

EFEKTIVITAS AIR KELAPA HIJAU DAN PIJAT *EFFLEURAGE* UNTUK MENGURANGI *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI POSKESDES KUTAMEKAR SOBANG

Uci Ciptiasrini¹, Magdalena Tri Putri Apriyani^{2*}, Iis Kurniawati³

Program Studi Pendidikan Bidan Program Profesi, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju^{1,2,3}

*Corresponding Author : iisarzio08@gmail.com

ABSTRAK

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 sebesar 1.769.425 jiwa atau 90% wanita yang mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore di Indonesia menurut Riskesdas tahun 2018, sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital dan biasanya pertama kali dialami oleh wanita berumur 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi menetap. Dismenore memiliki dampak yang dapat mengganggu aktivitas pada remaja seperti belajar di sekolah, semangat menurun, kurang bahkan sulit konsentrasi, sampai tidak masuk sekolah. Tujuan untuk mengetahui efektivitas air kelapa hijau dan pijat *effleurage* terhadap pengurangan nyeri dismenore primer pada remaja putri di Poskesdes Kutamekar Sobang tahun 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah 2 responden yaitu remaja yang mengalami dismenore primer dengan membandingkan secara langsung terhadap respon dari air kelapa hijau dan pijat *effleurage*. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Februari 2024 sampai 28 Februari 2024. Metode pengumpulan data dengan cara pengkajian yaitu wawancara untuk menggali data yang di butuhkan terkait dengan penelitian yang akan dilakukan pada remaja putri dengan dismenore primer. Hasil Terdapat perbedaan skala nyeri dismenore primer pada remaja yang diberikan air kelapa hijau dan pijat *effleurage*. Penurunan skala nyeri pada remaja yang diberikan pijat *effleurage* lebih signifikan dibandingkan yang diberikan air kelapa hijau.

Kata kunci : air kelapa hijau, *dysmenore*, pijat *effleurage*, remaja

ABSTRACT

Data from the *World Health Organization* (WHO) in 2020 was 1,769,425 people or 90% of women who experienced dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia according to Riskesdas in 2018 was 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is menstrual pain without any abnormalities in the genital organs and is usually first experienced by women aged 20 years or younger after the ovulation cycle has settled. Dysmenorrhea has an impact that can disrupt activities in teenagers such as studying at school, decreased enthusiasm, lack of concentration or even difficulty, or even not going to school. The aim is to determine the effectiveness of green coconut water and *effleurage* massage in reducing primary dysmenorrhea pain in young women at the Kutamekar Sobang Health Post in 2024. The sample in this study was 2 respondents, namely teenagers who experienced primary dysmenorrhea by directly comparing the response to green coconut water and massage. *effleurage*. The time of the research was carried out from February 1, 2024 to February 28, 2024. The data collection method was by means of assessment, namely interviews to extract the data needed related to the research to be conducted on young women with primary dysmenorrhea. Results There were differences in the pain scale of primary dysmenorrhea in adolescents who were given green coconut water and *effleurage* massage. The reduction in pain scale in teenagers who were given *effleurage* massage was more significant than those who were given green coconut water.

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

PENDAHULUAN

Angka kejadian dismenore berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 sebesar 1.769.425 jiwa atau 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. Pada tahun 2018, WHO melaporkan kejadian dismenore sebesar 90% pada perempuan dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. (Stres et al., 2018)

Angka kejadian dismenore di Indonesia menurut Riskesdas tahun 2018, sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Provinsi Banten tahun 2021 berpenduduk sebanyak 32.548.687 jiwa, jumlah remaja putri yang berusia 10-19 tahun yaitu sejumlah 2.761.577 jiwa. Remaja putri yang mengalami kejadian dismenore sebanyak 1.518.867 jiwa. (Riskesdas, 2018)

Hasil penelitian pendahuluan di Poskesdes Kutamekar Sobang pada bulan November tahun 2023, pada 10 remaja putri yang melakukan kunjungan, 6 diantaranya masih terdapat remaja yang mengalami *desminore* saat menstruasi. Dari hasil anamnesa responden yang mengalami *desminorea* mengatakan selalu meminum obat anti nyeri untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

Masa remaja merupakan masa yang penting didalam kehidupan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, psikososial, kognitif dan emosional serta kematangan seksual dan reproduksi (Lehtimaki et al., 2019). Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada remaja perempuan ditandai dengan adanya perdarahan teratur setiap bulan. Pada saat menstruasi sering muncul keluhan, khususnya pada perempuan usia produktif. Keluhan ini tidak hanya mengganggu masalah kesehatan reproduksi, tetapi dapat juga mengganggu produktifitas perempuan sehari-hari (Rifiana, 2021). Keluhan menstruasi yang sering dialami perempuan adalah nyeri haid yang bisa disebut dengan dismenore (Rifiana, 2021).

