijau. Kelebihan non farmakologi dari air kelapa hijau menjadi salah satu terapi herbal yang mudah didapat dan terjangkau. Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11Mg/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 *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam penurunan prostaglandin. Air kelapa hijau mampu merelaksasikan otot yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin, karna selama menstruasi lapisan endometrium yang rusak dikeluarkan dan akan diganti dengan yang baru, senyawa molekuler yang disebut prostaglandin dilepaskan. Senyawa ini menyebabkan otot rahim berkontraksi. Ketika kontraksi

otot Rahim terjadi maka suplai darah ke endometrium menyempit (*vasokonstriksi*) dan proses ini menyebabkan rasa sakit saat menstruasi, Zat leukotrien yang berperan dalam respon inflamasi juga meningkat dan berhubungan dengan timbulnya nyeri menstruasi (Rismaya *et al.*, 2020).

Kelapa hijau kelapa paling banyak mengandung tanin atau penawar racun (antitoksin). Air kelapa hijau mengandung vitamin C, magnesium dan kalsium. Buah kelapa mengandung air sebesar 95,5 gram per 100 gramnya. Air kelapa mengandung elektrolit yang mencegah dehidrasi dan asam folat yang membantu menggantikan darah yang keluar sehingga peredaran darah menjadi lancar dan akan mencukupi kebutuhan oksigen dan nutrisi, sehingga tubuh dapat lebih tahan terhadap sensasi nyeri *dismenore* dengan lebih baik (Febriani 2021).

Menurut penelitian (Wahyuni *et al.*, 2023) Air kelapa mengandung sejumlah cairan elektrolit yang salah satunya asam folat yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi, asam folat yang terkandung didalamnya 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 di timbulkan saat menstruasi.

Analisis pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenore* pada Remaja Aliyah Pondok Pesantren Al-Manshur Putri Komplek Timur

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau terhadap 25 responden. Diketahui tingkat nyeri *dismenore* sebelum diberikan intervensi berada di kategori Nyeri ringan 13 responden (52%), Nyeri sedang 10 responden (40%) dan Nyeri berat sebanyak 2 responden (8%). Dan setelah dilakukan intervensi pemberian air kelapa hijau tingkat nyeri *dismenore* berubah menurun yaitu di kategori tidak nyeri sebanyak 14 responden (56 %), Nyeri ringan 9 responden (36%) dan Nyeri sedang sebanyak 2 responden (8%). dan didapat hasil uji analisa menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai p-value 0.000 dimana nilai $0.000 < 0.05$ hal ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenore* pada Remaja Aliyah Pondok Pesantren Al-Manshur Putri Komplek Timur Tegalondo, Wonosari, Klaten.

Penurunan nyeri *dismenore* dapat terjadi karna adanya pengaruh konsumsi air kelapa hijau pada remaja, dengan adanya kandungan kalsium dan magnesium yang ada pada air kelapa hijau dapat menurunkan hormon prostaglandin. kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa dapat merelaksasikan dan mengurangi ketegangan otot rahim akibat dari prostaglandin yang meningkat, dan air kelapa hijau mengandung vitamin c yang merupakan zat anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim *cyclooxygenase* yang berperan dalam penurunan prostaglandin. Hal ini menunjukkan bahwa mengkonsumsi air kelapa hijau efektif untuk menurunkan *dismenore* (Wahyuni *et al.*, 2023).

Air kelapa hijau mengandung elektrolit, mineral, asam folat dan vitamin. Asam folat membantu dalam proses pembentukan sel darah merah, vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa merangsang produksi progesterone dan prostaglandin dalam jumlah yang stabil. Kadar hormon yang cukup akan merangsang dan mempercepat proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berkurang. (Mundriyastutik *et al.*, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rismaya *et al.*, 2020) yang berjudul Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan *Dismenore*. Hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata nyeri *dismenore* sebelum diberikan air kelapa sebesar 2,73 pada kelompok intervensi, dan diperoleh nilai rata-rata nyeri *dismenore* pada kelompok kontrol dengan nilai pretest 8,67 dan posttest 4,00. Hasil uji T-test sample independent diperoleh nilai p-Value (0,006) Maka

disimpulkan ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore. Menurut peneliti pemberian air kelapa pada saat menstruasi sangat efektif untuk menurunkan *dismenore*. Hal ini karena saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa mengandung sejumlah cairan elektrolit 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. Penurunan intensitas nyeri haid dapat dilakukan dengan pemberian air kelapa hijau karena adanya kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa hijau yang dapat merelaksasikan otot Rahim akibat prostaglandin yang meningkat yang menyebabkan iskemia myometrium dan hiperkontraktivitas otot Rahim hingga menyebabkan nyeri *dismenore*.

Menurut (Kotangon *et al.* 2020) vitamin C yang terkandung di dalam air kelapa hijau merupakan zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim *cyclooxygenase* yang berperan dalam penurunan prostaglandin.

