

Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II Kabupaten Gowa

Ita Herawati¹, Rahayu Khairiah²

^{1,2}Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Kata Kunci: pengaruh; air kelapa; intensitas nyeri; siswi</p> <p>Dikirim : 5 Maret 2019 Direvisi : 10 Maret 2019 Diterima : 10 Maret 2019</p> <p> Ita Herawati  itakhaliza@gmail.com  https://orcid.org/0009-0009-2746-6912</p>	<p>Usia remaja merupakan usia dimana seseorang mengalami perkembangan reproduksi khususnya pada organ reproduksi. Pada masa remaja, wanita akan mengalami menstruasi (Sumino, Nursanti, & Trisnawati, 2012). Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal, ovarium memainkan peranan penting dalam proses ini, karena tampaknya bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan-perubahan siklik maupun lama siklus menstruasi (Sukarni & Wahyu, 2013). <i>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap intensitas nyeri haid pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Pre-experimental Design dengan rancangan yang digunakan One Group Pretest-Posttest Design dilaksanakan bulan April - Juni Tahun 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kab. Gowa. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dan jumlah sampelnya 30 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid responden sebelum pemberian air kelapa muda yaitu 4,5, dimana intensitas nyeri haid terendah yaitu 2 dan tertinggi yaitu 8, sedangkan sesudah pemberian air kelapa muda didapatkan rata-rata intensitas nyeri haid responden yaitu 3,0, dimana intensitas nyeri haid terendah yaitu 0 dan tertinggi yaitu 6. hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai z sebesar -4,602 dengan nilai p=0,000. Diharapkan, air kelapa hijau dapat dimanfaatkan khasiatnya untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi</i></p>
	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: right;">  </div>

1. Pendahuluan

Usia remaja merupakan usia dimana seseorang mengalami perkembangan reproduksi

khususnya pada organ reproduksi. Pada masa remaja, wanita akan mengalami menstruasi (Sumino, Nursanti, & Trisnawati, 2012). Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal, ovarium memainkan peranan penting dalam proses ini, karena tampaknya bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan-perubahan siklik maupun lama siklus menstruasi (Sukarni & Wahyu, 2013). Gangguan ada hubungan dengan menstruasi antara lain Dismenorea. Dismenorea atau nyeri haid merupakan suatu gejala paling sering. Dismenorea dibagi atas dismenorea primer (esensial, enstriksik, idiopatik), tidak terdapat hubungan dengan kecemasan genekologik. Dismenorea sekunder (ekstrinsik oequired) disebabkan oleh kelainan genekologik. (Lestari, 2015).

Prevalensi tingkat dismenore di Amerika Serikat adalah 30-50 persen pada wanita di usia subur. Sekitar 15% dari mereka kehilangan kesempatan kerja mereka, dan sekolah dan kehidupan keluarga mereka rusak. Tingkat prevalensi dismenore di Thailand setinggi 84,2% di antara remaja perempuan, yang menyebabkan tingkat kehadiran sekolah rendah (21,1%) terkait dengan tingkat keparahan gejala. Di Malaysia, kejadian dismenore pada siswa adalah 62,3%, yang berpengaruh pada konsentrasi penelitian mereka (59,9%) dan interaksi sosial (58,6%). Di Indonesia, Insiden dismenore adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% wanita muda, dengan 75% di antaranya mengalami nyeri ringan sampai sedang dan 25% mengalami rasa sakit yang parah. (Ulya, dkk, 2017). Berdasarkan data dari Pon-Pos Sultan Hasanuddin Kab. Gowa, menunjukkan bahwa jumlah siswi di M A .Pon-Pos Sultan Hasanuddin Kab. Gowa sebanyak 137 siswi, dimana terdapat 45 siswi kelas 1, 48 siswi kelas 2 dan 44 siswi kelas 3. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 10 siswi saat pengambilan data awal, terdapat 7 siswi yang pernah atau sedang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dan mengalami nyeri haid, bahkan 3 siswi lainnya tidak pergi ke sekolah akibat nyeri yang dialami. Hal ini disebabkan oleh kegiatan siswi di sekolah terlalu sibuk sehingga membuat siswi tidak menjaga kesehatan dengan baik. Padatnya jadwal pelajaran juga yang biasa membuat siswi menjadi stres sehingga dapat mengakibatkan siklus mestruasi pada siswi terganggu dan mengalami nyeri haid.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre-experimental Design dengan rancangan yang digunakan One Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain yang dilakukan pretes untuk mengetahui keadaan awal subjek sebelum diberi perlakuan sehingga peneliti dapat mengetahui kondisi subjek sebelum atau sesudah diberi perlakuan yang hasilnya dapat dibandingkan atau dilihat perubahannya (Setiawan & Prasetyo, 2015).

3. Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi umur responden di MA Kabupaten Gowa

No	Variable	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Umur		
	16 tahun	16	53,4
	17 tahun	13	43,3
	18 tahun	1	3,3

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden terdapat 16 responden (53,4%) yang berumur 16 tahun, 13 responden (43,3%) yang berumur 17 tahun, dan 1 responden (3,3%) yang berumur 18 tahun.

Tabel 2. Distribusi Intensitas Nyeri Haid Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Muda di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kab. Gowa

No.	Intensitas Nyeri Haid	Mean	Median
1	Sebelum	4,67	2 – 8
2	Sesudah	2,67	0 – 6

Berdasarkan tabel di atas diketahui dari 30 responden menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid responden sebelum pemberian air kelapa muda yaitu 4,67, dimana intensitas nyeri haid terendah yaitu 2 dan tertinggi yaitu 8, sedangkan sesudah pemberian air kelapa muda didapatkan rata-rata intensitas nyeri haid responden yaitu 2,67, dimana intensitas nyeri haid terendah yaitu 0 dan tertinggi yaitu 6.