Dismenorea adalah nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Dismenorea menjadi gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada perempuan dewasa, sehingga memengaruhi kehidupan sehari-hari dan performa akademik (Azzulfa, 2019). Penelitian Nurfadilah, H dkk, menunjukkan bahwa beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer yaitu kualitas tidur, paparan asap rokok, konsumsi makanan cepat saji, dan riwayat keturunan.

Dampak dismenore sangat mempengaruhi aktivitas remaja, khususnya aktivitas belajar di sekolah, tidak bersemangat, konsentrasi menurun, bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah (Saputra, dkk 2020). Penelitian Mesele TT dkk, menunjukkan bahwa dismenore sangat berpengaruh pada pencapaian akademik.

Penanganan dismenore yang telah dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi dilakukan dengan pemberian obat-obatan seperti analgesik, terapi hormonal, terapi dengan *Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs* (NSAID). Sedangkan cara non farmakologis dengan pemberian kompres air hangat, olahraga, minum jamu, *massage* atau pemijatan, istirahat yang cukup, posisi *knee chest*, teknik *imagery guided*, dan teknik relaksasi nafas dalam, (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020).

Penelitian Andari FN dkk mengatakan bahwa terdapat pengaruh terapi *massage effleurage* terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu. Penelitian Jama dkk menunjukkan bahwa ada perbedaan antara hasil sebelum dan setelah pemberian *massase effleurage abdomen* sehingga terdapat adanya pengaruh *massase effleurage abdomen* dengan skala nyeri dismenore.

Penelitian Nugroho HF dkk menunjukkan hasil bahwa pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan skala nyeri dismenore, disebabkan karena air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium dan vitamin C yang dapat mengurangi ketegangan otot perut (termasuk otot uterus) dan membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas air kelapa hijau dan pijat *effleurage* terhadap pengurangan nyeri dismenore primer pada remaja putri di Poskesdes

kutamekar Sobang tahun 2024.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sampel diambil dengan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling* pada remaja yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan, sebanyak 2 orang responden. Kedua responden dilakukan untuk mengetahui keluhan dan gejala yang dirasakan serta dapat menegakan diagnosa yang tepat. Kedua responden melakukan pretes dengan mengisi skala nyeri, selanjutnya satu responden diberikan air kelapa hijau dan satu responden lainnya diberikan pijat *effleurage* sejak hari pertama sampai ketiga menstruasi. Lalu dilakukan pos test untuk mengukur skala nyeri responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur skala nyeri adalah *Numeric Scale Rating* (NSR).

Penelitian ini di lakukan di Poskesdes Kutamekar Sobang Pandeglang. Penelitian dilaksanakan pada Januari 2024. Populasi penelitian ini adalah remaja yang mengalami dismenore primer. Sampel dalam penelitian ini adalah 2 responden yaitu remaja yang mengalami dismenore primer dengan membandingkan secara langsung terhadap respon dari air kelapa hijau dan pijat *effleurage*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Non probability sampling* dimana sampel pilihan berdasarkan subjektivitas peneliti dan tidak acak. Metode pengumpulan data dengan cara pengkajian yaitu wawancara untuk menggali data yang di butuhkan terkait dengan penelitian yang akan dilakukan pada remaja putri dengan dismenore primer.

HASIL

Dokumentasi Asuhan Kebidanan Pada Remaja Data Kunjungan Ke-1 Responden I diberikan Air Kelapa Hijau

Data Subjektif

Identitas Remaja

Nama : Nn. Y
Umur : 14 tahun
Anak ke : 2
Agama : Islam
Suku : Sunda
Pendidikan : SMP
Pekerjaan : Siswa
Alamat : Kp. Salam 001/004 desa Kutamekar

Identitas Orang Tua

Nama Ibu	: Ny. T	Nama Suami	: Tn. W
Umur	: 40 tahun	Umur	: 45 tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku	: Sunda	Suku	: Sunda
Pendidikan	: SD	Pendidikan	: SD
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Petani
Alamat	: Kp. Salam 001/004 desa Kutamekar		

Alasan datang

Remaja mengatakan ingin memeriksakan kondisi dirinya

Keluhan utama

Nyeri bagian perut

Riwayat menstruasi

Menarche : 15 tahun

Siklus : 28 hari

Lama : 7 Hari

Banyak : 2x sehari ganti pembalut

Sebelum sakit : 1-2 x sehari

Selama sakit : 1-2 x sehari

Sifat darah : Merah encer tidak bergumpal

Nyeri haid : ada

Flour albus : tidak ada

HPHT : 01/02/2024

Riwayat kesehatan

Riwayat kesehatan remaja

Riwayat keturunan : Alergi (-), Riwayat penyakit keturunan : Asma (-), darah tinggi (-), DM (-)

Riwayat kesehatan sekarang : menstruasi hari ke 1 dan merasakan nyeri bagian perut

Riwayat kesehatan yang lalu : menjelang haid perut nyeri

Riwayat psikososial

Remaja mengatakan bahwa dirinya cemas dan khawatir dengan kondisinya.

