

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU  
TERHADAP PENURUNAN NYERI  
DISMINORHEA PADAREMAJA PUTRI DI SMPN  
3 PARIAMAN TAHUN 2024**

***THE EFFECT OF GIVING GREEN COCONUT  
WATER ON REDUCING DYSMINORHEA PAIN IN  
ADOLESCENTGIRLS AT SMPN 3 PARIAMAN IN  
2024***

<sup>1</sup>Diva Delinda B\*, <sup>2</sup>Rika Astria Rishel, <sup>3</sup>Atika Pradana Yuntarisa

STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Diponegoro, Kp. Pd., Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat 25512 HP:  
082299051865

\*Email: [riie.cha27@gmail.com](mailto:riie.cha27@gmail.com)

Naskah Masuk: 01 Desember 2024 Naskah Diterima: 15 Desember 2024 Naskah Disetujui: 21 Desember 2024

**ABSTRACT**

*Introduction: Dysminorrhea pain is an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in abdominal pain caused by uterine muscle spasms. Young coconut water contains growth hormone, magnesium and calcium which can reduce muscle tension and vitamin C which is a natural anti-inflammatory substance which can help relieve pain due to menstrual cramps. Method: Quasi-experimental research design with non-randomized one group pretest and posttest design. The aim is to determine the effect before and after giving young green coconut water on dysmenorrhea pain. Sampling was taken using a proportional sampling technique with a total of 30 respondents. Results: Statistical test using data analysis using Shapiro-Wilk and Wilcoxon with significance ( $p < 0.05$ ) and a significant value of Pvalue 0.000, thus  $H_0$  was rejected. Conclusions and Suggestions: There is an effect of giving young green coconut water on dysmenorrhea pain in teenagers. Researchers recommend that teenagers who experience menstrual pain consume young green coconut water on the first day of menstruation.*

**Keywords:** *Young green coconut water, Dysmenorrhea, Teenagers*

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Nyeri dysminore adalah ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri perut yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Air kelapa muda mengandung hormon pertumbuhan, magnesium dan kalsium yang dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat alami anti inflamasi yang dapat membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Metode: Desain penelitian Quasi eksperimen dengan rancangan Non-randomized one grup pretest and posttest. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri dysminore. Pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik propoitive sampling dengan jumlah 30 orang responnden Hasil: Uji statistic dengan analisis data menggunakan Shapiro-Wilk dan Wilcoxon dengan kemaknaan ( $p < 0.05$ ) dan nilai signifikan Pvalue 0.000 dengan demikian  $H_0$  ditolak. Kesimpulan dan Saran: Ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri dysminore pada remaja, peneliti menyarankan pada remaja yang mengalami nyeri haid untuk mengkonsumsi air kelapa muda hijau pada saat menstruasi hari pertama.

**Kata kunci :** *air kelapa muda hijau, dysminore, remaja*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa atau masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Dismenore didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit dan mengacu pada kram yang menyakitkan selama menstruasi. Kram ini dapat menghasilkan tekanan uterus lebih dari 60 mmHg yang mengakibatkan nyeri (laila 2019).

Dismenore primer ditandai dengan nyeri perut yang berlangsung 8-72 jam, paling parah pada hari pertama atau kedua terjadi menstruasi. Pada umumnya rasa sakit tersebut disertai dengan gejala seperti pusing, muntah, kelelahan, dan sulit tidur dismenore dapat berdampak negatif pada kualitas hidup wanita dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian yang dilakukan (Nuryani. 2020:54) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja dengan  $p$  value  $0,00 < \alpha = 0,05$ .

Berdasarkan data-data diatas, peneliti telah melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 3 Pariaman Tahun 2024.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan ancangan *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest posttest design* tanpa kelompok kontrol

Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi skala *numerik rating scale* (NRS). Variabel independen air kelapa hijau dan variabel dependen nyeri disminore.

