

Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMAN I Kedungwaringin Kabupaten Bekasi

Mariyani¹, Feva Tridiyawati²

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

Article Info	Abstrak
<p>Kata kunci: daun sirih; lidah buaya; keputihan</p> <p>Dikirim : 5 Maret 2021 Direvisi : 10 Maret 2021 Diterima : 10 Maret 2021</p> <p> Mariyani  mariyani@gmail.com  https://orcid.org/0000-0002-5556-3156</p>	<p>Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, mental, emosional dan social. WHO mendefinisikan masa remaja sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Kategori usia remaja menurut WHO terdiri dari remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal yaitu usia 10-14 tahun dan remaja akhir yaitu usia 15-19 tahun. Pada masa remaja terjadi perubahan biologis, perubahan fisiologis, hingga perubahan emosional. Perubahan fisiologis ditandai dengan adanya menstruasi.</p> <p>Tujuan Penelitian : Mengetahui adanya pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada putri SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi Tahun 2023</p> <p>Metode Penelitian : <i>Quasi eksperimental</i> dengan jenis penelitian <i>posttest only control group design</i>. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang mengalami luka perineum derajat II pada bulan November 2023 sebanyak 36 orang, teknik pengambilan sampel yaitu <i>total sampling</i>.</p> <p>Hasil Penelitian : terdapat pengaruh air kelapa hijau ini dapat diketahui dengan perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan <i>p-Value</i> sebesar 0,007 dimana $p < \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak H_1 diterima sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian air kelapa muda 250 ml dan air kelapa muda 150 ml terhadap penurunan skala nyeri haid pada penderita <i>dismenore</i>.</p> <p>Kesimpulan dan Saran : Air kelapa muda berpengaruh terhadap perubahan skala nyeri pada Siswi di SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi Tahun 2023. Hal itu tentu menjadi perhatian bagi siswi untuk tetap meningkatkan stimulasi agar hasil yang didapatkan semakin maksimal.</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: center;">  </div>

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, mental, emosional dan social (Widayati dkk, 2020). WHO mendefinisikan masa remaja sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa (WHO, 2021). Kategori usia remaja menurut WHO terdiri dari remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal yaitu usia 10-14 tahun dan remaja akhir yaitu usia 15-19 tahun (WHO, 2019). Di Indonesia angka kejadian nyeri haid pada wanita berusia 13-19 tahun sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder nyeri haid (dismenore) menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak bisa mengikuti kegiatan pelajaran di sekolah (Friska dkk, 2021). 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 (Wulan dari & Kustriyani, 2019). Kandungan dalam air kelapa hijau adalah kalsium dan magnesium yang bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot dan asam L-askorbat untuk menghambat senyawa siklooksigenase. (Rismaya, Rosmiyati, & Mariza, 2020). Air kelapa hijau dibandingkan dengan jenis kelapa lain banyak mengandung tannin atau antidotum (Nurqalbi, 2019) Air kelapa hijau dapat menurunkan derajat nyeri kewanitaan pada remaja yang sedang mengalami nyeri kewanitaan. Kandungan senyawa dalam air kelapa hijau merupakan zat pereda yang meredakan nyeri akibat kejang pada kewanitaan (Pattiha, dkk, 2021) Penelitian yang menunjukkan pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan kekuatan siksaan adalah penelitian yang diarahkan oleh Realita et al (2021). Peran dokter spesialis bersalin memang diharapkan dapat mengurangi risiko dismenore pada anak. Dalam hal ini dokter spesialis persalinan sebagai guru berperan dalam memberikan bimbingan atau pendidikan kesejahteraan kepada klien, keluarga klien dan masyarakat setempat dalam kaitannya dengan kesejahteraan regeneratif para pelaku khususnya dismenore pada remaja. (T.Y. Handayani & Sari, 2021). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 9 September 2023, data dari Unit Kesehatan Sekolah. Tahun ajaran 2023-2024, didapatkan siswi di SMAN 1 Kedungwaringin, Kecamatan Kedungwarin Kabupaten Bekasi. kelas VIII dan IX yang berjumlah 350 siswi yang mengalami Dismenore sebanyak 26 kasus (12%), dan yang mengalami Dismenore di SMAN 1 Kedungwaringin, Kecamatan Kedungwarin Kabupaten Bekasi. Berdasarkan survey awal yang di dapatkan di unit kesehatan sekolah (UKS) SMAN 1 Kedungwaringin, Kecamatan Kedungwaringin Kabupaten Bekasi setiap bulan ada beberapa siswi yang datang ke UKS yang mengalami nyeri haid. Dari data terdapat 26 orang yang datang ke UKS dan hanya diberi obat anti nyeri dan memberikan minyak kayu putih pada perut bagian bagian bawah untuk menghilangkan rasa nyeri. Siswi yang mengalami disminore yaitu siswi yang kurang pengetahuan dalam mengatasi disminore

2. Metode

Penelitian yang digunakan adalah penelitian Quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest and posttest. Adalah desain quasi experiment dengan melakukan pretest sebelum memberikan perlakuan dan melakukan posttest setelah memberikan perlakuan.

