

## **PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA WANITA USIA SUBUR DI PT. SHIN HWA BIZ 1**

**Yulia Herawati<sup>1</sup>, Nurul Azmi Aprianti<sup>2</sup>, Elis Kuslaila Dewi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Profesi Bidan, STIKes Mitra RIA Husada Jakarta  
<sup>2,3</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Mitra RIA Husada Jakarta  
Email : [info@mrh.ac.id](mailto:info@mrh.ac.id)

### **ABSTRAK**

Nyeri haid dapat didefinisikan sebagai rasa kram yang hebat di daerah uterus atau secara superfisialnya bisa dirasakan pada perut bagian bawah selama menstruasi. Rasa nyeri ini timbul akibat ketidakseimbangan hormon progesteron. Air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium yang berfungsi untuk sistem saraf dan otot, memberikan energi pada otot, produksi insulin dan pencegahan penyakit. Magnesium berfungsi sebagai pengatur sistem kerja aliran darah, mengurangi rasa sakit dan menenangkan sistem saraf. Oleh sebab itu kalsium magnesium dapat mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada wanita usia subur di PT. Shin Hwa Biz 1. Jenis penelitian Quasi Eksperimen dengan rancangan one group pretest dan posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan Accidental Sampling sebanyak 36 responden kelompok eksperimen. Instrument penelitian terdiri dari Numeric Rating Scale (NRS) dan lembar observasi dengan analisis data menggunakan Uji Shapiro-Wilk dan Uji Wilcoxon. Hasil uji statistic P-Value sebesar  $0,00 < 0,05$  maka artinya terdapat perbedaan yang signifikan atau adanya pengaruh antara sebelum dengan setelah pemberian air kelapa hijau. Diharapkan penelitian ini menjadi sumber informasi pengobatan non farmakologi untuk mengurangi nyeri haid.

Kata Kunci : Nyeri haid, air kelapa hijau, wanita usia subur

### ***The Effect of Giving Green Coconut Water on Reducing Pain Menstruation in Women of Childbearing Age at PT. Shin Hwa Biz 1***

#### **ABSTRACT**

*Menstrual pain can be defined as intense cramping in the uterine area or can be felt superficially in the lower abdomen during menstruation. This pain arises due to an imbalance in the hormone progesterone. Green coconut water contains calcium and magnesium which function for the nervous and muscle systems, providing energy to muscles, insulin production and disease prevention. Magnesium functions as a regulator of the blood flow system, reduces pain and calms the nervous system. Therefore, calcium magnesium can reduce muscle tension and Vitamin C is a natural antiinflammatory substance that helps relieve pain due to menstrual cramps. The aim of this study was to determine the effect of giving green coconut water on reducing menstrual pain in women of childbearing age at PT. Shin Hwa Biz 1. Quasi-experimental research type with a one group pretest and posttest design. The sampling technique used Accidental Sampling for 36 experimental group respondents. The research instrument consists of the Numeric Rating Scale (NRS) and an observation sheet with data analysis using the Shapiro-Wilk Test and Wilcoxon Test. The results of the P-Value statistical test are  $0.00 < 0.05$ , meaning there is a significant difference or influence between before and after giving green coconut water. It is hoped that this research will become a source of information on non-pharmacological treatments to reduce menstrual pain.*

*Keywords : Menstrual pain, green coconut water, women of childbearing age*

#### **PENDAHULUAN**

Wanita usia subur (WUS) atau masa reproduksi adalah wanita yang berusia antara 15

hingga 49 tahun, mulai dari menstruasi pertama hingga menopause. Ini termasuk wanita yang sudah menikah, belum menikah atau janda dan masih memiliki potensi untuk hamil.<sup>1</sup> Wanita usia subur mengalami menstruasi setiap bulan, namun banyak dari mereka merasakan ketidaknyamanan fisik atau merasa terganggu menjelang atau selama periode haid. Salah satu bentuk ketidaknyamanan fisik selama menstruasi adalah *dismenorea*.<sup>2</sup>

*Dismenorea* adalah kondisi medis yang terjadi selama menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta memerlukan pengobatan. Kondisi ini ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di area perut atau panggul. Jika nyeri tersebut ringan dan tidak mengganggu aktivitas, masih dianggap wajar. Namun, jika nyeri sangat hebat hingga menghambat aktivitas atau membuat aktivitas tidak mungkin dilakukan, maka itu dianggap sebagai gangguan. Nyeri haid biasanya berupa kram yang parah di uterus atau dapat terasa di bagian bawah perut selama menstruasi dan bisa juga menyebabkan nyeri pinggang serta gangguan menstruasi. Nyeri ini disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron yang menyebabkan kram di bagian bawah.<sup>3</sup> Nyeri haid atau *dismenorea* adalah gejala yang timbul akibat kontraksi tidak teratur pada otot rahim yang dapat menyebabkan nyeri mulai dari ringan hingga berat.<sup>4</sup>

Selama menstruasi, banyak wanita mengalami ketidaknyamanan atau nyeri hebat, yang dikenal sebagai nyeri haid (*dismenorea*). Kondisi ini melibatkan nyeri perut, kram dan sakit punggung.<sup>5</sup> Faktor penyebab nyeri haid yang dirasakan wanita selama masa menstruasi yaitu akibat ketidakseimbangan hormon prostaglandin dalam darah. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan rasa nyeri dengan meningkatkan ketegangan pada serviks, membuat lubang serviks menjadi sempit. Akibatnya, otot rahim berkontraksi untuk mengeluarkan darah menstruasi yang menyebabkan kejang pada otot uterus (Realita, dkk, 2021).<sup>6</sup> Menurut Bernandi (2017), *dismenorea* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan prestasi akademik, mempengaruhi kinerja dan kualitas tidur, serta berdampak negatif pada suasana hati, yang dapat menyebabkan kegelisahan dan depresi. Beberapa faktor risiko *dismenorea* meliputi usia *menarche* yang dini, riwayat keluarga dengan keluhan *dismenorea*, Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak normal, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, durasi perdarahan haid, paparan asap rokok, konsumsi kopi, dan *alexithymia*.

Faktor risiko lainnya adalah siklus menstruasi dan lamanya menstruasi.<sup>7</sup> Kejadian nyeri haid sangat umum di seluruh dunia, dengan lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalaminya. Di Amerika Serikat, prevalensi nyeri haid diperkirakan antara 45-90%. Di Swedia, 90% wanita yang berusia di bawah 19 tahun melaporkan mengalami nyeri haid sedangkan 67% wanita yang berusia 24 tahun juga mengalami kondisi tersebut.<sup>8</sup> Menurut

Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) sekitar 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenorea*. Di Amerika, studi epidemiologi menunjukkan bahwa 60% perempuan merasakan nyeri haid, sedangkan di Swedia, prevalensi keluhan nyeri haid mencapai 72% dari seluruh perempuan di negara tersebut.<sup>4</sup> Di Indonesia prevalensi *dismenorea* mencapai 64,25%, dengan 54,89% mengalami *dismenorea* primer dan 9,36% mengalami *dismenorea* sekunder. Selama 50 tahun terakhir, sekitar 75% perempuan telah mengalami *dismenorea*. Gejala *dismenorea* primer umumnya terjadi pada perempuan usia produktif dan yang belum pernah hamil, seringkali pada usia antara 20 hingga 24 tahun atau sekitar usia 25 tahun. Sekitar 61% dari kasus ini dialami oleh perempuan yang belum menikah (Kotangon, 2020)<sup>5</sup>. Angka kejadian *dismenorea* di provinsi Banten berdasarkan penelitian yang di lakukan sebesar 84,9 %.<sup>10</sup> Kondisi mental dan fisik seseorang dapat terganggu jika nyeri haid tidak diatasi. Biasanya, tindakan non farmakologis atau farmakologis seperti pemberian obat analgesik golongan NSAID (*Nonsteroidal Anti Inflammatory Drugs*) dapat mengurangi nyeri akibat *dismenorea*. Obat-obatan ini bekerja dengan memblokir prostaglandin. Namun, penggunaan obat nyeri secara terus menerus dapat menimbulkan efek samping seperti tukak lambung serta risiko kerusakan pada ginjal dan hati<sup>11</sup>

Sebagai alternatif, pengobatan herbal dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri haid. Terapi ini meliputi akupunktur, hipnoterapi, relaksasi dan pemberian suplemen daritanaman herbal seperti kayu manis, cengkeh, air kelapa, kunyit asem, jahe dan herbal Cina untuk membantu meredakan nyeri. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid atau *dismenore* salah satunya dengan terapi non farmakologi yaitu air kelapa hijau.<sup>4</sup> Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11 Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml.<sup>12</sup> Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa hijau dapat mengurangi ketegangan otot 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 (Komala, 2022).<sup>13</sup>

Air kelapa hijau mengandung kalsium dan magnesium yang berperan penting dalam fungsi sistem saraf dan otot, memberikan energi pada otot, serta mendukung produksi insulin dan pencegahan penyakit. Magnesium membantu mengatur aliran darah, mengurangi rasa sakit dan menenangkan sistem saraf. Dengan demikian, kalsium dan magnesium dapat membantu mengurangi ketegangan otot. Selain itu, Vitamin C berfungsi sebagai zat anti inflamasi alami yang dapat meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi (Fitriani, 2023).<sup>11</sup>

Air kelapa muda hijau mengandung vitamin B kompleks, termasuk asam nikotinat, asam pantotenat, biotin dan asam folat. Asam folat di dalamnya membantu dalam produksi sel darah merah. Selain itu, air kelapa mengandung mineral seperti zat besi dan fosfor, serta gula-gula seperti glukosa, fruktosa, dan sukrosa. Kandungan air dalam buah kelapa mencapai 95,5 gram per 100 gram. Manfaat air kelapa mencakup rehidrasi tubuh, membantu penurunan berat badan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki sirkulasi, menjaga keseimbangan elektrolit dan mengurangi nyeri haid.<sup>14</sup>

PT. Shin Hwa Biz 1 merupakan salah satu perusahaan yang berada di Kabupaten Serang tepatnya di Kecamatan Kibin, PT. Shin Hwa Biz 1 memiliki karyawan sejumlah 490 orang terdiri dari 415 orang perempuan dan 75 orang laki-laki. Dari data register kunjungan pasien tahun 2024 di Klinik PT. Shin Hwa Biz 1 didapat data 20 orang yang mengalami nyeri haid di bulan Januari, 25 orang di bulan Februari, meningkat di bulan Maret menjadi 30 orang dan bulan April menjadi 40 orang. Selama 3 bulan terakhir nyeri haid (*dismenorea*) termasuk dalam lima angka kejadian terbanyak setelah Cephalgia, ISPA, Myalgia dan Dyspepsia. Pasien tersebut mengalami nyeri haid pada hari pertama, kedua dan ketiga. Selama ini untuk mengatasi keluhan nyeri haid, upaya yang biasadilakukan adalah dengan memberikan obat analgesik, seperti : Paracetamol, Ibuprofen, Asam Mefenamat, dan Spasminal. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti bertujuan untuk menguji efek pengobatan non farmakologi dengan memberikan air kelapa hijau untuk mengurangi nyeri haid pada karyawan wanita usia subur di PT. Shin Hwa Biz 1 yang mengalami nyeri haid, guna mengevaluasi pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid.

Berdasarkan latar belakang dan survey awal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Wanita Usia Subur di PT. Shin Hwa Biz 1”.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah Penelitian Eksperimen Semu (*Quasi Eksperimen*) dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Ini berarti pengukuran dilakukan dua kali : *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan. Penelitian ini hanya memiliki satu kelompok eksperimen tanpa kelompok perbandingan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Accidental Sampling*. Desain ini dipilih untuk mengukur pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada wanita usia subur di PT. Shin Hwa Biz 1. Penelitian ini dilaksanakan di PT. Shin Hwa Biz 1

dengan pelaksanaan yang dijadwalkan dari bulan April hingga Juni 2024. Populasi adalah kumpulan objek atau subjek dengankuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya (Ajjjah, 2021).<sup>18</sup> Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari 40 wanita usia subur yang merupakan karyawan PT. Shin Hwa Biz 1 dan mengunjungi klinik dengan keluhan nyeri haid (*dismenorea*). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Accidental Sampling*, di mana sampel diambil secara kebetulan dari orang-orang yang ditemui secara tidak sengaja pada saat penelitian. *Accidental Sampling* adalah metode pemilihan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu pasien yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dipilih sebagai sampel jika dianggap sesuai sebagai sumber data (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, sampel ditentukan menggunakan rumus Slovincan jumlah sampel 36 responden karyawan wanita usia subur yang mengalami nyeri haid. Peneliti memilih sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.

Kriteria inklusi adalah syarat yang harus dipenuhi agar sampel layak untuk diteliti. Dalam penelitian ini, kriteria inklusi untuk responden adalah sebagai berikut :

1. Wanita usia subur yang bersedia menjadi responden
2. Wanita usia subur yang tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri
3. Wanita usia subur yang mengalami nyeri haid
4. Wanita usia subur yang sedang mengalami menstruasi pada waktu penelitian

Kriteria eksklusi adalah karakteristik yang membuat sampel tidak memenuhi syarat untuk penelitian, yaitu :

1. Wanita usia subur yang tidak hadir selama penelitian
2. Wanita usia subur yang sedang mengkonsumsi obat pereda nyeri
3. Wanita usia subur yang didiagnosis dengan kelainan ginekologi

Instrumen yang digunakan adalah skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang 0-10 untuk mengevaluasi nyeri haid (*dismenorea*) pada responden. Dalam penelitian ini, analisis univariat bertujuan untuk menentukan rata-rata tingkat nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dan setelah pemberian air kelapa hijau pada wanita usia subur di PT. Shin Hwa Biz 1. Uji normalitas dilakukan menggunakan Uji *Shapiro-Wilk* dengan hasil data tidak berdistribusi normal kemudiannya selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan Uji *Wilcoxon*.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Hasil Analisis Univariat**

Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum Diberikan Air Kelapa Hijau

**Tabel 5.1**  
**Distribusi Frekuensi Sebelum Diberikan Air Kelapa Hijau**

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase %
0 = Tidak Ada Nyeri	0	0 %
1 – 3 = Nyeri Ringan	4	11,1 %
4 – 6 = Nyeri Sedang	31	86,1 %
7 – 9 = Nyeri Berat	1	2,8 %
10 = Nyeri Sangat Berat	0	0 %
Total	36	100 %

Pada Tabel 5.1 diketahui bahwa sebanyak 36 wanita usia subur di PT. Shin Hwa Biz 1 sebelum diberikan air kelapa hijau yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 responden (11,1 %), yang mengalami nyeri sedang sebanyak 31 responden (86,1 %), yang mengalami nyeri berat sebanyak 1 responden (2,8 %) dan yang mengalami nyeri sangat berat 0 responden.

**Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Setelah Diberikan Air Kelapa Hijau**

**Tabel 5.2**  
**Distribusi Frekuensi Setelah Diberikan Air Kelapa Hijau**

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase %
0 = Tidak Ada Nyeri	4	11,1 %
1 – 3 = Nyeri Ringan	30	83,3 %
4 – 6 = Nyeri Sedang	2	5,6 %
7 – 9 = Nyeri Berat	0	0 %
10 = Nyeri Sangat Berat	0	0 %
Total	36	100

Pada Tabel 5.2 diketahui bahwa sebanyak 36 wanita usia subur di PT. Shin Hwa Biz 1 setelah diberikan air kelapa hijau yang tidak mengalami nyeri sebanyak 4 responden (11,1 %), yang mengalami nyeriringan sebanyak 30 responden (83,3 %), yang mengalami nyeri sedang sebanyak 2 responden (5,6 %) dan yang mengalami nyeri berat dan nyeri sangat berat sebanyak 0 responden.

**Hasil Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat adanya pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada wanita usia subur sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Sebelum dilakukan *Uji T-test* untuk data berdistribusi normal atau *Uji Wilcoxon* untuk data berdistribusi tidak normal harus dilakukan uji normalitas untuk mengetahui tabulasi data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak yaitu dengan melakukan uji normalitas dengan menggunakan

*Uji Shapiro-Wilk.*

**Tabel 5.3**  
***Shapiro-Wilk Test Statistics***  
**Uji Normalitas Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi**

No	Pemberian	N	Statistic	Sig
1	Sebelum	36	0,495	0,000
2	Setelah	36	0,564	0,000

Berdasarkan tabel 5.3 di atas dengan menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* diketahui hasil Sig 0,000 ( $<0,05$ ) yang berarti data berdistribusi tidak normal sehingga analisis bivariat ini menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Analisa penurunan nyeri haid sebelum dan setelah intervensi dilakukan dengan menggunakan *Uji Wilcoxon*. Hasil analisa dapat dilihat pada tabel 5.4

**Tabel 5.4**  
***Uji Wilcoxon***  
**Distribusi Hasil Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi**

No	Pemberian	N	Mean	Std. Deviation	Z	P-Value
1	Sebelum	36	1,92	0,368	-5,294	0,000
2	Setelah	36	0,94	0,410	-5,294	0,000

Pada Tabel 5.4 menunjukkan sebelum diberikan air kelapa hijau *mean* nya yaitu 1,92 dan setelah diberikan air kelapa hijau *mean* nya yaitu menjadi 0,94. Selanjutnya *standar deviation* sebelum diberikan air kelapa hijau yaitu 0,368 dan setelah diberikan air kelapa hijau yaitu 0,410. Dengan hasil *P-Value* sebesar  $0,000 < 0,05$  maka artinya terdapat perbedaan yang signifikan atau adanya pengaruh antara sebelum dengan setelah pemberian air kelapa hijau.

## **PEMBAHASAN**

### **Skala Nyeri NRS Sebelum Diberikan Air Kelapa Hijau**

Berdasarkan hasil penelitian skala nyeri sebelum diberikan air kelapa hijau dengan menggunakan pengukuran skala nyeri *Numerical Rating Scale (NRS)* pada wanita usia subur di PT. Shin Hwa Biz 1 dapat diketahui tanda objektif dari responden sebelum diberikan air kelapa hijau dengan menggunakan skala nyeri NRS didapati nyeri terbanyak adalah nyeri sedang sebanyak 31 responden (86,1 %), nyeri ringan 4 responden (11,1 %), nyeri berat 1 responden (2,8 %), nyeri sangat berat 0 responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan responden bervariasi dari

nyeri ringan, sedang hingga berat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fina Feronica Kotangon, dkk (2020) yang menjelaskan bahwa kelenjar hipofisis menghasilkan hormon LH (*Luteinizing Hormone*) dan FSH (*Follicle-Stimulating Hormone*) yang dipengaruhi oleh *Releasing Hormone* (RH) dan merespon produksi gonadotropin termasuk estrogen dan progesteron. Hormon-hormon ini mempengaruhi pertumbuhan endometrium. Jika tidak terjadi pembuahan, korpus luteum akan mengalami regresi yang menyebabkan penurunan kadar progesteron dan peningkatan prostaglandin. Hal ini merangsang myometrium yang mengakibatkan iskemia dan penurunan aliran darah ke uterus serta menimbulkan rasa nyeri.<sup>5</sup>

Hal ini juga sesuai dengan teori bahwa selama menstruasi, kelenjar hipofisis mengeluarkan hormon LH (*Luteinizing Hormone*) dan FSH (*Follicle-Stimulating Hormone*) yang dipengaruhi oleh *Releasing Hormone* (RH) dan merespon produksi gonadotropin yang mengandung estrogen dan progesteron. Hormon-hormon ini mempengaruhi pertumbuhan endometrium. Jika tidak terjadi pembuahan, korpus luteum akan mengalami regresi, mengakibatkan penurunan kadar progesteron dan peningkatan prostaglandin. Peningkatan prostaglandin ini merangsang myometrium menyebabkan iskemia dan penurunan aliran darah ke uterus yang kemudian menimbulkan rasa nyeri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menurut Penelitian Syamsuryanita, dkk (2022) yang menunjukkan bahwa nyeri haid disebabkan oleh kelebihan prostaglandin dalam darah menstruasi yang merangsang hiperaktivitas uterus.<sup>8</sup>

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya menurut penelitian Luky Febriani (2021) yang mengungkapkan bahwa variasi dalam kadar endorfin mempengaruhi tingkat nyeri, kadar endorfin yang tinggi dapat mengurangi rasa nyeri, sementara kadar yang rendah dapat meningkatkan nyeri. Selain itu, prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri.<sup>7</sup>

Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa nyeri cenderung tajam dan kolik, biasanya dirasakan di area suprapubis dan dapat menyebar ke daerah lumbosakral serta bagian dalam dan anterior paha yang merupakan daerah inervasi saraf ovarium dan uterus yang memproyeksikan rasa sakit ke permukaan tubuh.

Salah satu teori yang menjelaskan nyeri adalah *Gate Control Theory*. Teori ini berpendapat bahwa keberadaan dan intensitas nyeri bergantung pada transmisi impuls saraf tertentu. Mekanisme "pintu" atau gate dalam sistem saraf mengatur atau mengendalikan transmisi nyeri. Jika pintu terbuka, impuls yang menyebabkan sensasi nyeri dapat mencapai kesadaran, sehingga nyeri dapat dirasakan.<sup>17</sup>

Namun menurut asumsi peneliti, intensitas nyeri berbeda untuk setiap individu

dipengaruhi oleh bagaimana mereka mendeskripsikan, memeriksa dan mengalami nyeri. Setiap orang memberikan persepsi serta reaksi yang berbeda satu sama lain tentang nyeri yang dirasakan. Nyeri adalah perasaan subjektif, sehingga hanya individu itu sendiri yang benar-benar mengetahui tingkat nyeri yang dirasakannya. Peneliti hanya mengandalkan instrumen untuk mengukur nyeri responden.

### **Skala Nyeri NRS Setelah Diberikan Air Kelapa Hijau**

Setelah diberikan air kelapa hijau mayoritas wanita usia subur di PT. Shin Hwa Biz 1 mengalami penurunan nyeri dari nyeri berat 1 responden dan nyeri sedang 29 responden menjadi nyeri ringan total sebanyak 30 responden (83,3 %), nyeri ringan 3 responden dan nyeri sedang 1 responden menjadi tidak ada nyeri sebanyak total 4 responden (11,1 %) dan nyeri sedang tetap pada skala nyeri sedang hanya mengalami penurunan skor dari skor 6 ke 4 sebanyak 2 responden (5,6 %). Menurunnya nyeri haid (*dismenorea*) yang dialami oleh wanita usia subur di PT. Shin Hwa Biz 1 dapat teratasi karena pengaruh pemberian air kelapa hijau.

Air kelapa hijau adalah metode pengobatan non farmakologi untuk mengatasi *dismenorea*. Air kelapa hijau mengandung kalsium 14,11 mg/100 ml, magnesium 9,11 mg/100 ml dan vitamin C 8,59 mg/100 ml. Kalsium dan magnesium dalam air kelapa hijau dapat mengurangi ketegangan otot, sementara vitamin c sebagai zat anti inflamasi alami, membantu meredakan nyeri akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim siklooksigenase yang berperan dalam pembentukan prostaglandin.<sup>13</sup> Air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium yang berperan penting dalam fungsi sistem saraf dan otot, memberikan energi pada otot, memproduksi insulin dan mencegah penyakit. Magnesium juga berfungsi mengatur aliran darah, mengurangi rasa sakit dan menenangkan sistem saraf. Oleh karena itu, magnesium dan kalsium dapat mengurangi ketegangan otot, sementara vitamin c sebagai zat anti inflamasi alami yang membantu meredakan nyeri akibat kram menstruasi.<sup>11</sup> Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menurut penelitian Komala, Realita, Susilawati (2022) menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau tidak memerlukan banyak waktu, dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja, sehingga sangat praktis bagi setiap perempuan. Prinsipnya adalah memberikan air kelapa hijau sebanyak 250 ml.<sup>4</sup>

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luky Febriani (2021) yang menunjukkan bahwa air kelapa hijau sebanyak 250 ml sebaiknya diminum dua kali sehari, satu gelas di pagi dan satu gelas di sore hari, selama tiga hari berturut-turut, dimulai pada hari pertama menstruasi.<sup>7</sup> Hal ini terbukti menurunkan tingkat nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu, sebagaimana dibuktikan oleh hasil uji statistik

dengan nilai *P-Value* (2- tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu pada tahun 2021.<sup>7</sup>

Hal ini sesuai dengan teori bahwa air kelapa hijau mengandung asam folat yang membantu menggantikan darah yang keluar. Asam folat merupakan komponen penting dalam produksi sel darah merah, dengan jumlah sel darah merah yang memadai, peredaran darah menjadi lebih lancar. Peredaran darah yang baik akan memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi sel sehingga tubuh menjadi lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang timbul selama *dismenorea*.<sup>7</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fina Feronica Kotongan, dkk (2020) pada siswi SMAN 2 Ratahan Minahasa Tenggara yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan air kelapa hijau, 90,5% responden mengalami nyeri pada skala 4-6 (sedang) dan Setelah konsumsi air kelapa hijau 71,4% responden mengalami nyeri pada skala 1-3 (ringan). Hasil *Asyp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,001 < 0,05$  ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, berarti ada pengaruh signifikan dari air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenorea* pada siswi SMAN 2 Ratahan Minahasa Tenggara.<sup>5</sup>

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nuryanih (2020) pada Mahasiswa STIKes Yatasi Tangerang Tahun 2019 yang menunjukkan bahwa hasil uji chi-square  $0,000$  ( $0,000 < 0,05$ ) artinya menunjukkan adanya hubungan antar konsumsi air kelapa hijau dengan penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada Mahasiswa STIKes Yatasi Tangerang Tahun 2019.<sup>16</sup> Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sumantri, Kurnia Sari (2023) Luky Febriani (2021) yang mengatakan bahwa penurunan intensitas nyeri haid pada responden disebabkan oleh kalsium dan magnesium dalam air kelapa yang membantu merelaksasikan otot rahim.

Peningkatan prostaglandin dapat menyebabkan iskemia myometrium dan hiperkontraktivitas otot rahim yang menimbulkan nyeri haid (*dismenorea*)<sup>18</sup>. Selain itu, air kelapa hijau mengandung vitamin c yang bertindak sebagai anti inflamasi alami, membantu meredakan nyeri kram menstruasi dengan menghambat enzim *cyclooxygenase* yang berperan dalam produksi prostaglandin.<sup>7</sup>

Penelitian ini menunjukkan perbedaan dalam penurunan nyeri yang dipengaruhi oleh apakah responden melakukan aktivitas fisik atau tidak. Ketika melakukan aktivitas fisik, hormon *beta-endorfin* diproduksi yang dapat meredakan kram. Endorfin memiliki efek analgesik yang membantu mengurangi prostaglandin penyebab kontraksi otot selama haid.

Menurut peneliti, wanita usia subur dengan nyeri haid (*dismenorea*) pada skalaringan

hingga sedang tidak perlu menggunakan obat-obatan farmakologi. Konsumsi air kelapa hijau dapat mengurangi nyeri haid secara efektif tanpa efek samping dan dapat menjadi alternatif pengobatan yang mudah diakses dan banyak tersedia di masyarakat.

### **Intervensi Sebelum Dan Setelah Diberikan Air Kelapa Hijau**

Berdasarkan analisis, diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) sebelum pemberian air kelapa hijau adalah 1,92 sedangkan setelah pemberian air kelapa hijau adalah 0,94. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau efektif dalam mengurangi nyeri haid. Hasil perbedaan skala nyeri sesudah diberikan air kelapa hijau dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* menghasilkan nilai *P-Value* sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam pengaruh antara sebelum dan setelah pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada wanita usia subur di PT. Shin Hwa Biz 1.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fina Feronica Kotangon, dkk (2020) yang menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau terbukti efektif dalam mengurangi tingkat nyeri *dismenorea*.<sup>5</sup>

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Elvi Era Liesmayani, dkk (2023) Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau efektif dalam mengurangi tingkat nyeri *dismenorea* pada siswi SMA PAB 5 Klumpang Kec. Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang dengan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,00. Nilai ini lebih kecil dari *alpha* ( $\alpha$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara pemberian air kelapa muda hijau terhadap penurunan nyeri *dismenorea*.<sup>14</sup>

Hal ini sesuai dengan teori penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fina Feronica Kotangon, dkk (2020) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan dalam penurunan nyeri tergantung pada tingkat aktivitas responden. Aktivitas fisik dapat merangsang produksi hormon *beta-endorfin* yang berfungsi meredakan kram dengan mengurangi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot saat menstruasi.<sup>5</sup>

Menurut asumsi peneliti, pengaruh penurunan nyeri haid disebabkan oleh kandungan kalsium dan magnesium dalam air kelapa hijau yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita menstruasi. Dengan demikian, konsumsi air kelapa hijau dianggap efektif dalam mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) pada wanita usia subur di PT. Shin Hwa Biz 1.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berasumsi bahwa pemberian air kelapa hijau merupakan metode efektif untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*). Dalam penelitian ini, sebagian besar responden menunjukkan penurunan skala nyeri haid setelah mengonsumsi air

kelapa hijau. Berdasarkan teori dan hasil penelitian terkait, dapat disimpulkan bahwa pemberian air kelapa hijau memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenorea*). Oleh karena itu, air kelapa hijau dapat diterapkan sebagai alternatif untuk mengatasi nyeri haid<sup>15</sup>.

Dari hasil penelitian yang ada, peneliti menyimpulkan bahwa konsumsi air kelapa hijau berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*). Ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau menghasilkan perubahan yang positif dalam mengurangi nyeri haid (*dismenorea*).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Wanita Usia Subur di PT. Shin Hwa Biz 1 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : sebagian besar skala nyeri haid sebelum dilakukan pemberian air kelapa hijau adalah nyeri sedang sebanyak 31 responden (86,1 %), nyeri ringan 4 responden (11,1 %), nyeri berat 1 responden (2,8 %), nyeri sangat berat 0 responden; sebagian besar skala nyeri haid setelah dilakukan pemberian air kelapa hijau adalah mengalami penurunan nyeri dari nyeri berat 1 responden dan nyeri sedang 29 responden menjadi nyeri ringan total sebanyak 30 responden (83,3 %), nyeri ringan 3 responden dan nyeri sedang 1 responden menjadi tidak ada nyeri sebanyak total 4 responden (11,1 %) dan nyeri sedang tetap pada skala nyeri sedangnya mengalami penurunan skor dari skor 6 ke 4 sebanyak 2 responden (5,6 %); Hasil Uji menggunakan *Uji Wilcoxon* diperoleh wanita usia subur yang mengalami nyeri haid dengan membandingkan hasil *Pre-Test* dengan *Post-Test* yaitu adanya pengaruh dengan hasil 0,000 (<0,05) setelah pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada wanita usia subur di PT. Shin Hwa Biz.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

### **1. Bagi Tempat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan sebagai manajemen non farmakologis dengan menggunakan air kelapa hijau sebagai minuman untuk mengurangi nyeri haid pada wanita usia subur di PT. Shin Hwa Biz 1 yang mengalami nyeri haid.

### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan mendorong penerapan manajemen non farmakologis

dalam ilmu kebidanan, khususnya kebidanan maternitas untuk memberikan asuhan kebidanan yang lebih baik bagi wanita reproduktif atau wanita usia subur.

3. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang penyebab nyeri haid dan memberikan alternatif penanganan non farmakologis dengan konsumsi air kelapa hijau untuk mengurangi nyeri haid.

4. Bagi Peneliti Lain

Disarankan agar dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada kelompok usia lain dengan periode waktu yang lebih lama dan mempertimbangkan faktor-faktor tambahan yang dapat mempengaruhi penurunan nyeri haid guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Penelitian A, Alfarizan R, Marindawati M. Hubungan antara Perempuan Usia Reproduksi dengan Kejadian Leiomioma Uteri dan Adenomyosis Uteri di Rumah Sakit Umum Daerah Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2017-2019. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*. 2020;1(1):19–24.
2. Rohima Ammar U. Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2016;Vol. 4, No. 1:37–49.
3. Novita H, Tarigan B, Kesehatan I, Husada D, Tua D. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Staf Puskesmas Hutabargot Kab.Mandailing Natal Tahun 2021. *Best Journal*. 2021;4(2):75–80.
4. Realita F, Susilowati E, Komalasari R. Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*. 2022 Aug 31;1(1):63–70.
5. Feronica Kotangon F, Sambou C, Kanter J, Lengkey Y. 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;3 (1)(1):6– 12.
6. Ciela Dovila Hari Sudiro. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 9 Madiun. 2022.
7. Luky Febriani. Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2021. 2021.

8. Syamsuryanita NI. Perbedaan Pemberian Air Jahe Dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Makassar Tahun 2020. *JIP Jurnal Inovasi Penelitian*. 2022;2(No 9):3089–96.
9. Carolin BT, Rifiana AJ, Syifaunnisa S, Novelia S. Edukasi dan Pemberian Dark Chocolate sebagai Upaya untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. 2023 Jan 26;5(1):78.
10. Pitriani, Juni Mariati Simarmata, Lismawati, Syatria Wati, Dian Anggri Yanti, Yohanna Adelina, et al. The Effect Of Green Coconut Water On The Pain Of Dysmenorea In Adolescent Women In Lubuk Pakam Pekan Village In 2023. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*. 2023 Apr 30;5(2):247–53.
11. Sukmawati Ely SSW. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. Naskah Publikasi. 2020;18.
12. Komala RD, Realita F, Susilowati E. Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 2022;36:36–40.
13. Era Liesmayani E, Oriza N, Intan Sari Prodi SD, Fakultas Farmasi dan Kesehatan K, Kesehatan Helvetia Medan. Pengaruh Minum Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Siswi SMA PAB 5 Klumpang Kec. Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018. *Jurnal Bidan Mandiri [Internet]*. 2023;1(1):51–8. Available from: <https://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jbm/issue/archive>
14. Metha Fahriani EWBKMRM. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Skala Dismenore Pada Remaja. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2022;6(3):2023–9.
15. Febiola Prastika. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Tahun 2020. 2020.
16. Sandra R, Christina Rahayuningrum D, Diana Morika H, Sakti Anggraini S, Izzati Aluvira R, Syedza Saintika S. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Siswi Di SMANegeri 6 Padang The Effect Of Young Coconut Water On Levels Of Menstrory Pain In Stidents At SMA Negeri 6 Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika [Internet]*. 2022;13(2). Available from: [http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v13i2.16\\_25](http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v13i2.16_25)
17. Husna H. Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres

Hangat pada Remaja Putri di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal for Quality in Women's Health*. 2018 Sep 24;1(2):43–9.

18. Sari K, Kebidanan Poltekkes Surakarta J. Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Dalam Penurunan Intensitas Dismenore Di Sumatera Selatan. Vol. 11, • *Jurnal Ilmu Kebidanan*. 2023.