Dalam penelitian ini mengambil sampel menggunakan teknik dengan cara *accidental sampling* yaitu teknik pengambilan data secara kebetulan yang sesuai dengan kriteria sampel. Menurut Sugiono (2018), Mempresentasikan teknik pengambilan sampel untuk kelompok eksperimen atau kelompok kontrol, maka jumlah sampel nya 10-20 orang dengan masing-masing kelompok berjumlah 15 Orang. Jadi sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri sebelum diberikan air kelapa hijau pada remaja putri**

Intensitas Nyeri	f	%
Nyeri ringan	7	46,5
Nyeri sedang	7	46,5
Nyeri berat	1	7
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas diketahui bahwa ada 1 orang (7%) dari 15 orang responden sebelum di berikan air kelapa hijau mengalami nyeri berat, 7 orang (46%) mengalami nyeri sedang, 7 orang (46%) mengalami nyeri ringan. pada remaja putri yang mengalami menstruasi di SMPN 3 Pariaman.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi intensitas nyeri sesudah diberikan air kelapa hijau pada remaja putri**

Intensitas Nyeri	f	%
Tidak Nyeri	3	20
Nyeri ringan	9	60
Nyeri sedang	3	20
Nyeri berat	0	0
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa 9 orang responden (60%) mengalami nyeri ringan, 3 orang responden (20%) mengalami nyeri sedang (4-6), 3 orang responden (20%) tidak mengalami nyeri, setelah diberikan air kelapa hijau. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau pada remaja putri yang mengalami disminore dapat menurunkan intensitas nyeri disminore yang mereka rasakan.

**Tabel 2** Gambar hasil uji normalitas menggunakan rumus *Shapiro-Wilk pre- posttest* pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan intensitas nyeri disminore pada remaja putri

<i>Test of Normality</i>			
<i>Shapiro Wilk</i>			
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.761	15	<.001
Posttest	.817	15	<.006

Sumber : Data primer output SPSS uji normalitas data, 2024

Hasil uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai signifikansi data  $p\text{-value} = 0,006 < \alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi tidak normal.

### KESIMPULAN

a. Rata-rata intensitas nyeri pada remaja putri di SMPN 3 Pariaman sebelum diberikan air kelapa hijau yaitu pada kategori sedang sebanyak 7 orang responden (46,5%) . dan

nyeri ringan sebanyak 7 orang responden (46,5%).

- b. Rata-rata intensitas nyeri pada remaja putri di SMPN 3 Pariaman setelah diberikan air kelapa hijau nyeri ringan sebanyak 9 orang responden(60%),
- c. Ada pengaruh pemberian air kelapa hijau dalam penurunan intensitas nyeri disminore pada remaja putri di SMPN 3 Pariaman tahun 2024 yang dilihat dari hasil uji *Wilcoxon range test*  $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,004$ .

### REKOMENDASI/SARAN

1. bagi peneliti Penelitian ini bermanfaat dalam menambah wawasan dan ilmu baru bagi peneliti dalam memberikan informasi tentang pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri disminorhea pada remaja putri di SMPN 3 Pariaman Tahun 2024.
2. bagi institusi Pendidikan Dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian

selanjutnya tentang pemberian terapi non farmakologis

Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMPN 3 Pariaman

3. Manfaat bagi Kebidanan Untuk menambah ilmu baru bagi bidan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan dan dapat memberikan perawatan non farmakologis bagi klien dengan keluhan nyeri haid, sehingga dapat meminimalisir penggunaan obat analgesik pereda nyeri haid pada klien.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Aspiani, R. Y, & Yulianti, 2017. *Asuhan Kebidanan 4 Patologi*. Jakarta: CV Trans Info Media, 2(1):42-56.

Dania dkk, (2016). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Dismenorhea Primer Pada

Remaja Putri Kelas XI SMA  
Negeri 15 Palembang. *Jurnal*,  
255-259. *Jurnal Rahmadayanti  
dan rohmin*

Erlina, R. (2015), Gambaran Pengetahuan  
Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid  
(Disminore) dan Cara  
Penanggulangnya. *Jurnal  
Kesehatan Andalas*, 2015;4(1).87-  
93

