

## EFEKTIVITAS AIR KELAPA HIJAU DAN KOMPRES AIR HANGAT UNTUK MENGURANGI DISMENOIRE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI PMB S TAHUN 2023

Sukemi Susilawati<sup>1\*</sup>, Ratna Wulandari<sup>2</sup>, Ageng Septa Rini<sup>3</sup>

Universitas Indonesia Maju<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : sukemisusilawati@gmail.com

### ABSTRAK

Meskipun remaja putri di PMB S Kecamatan Cikeusik Kabupaten Pandeglang mengetahui bahwa meminum air kelapa hijau dan melakukan kompres air hangat dapat membantu mengurangi nyeri dismenore, namun mereka belum menerapkannya sebagai pertolongan pertama dalam mengatasi dismenore primer yang dialami. Sebagian besar dari remaja putri tersebut hanya mengonsumsi obat saja untuk meredakan nyeri dismenore yang dirasakan. Padahal, dismenore primer yang tidak diatasi dengan baik dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berdampak negatif pada prestasi akademis, kualitas tidur, serta kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas air kelapa hijau dan kompres air hangat dalam mengurangi dismenore primer pada remaja putri, sehingga dapat menjadi solusi alternatif yang mudah dan terjangkau untuk mengatasi masalah dismenore primer secara mandiri. Metode pengumpulan data dengan cara pengkajian yaitu wawancara untuk menggali data yang dibutuhkan terkait dengan penelitian yang akan dilakukan pada remaja putri dengan dismenore primer. Populasi sampel dalam penelitian ini adalah 2 responden yaitu remaja yang mengalami dismenore primer dengan membandingkan secara langsung terhadap respon dari air hijau dan kompres air hangat. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 Februari 2024 sampai 10 Februari 2024 dan 9 Februari sampai 11 Februari 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengurangan skala nyeri setelah diberikan air kelapa hijau. Kemudian kesimpulan dalam penelitian adalah diperoleh hasil yang signifikan dalam mengurangi dismenore primer, yaitu minum air kelapa hijau 1-3 hari menstruasi, karena didapat hasil pengurangan nyeri dari skala 4 menjadi skala 2.

**Kata kunci** : air kelapa hijau, dismenore, remaja

### ABSTRACT

*Although the adolescent girls at PMB S in Cikeusik Sub-district, Pandeglang Regency know that drinking green coconut water and doing warm compresses can help reduce dysmenorrhea pain, they have not applied them as first aid in overcoming primary dysmenorrhea experienced. Most of the adolescent girls only consume drugs to relieve their dysmenorrhea pain. In fact, primary dysmenorrhea that is not treated properly can interfere with daily activities and have a negative impact on academic performance, sleep quality, and psychological conditions such as anxiety and depression. Therefore, it is necessary to conduct research to determine the effectiveness of green coconut water and warm water compresses in reducing primary dysmenorrhea in adolescent girls, so that it can be an easy and affordable alternative solution to overcome the problem of primary dysmenorrhea independently. Data collection methods by means of assessment, namely interviews to explore the data needed related to the research to be carried out on adolescent girls with primary dysmenorrhea. The sample population in this study were 2 respondents, namely adolescents who experienced primary dysmenorrhea by comparing directly to the response of green water and warm water compresses. The research time was carried out on February 6, 2024 to February 10, 2024 and February 9 to February 11, 2024. The results showed that there was a reduction in the pain scale after being given green coconut water. Then the conclusion in the study was that there were significant results in reducing primary dysmenorrhea, namely drinking green coconut water 1-3 days of menstruation, because the results obtained reduced pain from scale 4 to scale 2.*

**Keywords** : green coconut water, dysmenorrhea, teenagers

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (2023). Menstruasi atau periode menstruasi merupakan fenomena alami yang biasa terjadi pada seorang wanita. Pada periode ini seseorang mengalami beberapa perubahan pada organ reproduksi, dimulai/ditandai dari menstruasi pertama (*menarche*) (Deshpande et al., 2018) Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi menandakan bahwa seorang perempuan sudah mampu untuk dapat menghasilkan keturunan dan tentunya hal ini sangat diharapkan oleh semua perempuan (Juliana, 2018).

Nyeri menstruasi terjadi karena prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan nama dismenore (Pebrianti & Rinjani Muslim, 2018). Dismenore adalah salah satu kelainan ginekologi yang paling sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sering mengeluh terjadinya nyeri menstruasi (*dismenore*). Tanda gejala dismenore memiliki gejala fisik yang sangat bervariasi (De Sanctis et al., 2016).

Dismenore tidak berbahaya bagi kesehatan, namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas di sekolah. Dismenore berdampak tinggi pada kehidupan wanita, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi (Petraglia et al., 2017) Dismenore primer yaitu suatu kondisi yang dihubungkan dengan siklus ovulasi dan mulai timbul sejak menstruasi pertama kali datang dan keluhan sakitnya sedikit berkurang setelah wanita yang bersangkutan menikah dan hamil (Pebrianti & Rinjani Muslim, 2018). Dismenore primer terjadi segera setelah menarche biasanya pada enam sampai dua belas bulan pertama dan selalu berhubungan dengan siklus ovulasi. Dismenore mempengaruhi 40% sampai 70% dari wanita usia reproduksi dan merupakan salah satu penyebab yang paling sering untuk absen sekolah. Kebanyakan penderita dismenore adalah wanita muda (Yati et al., 2019)

Penelitian di Amerika Serikat, dismenore adalah penyebab paling utama ketidakhadiran berulang di sekolah. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa remaja dengan dismenore mengalami penurunan pada prestasi akademis, sosial dan kegiatan olahraga. Dismenore yang paling sering terjadi adalah dismenore primer lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat sampai mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari-hari. Biasanya dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wilson et al di Amerika Serikat dengan menemukan bahwa 91% dari remaja SMA (umur 14-18) yang mengalami dismenore, 55% diantaranya mempengaruhi akademis mereka, bahkan 26% mengalami ketinggalan kelas (Yati et al., 2019).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-16% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Angka dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara di dunia lainnya. *World Health Organization* (WHO) melaporkan pada tahun 2018 bahwa kejadian dismenore sebesar 90% pada perempuan dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat (Apriyanti et al., 2018).

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Larasati & Alatas, 2016). Di Provinsi Banten berdasarkan hasil penelitian ditemukan 67% mengalami dismenore terdiri dari 21,3% mengalami dismenore ringan, 36,3% mengalami dismenorea sedang dan 9,4% mengalami dismenore berat (Fitri, 2016). Jumlah kunjungan pasien dismenore di Dinas Kesehatan Provinsi Banten, Puskesmas Kota Tangerang pada tahun 2011 sebanyak 237, meningkat menjadi 435 pada tahun 2012 dan 424 pada tahun 2013 (Novy Romlah et al., 2020).

Berdasarkan laporan remaja Dinkes Kabupaten Pandeglang terdapat 1178 kasus gangguan haid pada remaja. Berdasarkan laporan program remaja di UPTD Puskesmas Cikeusik sampai dengan November 2022 terdapat 43,5% remaja mengalami dismenore atau gangguan haid. Dampak dismenore menimbulkan rasa yang tidak nyaman, kesulitan berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan, dapat membatasi wanita untuk melakukan aktivitas sehari-hari sehingga perlunya penanganan dismenore pada remaja (Astuti. I & Lela, 2018). Dismenore ini memang tidak terlalu berbahaya tetapi selalu dialami oleh penderita tiap bulannya, sehingga merupakan penderitaan tersendiri bagi yang mengalaminya. Sebaiknya hal ini tidak boleh dibiarkan karena kondisi ini merupakan salah satu penyebab gejala endometriosis, dimana hal ini dapat menurunkan kesehatan, kualitas hidup, dan kesuburan perempuan tersebut secara signifikan (Anwar P.M, 2015)

Dalam penelitian ini, tujuan umum yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui efektivitas air kelapa hijau dan kompres air hangat dalam mengurangi nyeri dismenore primer pada remaja putri tahun 2023. Tujuan khusus penelitian ini meliputi tiga aspek penting. Pertama, untuk mengetahui skala nyeri pada pre-test dan post-test terhadap nyeri dismenore primer pada remaja putri yang diberikan air kelapa hijau. Kedua, untuk mengetahui efektivitas kompres air hangat dalam mengurangi nyeri dismenore primer pada remaja putri. Ketiga, untuk mengetahui perbandingan pengurangan nyeri dismenore primer pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau serta kompres air hangat.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain *pre-test* dan *post-test control group*, bertujuan untuk meneliti remaja putri yang mengalami dismenore primer. Lokasi penelitian berada di wilayah kerja Puskesmas Cikulusik. Penelitian dilaksanakan pada Penelitian dilaksanakan pada tanggal 01 sampai dengan tanggal 08 Januari 2024, Responden terdiri dari dua remaja yang mengalami nyeri saat menstruasi, diambil secara aksidental dari remaja yang datang ke Posyandu remaja di wilayah tersebut. Sampel dipilih berdasarkan subjektivitas peneliti dengan teknik non-probability sampling. Kriteria inklusi adalah remaja putri berusia 10-19 tahun yang mengalami dismenore primer, tidak menderita gastritis, memiliki aktivitas fisik yang sama, serta disiplin. Kriteria eksklusi meliputi usia di luar 10-19 tahun, tidak mengalami dismenore primer, menderita gastritis, aktivitas fisik yang berbeda, dan tidak disiplin.

Data dikumpulkan melalui wawancara setelah persiapan akademis dan izin penelitian, diikuti sosialisasi kepada responden dan penandatanganan surat persetujuan. Responden pertama diberikan terapi air kelapa hijau selama tiga hari sebelum menstruasi hingga hari kedua menstruasi, sementara responden kedua diberikan terapi air kelapa hijau dari hari pertama hingga hari ketiga menstruasi. Hasil analisis dilakukan menggunakan Uji Independent t-test untuk menguji perbedaan antara kedua kelompok independen.

Prosedur penelitian mencakup metode dan teknik pengumpulan data, populasi dan sampel, penyusunan alat pengumpul data, langkah-langkah pengumpulan data, dan pengolahan data.

Instrumen penelitian meliputi wawancara, informed consent, pengukuran nyeri, SOP pemberian air kelapa hijau, dan lembar observasi. Peneliti bertindak langsung dalam pengumpulan data, yang mencakup penyusunan rencana, pemilihan lokasi, penentuan subjek, pengumpulan data, analisis data, dan penyajian hasil dalam bentuk laporan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Hasil Pemberian Air Kelapa Hijau dan Kompres Air Hangat**

Hasil Pemberian Air Kelapa Hijau dan kompres air hangat		
Remaja R ( Air Kelapa Hijau ) : Hari Pertama Menstruasi Sampai Hari Ke 3 Menstruasi		
Remaja S ( Kompres Air Hangat ) : Hari Pertama Menstruasi Sampai Hari Ke 3 Menstruasi		
Remaja R	Skala Nyeri Kunjungan ke 1, 2 dan 3	
4	2	1
Remaja S	Skala Nyeri Kunjungan Ke 1, 2 dan 3	
4	3	2

Berdasarkan hasil pemberian terapi air kelapa hijau dan kompres air hangat, terlihat bahwa kedua metode tersebut efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Remaja R yang mendapatkan terapi air kelapa hijau menunjukkan penurunan skala nyeri dari 4 pada kunjungan pertama, menjadi 2 pada kunjungan kedua, dan 1 pada kunjungan ketiga. Sementara itu, remaja S yang mendapatkan terapi kompres air hangat menunjukkan penurunan skala nyeri dari 4 pada kunjungan pertama, menjadi 3 pada kunjungan kedua, dan 2 pada kunjungan ketiga. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua terapi efektif, namun terapi air kelapa hijau menunjukkan penurunan nyeri yang lebih cepat dibandingkan kompres air hangat.

Berdasarkan hasil pemberian terapi air kelapa hijau dan kompres air hangat, terlihat bahwa kedua metode tersebut efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Remaja R yang mendapatkan terapi air kelapa hijau menunjukkan penurunan skala nyeri dari 4 pada kunjungan pertama, menjadi 2 pada kunjungan kedua, dan 1 pada kunjungan ketiga. Sementara itu, remaja S yang mendapatkan terapi kompres air hangat menunjukkan penurunan skala nyeri dari 4 pada kunjungan pertama, menjadi 3 pada kunjungan kedua, dan 2 pada kunjungan ketiga. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua terapi efektif, namun terapi air kelapa hijau menunjukkan penurunan nyeri yang lebih cepat dibandingkan kompres air hangat.

### Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Remaja R

Air kelapa mengandung asam folat yang merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi darah yang cukup akan memperlancar darah (Sumino, 2010), dan mengandung kalsium dan magnesium akan mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat keram menstruasi (Siti Khodijah, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian (Vera Iriani Abdullah., 2021), Setelah di dapatkan data dengan pengukuran pre test dan post test pada intervensi pemberian air kelapa hijau pada remaja putri, maka peneliti melakukan uji statistik Wilcoxon dengan  $p$  Value  $< \alpha$  (0,05). Kesimpulan Pemberian Air Kelapa Hijau efektivitas terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

Penelitian lain yang sejalan yakni Penelitian dari (Nur Qalbi, 2019) dengan judul Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II Di MA. PonPes Sultan Hasanuddin Kabupaten Gowa Tahun 2019. Dengan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai  $z$  sebesar 4,602 dengan nilai  $p=0,000$ . Kemudian penelitian yang di lakukan oleh (Mundriyastutik & Ayu Oktarinda, 2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau sebagai terapi alami berpengaruh terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja putri di Universitas Muhammadiyah Kudus, dengan nilai  $p$  value sebesar  $0,000 < \alpha 0,05$

pada kelompok intervensi. Dari hasil literatur review yang telah dipaparkan semua artikel menjelaskan hasil penelitian tentang pemberian air kelapa hijau untuk mengurangi rasa nyeri dismenorea primer. Hasil rata-rata nyeri dismenorea primer sebelum diberikan air kelapa hijau yaitu nyeri ringan, namun setelah diberikan air kelapa hijau rata-rata nyeri haid yang dirasakan terdapat penurunan.

Pada penelitian yang saya lakukan pada Remaja R dengan pemberian air kelapa hijau, Setelah dilakukan pengkajian pada hari pertama didapatkan skala nyeri pada responden Remaja R di skala 4. Pada hari kedua dan ketiga setelah dilakukan pemberian air kelapa hijau maka hasil skala nyeri pada responden Remaja R mengalami penurunan dari nyeri skala 4 menjadi nyeri skala 2 dan 1. Penanganan nyeri dismenorea primer secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan pemberian air kelapa hijau. Pemberian air kelapa hijau ini selain tidak menyita waktu, dapat dilakukan di mana pun dan kapanpun sehingga sangat mudah dilakukan oleh setiap perempuan, prinsipnya adalah pemberian air kelapa hijau sebanyak 250 ml.

### **Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat terhadap Remaja S**

Kompres hangat merupakan suatu metode dalam penggunaan suhu hangat yang dapat digunakan dalam pengobatan nyeri dan relaksasi otot-otot yang tegang. (Gabriel 2018). Kompres hangat dapat mengatasi dismenorea primer karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian panas pembuluh darah akan melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah didalam jaringan tersebut. Melalui cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki. Sehingga dapat mengatasi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang. Menurut (Tamsuri & Hareni, 2010).

Peneliti ini ada kesesuaian dengan peneliti (Sari, 2016) yang berjudul pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas IX SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo, hasil menunjukkan bahwa siswa yang mengalami nyeri haid (*disminore*) paling banyak terdapat dalam kategori 3, yaitu nyeri sedang sebanyak 18 anak (60%) dan paling sedikit dalam kategori 5 yaitu nyeri berat tidak tertahankan sebanyak 1 anak (3,3%), sedangkan untuk kategori 2 yaitu nyeri ringan sebanyak 3 anak (10%) dan untuk kategori 4 nyeri berat sebanyak 8 anak (26,7%).

Hasil penelitian dari (Hayu Pangesti et al., 2017) menyimpulkan bahwa kompres hangat efektif dalam mengurangi nyeri dismenore primer pada remaja putri. Remaja putri atau perempuan dapat menggunakan kompres hangat sebagai terapi tambahan untuk mengurangi nyeri dismenore dan sebagai penanganan awal di rumah sebelum mencoba metode lain. Serta Menurut penelitian (Novia & Puspitasari, 2008) menyatakan bahwa umur menarche responden yang paling banyak berumur 12-15 tahun (52,0%) dan yang paling sedikit < 12 tahun (10,0%), maka kemungkinan besar seorang wanita akan menderita dismenore primer pada saat umur 12-15 tahun. Berdasarkan dari hasil penelitian pada remaja S dengan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea primer pada remaja S diketahui bahwa Pada pengkajian hari pertama menstruasi yaitu pada tanggal 06 Januari 2024 mulai pukul 08.00 wib, dengan hasil yang dirasakan yaitu nyeri berada di skala 4, pada hari ke 2 menstruasi skala nyeri berkurang dan berada di skala 3, pada hari ke 3 menstruasi skala nyeri semakin berkurang yaitu pada skala 2.

