

PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA HIJAU DALAM PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE DI SUMATERA SELATAN

¹Sumantri, ¹ Kurnia Sari

¹Jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta

Email Korespondensi: sumantrimantri814@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Dismenore pada remaja biasanya terjadi karena hormone prostaglandin yang sangat tinggi pada hari pertama haid. *Dismenore* mempengaruhi produktivitas seperti gangguan aktivitas kegiatan belajar menyebabkan tidak fokus dalam pelajaran bahkan dapat meningkatkan ketidakhadiran di sekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meringankan *dismenore* yaitu terapi non farmakologi air kelapa hijau. Air kelapa hijau mengandung vitamin dan mineral yang dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan hormon prostaglandin sehingga nyeri *dismenore* menurun.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi air kelapa hijau (*Cocos Nucifera Linn Var. Viridis*) terhadap penurunan intensitas *dismenorea* pada remaja putri di Desa Sungai Pinang 1 Kabupaten Ogan Ilir Sumatera Selatan.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif rancangan *quasi eksperimen* dengan *desain one group pretes and posttes serial*. Teknik pengambilan data total sampling diperoleh. Analisis data yang digunakan *statistic non parametric* karena data tidak berdistribusi normal maka menggunakan *uji Wilcoxon* dengan taraf signifikan 0.05.

Hasil: Terjadinya penurunan intensitas respon nyeri sebelum perlakuan skor nyeri 128 dengan *mean skor* 4.74 (nyeri sedang) setelah perlakuan I,II dan III mengalami penurunan skor nyeri 72 dengan *mean skor* 2,77 (nyeri ringan). Air kelapa hijau memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas dismenore dengan tingkat signifikan *p* 0.000 *Z score* -4.633 (*Z score tabel*=107).

Simpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas *dismenore* setelah mengkonsumsi air kelapa hijau pada remaja putri di Desa Sungai Pinang 1 Kabupaten Ogan Ilir.

Kata kunci: Air kelapa hijau, dismenore, intensitas nyeri

THE EFFECT OF GREEN COCONUT WATER CONSUMPTION IN REDUCING THE INTENSITY OF DISMENORRHEA IN SOUTH SUMATRA

ABSTRACT

Background: *Dysmenorrhea* in adolescents usually occurs due to very high prostaglandin hormones on the first day of menstruation. *Dysmenorrhea* affects productivity such as disruption of learning activities causing a lack of focus in lessons and can even increase absenteeism from school. One effort that can be done to relieve *dysmenorrhea* is non-pharmacological therapy of green coconut water. Green coconut water contains vitamins and minerals that can stimulate the body to stabilize the prostaglandin hormone so that *dysmenorrhea* pain decreases.

Research Objectives: This study aims to determine the effect of consuming green coconut water (*Cocos Nucifera Linn Var. Viridis*) on reducing the intensity of *dysmenorrhea* in young women in Sungai Pinang 1 Village, Ogan Ilir District, South Sumatra.

Research Methods: The type of research used is a quantitative research with a quasi-experimental design with a one group pretest and posttest serial design. Total sampling data collection technique obtained. The data analysis used non-parametric statistics because the data were not normally distributed, the Wilcoxon test was used with a significant level of 0.05.

Results: *there was a decrease in the intensity of pain response before treatment pain score 128 with a mean score of 4.74 (moderate pain) after treatment I, II and III there was a decrease in pain score 72 with a mean score of 2.77 (mild pain). Green coconut water has a significant effect on reducing the intensity of dysmenorrhea with a significant level of p 0.000 Z score -4.633 (Z score table = 107).*

Conclusion: *There is a significant effect on reducing the intensity of dysmenorrhea after consuming green coconut water in young women in Sungai Pinang 1 Village, Ogan Ilir District.*

Keywords: *Green coconut water, dysmenorrhea, pain intensity*

PENDAHULUAN

Dismenore adalah nyeri yang terjadi pada saat haid dan menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah. Dapat menyebar ke punggung bawah, punggung bawah, panggul, paha atas, dan betis. Kejang menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi dengan sangat hebat karena rahim mengeluarkan darah menstruasi, mengencangkan otot-otot dan menyebabkan kejang dan nyeri. *Dismenore* yang terjadi pada remaja biasanya tidak berhubungan dengan penyakit dan disebut sebagai *dismenore primer* yang di sebabkan oleh Prostaglandin merangsang dan mengontraksi otot polos dinding rahim, sehingga kadar prostaglandin yang lebih tinggi menyebabkan lebih banyak kontraksi dan lebih banyak rasa sakit. Kadar prostaglandin biasanya sangat tinggi pada hari pertama menstruasi⁽¹⁾.

