

PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU DAN MADU TERHADAP TINGKAT DISMENORE REMAJA PUTRI

Alfiah Rahmawati¹, Kartika Adyani², Risa Febriyani³

Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia¹²³

e-mail: ¹Alfiahrahmawati@unissula.ac.id, ²Kartika.adyani@unissula.ac.id,
³Risafebriyani17@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea experienced by young women has many impacts on daily life so that treatment is needed to reduce the level of dysmenorrhea, one of which is using green coconut water and honey. This study aims to determine whether there is a difference in the decrease in the level of dysmenorrhea between the treatment group and the control group in adolescent girls at An-Nur Islamic Boarding School, Welahan District, Jepara Regency. This type of research is quantitative using an experimental design with a pretest posttest approach with a control group. The study was carried out from November 2021 - March 2022. The population and sample of this study were 30 young women at An-Nur Islamic Boarding School, Welahan District, Jepara Regency. The sampling technique was total sampling using inclusion and exclusion criteria, 30 respondents were divided using a random roll into a treatment group and a control group. Data collection using a questionnaire from the Numeric Rating Scale. Analysis of research data, namely univariate and bivariate analysis, bivariate analysis using the Wilcoxon test. The results showed that there was an insignificant difference in the decrease in the level of dysmenorrhea between the treatment group and the control group in adolescent girls at An-Nur Islamic Boarding School, Welahan District, Jepara Regency (p value = 0.303).

Keywords: green coconut water; dysmenorrhea; honey; young women.

ABSTRAK

Dismenore yang dialami oleh remaja putri memiliki banyak dampak bagi kehidupan sehari-hari sehingga diperlukan penanganan untuk mengurangi tingkat dismenore tersebut, salah satunya menggunakan air kelapa hijau dan madu. Penelitian ini bertujuan mengetahui ada tidaknya perbedaan penurunan tingkat dismenore antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada remaja putri di Ponpes An-Nur Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara. Jenis penelitian yaitu kuantitatif menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan pretest – posttest dengan kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan mulai Bulan November 2021 - Maret 2022. Populasi dan sampel penelitian ini 30 remaja putri di Ponpes An-Nur Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, 30 responden dibagi menggunakan gulungan acak menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dari Numeric Rating Scale. Analisis data penelitian yaitu analisis univariat dan bivariat, analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian terdapat perbedaan penurunan tingkat dismenore yang tidak signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada remaja putri di Ponpes An-Nur Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara (p value = 0.303).

Kata kunci : air kelapa hijau; dismenorea; madu; remaja putri.

PENDAHULUAN

Menurut BKKBN definisi dari remaja merupakan seseorang yang usianya antara 10-24 tahun dan belum pernah menikah (1). WHO menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa perpindahan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa (2). Kategori usia remaja menurut Depkes RI terdiri dari remaja awal dan remaja akhir. Usia remaja awal yaitu 12-16 tahun dan remaja akhir yaitu antara 17-25 tahun (3). Pada masa remaja terjadi perubahan biologis, perubahan fisiologis, hingga perubahan emosional. Perubahan fisiologis ditandai dengan adanya menstruasi (4).

Menstruasi merupakan perdarahan fisiologis pada wanita yang terjadi setiap bulannya (4). Keluhan yang dialami oleh remaja ketika menstruasi antara lain payudara nyeri, punggung pegal-pegal, jerawat, sakit kepala, konstipasi, nyeri perut, dan mood swing (5). Penelitian oleh Tantry dkk menunjukkan keluhan yang paling dominan saat menstruasi pada 188 responden penelitiannya yaitu dismenore (32,4%) (6).

Penelitian oleh Gebeyehu et al memperoleh hasil bahwa gejala dismenore yang sering dialami wanita antara lain nyeri perut (70,4%), merasa lelah (63,5%), dan sakit pada pinggang (69,7%) (7). Nyeri perut merupakan gejala yang paling khas dari dismenore primer. Dismenore umumnya terjadi menjelang atau mulai hari pertama hingga 2-3 hari menstruasi dan biasanya rasa nyeri akan berangsur berkurang seiring lancarnya menstruasi (4).

Prevalensi dismenore di setiap negara rata-rata lebih dari 50% (8). Menurut Kemenkes RI tahun 2016, angka kejadian dismenore di Indonesia mencapai 55% (9). Penelitian Chen L et al kepada 2555 mahasiswi di Cina memperoleh hasil bahwa 45,5% dismenore dialami oleh perempuan yang usianya antara 16-17 tahun dan 69,5% dismenore dialami oleh perempuan yang usianya antara 22-23 tahun (10).

Faktor utama penyebab dismenore adalah prostaglandin yang menstimulasi kontraksi otot-otot rahim dan menimbulkan efek pada vasokonstriksi pembuluh darah yang

mengakibatkan timbulnya nyeri menstruasi (11). Dampak dismenore antara lain menurunnya minat terhadap aktivitas dan nafsu makan berubah (12). Dampak bagi santri yaitu akan dismenore akan mengganggu konsentrasi santri untuk belajar (13).

Hingga saat ini, telah terbukti bahwa obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) golongan analgetik (parasetamol, aspirin, asam mefenamat, dll) dapat menurunkan nyeri menstruasi. Tetapi penggunaan obat secara terus menerus mengakibatkan masalah gastrointestinal, kardiovaskular, dan risiko perdarahan (14). Selain itu, masyarakat juga menanganinya dengan mengkonsumsi minuman dari bahan tradisional (15). Bahan-bahan tradisional tersebut seperti kunyit asam, jahe, air kelapa hijau, dan cengkeh (16).

Kandungan pada air kelapa hijau yaitu kalsium dan magnesium yang berguna untuk menurunkan ketegangan otot sertavitamin C untuk menghambat enzim cyclooxygenase (17). Penelitian oleh Khodijah dan Herfanda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil rata-rata dari dismenore yang dirasakan oleh responden, dimana sebelum diberikan air kelapa hijau yaitu 5,5 dan sesudah treatment turun menjadi 4,3 (18).

Selain air kelapa hijau, madu juga dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif pereda nyeri menstruasi (19). Madu mengandung flavonoid, yaitu zat yang dapat menghambat produksi siklooksigenase, sehingga dapat digunakan hingga menurunkan dismenore (20). Vitamin E yang terkandung dalam madu dapat menurunkan dismenore melalui mekanisme kerja antiinflamasi dan analgetik (21).

Farahani dkk melakukan penelitian dengan memberikan madu pada kelompok I dan asam mefenamat pada kelompok II ketika dismenore. Hasil penelitian tersebut yaitu dua kelompok tersebut mengalami penurunan dismenore yang sama, hanya saja penggunaan madu lebih disarankan karena efek sampingnya lebih rendah dibandingkan asam mefenamat (19).

Peran bidan sangat dibutuhkan untuk mengurangi risiko terjadinya dismenore pada remaja. Dalam hal ini, bidan sebagai edukator berperan dalam pemberian penyuluhan kesehatan

pada klien, keluarga klien, serta masyarakat mengenai penanganan kesehatan reproduksi khususnya dismenore pada remaja (22).

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan penurunan tingkat dismenore antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada remaja putri di Ponpes An-Nur Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen yang menggunakan pendekatan pre test-post test dengan kelompok kontrol. Populasi penelitian ini adalah semua remaja putri di ponpes An-Nur Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara sebanyak 30 remaja putri. Pengambilan sampel menggunakan total sampling. Teknik yang digunakan untuk pembagian kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan cara acak sederhana yaitu menggunakan gulungan kertas yang berisi nomor absensi responden. Pengambilan 15 gulungan pertama sebagai kelompok perlakuan dan 15 gulungan kedua sebagai kelompok kontrol. Setelah ditentukan kelompok perlakuan dan kontrol, masing-masing responden diminta untuk mengisi lembar NRS (Numeric Rating scale) sebagai pretest ketika mulai mengalami dismenore. NRS digunakan untuk mengukur tingkat dismenore yang dialami oleh responden. NRS memiliki skala nilai 0 sampai dengan 10.