Pemberian kompres hangat pada perut seorang wanita yang mengalami nyeri haid, dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat 49 spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat. Rasa hangat dari air ini dapat menyebabkan pembuluh darah meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami perubahan fungsi, selain itu juga piasan dapat mengurangi ketegangan otot menjadi relaks. Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepas pasien untuk mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan cairan yang

berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kompres hangat bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Pada otot, panas memiliki efek menurunkan ketegangan, meningkatkan sel darah putih secara total dan fenomena reaksi peradangan serta adanya dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta meningkatkan tekanan kapiler. Tekanan O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub> di dalam darah akan meningkat sedangkan pH darah akan mengalami penurunan.

Berdasarkan fakta diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa nyeri disminore primer bisa disebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari waslap yang dibasahi air hangat ke dalam perut yang melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan nyeri desminorea primer.

### **Mengetahui Perbandingan Minum Air Kelapa Hijau dan Kompres Air Hangat Untuk Menurunkan Nyeri Desminorea Primer**

Pada responden remaja R skala nyeri pada saat hari pertama menstruasi berada di skala 4, setelah diberikan air kelapa hijau pada hari kedua terdapat penurunan skala nyeri menjadi 3, dan pada hari ketiga skala nyeri mengalami penurunan kembali menjadi skala 1. Pada responden Remaja S nyeri hari pertama sama dengan responden Remaja R yaitu di skala 4, setelah diberikan metode kompres air hangat pada hari pertama menstruasi terdapat penurunan skalanyeri secara berkala dari skala 3 pada hari ke dua dan skala 2 pada hari ketiga.

Menurut Penelitian oleh Rismaya memperoleh hasil bahwa pemberian air kelapa ketika menstruasi efektif untuk mengurangi dismenore karena airkelapa hijau memiliki kandungan asam folat sehingga dapat berperan dalam produksi sel darah merah yang cukup. Dengan kecukupan produksi sel darah merah akan mengakibatkan peredaran darah lancar, sehingga kebutuhan oksigen dan nutrisi juga tercukupi yang berpengaruh terhadap ketahanan tubuh untuk menahan nyeri ketika menstruasi (Rismaya et al., 2020).

Kemudian pada penelitian oleh (Feronica Kotangon et al., 2020) memperoleh hasil pada siswi kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara bahwa 90,5% responden sebelum diberikan air kelapa hijau berada pada skala nyeri 4-6 (sedang), dan setelah diberikan air kelapa hijau, 71,4% responden berada pada skala 1-3 (ringan). Hasil analisis data menggunakan Uji Wilcoxon-test menunjukkan Ayp.Sig. (2-tailed) sebesar 0,001  $\leq$  0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Ho ditolak, yang berarti terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMAN 2 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara.

Pada Penelitian yang di lakukan oleh (Dahlan & Veni, 2017) dengan judul pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (*desminore*) pada siswi SMK Perbangkan Simpang Haru Padang dapat disimpulkan bahwa terapi kompres hangat memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore di SMK Perbankan Simpang Haru Padang. Siswi SMK Perbankan yang mengalami dismenore menunjukkan penurunan nyeri setelah diberikan kompres hangat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pattiiha et al., 2021) berlokasi di Maluku tengah pada peelitiannya uji statistik menunjukkan p value 0.000 (p value < 0.05), yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri dismenore pada remaja di Dusun Ampere, Kecamatan Teluti, Kabupaten Maluku Tengah. Disarankan bagi remaja yang mengalami nyeri dismenore untuk mengonsumsi air kelapa muda hijau secara mandiri untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) saat menstruasi secara non-farmakologi.

Menurut penelitian Nuryanih dan Suhartika bahwa pemberian kompres air hangat juga dapat menurunkan tingkat dismenore karena kompres air hangat menurunkan ketegangan otot dan mambu membuat otot otot menjadi relax (Nuryanih & Suhatika, 2020). Asumsi peneliti dalam penurunan nyeri desminore primer lebih efektif menggunakan konsumsi air kelapa hijau.

Sesuai penelitian yang peneliti lakukan air kelapa hijau dapat lebih efektif menurunkan nyeri desminorea primer dibandingkan dengan kompresair hangat.

## KESIMPULAN

Peneliti membuat kesimpulan berdasarkan hasil dan pembahasan yang diperoleh dari penelitian tentang “Efektivitas Air Kelapa Hijau Dan Kompres Air Hangat Untuk Mengurangi Dismenore Primer Pada Remaja Putri Tahun 2023”, di dapat kesimpulan sebagai berikut: Penelitian dilakukan pada remaja putri usia 17 tahun yang mengalami dismenore primer, hasil pengkajian secara keseluruhan pada remaja R dan remaja S mengalami kesamaan dalam hal aktivitas fisik, pola makan, polaistirahat maupun HPHT.

Pada hasil penelitian diperoleh hasil yang signifikan dalam mengurangidismenore primer, yaitu minum air kelapa dihari kedua menstruasi, karena didapat hasil pengurangan nyeri dari skala 4 menja diskala 2. Dan hari ketiga menjadi skala 1. Pada responden remaja S terjadi penurunan skala nyeri pada sebelum dan sesudah dilakukan kompres air hangat yaitu pada responden remaja S pada hari pertama menstruasi skala nyeri 4 dan setelah di berikan kompres air hangat pada hari kedua menstruasi menjadi skala 3. Beda hal nyapada responden remaja R yaitu nyeri pada hari kedua remaja S beradadiskala 3 dan pada hari ketiga turun pada sekaka 2.

## UCAPAN TERIMA KASH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Widiyastuti, E., Polteknik, J. K., Kementrian, K., & Sorong, K. (2021). Efektifitas Pemberian Air Kalapa HIjau untuk Mengatasi Dismenore 1. *Jurnal Kebidanan Sorong, 1*.
- Adolescent health*. (n.d.). Retrieved June 5, 2024, from [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Anwar Prabu Mangkunegara. (2015). *Sumber Daya Manusia Perusahaan, Cetakan kedua Belas* (Vol. 12). Remaja Rosdakarya. [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=NLP0XscAAAJ&citation\\_for\\_view=NLP0XscAAAJ:BqipwSGYUEgC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=NLP0XscAAAJ&citation_for_view=NLP0XscAAAJ:BqipwSGYUEgC)
- Apriyanti, F., Harmia, E., Andriani, R., Prodi, D., Iv, D., Fakultas, K., Kesehatan, I., Pahlawan, U., Riau, T. T., Iii, D., & Prodi, M. (2018). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN USIA MENARCHE DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 BANGKINANG KOTA TAHUN 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan, 3*(2).
- Arie Nursanti, F., Trisnawati, D., S-, P., & Kusuma Husada Surakarta ABSTRAK, Stik. (n.d.). *STUDI ANALISA PEMANFAATAN AIR KELAPA SEBAGAI INTERVENSI NON FARMAKOLOGI DALAM MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA DALAM SUDUT PANDANG KEPERAWATAN*.
- Astuti, I., & Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi, P. (2018). Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1) Dies Natalis ke-16 STIKES. In *Jenderal Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS 1* | (Vol. 1, Issue 1).

- Dahlan, A. (2017). PENGARUH TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI HAID (DISMENOREA) PADA SISWI SMK PERBANKAN SIMPANG HARU PADANG. *Jurnal Endurance*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>
- De Sanctis, V., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Soliman, N. A., Elalaily, R., & Kholy, M. El. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: a review in different countries. In *Acta Biomed* (Vol. 87). [www.actabiomedica.it](http://www.actabiomedica.it)
- Deshpande, T. N., Patil, S. S., Gharai, S. B., Patil, S. R., & Durgawale, P. M. (2018). Menstrual hygiene among adolescent girls – A study from urban slum area. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(6), 1439. [https://doi.org/10.4103/JFMPC.JFMPC\\_80\\_18](https://doi.org/10.4103/JFMPC.JFMPC_80_18)
- Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat I Akademi Kebidanan Aisyiyah Provinsi Banten. (n.d.).
- Feronica Kotangon, F., Sambou, C., Kanter, J., & Lengkey, Y. (n.d.). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. *The Tropical Journal of Biopharmaceutical*, 2020(1), 6–12.
- Hayu Pangesti, R., Indah Lestari, G., & Riyanto, R. (2017). *Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat Reduction of Primary Dismenore Pain in Adolescent Girls with Warm Compress*. 10(2), 97–102.
- Juliana, J. (2018). DETERMINAN DISMENOREA DI SMAN 2 BAGAN SINEMBAH KABUPATEN ROKAN HILIR. *Jurnal Endurance*, 3(1), 61. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1664>
- KEGIATAN OPERASIONAL KETAHANAN KELUARGA BERBASIS KELOMPOK KEGIATAN DI KAMPUNG KB. (n.d.). Retrieved June 5, 2024, from <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/7525/intervensi/599232/kegiatan-operasional-ketahanan-keluarga-berbasis-kelompok-kegiatan-di-kampung-kb>
- Larasati, T. A. , & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79–84.
- Mundriyastutik, Y., & Ayu Oktarinda, S. (2022). PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU SEBAGAI TERAPI ALAMI TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 13, Issue 1).
- Nida, R. M., Septiana, D., Poltekkes, S., & Sukoharjo, B. M. (n.d.). PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA SISWI KELAS XI SMK MUHAMMADIYAH WATUKELIR SUKOHARJO (THE INFLUENCE OF WARM COMPRESS DECREASE IN DISMINORRHEA ELEVENTH GRADE STUDENTS OF SMK MUHAMMADIYAH WATUKELIR SUKOHARJO).
- Novia, I., Nunik Puspitasari, dan, Kabupaten Sidoarjo, R., & Biostatistika dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, D. (n.d.). *Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer*.
- Novy Romlah, S., Maulid Agustin, M., III Kebidanan, P. D., Widya Dharma Husada Tangerang, Stik., Tangerang Selatan, K., Masyarakat, K., & Kharisma Persada, S. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA SISWA KELAS XI JURUSAN KEPERAWATAN DI SMK SASMITA JAYA 1 PAMULANG THE DETERMINANT FACTORS OF TO THE INCIDENCE OF DYSMINORRHEA IN STUDENTS OF CLASS XI NURSING DEPARTEMENT OF VOCATIONAL HIGH SCHOOL SASMITA JAYA 1 PAMULANG (Vol. 1, Issue 1).
- Nur Qalbi. (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kabupaten Gowa. *Jurnal Antara Kebidanan*, 2(03).



- Nuryanih, & Suhatika. (2020). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea). *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 33–42. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.119>
- Pattiiha, N., Novelia, shinta, & Suciawati, A. (2021). PENGARUH AIR KELAPA MUDA HIJAU TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA. In *Indonesian Journal of Health Development* (Vol. 3, Issue 1).
- Pebrianti, S., & Rinjani Muslim, F. (2018). GAMBARAN UPAYA REMAJA PUTRI DALAM MENGATASI DISMENOREA DI SMK YBKP3 TAROGONG KIDUL GARUT TAHUN 2016 (Vol. 12, Issue 2).
- Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. In *F1000Research* (Vol. 6). Faculty of 1000 Ltd. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Rismaya, I., Mariza, A., & DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, P. (2020). PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU DAPAT MENURUNKAN DISMENORE. In *JURNAL KEBIDANAN* (Vol. 6, Issue 3).
- Siti Khodijah, NIM. 1610104397, & Esitra Herfanda, S. ST. (2017). PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWA PRODI D IV BIDAN PENDIDIK DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA'. <https://lib.unisayogya.ac.id/>
- Tamsuri, & Hareni. (2010). *Konsep dan Penatalaksanaan nyeri*. EGC.
- Yati, S., Keperawatan, A., Insani, B., & Penuh, S. (2019). PENGARUH TEHNIK AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA SISWI KELAS X YANG MENGALAMI DISMENORE PRIMER DI SMA NEG. 2 KOTA SUNGAI PENUH TAHUN 2015. XIII(5).