Dismenore mempengaruhi produktivitas wanita. Dampak dari *dismenore* yaitu berupa gangguan aktivitas seperti gangguan tingginya tingkat ketidakhadiran di sekolah, keterbatasan bersosial, menurunnya performa akademik dan aktivitas olahraga. Bahkan Prawirohardjo (2014) juga berpendapat bahwa *dismenore* dapat mengakibatkan depresi dan infertilitas jika tidak segera diatasi⁽²⁾.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meringankan *dismenore* adalah pengobatan farmakologis dan non farmakologis, farmakologis meliputi pemberian analgesik, terapi hormon, obat prostaglandin nonsteroid dan dilatasi *kanalis servikalis*⁽²⁾. Sedangkan untuk terapi non farmakologi dapat digunakan kompres panas atau dingin, latihan nafas dalam dan

relaksasi, serta penggunaan ramuan herbal seperti air kelapa hijau⁽³⁾.

Air kelapa hijau (*Cocos Nucifera Linn Var. Viridis*) adalah minuman padat nutrisi karena kaya akan bahan kimia seperti kalsium, magnesium, vitamin C, protein dan lemak. Oleh karena itu, kandungan kalsium dan magnesium air kelapa hijau dapat meredakan ketegangan otot rahim, dan vitamin C membantu meredakan nyeri akibat kram perut saat menstruasi⁽⁴⁾. Air kelapa hijau merupakan salah satu kearifan lokal dalam bidang sumber daya alam yang dimanfaatkan oleh masyarakat di Desa Sungai Pinang 1 Kabupaten Ogan Ilir. Desa Sungai Pinang 1 merupakan salah satu bagian dari Kecamatan Sungai Pinang Wilayah Kabupaten Ogan Ilir Provinsi Sumsel. Di daerah ini terdapat berbagai flora salah satunya tanaman perkebunan yang terkenal seperti karet, dan tanaman palawija beserta tanaman ladang lainnya seperti tanaman kelapa⁽⁵⁾.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3 Januari 2022 di Desa Sungai Pinang 1 terhadap 5 remaja secara wawancara didapatkan 4 remaja mengalami *dismenorea* dan 1 remaja tidak mengalami *dismenorea*. Cara pengurangan nyeri antara lain dengan menggunakan analgesik, melakukan kegiatan atau hanya istirahat tidur dan remaja tidak mengetahui manfaat dari konsumsi air kelapa hijau (*Cocos Nucifera Linn Var. Viridis*) untuk menurunkan intensitas nyeri haid.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan *Pre Eksperimental*

Designs dengan One Group Pretest-Posttest Design. Bentuk *design* yang digunakan yaitu *time series design*. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Remaja putri yang mengalami dismenore yang berada di Desa Sungai Pinang 1 yang berjumlah 27 orang remaja putri. Sampel pada penelitian ini adalah 27 orang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik total sampling yaitu dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Peninjauan lokasi serta izin penelitian dilakukan pada bulan Maret 2022. Sedangkan pengumpulan data pada bulan Mei-Juni 2022. Tempat yang digunakan yaitu Desa Sungai Pinang 1.

Variabel yang diteliti meliputi: variabel bebas adalah konsumsi air kelapa hijau dan variabel terikat adalah penurunan intensitas

dismenore. Jenis data yang dikumpulkan termasuk data primer. Instrument atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariate.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu usia responden dan usia menarche responden. Usia responden dikelompokkan menjadi tiga yaitu umur 12-14 tahun, 15-17 tahun dan 18-20 tahun. Usia menarche dikelompokkan menjadi tiga yaitu <12 tahun, 12-14 tahun dan >14 tahun. Dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Karakteristik usia responden dan usia *menarche* remaja putri di Desa Sungai Pinang 1 Kabupaten Ogan Ilir.

Usia Responden	Frekuensi	%
12-14 Tahun (early adolescence)	4	14,8
15-17 Tahun (middle adolescence)	12	44,4
18-20 Tahun (late adolescence).	11	40,7
Usia Menarche		
<12 Tahun	16	59,3
12-14 Tahun	9	33,3
>14 Tahun	2	7,4

n=27; Sumber data : Data Primer 2022

Usia Responden

Karakteristik usia responden pada penelitian ini didapatkan berdasarkan usia sebagian besar yaitu berada pada usia 15-17 tahun dengan 12 responden (44,4%). Fase remaja pertengahan (*middle adolescence*) dan Periode *late adolescent* adalah fase dimana remaja mengalami perubahan secara fisik, psikologis dan sosial yang disebut juga masa pubertas.

Pada usia ini remaja mengalami dismenore primer karena pada masa pubertas pada remaja putri salah satunya ditandai terjadinya menstruasi. Pada saat menstruasi dari kelenjar hipofisis mengeluarkan hormon LH (*hormon Luteinizing*) dan FSH (*Hormon Penstimulasi Folokel*) yang dipengaruhi oleh *realising hormon* (RH) merespon produksi gonadotropin yang mengandung estrogen dan progesteron, hormone tersebut dapat

mempengaruhi endometrium yang tumbuh. Sehingga tidak ada pembuahan akan menyebabkan terjadinya regresi pada korpus luteum, penurunan hormon progesterone dan peningkatan prostaglandin yang merangsang myometrium sehingga terjadi iskemik dan penurunan aliran darah ke uterus menyebabkan rasa nyeri⁽⁶⁾.

Usia menarche

Usia *menarche* pada remaja putri di Desa sungai pinang 1, berdasarkan analisis penelitian ini sebagian besar responden yang menarche pada usia < 12 tahun yaitu sebanyak 16 responden (59,6%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ani (2018) dengan hasil distribusi usia *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri I Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014 menunjukkan bahwa, dari 163 responden, 131 orang (80,4%) responden

mengalami *menarche* pada umur < 12 tahun dan 32 orang (19,6%) responden mengalami *menarche* pada umur > 12 tahun.

Menurut Larasati & Alatas (2016) perempuan dengan usia *menarche* dibawah 12 tahun atau *menarche* dini memiliki 23% lebih tinggi kesempatan terjadi nyeri haid dibandingkan dengan perempuan dengan *menarche* pada usia 12-14 tahun. Pada anak perempuan yang mengalami *menarche* dini mengalami paparan prostaglandin yang lebih lama sehingga menyebabkan kram dan nyeri pada perut⁽⁸⁾. Hal ini di dukung oleh penelitian

Prahatama Apriza (2016) bahwa semakin tinggi kadar prostaglandin maka akan semakin tinggi juga tingkat nyeri *dismenore*⁽⁹⁾.

Intensitas *dismenorea* sebelum dan setelah mengkonsumsi Air Kelapa Hijau

Berdasarkan hasil analisis univariat pre tes dan post tes maka dapat dilihat skor penurunan skala nyeri pre tes dan post tes mengkonsumsi air kelapa hijau masing-masing responden. Skor penurunan nyeri disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2 Intensitas *dismenorea* sebelum dan setelah mengkonsumsi air kelapa hijau pada remaja putri di Desa Sungai Pinang 1 Kabupaten Ogan Ilir.

Responden	Skor Pre tes		Skor Post tes			Penurunan intensitas
	I	II	I	II	III	
1	4	4	4	3	2	2
2	7	6	6	5	3	4
3	1	1	1	0	0	1
4	4	4	4	4	2	2
5	3	3	3	3	1	2
6	5	5	5	5	2	3
7	6	6	6	6	3	3
8	7	7	7	6	4	3
9	5	5	5	5	3	2
10	5	5	5	5	3	2
11	4	4	4	4	2	2
12	4	4	4	4	1	3
13	4	4	4	4	1	3
14	4	4	4	4	2	2
15	5	5	5	5	2	3
16	4	4	4	4	1	3
17	5	5	5	5	2	3
18	7	6	6	5	3	4
19	3	3	3	3	1	2
20	4	4	4	4	1	3
21	6	5	5	5	2	4
22	7	7	7	6	3	4
23	5	5	5	5	2	3
24	4	4	4	4	1	3
25	5	5	5	4	2	3
26	4	4	4	4	1	3
27	6	5	5	5	3	3
Mean	128 (4,47)					75 (2,77)

Berdasarkan Tabel 2 rerata (*mean*) intensitas nyeri pre test perlakuan skor 128 dengan mean 4.74 artinya rerata intensitas nyeri pre test perlakuan dari 27 responden adalah 4.74 (nyeri sedang). Setelah diberikan intervensi 3 kali (pos test) dengan interval 4 jam dengan dosis 330 ml. Intensitas nyeri *dismenore* turun dengan skor rerata 2,77 (nyeri ringan).