Responden yang telah mengisi lembar pretest kemudian diberikan 220 ml air kelapa hijau yang dicampur dengan 25 ml madu murni

untuk kelompok perlakuan, sedangkan kelompok kontrol diberikan 220 ml air putih yang dicampur dengan 25 ml gula aren cair. Minuman yang diberikan pada 2 kelompok tersebut telah diukur menggunakan gelas ukur dan dimasukkan ke dalam botol. Kemudian 2 jam setelah diberikan minuman, responden diminta untuk mengisi lembar NRS (Numeric Rating Scale) sebagai posttest.

Pemilihan dosis air kelapa hijau sebanyak 220 ml berdasarkan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kotangon, F dkk dengan memberikan 220 air kelapa hijau pada respondennya dan 2 jam kemudian dilakukan pengukuran dengan Numeric Rating Scale untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan tingkat dismenore. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum pemberian air kelapa hijau, 90,5% responden mengalami nyeri skala sedang (4-6), dan setelah pemberian air kelapa hijau, 71,4% responden mengalami nyeri skala ringan (1-3), tidak ada efek samping yang ditimbulkan pada penelitian ini (Kotangon, Sambou, Kanter, & Lengkey, 2020). Sedangkan pemilihan dosis madu yang dalam penelitian ini berdasarkan dari penelitian Bustamam dkk yang melakukan penelitian dengan memberikan madu sebanyak 25 ml kepada respondennya untuk menurunkan nyeri menstruasi. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh madu terhadap tingkat nyeri menstruasi (dismenore) dan kualitas hidup mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (FKUPNVJ). Hasilnya menunjukkan bahwa mengkonsumsi madu dapat mempengaruhi penurunan intensitas nyeri menstruasi (dismenore) yang diukur menggunakan Numeric Rating Scale (nilai $p = 0,000$).

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Klasifikasi	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
		N	%	N	%

Usia	12-16 tahun (Remaja awal)	5	33,3	4	26,7
	17-25 tahun (Remaja akhir)	1 0	66,7	1 1	73,3
Tingkat Pendidikan	Tamat SD	3	20,0	3	20,0
	Tamat SMP	5	33,3	4	26,7
	Tamat SMA	7	46,7	8	53,3

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 1.1 mayoritas responden pada kelompok perlakuan (66,7%) responden maupun kelompok kontrol (73,3%) responden merupakan remaja akhir. Karakteristik responden berdasarkan tingkat

pendidikan pada kelompok perlakuan mayoritas tamat SMA yaitu 7 (46,7%) responden, mayoritas tingkat pendidikan kelompok kontrol juga tamat SMA sejumlah 8 (53,3%) responden.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Tingkat Dismenore	Kelompok Perlakuan			Kelompok Kontrol		
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Δ <i>Pre-Post</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Δ <i>Pre-Post</i>
Median	4.000	2.000	2.000	4.000	4.000	0.000
Min	3.0	2.0	1.0	3.0	2.0	1.0
Max	8.0	7.0	1.0	7.0	7.0	0.0

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa nilai tengah tingkat dismenore sebelum diberikan air kelapa hijau dan madu pada kelompok perlakuan 4.000 dan setelah diberikan minuman mengalami penurunan

menjadi 2.000. Sedangkan nilai tengah tingkat dismenore pada kelompok kontrol sebelum diberikan air putih dan gula aren yaitu 4.000, setelah diberikan perlakuan memiliki nilai tengah yang tetap yaitu 4.000.

Tabel 3 Perbedaan Penurunan Tingkat Dismenore Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Pada Remaja Putri Di Ponpes An-Nur Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara

Kelompok	Δ <i>Pre-Post</i>	<i>pValue</i>
Intervensi	2.000	0.303
Kontrol	0.000	

**Uji Wilcoxon*

Berdasarkan tabel 1.3, hasil penelitian berdasarkan uji Wilcoxon memperoleh nilai p value = 0.303 (p value > 0,05) yang berarti terdapat perbedaan penurunan tingkat dismenore yang tidak signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada remaja putri di Ponpes An-Nur Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara, tetapi penurunan tingkat dismenore pada kelompok perlakuan lebih banyak daripada penurunan tingkat dismenore pada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Hasil penelitian menjelaskan bahwa mayoritas responden pada kelompok Perlakuan (66,7%) dan kelompok kontrol (73,3%) merupakan remaja akhir. Hal ini sesuai dengan Chen L et al (2019) yang memperoleh hasil bahwa 45,5% dismenore dialami oleh wanita yang usianya antara 16-17 tahun dan 69,5% dismenore dialami oleh wanita yang usianya antara 22-23 tahun (10).