Pola Istirahat

Tidur siang : 1 ½ jam

Tidur malam : 8 jam

Pola aktifitas

Remaja mengatakan kegiatan sehari hari sekolah, melakukan kegiatan rumah, seperti mencuci baju, mengepel dan menyapu.

Pola Eliminasi

BAK : 6 x sehari

BAB : 1x sehari

Pola Nutrisi

Makan 3x sehari, porsi sedang, dengan lauk pauk, dengan sayur mayur.

Minum sehari 8 - 10 gelas / Hari

Pola Kebiasaan

Tidak ada

Pola personal Hygiene

Ganti pakaian dalam : 3x sehari

Mandi : 2x sehari

Keramas : 3x seminggu

Ganti baju : 3x sehari

Cara membersihkan alat genital: Setelah BAB/BAK : langsung mengeringkan setelah BAB/BAK

Data Objektif

Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik
Kesadaran : Composmentis

Pemeriksaan Umum

Tekanan darah : 100/70 mmhg
Denyut Nadi : 82 x/menit
Frekuensi Nafas : 25 x/ menit
Suhu tubuh : 36 °C

Pemeriksaan status Gizi

Berat Badan : 40 kg
Tinggi Badan : 140 cm
IMT : 22 (Normal)
LILA : 24 cm
Lingkar perut : 50 cm

Pemeriksaan Fisik :

Wajah : Tidak pucat
Mata : Sklera : putih, konjungtiva : kemerahan
Telinga : Bentuk : Simetris, Kebersihan : bersih, Polip : Tidak ada,
Hidung : tidak ada riwayat sinus, simetris, tidak ada benjolan
Mulut : tidak ada karies, tidak ada stomatitis
Leher : kelenjar tiroid (-), kelenjar limfe (-), Vena Jugularis (-)
Dada : payudara teraba lunak, tidak ada benjolan
Abdomen : Bentuk : simetris, bekas luka (-), Turgor kulit (-), terdapat nyeri tekan pada perut bagian bawah
Ekstremitas atas : Baik
Ekstremitas bawah : oedema : (-), Varices (-),
Reflek patella kanan (+),Kiri (+)
Anogenitalia : - (Tidak dilakukan pemeriksaan)
Pemeriksaan Penunjang : (Tidak dilakukan pemeriksaan) r
Hasil pemeriksaan laboratorium

Nama Pemeriksaan	Hasil	Nilai Normal	Nama Pemeriksaan	Hasil	Nilai Normal
Darah Lengkap			Faal Hati		
Golongan darah			Albumin		
Trombosit			SGOT		
Eritrosit			SGPT		
Leukosit			Gula Darah		
Hemoglobin			GDS		
			Plano Test		

Hasil pemeriksaan penunjang lainnya

Analisis Data

Nn. Y Umur 14 tahun dengan *Dismenorrhea* Primer

Penatalaksanaan

Melakukan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan.

Evaluasi: informed consent telah dilakukan.

Mencuci tangan dengan 6 langkah.

Evaluasi: mencuci tangan telah dilakukan.

Memakai alat pelindung diri.

Evaluasi: APD telah digunakan.

Melakukan pemeriksaan fisik pada Nn. Y

Evaluasi: pemeriksaan telah dilakukan.

Memberitahu pasien bahwa pasien dalam keadaan baik.

Evaluasi: informasi telah diberikan dan pasien mengerti.

Menjelaskan kepada pasien tentang dismenorhea yang dirasakan menjelang dan ketika haid karena perubahan hormonal.

Evaluasi: pasien mengerti yang telah dijelaskan.

Mengukur skala nyeri dismenore pasien dengan skala *numeric rating scale* (NRS). Evaluasi: skala nyeri pasien berada pada angka 6.

Memberikan minum air kelapa hijau 250 ml.

Evaluasi: air kelapa sudah diminum

Mengukur kembali skala nyeri dismenore pasien dengan skala *numeric rating scale* (NRS).

Evaluasi: skala nyeri pasien masih pada angka 6.

Melakukan pendokumentasian

Data Perkembangan kunjungan ke-2 Responden I (diberikan Air Kelapa Hijau)

Tanggal Pengkajian : 2 Februari 2024

Tempat Pengkajian : Poskesdes Kutamekar

Pukul : 10.00 wib

Data Subjektif

Remaja mengatakan masih sedikit sakit dibagian perut bawah

Data Objektif

Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik

Kesadaran : Composmentis

Pemeriksaan Umum

Tekanan darah : 100/60 mmhg

Denyut Nadi : 81 x/menit

Frekuensi Nafas : 22 x/ menit

Suhu tubuh : 36 °C

Pemeriksaan fisik

Abdomen: Bentuk : simetris, bekas luka (-), Turgor kulit (-), terdapat nyeri tekan pada perut bagian bawah

Analisis Data

Nn. Y Umur 14 tahun dengan *Dismenorhea* Primer

Penatalaksanaan

Melakukan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan.