3. Hasil

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi

No	Kelompok	Mean	Median	Modus	Min	Max
1	Kontrol	15,78	16	16	15	17
2	Perlakuan	15,89	16	16	15	17

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pada kelompok Kontrol memiliki nilai rata-rata usia sebesar 15,78 tahun, nilai tengah usia sebesar 16,00 tahun, nilai usia terbanyak sebesar 16 tahun, nilai usia terendah yaitu 15 tahun dan nilai usia tertinggi yaitu 17 tahun. Sedangkan pada kelompok Perlakuan memiliki nilai rata-rata usia sebesar 15,89 tahun, nilai tengah usia sebesar 16,00 tahun, nilai usia terbanyak sebesar 16 tahun, nilai usia terendah yaitu 15 tahun dan nilai usia tertinggi yaitu pada usia 17 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa usia responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan pada siswa di SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi Tahun 2023 sebagian besar berusia 16 tahun.

4. Pembahasan

Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi kelompok perlakuan memiliki siklus menstruasi secara teratur sebanyak 18 responden (100%). Hal ini menunjukkan bahwa siklus menstruasi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan pada siswi Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa datang nyeri haid responden pada kelompok Kontrol Sebagian besar adalah Hari ke 1 dengan jumlah 13 responden dengan persentase (72,2%). Sedangkan pada kelompok perlakuan Sebagian besar adalah Hari ke 1 dengan jumlah 12 responden dengan persentase (66,7%). Hal ini menunjukkan bahwa datang nyeri haid kelompok kontrol dan kelompok perlakuan pada siswi SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi Tahun 2023 sebagian besar mengalami nyeri haid yaitu ke 1. Berdasarkan hasil uji Normalitas di atas, didapatkan hasil signifikan pada skala post-test pada kelompok kontrol sebesar 0,000 dan skala post-test pada kelompok perlakuan sebesar 0,003 sehingga diambil kesimpulan dengan

nilai skala *dismenore* pada kelompok kontrol $0,000 < 0,05$ dan nilai *dismenore* pada kelompok perlakuan $0,003 < 0,05$ maka dinyatakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal. Kemudian pengganti *Uji Paired T Test* adalah *Uji Wilcoxon*. Berdasarkan pada table 5.7 diatas menunjukkan bahwa dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* pada data pre-test dan posttest untuk mengetahui perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan nilai *p-Value* sebesar 0,000 dimana $p < \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya terdapat pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi di SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi Tahun 2023. SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi Tahun 2023.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMAN 1 Kedungwaringin tahun 2023 dapat disimpulkan dengan hasil analisis *Uji Mann-Whitney* dengan data pre-test dan post-test skala nyeri haid untuk mengetahui perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan *p-Value* sebesar 0,007 dimana $p < \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak H_1 diterima sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian air kelapa muda terhadap penurunan skala nyeri haid pada penderita *dismenore*.

6. Daftar Pustaka

- World Health Organization (WHO). Global Tuberculosis Report 2019. France: World Health Organization; 2021
- Wulandari P, Kustriyani M. Upaya Cara Mengatasi *Dismenore* pada Remaja Putri. *J peduli Masy*. 2019;1(1):23– 30
- Tantry, Y. U., Solehati, T., & Yani, D. I. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi Smp. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 146
- WHO (World Health Statistics). 2018. Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi. World Bank, 2018
- Rismaya, I., Rosmiyati, R., & Mariza, A. (2020). Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan *Dismenore*. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 332–328
- Rosdianah, Nahira, Rismawati, Nurqalbi SR. Buku Ajar Kegawatdaruratan Maternal Dan Neonatal. Gowa. 2019. i–242
- Sahrin, Emi Qomariyah, dan Anisya Febriyah. 2022. Pengukuran Tingkat Kepuasan Pelanggan. Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media
- Proverawati, A., & Misaroh, S. *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019
- Taqiyah Y, Asri A, Fauziah. Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap pencegahan kanker payudara. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*. 2022;4(2):58- 63