

## LITERATUR REVIEW PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA TAHUN 2020

Melva<sup>1</sup>, Febiola Prastika<sup>2</sup>, Arihta Sembiring<sup>3</sup>, Evi Desfaeza<sup>4</sup>

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Email : [olaprastika13@gmail.com](mailto:olaprastika13@gmail.com)

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a state of great pain and can interfere with daily activities in women, especially young women. Dysmenorrhea is a symptomatic phenomenon including abdominal pain, cramps, and back pain. One way to treat pain in dysmenorrhea is to use green coconut water, because green coconut water contains Calcium 14.11 Mg / 100 ml, Magnesium 9 , 11 Mg / 100 ml and Vitamin C of 8.59 Mg / 100 ml. This literature review aims to determine the effect of green coconut water giving on reducing dysmenorrhea in adolescents. This research method was a literature review. The type of data used was secondary data. The technique of collecting data through the documentation method was in accordance with the inclusion criteria. The results of the literature review showed that there was an effect of green coconut water giving on reducing dysmenorrhea in adolescents. It is suggested that the results of the literature review can be used as a source of information for educational institutions, especially midwifery, to find out the benefits of green coconut water to overcome dysmenorrhea that often occurs in girls.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Green Coconut Water*

### ABSTRAK

Dismenore adalah keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada perempuan khususnya remaja putri. Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung.. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada dismenore adalah dengan menggunakan air kelapa hijau, karena air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11 Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml. *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada remaja. **Metode penelitian** ini adalah *literature review*. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder. Teknik pengumpulan data melalui metode dokumentasi sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil *literature review* menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada remaja. Disarankan hasil *literature review* dapat dijadikan sebagai sumber informasi kepada institusi pendidikan, khususnya kebidanan agar mengetahui manfaat pemberian air kelapa hijau untuk mengatasi dismenore yang sering terjadi kepada remaja putri..

**Kata kunci:** *Dismenore, air kelapa hijau*

### PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid adalah keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada perempuan khususnya remaja putri.<sup>1</sup> Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% perempuan mengalaminya, berdasarkan hasil penelitian di Amerika presentase kejadian dismenore lebih besar sekitar 60% dan di Swedia sebesar 72% (Anugroho, 2015). Prevalensi dismenore di Indonesia menyatakan dismenore berkisar 55% dikalangan usia produktif (Depkes RI, 2010). Di Indonesia, angka kejadian dismenore 64,25 %, terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore Sekunder.

Menarche pada usia lebih awal merupakan faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer karena alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim sehingga timbul rasa nyeri ketika menstruasi. 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 (Kristina & Syahid, 2012). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Literature review (Kajian Pustaka) yaitu melakukan penelusuran pustaka menggunakan mesin pencarian data base jurnal di Internet. Data base yang digunakan dalam penelitian ini adalah Google scholar, Mendeley, Portal Garuda, Perpustakaan Nasional dari tahun 2010-2020. Pencarian menggunakan kata kunci (Key Words) “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja”. Artikel yang telah diperoleh diriview untuk memilih artikel yang sesuai dengan kriteria dan didapatkan 11 artikel nasional yang selanjutnya akan diriview.

Artikel pertama merupakan penelitian yang berjudul Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dimenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara yang dilakukan oleh Fina Feronica Kotangon (2019) di SMAN 2 Ratahan, Minahasa Tenggara. Metode yang digunakan adalah One Group Pre Test-Post Test dengan jumlah sampel sebanyak 21 siswi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari nyeri sedang ke nyeri ringan.

Artikel kedua merupakan penelitian yang berjudul Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II di M.A Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kabupaten Gowa yang dilakukan oleh Nurqalbi.SR (2019). Metode yang digunakan adalah One Group Pre Test-Post Test dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswi kelas II. Hasil penelitian adanya efek dari pemberian Air Kelapa Hijau rata-rata intensitas nyeri haid responden menurun.

Artikel ketiga merupakan penelitian yang berjudul Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dan Akademi Farmasi Ranah Minang, Padang yang dilakukan oleh Leni Tri Wahyuni (2018). Metode yang digunakan adalah One Group Pre Test-Post Test dengan jumlah sampel sebanyak 15 mahasiswi. Hasil penelitian menunjukkan adanya efek pemberian air kelapa hijau rata-rata penurunan nyeri haid sebelum intervensi 6.88 dengan standar deviasi 1.054 sedangkan setelah intervensi 5.56 dengan standar deviasi 1.014.

Artikel keempat merupakan penelitian yang berjudul Pengaruh Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Nonfarmakologis Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi Kelas XI Di SMK Ma'arif 5 Gombong yang dilakukan oleh Umi Latifah (2016). Metode yang digunakan adalah One Group Pre Test-Post Test dengan jumlah sampel sebanyak 34 siswi kelas XI. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian air kelapa hijau sebagai pengobatan non-farmakologis untuk penurunan nyeri dismenore.

Artikel kelima merupakan penelitian yang berjudul Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes‘AisyiyahYogyakarta yang dilakukan oleh Fitri Lestari (2015). Metode yang digunakan adalah One Group Pre Test-Post Test dengan jumlah sampel sebanyak 18 mahasiwi. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid bahwa 50% responden sebelum diberikan air kelapa hijau berada dalam skala nyeri sedang, dan setelah diberikan air kelapa hijau 66.7% responden berada dalam skala nyeri ringan.

Artikel keenam merupakan penelitian yang berjudul Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta yang dilakukan oleh Siti Khodijah (2017). Metode yang digunakan adalah One Group Pre Test-Post Test dengan jumlah sampel sebanyak 30 mahasiwi. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore dimana nilai rata-rata sebelum pemberian air kelapa hijau 5,5 dan setelah pemberian air kelapa hijau nyeri *dismenore* menurun menjadi 4,3.

Artikel ketujuh merupakan penelitian yang berjudul Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore Pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat I dan II Universitas Malahayati yang dilakukan oleh Irma

Rismaya (2020) di Kota Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah One Group Pre Test-Post Test with control grup design dengan jumlah sampel sebanyak 30 mahasiswi. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dimenore dan diperoleh nilai rata - rata nyeri dismenore pada pada kelompok kontrol dengan nilai pretest 8.67 dan posttest 4.00.

Artikel kedelapan merupakan penelitian yang berjudul Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta yang dilakukan oleh Nurwaridha (2018). Metode yang digunakan adalah One Group Pre Test-Post Test dengan jumlah sampel sebanyak 26 responden. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh dimana nilai rata-rata sebelum pemberian air kelapa 61,5% dan setelah pemberian air kelapa nyeri *dismenore* menurun menjadi 26,9%.

Artikel kesembilan merupakan penelitian yang berjudul Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid pada Mahasiswi STikes YATSI Tangerang yang dilakukan oleh Nuryanih (2020). Metode yang digunakan adalah One Group Pre Test-Post Test dengan jumlah sampel sebanyak 82 mahasiswi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nyeri haid dimana nilai rata-rata sebelum pemberian air kelapa hijau 74,4% dan setelah pemberian air kelapa hijau nyeri *dismenore* menurun menjadi 25,6%.

Artikel kesepuluh merupakan penelitian yang berjudul Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang yang dilakukan oleh Amiritha (2017). Metode yang digunakan adalah One Group Pre Test-Post Test dengan jumlah sampel sebanyak 53 remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau dimana nilai standar deviasi sebelum diberikan 0,927 dan setelah diberikan 1,009.

Artikel kesebelas merupakan penelitian yang berjudul Penerapan Kombinasi Pijat *Effleurage* dan Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun yang dilakukan oleh Umi Nur Chayati (2019) di Gombang. Metode yang digunakan adalah Deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus dengan jumlah sampel sebanyak 5 remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan kombinasi pijat *effleurage* dan pemberian air kelapa hijau efektif untuk menurunkan nyeri dismenore, mudah dilakukan, aman dan tidak membutuhkan banyak biaya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil artikel yang dikumpulkan dan analisa penulis didapatkan bahwa meminum air kelapa hijau efektif dalam menurunkan skala nyeri haid bagi remaja yang mengalami dismenore. Hasil rata-rata nyeri haid sebelum diberikan air kelapa hijau mengalami nyeri sedang hingga berat, namun setelah diberikan air kelapa hijau nyeri haid mengalami penurunan dalam skala ringan. Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden disebabkan 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 sehingga menyebabkan nyeri dismenore. Selain itu vitamin C yang terkandung di dalam air kelapa hijau juga merupakan zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim cyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Journal Biofarmasetikal Tropis, 2020).

Selain itu, air kelapa diperkirakan dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormon prostaglandin saat wanita mengalami haid, sehingga dapat mencegah kerja prostaglandin dalam rahim dan pada akhirnya rasa nyeri saat menstruasi dapat dikurangi, walaupun dalam penelitian ini terdapat 3 responden yang intensitas nyeri haidnya tidak mengalami perubahan sesudah pemberian air kelapa hijau, hal ini disebabkan karena kecemasan yang biasa dialami siswa. Kecemasan sering meningkatkan persepsi nyeri, tetapi nyeri juga dapat menimbulkan suatu perasaan. Stimulus nyeri mengaktifkan bagian sistim limbik dapat memproses reaksi emosi seseorang, khususnya ansietas. Sistim limbik dapat memproses reaksi emosi seseorang terhadap nyeri, yakni memperburuk atau menghilangkan nyeri. Penelitian yang dilakukan telah membuktikan bahwa mengkonsumsi air kelapa hijau dapat menurunkan nyeri haid (*dismenore*) dan sebagai pengobatan non-farmakologis pada wanita yang mengalami gangguan nyeri pada saat menstruasi.

Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden disebabkan 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 sehingga menyebabkan nyeri dismenore. Selain itu vitamin C yang terkandung di dalam air kelapa hijau juga merupakan

zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim cyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin. Pemberian intervensi untuk mengkonsumsi air kelapa hijau berpengaruh positif terhadap penurunan nyeri haid pada wanita yang mengalami gangguan nyeri pada saat menstruasi. Ke-enam artikel menjelaskan adanya penurunan nyeri haid dan dampak yang positif bagi wanita dapat dilihat dari siswi yang dapat melakukan aktifitas normal tanpa mengalami gangguan nyeri haid pada saat dismenore serta membantu kualitas tidur menjadi lebih baik.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan studi literatur yang saya dapatkan bahwa meminum air kelapa hijau sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore yang dialami para remaja putri dengan mengkombinasikan pijat *effleurage*.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Anugroho, D. & Wulandari, A., (2015). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid, ANDI, Yogyakarta.

Anwar, M (2014). Ilmu Kandungan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Amiritha. 2017. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang.

Baziad A. 2008. Sindrom Premenstruasi. <http://situs.kespro.info/kia/janhtml> (06 Mei 2014).

Departemen Kesehatan RI. 2010. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta: Sinar Harapan.

Judha, M. dkk. 2015. Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.

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).

Kusmiran, E. (2014). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika, 21.

Kristina, N., Syahid, S. (2012). The Effect of Coconut Water on In Vitro Shoots Multiplication, Rhizome Yield, and Xanthorrhizol Content of Java Turmeric in Field. *Jurnal Litri*, 18, 125-134

Manuaba, I. B. G. (2010). Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan keluarga berencana. Jakarta: EGC, 15, 157.

Prawirohardjo, Sarwono (2016). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Proverawati. (2017). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makn, Mutiara Medika, Yogyakarta.