Rerata (mean) intensitas nyeri sebelum perlakuan skor 128 dengan mean 4.74 artinya rerata intensitas nyeri sebelum perlakuan dari 27 responden adalah 4.74 (nyeri sedang). Setelah diberikan intervensi 3 kali dengan interval 4 jam dengan dosis 330 ml. Intensitas nyeri *dismenore* turun dengan skor rerata 2,77 (nyeri ringan).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kotangan, dkk (2020) pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada siswi kelas XI SMA N 2 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara Tahun 2020 yang dilakukan sebelum perlakuan dari 21 responden sebagian besar responden mengalami nyeri *dismenore* pada skala 4-6 (sedang) yaitu sebanyak 19 responden (90.5%), dan yang paling sedikit 7-9 (berat) yaitu 2 responden (9.5%). Setelah diberikan perlakuan diketahui bahwa dari 21 responden sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri *dismenore* 1-3 (ringan) yaitu 15 responden (71.4%), skala nyeri 4-6 (sedang) 4 responden (19.0%), dan skala nyeri 7-9 (berat) 2 responden (9.5%).

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 *enzimcyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin⁽¹⁰⁾.

Analisis Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau (*Cocos Nucifera Linn Var. Viridis*) Terhadap Penurunan Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri di Desa Sungai Pinang 1 Kabupaten Ogan Ilir Simatra Selatan.

Cara untuk menentukan jenis analisis paired t-test yaitu dengan melakukan uji distribusi data untuk menentukan data normal atau tidak menggunakan uji normalitas data. Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan hasil dengan p value < 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat di lihat dalam Tabel 3 berikut:

Tabel 3 Hasil Uji normalitas Data

Analisis	Shapiro-Wilk
	Sig.
Pre tes	.022
Post tes ¹	.018
Post tes ²	.000
Post tes ³	.016

Sumber data: Data Primer 2022

Setelah dilakukan analisis normalitas data menggunakan shapiro wilk didapatkan p <0.05 sehingga di dapatkan data tidak berdistribusi normal kemudian dilanjutkan dengan uji non parametric menggunakan uji alternative Wilcoxon. Hasil uji bivariat analisis pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan intensitas *dismenore* dapat dilihat dari Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Analisis pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan intensitas *dismenore*.

Pengaruh	Rank				P-value	Z Score		Keterangan
	Negatif Mean	Sum of Rank	Positif Mean	Sum of Rank		Hitung	Tabel	
Pre tes ¹ -Post tes ¹	2.50	10.00	0	0	0,046	-2.000	107	Sign *
Pre tes ¹ -Post tes ²	5.00	45.00	0	0	0,005	-2810	107	Sign**
Pre tes ¹ -Post tes ³	14.00	378.00	0	0	0,000	-4.633	107	Sign***

n = 27, sig 0,05; Sumber data : Data Primer 202

Berdasarkan hasil dari analisis bivariat dengan perhitungan uji wilcoxon pemberian air kelapa hijau pada intervensi ketiga terdapat pengaruh yang lebih tinggi dibandingkan dengan intervensi pertama dan kedua dengan diperoleh nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga pada intervensi ketiga artinya terdapat perbedaan yang bermakna skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi yang berarti konsumsi air kelapa hijau efektif terhadap penurunan intensitas *dismenorea*. Meskipun demikian remaja dengan *dismenorhea* diberikan intervensi I dan II juga intensitasnya menurun, tetapi tingkat penurunannya lebih rendah.

Berdasarkan hasil analisis bivariate skala nyeri pretest dan posttest mengalami perubahan yang signifikan antara skala nyeri pretest dan posttest pada responden yaitu remaja putri di Desa Sungai Pinang 1. Hal ini terbukti dari hasil uji statistic pada post tes ketiga diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan Z hitung -4.633 artinya ada pengaruh yang signifikan konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenore*.