Evaluasi: informed consent telah dilakukan.

Mencuci tangan dengan 6 langkah.

Evaluasi: mencuci tangan telah dilakukan.

Memakai alat pelindung diri level

Evaluasi: APD telah digunakan.

Melakukan pemeriksaan fisik pada Nn. Y.

Evaluasi: pemeriksaan telah dilakukan.

Memberitahu pasien bahwa pasien dalam keadaan baik.

Evaluasi: informasi telah diberikan dan pasien mengerti.

Mengukur skala nyeri dismenore pasien dengan skala *numeric rating scale* (NRS).

Evaluasi: skala nyeri pasien berada pada angka 6.

Memberikan minum air kelapa hijau 250 ml.

Evaluasi: Air kelapa sudah diminum

Mengukur kembali skala nyeri dismenore pasien dengan skala *numeric rating scale* (NRS).

Evaluasi: skala nyeri pasien masih pada angka 6.

Melakukan pendokumentasian

Data Perkembangan Kunjungan ke-3 Responden I (diberikan Air Kelapa Hijau)

Tanggal Pengkajian : 3 Februari 2024

Tempat Pengkajian : Poskesdes Kutamekar

Pukul : 10.00 wib

Data Subjektif

Remaja mengatakan masih sedikit sakit dibagian perut bawah

Data Objektif

Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik

Kesadaran : Composmentis

Pemeriksaan Umum

Tekanan darah : 110/70 mmhg

Denyut Nadi : 82 x/menit

Frekuensi Nafas : 25 x/ menit

Suhu tubuh : 36 °C

Pemeriksaan fisik

Abdomen : Bentuk : simetris, bekas luka (-), Turgor kulit (-), terdapat nyeri tekan pada perut bagian bawah

Analisis Data

Nn. Y Umur 14 tahun dengan *Dismenoreha* Primer

Penatalaksanaan

Melakukan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan.

Evaluasi: informed consent telah dilakukan.

Mencuci tangan dengan 6 langkah.

Evaluasi: mencuci tangan telah dilakukan.

Memakai alat pelindung diri

Evaluasi: APD telah digunakan.

Melakukan pemeriksaan fisik pada Nn. Y

Evaluasi: pemeriksaan telah dilakukan.

Memberitahu pasien bahwa pasien dalam keadaan baik.

Evaluasi: informasi telah diberikan dan pasien mengerti.

Mengukur skala nyeri dismenore pasien dengan skala *numeric rating scale* (NRS). Evaluasi: skala nyeri pasien berada pada angka 6.

Memberikan minum air kelapa hijau 250 ml.

Evaluasi: pasien mengerti

Mengukur kembali skala nyeri dismenore pasien dengan skala *numeric rating scale*

Evaluasi: skala nyeri pasien ada pada angka 4.

Melakukan pendokumentasian.

Data Kunjungan Ke-1 Responden II diberikan pijat effleurage

No. Registrasi : 04

Tanggal Pengkajian : 01 Februari 2024

Waktu Pengkajian : 16.00 wib

Tempat Pengkajian : Poskesdes Kutamekar

Pengkaji : Iis Kurniawati

Data Subjektif

Identitas Remaja

Nama : Nn. A

Umur : 15 tahun

Anak ke : 2

Agama : Islam

Suku : Sunda

Pendidikan : SMA

Pekerjaan : Siswa

Alamat : Yamu 002/005 desa kutamekar

Identitas Orang Tua

Nama Ibu : Ny.S

Nama Suami : Tn. A

Umur : 49 tahun

Umur : 50 tahun

Agama : Islam

Agama : Islam

Suku : Sunda

Suku : Sunda

Pendidikan : SD

Pendidikan : SD

Pekerjaan : IRT

Pekerjaan : Petani

Alamat : Yamu 002/005 desa kutamekar

Alasan datang

Remaja mengatakan ingin memeriksakan kondisi dirinya

Keluhan utama

Nyeri bagian perut

Riwayat menstruasi

Menarche : 15 tahun

Siklus : 28 hari

Lama : 7 Hari

Banyak : 2x sehari ganti pembalut

Sebelum sakit : 1-2 x sehari

Selama sakit : 1-2 x sehari

Sifat darah : Merah encer tidak bergumpal

Nyeri haid : ada

Flour albus : tidak ada

HPHT : 01/02/2024

Riwayat kesehatan

Riwayat kesehatan remaja

Riwayat keturunan : Alergi (-), Riwayat penyakit keturunan : Asma (-), darah tinggi (-), DM (-)

Riwayat kesehatan sekarang : menstruasi hari ke 1 dan merasakan nyeri bagian perut

Riwayat kesehatan yang lalu : menjelang haid perut nyeri

Riwayat psikososial

Remaja mengatakan bahwa dirinya cemas dan khawatir dengan kondisinya.