Menurut Novia & Puspitasari (2018) dismenore primer sering dialami oleh wanita yang berusia antara 21-25 tahun karena terdapat optimalisasi fungsi syaraf uterus sehingga terjadi peningkatan pada produksi prostaglandin dan menyebabkan timbulnya dismenore (23).

Hasil penelitian tersebut juga diperkuat oleh penelitian Ammar (2016) yang menunjukkan bahwa usia menjadi salah satu dari banyaknya faktor yang dapat berpengaruh terhadap dismenore. Usia remaja akhir menjadi usia yang rentan mengalami dismenore karena pada remaja akhir terjadi penuaan yang menyebabkan saraf rahim mengalami kemunduran sehingga terjadi puncak rasa nyeri dan berisiko mengalami dismenore primer (24).

b. Tingkat Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan merupakan tamat SMA yaitu 7 (46,7%) responden dan mayoritas tingkat pendidikan kelompok kontrol juga tamat SMA sejumlah 8 (53,3%) responden.

Tingkat pendidikan erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan seseorang. Jika semakin tinggi tingkat pendidikan orang, maka orang tersebut juga tidak kan kesulitan untuk mendapatkan serta menerima informasi, sehingga pengetahuannya akan semakin baik (25). Selain itu, tingkat pendidikan juga memiliki dampak yang besar terhadap perilaku orang yang mencari penyebab ataupun solusi permasalahan dalam hidupnya. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi lebih mudah dalam menerima ide-ide baru dan dapat dengan cepat menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya (26). Seperti halnya dengan responden dalam penelitian ini, dimana mayoritas responden merupakan tamat SMA. Mereka tidak menolak intervensi yang diberikan oleh peneliti dan mereka mau untuk menerima informasi baru bahwa air kelapa hijau dan madu dapat digunakan untuk menurunkan tingkat dismenore.

2. Gambaran Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Menurunnya nilai median pada kelompok perlakuan sesudah perlakuan dipengaruhi oleh kandungan yang terdapat dalam air kelapa hijau dan madu yang dikonsumsi oleh responden. Air kelapa hijau yang digunakan dalam penelitian ini telah di uji determinasi di Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional (B2P2TOOT) di Tawangmangu, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah dan hasilnya spesies air kelapa yang digunakan yaitu *Cocos Nucifera L.*

Hal ini sesuai dengan Nuryanih & Suhartika (2020) yang memberikan air kelapa hijau pada perempuan yang mengalami dismenore dan memperoleh hasil bahwa air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat dismenore karena mengandung gizi yang tinggi dan bermanfaat untuk beragam kesehatan (27). Menurut Ulya (2017) air kelapa hijau memiliki kandungan vitamin C, kalsium, dan magnesium yang bermanfaat untuk merelaksasikan otot perut yang tegang, termasuk otot rahim. Sehingga dapat membantu untuk meringankan rasa kram di

perut saat menstruasi (dismenore) (28).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurqalbi dkk, Air kelapa hijau dapat memberi rangsangan pada tubuh agar produksi prostaglandin dalam keadaan stabil ketika wanita mengalami menstruasi, sehingga kerja prostaglandin dalam rahim dapat terhambat dan dismenore akan berkurang (29). Pada penelitian ini, air kelapa hijau dikombinasikan dengan madu. Madu mengandung vitamin E yang dapat mengurangi produksi prostaglandin agar dismenore berkurang (30). Selain vitamin E, madu juga mengandung flavonoid yang fungsinya menghambat kerja enzim siklooksigenase sehingga prostaglandin terblokir dan histamin sebagai mediator nyeri berkurang, yang akhirnya dapat menurunkan tingkat dismenore (31).