Berdasarkan penelitian sebelumnya tahun 2018 yaitu pengaruh air kelapa hijau terhadap perubahan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya Malang dengan dosis 980 cc dengan aturan 330 cc setiap 4 jam dalam 12 jam yang diberikan dalam 1 hari adalah dosis terbaik penurunan intensitas *dismenore* terdapat pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap intensitas nyeri dismenore dengan $p \text{ value} = 0,000$ ⁽¹¹⁾.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang berjudul pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan pemberian intervensi air kelapa hijau sebanyak 250 ml dan gula 1 potong gula aren dicampur atau diaduk sampai merata, diminum 2 kali sehari 1 gelas dan dikonsumsi pagi dan sore hari, selama 3 hari berturut-turut didapatkan nilai $p \text{ value} 0.001$ ⁽¹²⁾.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian lainnya yang berjudul pengaruh pemberian

air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara dengan pemberian intervensi air kelapa hijau sebanyak 220 ml saat dismenore didapatkan hasil $p \text{ value} = 0.001$ dengan Z score hitung -3.441 ⁽¹²⁾.

Dari beberapa hasil penelitian diatas peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap intensitas *dismenore*. Dosis terbaik mengkonsumsi air kelapa hijau untuk menurunkan intensitas dismenore adalah sesuai dengan dosis yang digunakan oleh peneliti yaitu dosis 980 cc dengan aturan 330 cc setiap 4 jam dalam 12 jam yang diberikan dalam 1 hari dengan hasil $p \text{ value} 0.000$ dan Z hitung -4.633 .

Dismenore primer terjadi pada saat menstruasi yang disebabkan oleh hormone prostaglandin (PG) F2-alfa yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut sehingga semakin tinggi prostaglandin maka semakin kuat kontraksi sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat.

Air kelapa hijau mengandung banyak vitamin dan mineral yang dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormone prostaglandin pada saat menstruasi kemudian dapat memblokir aksi prostaglandin pada hiperkontraksi uterus sehingga nyeri dismenore bisa berkurang. Selain itu air kelapa hijau juga mengandung kalsium dan magnesium yang dapat menyebabkan otot rahim menjadi rileks karena peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan iskemia miometrium dan kontraksi otot rahim yang berlebihan⁽⁴⁾.

Menurut Wilson dan Murphy (2001) dalam Yong (2009) bahwa Mg dapat mempengaruhi tekanan darah, kontraktilitas, serta relaksasi otot polos uterus kandungan magnesium dalam air kelapa dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore primer. Hal ini sejalan dengan Gorber (2015) bahwa pada saat wanita mengalami menstruasi maka terjadi kekurangan Mg sehingga dapat meningkatkan produksi

tromboksen dan sintesis mediator angiotensin II serta vasokonstriksi hormon prostaglandin. Oleh sebab itu interaksi mg dan Ca dikontrol oleh ikatan spesifik reversible protein-kalsium pengikat yang mengatur ke membran regulasi oleh pompa kalsium magnesium. Ca channels, ATPase dan ikatan pada membran. Sehingga saat terdapat mg kadar Ca akan menurun hal ini akan menyebabkan relaksasi otot polos dan vasodilatasi karena terjadi penurunan aktivitas Ca menyebabkan adanya penurunan nyeri dismenore⁽¹³⁾.

Proses penyerapan kalsium dan magnesium dalam tubuh membutuhkan waktu 2 jam untuk mengurangi rasa nyeri dengan mengendalikan aktivitas neuromuskular sehingga apabila tubuh kekurangan kalsium maka akan meningkatkan rangsangan neuromuskular yang mengakibatkan kontraksi otot, sedangkan magnesium berperan dalam menghambat sekresi ketokalamine yang menyebabkan kontraksi uterus berkurang dan memperlancar suplai darah sehingga rasa nyeri menurun⁽¹⁴⁾.

Kandungan vitamin C dalam air kelapa hijau membantu meredakan nyeri dismenore dengan menghambat enzim cyclooxygenase yang berperan dalam mendorong pembentukan prostaglandin⁽¹⁵⁾. Kandungan air kelapa hijau merangsang produksi jumlah progesteron yang stabil, sehingga tingkat progesteron yang stabil mempercepat proses sekresi endometrium dan rasa sakit kram menstruasi akan hilang dengan cepat⁽³⁾.