Pola Istirahat

Tidur siang : 1 ½ jam

Tidur malam : 8 jam

Pola aktifitas

Remaja mengatakan kegiatan sehari hari melakukan kegiatan rumah, seperti mencuci baju, mengepel dan menyapu.

Pola Eliminasi

BAK : 6 x sehari

BAB : 1x sehari

Pola Nutrisi

Makan 3x sehari, porsi sedang, dengan lauk pauk, dengan sayur mayur.

Minum sehari 8 - 10 gelas / Hari

Pola Kebiasaan

Tidak ada

Pola personal Hygiene

Ganti pakaian dalam : 3x sehari

Mandi : 2x sehari

Keramas : 3x seminggu

Ganti baju : 3x sehari

Cara membersihkan alat genital: Setelah BAB/BAK : langsung mengeringkan setelah BAB/BAK

Data Objektif

Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik

Kesadaran : Composmentis

Pemeriksaan Umum

Tekanan darah : 90/70 mmhg

Denyut Nadi : 80 x/menit

Frekuensi Nafas : 24 x/ menit

Suhu tubuh : 36 °C

Pemeriksaan status Gizi

Berat Badan : 39 kg

Tinggi Badan : 145 cm

IMT : 18,6 (Normal)

LILA : 24 cm

Lingkar perut : 60 cm

Pemeriksaan Fisik :

Wajah : Tidak pucat

Mata : Sklera : putih, konjungtiva : kemerahan

Telinga : Bentuk : Simetris, Kebersihan : bersih, Polip : Tidak ada,
 Hidung : tidak ada riwayat sinus, simetris, tidak ada benjolan
 Mulut : tidak ada karies, tidak ada stomatitis
 Leher : kelenjar tiroid (-), kelenjar limfe (-), Vena Jugularis (-)
 Dada : payudara teraba lunak, tidak ada benjolan
 Abdomen : Bentuk : simetris, bekas luka (-), Turgor kulit (-), terdapat nyeri tekan pada perut bagian bawah
 Ekstremitas atas : Baik
 Ekstremitas bawah : oedema : (-), Varices (-),
 Reflek patella kanan (+), Kiri (+)
 Anogenitalia : - (Tidak dilakukan pemeriksaan)
 Pemeriksaan Penunjang : (Tidak dilakukan pemeriksaan)
 Hasil pemeriksaan laboratorium

Nama Pemeriksa an	Hasil	Nilai Normal
Darah Lengkap		
Golongan darah		
Trombosit		
Eritrosit		
Leukosit		
Hemoglobin		

Nama Pemeriksa an	Hasil	Nilai Normal
Faal Hati		
Albumin		
SGOT		
SGPT		
Gula Darah		
GDS		
Plano Test		

Hasil pemeriksaan penunjang lainnya

Analisis Data

Nn. A Umur 15 tahun dengan *Dismenorrhea* Primer

Penatalaksanaan

Melakukan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan.

Evaluasi: informed consent telah dilakukan.

Mencuci tangan dengan 6 langkah.

Evaluasi: mencuci tangan telah dilakukan.

Memakai alat pelindung diri.

Evaluasi: APD telah digunakan.

Melakukan pemeriksaan fisik pada Nn. A

Evaluasi: pemeriksaan telah dilakukan.

Memberitahu pasien bahwa pasien dalam keadaan baik.

Evaluasi: informasi telah diberikan dan pasien mengerti.

Menjelaskan kepada pasien tentang dismenorrhea yang dirasakan menjelang dan ketika haid karena perubahan hormonal.

Evaluasi: pasien mengerti yang telah dijelaskan.

Mengukur skala nyeri dismenore pasien dengan skala *numeric rating scale* (NRS).

Evaluasi: skala nyeri pasien berada pada angka 7.

Memberikan pijat effleurage selama 15 menit.

Evaluasi: Pijat sudah dilakukan

Mengukur skala nyeri dismenore pasien dengan skala *numeric rating scale* (NRS).

Evaluasi: skala nyeri pasien berada pada angka 7.

Melakukan pendokumentasian

Data Perkembangan ke-2 Responden II (diberikan pijat effleurage)

Tanggal Pengkajian : 02 Februari 2024

Tempat Pengkajian : Poskesdes Kutamekar

Pukul : 16.00 wib

Data Subjektif

Remaja mengatakan masih sedikit sakit dibagian perut bawah

Data Objektif

Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik

Kesadaran : Composmentis

Pemeriksaan Umum

Tekanan darah : 100/60 mmhg

Denyut Nadi : 81 x/menit

Frekuensi Nafas : 22 x/ menit

Suhu tubuh : 36 °C

Pemeriksaan fisik

Abdomen : Bentuk : simetris, bekas luka (-), Turgor kulit (-), terdapat nyeri tekan pada perut bagian bawah

Analisis Data

Nn. A Umur 15 tahun dengan *Dismenorea* Primer

Penatalaksanaan

Melakukan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan.

Evaluasi: informed consent telah dilakukan.

Mencuci tangan dengan 6 langkah.

Evaluasi: mencuci tangan telah dilakukan.

Memakai alat pelindung diri

Evaluasi: APD telah digunakan.

Melakukan pemeriksaan fisik pada Nn. A.

Evaluasi: pemeriksaan telah dilakukan.

Memberitahu pasien bahwa pasien dalam keadaan baik.

Evaluasi: informasi telah diberikan dan pasien mengerti.

Mengukur skala nyeri dismenore pasien dengan skala *numeric rating scale* (NRS).

Evaluasi: skala nyeri pasien berada pada angka 7.

Memberikan pijat effleurage selama 15 menit.

Evaluasi: Pijat sudah dilakukan

Mengukur skala nyeri dismenore pasien dengan skala *numeric rating scale* (NRS).

Evaluasi: skala nyeri pasien berada pada angka 6.

Melakukan pendokumentasian

Evaluasi : dokumentasi sudah dilakukan

Data Perkembangan ke-3 Responden II (diberikan pijat effleurage)

Tanggal Pengkajian : 3 Februari 2024

Tempat Pengkajian : Poskesdes Kutamekar

Pukul : 16.00 wib

Data Subjektif

Remaja mengatakan masih sedikit sakit dibagian perut bawah

Data Objektif

Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik

Kesadaran : Composmentis

Pemeriksaan Umum

Tekanan darah : 110/70 mmhg

Denyut Nadi : 81 x/menit

Frekuensi Nafas : 22 x/ menit

Suhu tubuh : 36 °C

Pemeriksaan fisik

Abdomen: Bentuk : simetris, bekas luka (-), Turgor kulit (-), terdapat nyeri tekan pada perut bagian bawah

Analisis Data

Nn. A Umur 15 tahun dengan *Dismenorea* Primer

Penatalaksanaan

Melakukan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan.

Evaluasi: informed consent telah dilakukan.

Mencuci tangan dengan 6 langkah.

Evaluasi: mencuci tangan telah dilakukan.

Memakai alat pelindung diri

Evaluasi: APD telah digunakan.

Melakukan pemeriksaan fisik pada Nn. A.

Evaluasi: pemeriksaan telah dilakukan.

Memberitahu pasien bahwa pasien dalam keadaan baik.

Evaluasi: informasi telah diberikan dan pasien mengerti.

Mengukur skala nyeri dismenore pasien dengan skala *numeric rating scale* (NRS).

Evaluasi: skala nyeri pasien berada pada angka 6.

Memberikan pijat effleurage selama 15 menit.

Evaluasi: Pijat sudah dilakukan

Mengukur skala nyeri dismenore pasien dengan skala *numeric rating scale* (NRS).

Evaluasi: skala nyeri pasien berada pada angka 3.

Melakukan pendokumentasian

Evaluasi : Dokumentasi sudah dilakukan

Tabel 1. Lembar Observasi Nyeri Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau

Nama Responden	Hari Ke	Sebelum Pemberian Air Kelapa Hijau		Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau	
		Skala Nyeri Haid	Intensitas Nyeri	Skala Nyeri Haid	Intensitas Nyeri
		Y	1	6	Nyeri sedang
Y	2	6	Nyeri sedang	6	Nyeri sedang
Y	3	6	Nyeri sedang	4	Nyeri sedang

Tabel 2. Lembar Observasi Nyeri Pengaruh Pijat *Efflurage*

Nama Responden	Hari Ke	Sebelum Pijat Efflurage		Sesudah Pijat Efflurage	
		Skala Nyeri Haid	Intensitas Nyeri	Skala Nyeri Haid	Intensitas Nyeri
A	1	7	Nyeri berat	7	Nyeri berat
A	2	7	Nyeri berat	6	Nyeri sedang
A	3	6	Nyeri sedang	3	Nyeri ringan

Interpretasi Data: setelah dilakukan intervensi pada 2 remaja putri yang mengalami dismenorea primer Dimana remaja 1 diberikan air kelapa hijau selama 3 hari berturut-turut dan remaja 2 diberikan pijat effleurage selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri yg diberikan kelapa Hijau dan pijat effleurage. dimana remaja yang diberikan intervensi pemberian pijat *effleurage* memiliki hasil peningkatan yang sangat baik dibandingkan dengan hasil peningkatan responden yang diberikan terapi air kelapa hijau.

PEMBAHASAN

Penelitian SCLR yang dilakukan oleh Iis Kurniawati (2024) ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian air kelapa hijau dan pijat *effleurage* pada remaja dalam menangani nyeri dismenorhea. Melalui intervensi yang telah diberikan kepada responden memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan peneliti yaitu terdapat pengurangan nyeri dismenorhea yang signifikan. Pada responden yang diberikan intervensi pemberian pijat *effleurage* memiliki hasil peningkatan yang sangat baik dibandingkan dengan hasil peningkatan responden yang diberikan terapi air kelapa hijau.

Peneliti mendapatkan hasil bahwa ada perubahan nyeri yang dialami responden kedua sebelum dan sesudah dilakukan pijat *effleurage* pada perut bagian bawah. Sebelum dilakukan pijat *effleurage* skala nyeri responden ada pada angka 7 dan setelah dilakukan pijat effleurage tiga hari berturut-turut skala nyeri turun menjadi 3. Hasil penelitian Jama dkk (2020) mengatakan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pijat *effleurage abdomen* sehingga dapat disimpulkan pijat *effleurage abdomen* memiliki pengaruh pada skala nyeri dismenorhea. Menurut Rusyanti dkk (2019), Menyatakan bahwa tehnik massage effleurage ini efektif untuk mengurangi nyeri haid. Keberhasilan perlakuan massage effleurage untuk nyeri haid menghasilkan peningkatan sirkulasi darah dan saraf sensorik untuk mencegah rasa sakit menyebar. Pijatan ini juga melepaskan endorfin dan enkefalin yang dapat mengurangi rasa sakit atau nyeri, meningkatkan kenyamanan, merilekskan, melenturkan otot, dan mengurangi kecemasan pada pasien. Dan juga menurut Nugraha (2021), Salah satu upaya pengobatan secara non-farmakologis yang dapat dilakukan pada saat nyeri haid adalah bisa dengan penggunaan terapi massage effleurage.

Penelitian Hasanah (2022) bahwa penggunaan terapi massage effleurage efektif terhadap penurunan nyeri haid. Penelitian Aslim (2020) ada pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri haid dimana terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri haid setelah pemberian massage effleurage.

Hasil penelitian terhadap responden pertama yang diberikan air kelapa hijau yaitu terdapat penurunan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau. Sebelum diberikan air kelapa hijau, nyeri dismenorea berada pada angka 6 dan setelah tiga hari berturut-turut diberikan air kelapa hijau nyeri dismenorea turun menjadi 4. Hasil ini sesuai dengan penelitian Nugroho dkk (2021) yang menunjukkan hasil terdapat perbedaan penurunan skala

nyeri pada hari ke-1 dan ke-2 dengan rata-rata penurunan 1,5 yang berarti menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan nyeri dismenore. Air kelapa hijau mengandung 8 komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam karbonat atau vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium dan potasium. Kalsium dan magnesium mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus) dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim cyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Wahyuni, 2020).

Penelitian Abdullah VI dkk (2021) menunjukkan bahwa setelah didapatkan data dengan pengukuran pre test dan post test pada intervensi pemberian air kelapa hijau pada remaja putri, hasilnya terdapat penurunan nyeri dismenore pada remaja putri (p value 0,000). Penelitian Pitriani dkk (2023) menunjukkan bahwa air kelapa hijau efektif dapat mengurangi dismenorea. Fikria SH dkk (2021) berpendapat bahwa air kelapa hijau memiliki pengaruh mengurangi dismenore pada remaja.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menganalisis pijat effleurage memiliki hasil yang lebih efektif dalam penurunan skala nyeri dismenore dibandingkan air kelapa hijau karena pijat effleurage dilakukan langsung pada organ yang terasa nyeri dan tidak melewati proses seperti air kelapa hijau yang harus dicerna tubuh terlebih dahulu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas air kelapa hijau dan pijat effleurage untuk mengurangi dismenore primer pada remaja putri di Poskesdes Kutamekar tahun 2024, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri yg mengalami dismenorea sebelum dan setelah diberikan kelapa hijau. Terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri yg mengalami dismenorea sebelum dan setelah diberikan pijat effleurage. Terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri yg diberikan kelapa Hijau dan pijat effleurage.

UCAPAN TERIMAKASIH

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 VI, Widiyastuti E, Polteknik JK, Kementrian K, Sorong K. Efektifitas Pemberian Air Kalapa Hijau untuk Mengatasi Dismenore 1. *J Kebidanan Sorong*. 2021;1(1):1–7.
- Akbar, MIA Tjokroprawiro BA HH, editor. Seri buku ajar obstetri dan ginekologi *Ginekologi praktis komprehensif*. Surabaya: Airlangga University Press; 2020.
- Amin M, Purnamasari Y. Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *J Telenursing*. 2020;2(2):142–9.
- Aslani M. Teknik pijat untuk pemula petunjuk praktis seni memijat sendiri maupun berpasangan. Jakarta: Erlangga; 2009.
- Chayati & Na'mah. Penerapan Kombinasi Pijat Effleurage dan Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun. *J Kebidanan Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Muhammadiyah Gombong*. 2019;14–21.
- Ermawati I. Pengaruh Massage Metode Eflurasi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea. *JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 2021;5(1):103–7.

- Fatmawati L, Lia DF. Efektifitas Senam Dismenore Dan Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *J Ners Community*. 2018;09(02):147–55.
- Haerani, Sri N, Ulfa D, Nurul HB, Nita AN, Kamaruddin M. Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Kabupaten Bulukumba. *Handayani*. 2020;2(2):76.
- Hasanah uswatun et al. Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara. *J Pendidik Dan Konseling [Internet]*. 2022;4(2):79. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Hironima Niyati Fitri KDA. Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi Diii Kebidanan. *Chmk Midwifery Sci J*. 2020;3(April):1–12.
- Iacovides S, Avidon I, Baker FC. What we know about primary dysmenorrhea today: A critical review. *Hum Reprod Update*. 2015;21(6):762–78.
- Indrayani T, Fikria SH, Dinengsih S. The Effect Of Green Coconut Water On The Levels Of Dysmenorrhea Pain Among Adolescent Girls In Berekah Village Sukabumi Regency In 2021. *Str J Ilm Kesehat*. 2021;10(2):1487–92.
- Jama F, Azis A. Pengaruh Massase Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Wind Nurs J*. 2020;01(01):1–6.
- Kotta MW, Sihotang J, Lidia K, Sagita S. Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Med J [Internet]*. 2022;10(1):42–9. Available from: <http://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/6804>
- Kusmiran E. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba; 2016.
- Meilan. Kesehatan Reproduksi Remaja : Implementasi PKPR dalam Teman Sebaya. Malang: Wineka Media; 2018.
- Mesele TT, Ayalew HG, Syoum AT, Antehneh TA. Impact of Dysmenorrhea on Academic Performance Among Haramaya University Undergraduate Regular Students, Eastern Ethiopia. *Front Reprod Heal*. 2022;4(July):1–7.
- Nugroho, Hisyam Farhan., Nuraeni, Neni., Badrudin U. PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI PROVISION OF GREEN COCONUT WATER ON REDUCING DYSMENORRHEA PAIN IN YOUNG WOMEN IN THE MANGKUBUMI COMMUNITY HEALTH CENTER , Coconut Water Therapy on B - Endorphin Level in Teenage Girls with Dysmenorrhea ”. *Univ Muhammadiyah Tasikmalaya*. 2021;128–33.
- Nurfadillah H, Maywati S, Aisyah IS. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *J Kesehat komunitas Indones*. 2021;17(1):247–56.
- Nurfazriah, Indah, Rahmi Nurvianti Selian ANH. Analisis Fktor – Faktor Yang Berhubungan Ddengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMK Negeri 3 Kota Cilegon Tahun 2022. *J Ris Rumpun Ilmu Kesehat*. 2022;1(2 Oktober 2022):278–85.
- P, Simarmata JM, . L, Adelina Y, . S, Hijriana I. The Effect Of Green Coconut Water On The Pain Of Dysminorea In Adolescent Women In Lubuk Pakam Pekan Village In 2023. *J Keperawatan Dan Fisioter*. 2023;5(2):247–53.
- Pemberian P, Effleurage M, Mengurangi U, Dismenore N, Putri R. *J ur n al K e p e r a w a t a n M u h a m m a d i y a*. 2020;5(1).
- Putri, NR Sumartini, E Yuliyani Mustary, M Ruqaiyah Wardhani Y dkk. Kesehatan Reproduksi Remaja. Oktavianis, editor. Padang: PT.Global Eksekutif Teknologi; 2022.
- Poskesdes Kutamekar Sobang. Register Pasien. Pandeglang; 2023.
- Prihatin S. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Sman 2 Kota Ternate Tahun 2018. *Medica Majapahit (Jurnal Ilm Kesehat Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Majapahit) [Internet]*. 2019;11(2):1–8. Available from: <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/MM/article/view/328>

- Rohani. Massage efflurage dalam mengurangi nyeri persalinan. STIKES Mitra Adiguna Palembang Komplek [Internet]. 2020;(9). Available from: <http://prosiding.stikesmitraadiguna.ac.id>
- Syamsuryanita, Ikawati N. Perbedaan Pemberian Air Jahe dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMAN 3 Makassar Tahun 2020. J Inov Penelit [Internet]. 2022;2(9):3089–96. Available from: <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1278>
- Tsamara G, Raharjo W, Putri EA. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. J Nas Ilmu Kesehat. 2020;2(3):130–40.
- Widyanthi NM, Resiyanthi NKA, Prihatiningsih D. Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. J Inov Penelit. 2021;2(6):1745–56.