Hal ini didukung oleh penelitian Suwanto dkk (2021) yang memberikan 200 ml kombinasi jahe dan madu kepada responden dan didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat dismenore setelah mengkonsumsi kombinasi jahe dan madu yang diminum selama 2 hari. Diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ berarti kombinasi jahe merah dan madu mengurangi nyeri pada dismenore primer (32).

Penurunan tingkat dismenore terjadi pada responden kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol terdapat beberapa responden yang mengalami penurunan tingkat dismenore, tetapi mediannya tidak mengalami penurunan, yaitu tetap 4.000. Terdapat faktor yang memiliki pengaruh terhadap menurunnya tingkat dismenore pada responden, contohnya dengan mengatur pola makan yang baik dan melakukan istirahat tidur yang cukup. Dengan mengatur pola makan yang baik (asupan makanan seimbang) dan melakukan istirahat tidur yang cukup dapat meringankan nyeri perut ketika menstruasi (dismenore) tanpa mengkonsumsi obat-obatan farmakologi ataupun obat tradisional (17).

3. Perbedaan Penurunan Tingkat Dismenore Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Pada Remaja Putri di Ponpes An-Nur Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara

Hasil penelitian didapatkan Δ pre-post pemberian perlakuan pada kelompok intervensi 2.00. Penelitian ini sesuai dengan Kotangon et al, yang memberikan 220ml air kelapa hijau kepada respondennya dan kemudian mengukur tingkat dismenore responden setelah 2 jam pemberian air kelapa hijau. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum pemberian air kelapa hijau, 90,5% responden memiliki skala nyeri sedang (4-6), sedangkan setelah pemberian air kelapa hijau, sebanyak 71,4% responden mengalami nyeri ringan (1-3). Hasil penelitian ini menunjukkan dengan pemberian air kelapa hijau dapat memiliki pengaruh terhadap menurunnya dismenorea pada siswa kelas XI SMA N 2 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara (33).

Hal ini juga sesuai dengan Rismaya, I dan Mariza A (2020) yang memberikan perlakuan dengan cara responden pada kelompok intervensi diminta untuk mengkonsumsi 250 cc air kelapa muda sebanyak 2x sehari selama 3 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor dismenore sebelum pemberian air kelapa pada kelompok intervensi adalah 8,40 dan setelah pemberian air kelapa 2,73. Sementara itu, rata-rata skor dismenorea sebelum pemberian air kelapa pada kelompok kontrol adalah 8,67 dan setelah pemberian air kelapa 4,00. Kesimpulan dari penelitian tersebut terdapat pengaruh dari pemberian air kelapa hijau terhadap menurunnya tingkat dismenore responden (17).

Pemberian perlakuan pada kelompok perlakuan menggunakan air kelapa hijau dan madu yang berarti tidak hanya air kelapa hijau saja yang berperan dalam penurunan tingkat dismenore, tetapi juga madu. Hasil penelitian ini didukung oleh Bustamam dkk (2021) yang memberikan madu sebanyak 25 ml mulai 2 hari sebelum menstruasi sampai hari ke-3 menstruasi dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore. Hal tersebut dibuktikan dengan pengukuran tingkat dismenore menggunakan NRS sesudah pemberian madu dari skala 6 (2-8) mengalami penurunan menjadi skala 2,5 (0-8) (nilai $p = 0,000$). Penelitian tersebut juga memperoleh perbedaan antara tingkat keparahan nyeri menstruasi ketika responden mengkonsumsi madu dan ketika responden tidak mengkonsumsi madu bahwa ketika responden tidak mengkonsumsi madu tingkat

dismenorenya lebih tinggi dibandingkan dengan yang mengkonsumsi madu (34).

Pada kelompok kontrol diperoleh Δ Pre-Post tingkat dismenore sebesar 0.000. Meskipun pada kelompok kontrol terdapat responden yang mengalami penurunan tingkat dismenore namun tidak terdapat perubahan pada Δ Pre-Post tingkat dismenorenya. Beberapa responden yang mengalami penurunan tingkat dismenore dapat disebabkan oleh efek samping dari mengkonsumsi air putih dan gula aren.

Menurut Novadela (2018) air putih dapat menurunkan dismenore karena dalam air putih mengandung mineral alami untuk memenuhi kebutuhan tubuh seperti magnesium, kalsium, kalium, natrium, zinc, silika, dan fluorida. Selain itu, air putih juga dapat memudahkan darah kotor terlepas dari dinding rahim karena jika semakin mudah darah kotor terlepas dari rahim maka semakin ringan pula dismenore yang dirasakan (35).

Gula aren yang dikombinasikan dengan air putih dalam penelitian ini juga dapat mempengaruhi menurunnya tingkat dismenore karena terdapat beberapa penelitian yang mendukung hal ini. Hal ini sesuai dengan Hidayati (2020), pada penelitiannya yang mengkombinasikan gula aren secukupnya dengan 25 gram jahe emprit. Hasil penelitian Hidayati menunjukkan bahwa skor rerata tingkat dismenore siswi sebelum pemberian minuman yaitu 6.87, sedangkan skor rata-rata tingkat dismenore siswi setelah pemberian minuman yaitu 3.27 (36).

Selain itu, penurunan tingkat dismenore juga dapat disebabkan oleh kebiasaan olahraga responden. Wanita yang memiliki kebiasaan olahraga rutin minimal 30-60 menit dalam seminggu dapat mencegah dismenore primer. Olahraga tersebut misalnya jogging, berjalan-jalan santai, senam, berenang, ataupun bersepeda (37). Hal ini sesuai dengan Hayati (2020) yang melakukan uji chi square dan memperoleh p-value 0,03 yang berarti ada korelasi antara olahraga rutin dengan terjadinya dismenore primer (38).

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan penurunan tingkat dismenore yang tidak signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada remaja putri di Ponpes An-Nur Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara, tetapi pada kelompok perlakuan terdapat

penurunan tingkat dismenore yang lebih banyak daripada kelompok control.

DAFTAR PUSTAKA

1. BKKBN. Remaja Bonus Demografi. Jakarta; 2017.
2. WHO. Adolescent Health. 2021.
3. Depkes RI. Sistem kesehatan nasional. 2009.
4. Wulandari P, Kustriyani M. Upaya Cara Mengatasi Disminore Pada Remaja Putri. J peduli Masy. 2019;1(1):23–30.
5. Hasanah M. Girls Secret : Tentang Perubahan Fisik, Emosi dan Sosial Remaja Perempuan. yogyakarta: Stiletto Indie Book; 2020.
6. Tantry YU, Solehati T, Yani DI. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi SMPN 13 Bandung. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2019;10(1):146.
7. Gebeyehu MB et al. Prevalence, Impact, and Management Practice of Dysmenorrhea among University of Gondar Students, Northwestern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. Int J Reprod Med. 2017;1–8.
8. Safitri M, Wangi G, Rahmawati N. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Dengan Upaya Penanganan Dismenore. viva Med. 2013;6(10):38–50.
9. Susanti RD, Utami NW, Lasri. Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Mts Muhammadiyah 2 Malang. Nurs News (Meriden). 2018;3(1).
10. Chen L, Tang L, Guo S, Kaminga A, Xu H. Primary dysmenorrhea and self-care strategies among Chinese college girls: A cross-sectional study. BMJ Open. 2019;9(9):1–9.
11. Suparmi, Raden A, Mawarti R. Upaya mengurangi dismenore primer dengan ekstrak jahe asam jawa pada mahasiswi kebidanan STIKES Aisyiyah Surakarta. GASTER. 2016;14(2):78–89.
12. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014.
13. Umami A, Lutfiasari D, Pradian G. Perbedaan efektivitas teknik effleurage dan kompres hangat terhadap penurunan dismenorea pada santri putri asrama hurun

- inn pondok pesantren darul ulum jombang. *J Hosp Sci*. 2016;
14. Wahyuni LT. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dan Akademi Farmasi Ranah Minang Padang. *J lentera Kesehat 'aisyiyah*. 2020;3(1):244–9.
 15. Dewi T, Silaban S, Amir A. Artikel Penelitian Pengaruh Pemberian Madu Murni Kaliandra Terhadap Perubahan Derajat Dismenoreha pada Remaja Putri di Poltekes Kemenkes Padang Tahun 2019. 2019;8(4).
 16. Prayitno S. Kesehatan Organ Reproduksi Wanita. Jakarta: Saufa; 2014.
 17. Rismaya I, Rosmiyati, Mariza A. Pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan dismenore. *J Kebidanan*. 2020;6(3).
 18. Khodijah S, Herfanda E. 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).' 2017.
 19. Farahani A, Leila E, Hasanpoor-Azghdy SB, Kasraei H, Heidari T. Comparison of the effect of honey and mefenamic acid on the severity of pain in women with primary dysmenorrhea. *Arch Gynecol Obstet* [Internet]. 2017;296(2):277–83. Available from: <https://doi.org/10.1007/s00404-017-4409-6>
 20. Astarini GH. Pengaruh Pemberian Madu terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Remaja Putri di SMA N 1 Sedayu Bantul. 2016.
 21. Meo S. Role of honey in modern medicine. *Saudi J Biol Sci*. 2017;
 22. Handayani TY, Sari DP. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengatasi Dismenore. *Medihealth J Ilmu Kesehat dan Sains*. 2021;1(1):14–20.
 23. Novia I, Puspitasari N. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *Indones J Public Heal*. 2018;4.
 24. Ulya Rohima Ammar. Faktor Risiko Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *J Berk Epidemiol*. 2016;4(1):37–49.
 25. Wowiling, Chalvy LR, Goenawi G, Citraningtyas. Pengaruh Penyuluhan Penggunaan Antibiotika terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat di Kota Manado. *J Ilm Farm*. 2013;2(3):24–8.
 26. Chandra F, Junita DD, Fatmawati TY. Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Anemia. *J Ilm Ilmu Keperawatan Indones*. 2019;9(04):653–9.
 27. Nuryanah N, Suhartika SM. Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore). *J Kesehat*. 2020;9(1):1–10.
 28. Ulya FH, Suwandono A, Kumorowulan S, Pujiastuti SE. Comparison Of Effects Of Massage Therapy Alone And In Combination With Green Coconut Water Therapy On Endorphin Level In Teenage Girls With Dysmenorrhea. *Belitung Nurs J*. 2017;3:412–9.
 29. Nurqalbi S, Pretycilia C. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II Di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kabupaten Gowa. *J antara kebidanan*. 2019;2(03):345–51.
 30. Ariyanti VD, Veronica SY, Kameliawati F. Wellness and healthy magazine. 2020;2(2):277–82.
 31. Handayani C, Alfiyanti D, Nurullita U. Pengaruh Pemberian Madu Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Bayi Usia 2-18 Bulan Yang Dilakukan Inunisasi Di Puskesmas Ngaliyan Semarang Handayani CU, Alfiyanti D, Nurullita U. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2016;
 32. Suwanto, Rahmawati R, Umah K, Wati EM. PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER DENGAN PEMBERIAN KOMBINASI JAHE MERAH (Zingiber officinale Var . rubrum) DAN MADU Reducing Primary Dymenorore Pain With Combination of Red Ginger (Zingiber officinale Var . rubrum) and Honey PENDAHULUAN Dismenore diken. 2021;12(November):268–75.
 33. Kotangon FF, Sambou C, Kanter J, Lengkey Y. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. *J Biofarmasetikal Trop* [Internet]. 2020;2020(1):6–12. Available from: <https://journal.fmipaukit.ac.id/index.php/jbt/article/view/249>

34. Bustamam N, Fauziah C, Bahar M. Pengaruh Madu Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *J Kesehat reproduksi*. 2021;12(1):39–50.
35. Tri Novadela NI, Hardini RA, Mugiati M. Perbandingan Terapi Air Putih Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Remaja. *J Ilm Keperawatan Sai Betik*. 2019;14(2):219.
36. Hidayati R. Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit. *OjsStikesamanahpadangAcId [Internet]*. 2020;2(1):19–27. Available from: <http://ojs.stikesamanahpadang.ac.id/index.php/JAK/article/view/35>
37. Manuaba Ida Bagus AICB. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. 2nd ed. Jakarta: EGC; 2010.
38. Hayati S, Agustin S, Maidartati. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *J Keperawatan BSI [Internet]*. 2020;VIII(1):132–42. Available from: <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>