Hal ini sejalan dengan penelitian tahun 2020, terdapat hubungan yang signifikan antara mengkonsumsi air kelapa hijau dengan nyeri dismenore karena air kelapa hijau merupakan minuman sehat yang kaya akan nutrisi, vitamin dan mineral. Air kelapa hijau juga mudah diserap tubuh karena kandungan cairannya yang isotonic dengan tubuh manusia⁽¹⁶⁾.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh air kelapa hijau

terhadap *disminorea* pada remaja putri di Desa Sungai Pinang 1 Kecamatan Sungai Pinang Kabupaten Ogan Ilir Sumatra Selatan dapat ditarik simpulan bahwa; (1) usia responden dalam penelitian ini sebagian besar berada pada kelompok remaja pertengahan usia 15-17 tahun dan sebagian besar responden mengalami *menarche* di usia < 12 tahun; (2) intensitas nyeri *disminorea* sebelum diberikan air kelapa hijau sebagian besar tingkat nyeri berada pada kelompok *moderate* sedangkan setelah diberikan air kelapa hijau mayoritas tingkat nyeri berada pada kelompok *mild* setelah diberikan air kelapa hijau, dan (3) remaja putri yang mengalami dismenore jika mengkonsumsi air kelapa hijau sejumlah 130 ml selama 1-3 kali/ hari dengan interval 4 jam sekali, maka intensitas nyeri dismenore akan mengalami penurunan yang signifikan yang dibuktikan dari $p < 0.05$ yaitu $p = 0,000$ dan Z hitung -4.633 (Z tabel.107).

DAFTAR PUSTAKA

1. Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, Suprihatin, Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Yuli Andani Murti, dkk. *Buku Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One; 2017.
2. Prawirohardjo S. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014.
3. Sumino, Fransiska Arie Nursanti DT. *Studi Analisis Pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Dalam Sudut Pandang Keperawatan Usia remaja merupakan usia dimana seseorang mengalami perkembangan reproduksi khususnya pada organ reproduksi*. 2002;1–10.
4. Wahyuni LT. *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminore) Primer Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dan Akademi Farmasi Ranah Minang Padang*. *J Kesehatan Lentera 'Aisyiyah* [Internet]. 2018;3(1):317–26. Available from: file:///C:/Users/Notbook/OneDrive - Office 365/Documents/Jurnal Air Kelapa Hijau/7. PENGARUH

- PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP.pdf
5. Yusron. *Kecamatan Sungai Pinang Dalam Angka 2021*. In: Badan Pusat Statistik Kabupaten Organ Ilir. 2021. p. 108.
 6. Aditiara BE. *Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Dysmenorrhea Primer*. In: Naskah Publikasi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2018. p. 1–23.
 7. Kristianingsih A. *Faktor Risiko Dismenore Primer pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan*. *J Aisyah J Ilmu Kesehat*. 2016;1(1):19–27.
 8. Larasati, T. A. A, Alatas F. *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja*. *Majority*. 2016;5(3):79–84.
 9. Prahatama A. *Perbedaan Kadar Prostaglandin F2 α Cairan Darah Haid (Menstrual Fluid) pada Dismenore Primer, Sekunder dan Non Dismenore*. 2016;
 10. Fina Feronica Kotangon, Christel Sambou, Jabes Kanter YL. *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara*. *Trop J Biopharm*. 2020;1(1):1–4.
 11. Yuseva Sariati, Oktavia Manda FAN. *EFFECT OF GREEN COCONUT WATER (COCOS NUCIFERA L.) TOWARD PAIN INTENSITY CHANGE OF PRIMARY DYSMENORRHEA IN YOUNG FEMALE*. *PROCEEDING Int Midwifery Sci Conf 2018*. 2018;
 12. Siti Khodijah N 1610104397, Esitra Herfanda SS. *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. 2017; Available from: <https://lib.unisayogya.ac.id/>
 13. Yong JWH, Ge L, Ng YF, Tan SN. *The chemical composition and biological properties of coconut (Cocos Nucifera L.) water*. *Molecules*. 2009;14(12):5144–64.
 14. Willie Japaries. *Farmakologi Herbal*. Jakarta: FKUI; 2011.
 15. Melva, Febiola Prastika, Arihta Sembiring ED. *Literature Review Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Tahun 2020*. *J Kebidanan*. 2020;2(2):43–6.
 16. Ns.Nuryanih, M.Kep, Sp.Mat S. *Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea)*. *J Kesehat*. 2020;9(1):33–42.