Menurut (Sumantri dan Kurnia Sari 2023) Air kelapa hijau banyak mengandung vitamin dan mineral yang dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormon prostaglandin saat menstruasi, dapat menurunkan prostaglandin pada hiperkontraksi rahim sehingga dapat mengurangi rasa nyeri *dismenore*. Selain itu, air kelapa hijau juga mengandung kalsium dan magnesium yang dapat merilekskan otot Rahim. Proses penyerapan kalsium dan magnesium dalam tubuh memerlukan waktu 2 jam untuk mengurangi nyeri dengan mengendalikan aktivitas *neuromuskular*, sehingga jika tubuh kekurangan kalsium makah akan meningkatkan rangsangan *neuromuscular* yang mengakibatkan kontraksi otot, sedangkan magnesium berperan dalam menghambat sekresi ketokalamine yang menyebabkan kontraksi uterus berkurang dan memperlancar suplai darah sehingga rasa nyeri menurun.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenore* pada remaja maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Rata-rata tingkat nyeri *dismenore* pada responden sebelum dilakukan pemberian air kelapa hijau mayoritas berada di kategori Nyeri ringan yaitu sebanyak 13 responden (52 %). Rata-rata tingkat nyeri *dismenore* pada responden setelah dilakukan pemberian air kelapa hijau mayoritas berada di kategori Tidak nyeri yaitu sebanyak 14 responden (56 %). Ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenore* pada remaja dengan hasil uji *wilcoxon* diperoleh p-value 0.000 dimana nilai $0.000 < 0.05$ yang dapat diartikan bahwa H_0 diterima.

Saran Bagi Remaja: Dengan adanya penelitian ini disarankan bagi remaja agar dapat mengkonsumsi air kelapa hijau ketika mengalami *dismenore*. Bagi Peneliti lain: Bagi peneliti selanjutnya diharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya. Bagi Tenaga Kesehatan: Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menjadikan acuan bagi tenaga kesehatan untuk menggunakan air kelapa hijau sebagai pengobatan non farmakologi dalam penanganan *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Vera Iriani, Dan Eka Widiyastuti. 2021. "Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau (*Cocos Nucifera* L) Untuk Mengatasi Dismenore." *Jurnal Kebidanan Sorong* 1 (1): 1–7.

<https://doi.org/10.36741/jks.v1i1.119>

- Azhari, Nurmala Muthiah. 2021. "Penerapan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Dismenore."
- Diananda, Amita. 2019. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *Journal Istighna* 1 (1): 116–33. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.
- Fahriani, Metha, Elza Wulandari, Buyung Keraman, Dan Mia Roza Mentari. 2022. "Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Skala Disemnore Pada Remaja" 6.
- Febriani, Luky. 2021. "Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2021."
- Horman, Nofrita, Jeanette Manoppo, Dan Lupita Nena Meo. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe." *Jurnal Keperawatan* 9 (1): 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>.
- Irianti, Berliana. 2020. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja."
- Kotangon, Fina Feronica, Christel Sambou, Jabes Kanter, Dan Yessie Lengkey. 2020. "Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara."
- Mivanda, Della, Willa Follona, Dan Aticeh Aticeh. 2023. "Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri." *Muhammadiyah Journal Of Midwifery* 4 (1): 34. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>.
- Mundriyastutik, Yayuk, Islami Islami, Dan Sella Ayu Oktarinda. 2022. "Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Alami Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 13 (1): 252. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1324>.
- Napu, Lia Afriani, Yusrah Taqiyah, dan Wade Sri Asnanar. 2023. "Pengaruh Kompres Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja." *Window Of Nursing Journal*, Juni, 33–39. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.735>.
- Nurfadilah, Anggun. 2020. "Literature Review : Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri."
- Octavia, Alda Vanty, Dan Dewi Kartika Sari. 2023. "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja Di Desa Glodogan, Klaten."
- Putri, Rizka Chintya. 2019. "Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Keluarga, Dan Rutinitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas Xi Di Sma 08 Pontianak."
- Rismaya, Irma, Rosmiyati, Dan Ana Mariza. 2020. "Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat

- Menurunkan Dismenore.” *Jurnal Kebidanan Malahayati* 6 (3): 332–328. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.1764>.
- Sinaga, Ernawati, Nonon Saribanon, Suprihatin Nailus Sa’adah, Ummu Salamah, Yulia Andani Murti, Agusniar Trisnamiati, Dan Santa Lorita. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstrusi*. Universitas Nasional Iwwash Global One.
- Sumantri Dan Kurnia Sari. 2023. “Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Dalam Penurunan Intensitas Dismenore di Sumatera Selatan.” *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal Of Midwifery Science)* 11 (1): 27–34. <https://doi.org/10.36307/jik.v11i1.244>.
- Swandari, Atik. 2023. *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*.
- Taqiyah, Yusrah, Fatma Jama, Dan Najihah. 2022. “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer” 17.
- Wahyuni, Leni Tri. T.T. “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dan Akademi Farmasi Ranah Minang Padang.”
- Wildayani, Desi, Widya Lestari, Dan Winda Listia Ningsih. 2023. *Dismenore: Asupan Zat Besi, Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Yuli Zuhkrina, Dan Martina Martina. 2023. “Determinan Faktor Penyebab Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022.” *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2 (1): 123–30.