Tabel 3. Uji Normalitas Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kab. Gowa

No.	Intensitas Nyeri Haid	Sig (p)	α
1	Sebelum	0,031	0,05
2	Sesudah	0,200	0,05

Berdasarkan hasil uji Komolgorov- Smirnov Test sebelum pemberian air kelapa muda didapatkan nilai $p=0,031$ yang berarti nilai $p < \alpha$ (0,05), artinya data tersebut tidak terdistribusi normal, sedangkan sesudah pemberian air kelapa muda didapatkan nilai $p = 0,200$ yang berarti

nilai $p > \alpha$ (0,05), artinya data tersebut terdistribusi normal. Berhubungan karena data dalam penelitian ini tidak terdistribusi normal maka analisis yang digunakan adalah uji Wilcoxon, sehingga uji paired sample t test tidak bersyarat.

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kab. Gowa

No.	Intensitas Nyeri Haid	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Menurun	27	90,0
2	Tetap	3	10,0
3	Meningkat	0	0,0
4	$Z = -4,602$	$P = 0,000$	$\alpha = 0,05$

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai z sebesar -4,602, karena nilai z hitung $>$ z tabel (1, 645), maka H_a diterima. Hasil statistik diperoleh nilai $p=0,000$, yang berarti nilai p lebih kecil dari nilai (α) 0,05, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Interpretasi ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap intensitas nyeri haid pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kab. Gowa.

4. Pembahasan

Dismenorea atau nyeri haid merupakan suatu gejala paling sering. Dismenorea dibagi atas dismenorea primer (esensial, enstriksik, idiopatik), tidak terdapat hubungan dengan kecemasan genekologik. Dismenorea sekunder (ekstrinsik oequired) disebabkan oleh kelainan genekologik. Nyeri haid adalah kram otot yang dirasakan pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau ketika mengalami menstruasi. Nyeri yang dirasakan terkadang bisa cukup parah dan menyebar hingga ke punggung dan paha, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Rasa nyeri ini bisa berlangsung selama dua hingga tiga hari (Lestari, 2015). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di MA. Pon-Pes Sultan Hasnuddin Kab. Gowa Kab. Polewali menunjukkan bahwa dari 30 responden menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid responden sebelum pemberian air kelapa muda yaitu 4,67, dimana intensitas nyeri haid terendah yaitu 2 dan tertinggi yaitu 8, sedangkan sesudah pemberian air kelapa muda didapatkan rata-rata intensitas nyeri haid responden yaitu 2,67, dimana intensitas nyeri haid terendah yaitu 0 dan tertinggi yaitu 6. Penelitian didapatkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai z sebesar - 4,602 dengan nilai $p=0,000$, yang berarti nilai p lebih kecil dari nilai (α) 0,05, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Interpretasi ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap intensitas nyeri haid pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasnuddin Kab. Gowa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari (2015), mengemukakan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid. Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus melalui kontraksi myometrium dan vasoconstriction. Kadar prostaglandin meningkat terutama selama dua hari pertama haid. Pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada perempuan yang sedang mengalami nyeri haid. Hal ini disebabkan karena air kelapa hijau memiliki banyak kandungan gizi yang tinggi untuk beragam kesehatan. Menurut asumsi peneliti, terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap intensitas nyeri haid. Karena responden yang diberikan air kelapa lebih cenderung mengalami penurunan intensitas nyeri. Air kelapa mengandung beberapa substansi yang dibutuhkan saat wanita mengalami haid. Air kelapa secara alami mengandung banyak vitamin dan mineral. Cairan elektrolit bermanfaat mencegah dehidrasi yang diakibatkan karena darah yang keluar saat haid. Asam folat membantu produksi darah. 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 muda, 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 sistem limbik dapat memproses reaksi emosi seseorang, khususnya ansietas. Sistem limbik dapat memproses reaksi emosi seseorang terhadap nyeri, yakni memperburuk atau menghilangkan nyeri.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Rata-rata intensitas nyeri haid sebelum pemberian air kelapa muda pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasnuddin Kab. Gowa yaitu 4,67. Rata-rata intensitas nyeri haid sesudah pemberian air kelapa muda pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasnuddin Kab. Gowa yaitu 2,67. Ada perbedaan

intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian air kelapa muda pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasnuddin Kab. Gowa.

6. Daftar Pustaka

- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Khodijah, S. (2017). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Online*.
- Latifah, U. (2015). Pengaruh Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Nonfarmakologis Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Siswi Kelas XI di SMK Ma'Arif 5 Gombong. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*.
- Lestari, F. (2015). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Online*.
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Setiawan, D., & Prasetyo, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan Untuk Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suciati, D. K. (2014). *Ilmu Keperawatan Dasar (IKD)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sukarni, I., & Wahyu. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas di Lengkapi Contoh Askep*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sumino, Nursanti, F. A., & Trisnawati, D. (2012). Studi Analisa Pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Dalam Sudut Pandang Keperawatan. *Jurnal KESMADASKA Vol. 3 No. 1*.
- Supardi, S., & Rustika. (2013). *Buku Ajar Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Ulya, dkk. (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, Volume 3, Issue 4*.
- Wirakusumah, F. F., Mose, J. C., & Handono, B. (2016). *Obstetri Fisiologi : Ilmu Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: ECG.
- Zakiyah, A. (2015). *Nyeri : Konsep dan Penataaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika.