



Consumption of Young Coconut Water as an Effort to Treat Menstrual Pain in Adolescent Girls

Konsumsi Air Kelapa Muda sebagai Upaya Penanganan Nyeri Haid pada Remaja Putri

Hasrita Octaliana¹, Endah Purda Listya², Nurul Fatimah Susanti³, Herlisah⁴
Universitas Bengkulu, Indonesia^{1,2,3,4}

ARTICLE INFORMATION

Received: 18, September, 2024

Revised: 26, September, 2024

Accepted: 21, November, 2024

KEYWORD

Menstrual Pain, Teenage Girls, Young Coconut Water (English)

Air Kelapa Muda, Nyeri Haid, Remaja Putri (Indonesia)

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Hasrita Octaliana

Address: Jl. Sepakat VII, Kel. Ratu Agung, Kec. Sawah Lebar Baru, Kota Bengkulu

E-mail: hoctaliana@unib.ac.id

No. Tlp : +6282350267591

DOI 10.56013/JURNALMIDZ.V7I2.3277

ABSTRACT

Some women experience pain and cramps during menstruation. The pain usually occurs in the lower abdomen. One non-pharmacological effort can be done by consuming young coconut water, which contains folic acid as a component in producing red blood cells. Sufficient blood production will facilitate blood circulation so that the cells meet their oxygen and nutritional needs. With this condition, the body will be more resistant to the sensation of menstrual pain caused during menstruation. The method uses a pre-experimental research design with a one-group pretest-posttest design. Data were collected using a numeric rating scale (NRS) observation sheet to assess the menstrual pain scale. Data were analyzed using univariable and bivariable analysis with the Wilcoxon statistical test. The research results, based on statistical test results for menstrual pain before giving young coconut water, had an average of 3.53, and after giving young coconut water, an average of 1.18. The Wilcoxon test obtained a significant value of $p=0.000 (<0.05)$. The conclusion of this research is that there is an effect of giving young coconut water on menstrual pain in young women in Pemusiran Village, Sungai Tering Health Center Working Area in 2024.

Beberapa wanita mengalami nyeri dan kram saat menstruasi. Rasa sakit biasanya terjadi di perut bagian bawah. Salah satu upaya non farmakologis dapat dilakukan dengan mengonsumsi air kelapa muda yang mengandung asam folat sebagai komponen dalam produksi sel darah merah. Produksi darah yang cukup akan memperlancar peredaran darah sehingga sel dapat memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisinya. Dengan kondisi ini, tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri haid yang ditimbulkan saat menstruasi. Metode yang digunakan adalah desain penelitian pre-eksperimental dengan desain one-group pretest-posttest design. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi numerik rating scale (NRS) untuk menilai skala nyeri haid. Data dianalisis menggunakan analisis univariabel dan bivariabel dengan uji statistik Wilcoxon. Hasil penelitian berdasarkan hasil uji statistik nyeri haid sebelum pemberian air kelapa muda rata-rata sebesar 3,53 dan setelah pemberian air kelapa muda rata-rata sebesar 1,18. Uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi $p=0,000 (<0,05)$. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap nyeri haid pada remaja

Pendahuluan

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Prevalensi tertinggi dilaporkan dari mahasiswa Mesir, di mana 93% dari mereka mengalami nyeri haid dan diikuti oleh 89,1% dari mahasiswa Universitas Iran. Di Indonesia sendiri kejadian nyeri haid cukup besar, angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Dengan angka kejadian nyeri haid primer 54,89% dan sisanya penderita sekunder (Yenny Aulya, 2021).

Nyeri haid primer adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan patologi makroskopis panggul (tidak adanya penyakit pada panggul). Sedangkan nyeri haid sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan oleh kelainan ginekologi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti psikologi, menarche, faktor endokrin dan hormonal, serta riwayat keluarga (Abdullah et al., 2021).

Nyeri haid membawa dampak buruk bagi remaja putri yaitu menyebabkan terganggunya kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan guru, dan kecenderungan tidur di kelas selama kegiatan belajar mengajar. Hal ini mempengaruhi prestasi dalam bidang akademik dan non-akademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau bersekolah saat menstruasi. Semakin berat derajat nyeri yang dialami maka aktivitas belajar akan semakin terganggu (Iswari, 2014).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid secara teori bersifat farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologi, meliputi pemberian obat analgesik, steroid, dan obat hormonal. Sedangkan cara non farmakologi dapat dilakukan dengan konseling, minuman herbal, mandi air hangat, posisi dada lutut, kompres hangat, dan lain sebagainya (Akbar et al., 2020).

Menurut penelitian (Tarigan, 2021), pemberian air kelapa muda berpengaruh terhadap nyeri haid setelah dan sebelum intervensi karena air kelapa muda mengandung sejumlah elektrolit yang dapat mencegah dehidrasi. Asam folat yang terkandung di dalamnya bermanfaat untuk menggantikan kehilangan darah. Asam folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan untuk memproduksi sel darah merah. Dengan produksi darah yang cukup maka sirkulasi darah akan semakin lancar. Sirkulasi darah yang lancar akan memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi. Dengan kondisi ini, tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri haid yang terjadi saat menstruasi.

Desa Pemusiran merupakan desa yang terletak di Kecamatan Nipah Panjang Kabupaten Tanjung Jabung Timur Provinsi Jambi yang daerahnya banyak ditumbuhi pohon kelapa dikarenakan menjadi salah satu sumber pendapatan penduduk. Para petani mengandalkan Produksi Kelapa sebagai mata pencaharian utama sebagai sumber untuk menunjang kesejahteraan keluarga. Dengan hal tersebut peneliti tertarik untuk menggunakan air kelapa muda sebagai bahan penelitian, karena air kelapa mengandung Kalsium dan Magnesium yang dapat mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.

Metode

Desain penelitian pra-eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*, yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa menggunakan kelompok perbandingan (kontrol). Penelitian

ini dilakukan di Desa Pemusiran Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tering, Kecamatan Nipah Panjang, Kabupaten Tanjung Jabung Timur pada bulan April-Mei 2024. Populasi penelitian berjumlah 47 remaja putri dan sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling, mengingat mereka yang mengalami nyeri haid, sehingga diperoleh sampel sebanyak 40 remaja putri. Peneliti sebelumnya telah membuat kesepakatan dengan responden agar saat terjadi nyeri haid, responden segera menghubungi peneliti yang akan berlangsung selama 2 bulan (2 siklus menstruasi). Bulan pertama responden tidak diberikan perlakuan untuk melihat tingkat nyeri pretest. Kemudian dibulan kedua dilakukan pemberian air kelapa muda sebanyak 250 ml tanpa tambahan apapun yang diukur dengan gelas ukur. Waktu pemberian selama 3 hari saat menstruasi yang dimulai dari hari pertama menstruasi dan dikonsumsi pada saat pagi hari pukul 09.30 WIB. Setelah pemberian selama 3 hari, peneliti mengukur kembali intensitas nyeri posttest dengan menggunakan skala NRS (Numeric Rating Scale). Analisis data menggunakan analisis univariabel dan bivariabel dengan uji statistik *wilcoxon*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian pada 40 responden remaja putri di Desa Pemusiran Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tering Tahun 2024 diketahui karakteristik responden berdasarkan usia dan hari mulai merasakan nyeri haid antara lain dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	f	%
Usia			
	12 Tahun	7	17,5
1	13 Tahun	6	15
	14 Tahun	16	40
	15 Tahun	11	27,5
Total		40	100
Hari Mulai Nyeri Haid			
2	Hari Ke-1	33	82,5
	Hari Ke-2	7	17,5
Total		40	100

Sumber: Data Primer Terolah, 2024

Berdasarkan tabel 1 dari 40 responden di Desa Pemusiran Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tering, sebagian besar berusia 14 Tahun (40%) dan sebagian besar mulai nyeri haid pada hari ke-1 (82,5%). Menurut Asroyo et al (2019) menstruasi atau haid adalah pendarahan secara periodik dan siklus dari uterus disertai pelepasan endometrium. Banyak faktor yang menjadi pencetus terjadinya dismenore namun faktor endokrin memegang peran penting pada penyebab terjadinya dismenore, dikarenakan saat mengalami menstruasi sel-sel endometrium mengeluarkan prostaglandin. Ramuan atau produk herbal juga menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapatkan efek samping.

Usia dan lamanya haid merupakan salah satu faktor terjadinya nyeri haid, pada usia 12-15 tahun hormon prostaglandin yang terdapat pada remaja putri terkadang masih belum stabil dan mengakibatkan gangguan keseimbangan prostaglandin saat menstruasi yang menyebabkan kontraksi

miometrium dan vasodilatasi sehingga akan terjadi iskemia miometrium dan hiperkontraktivitas uterus sehingga menimbulkan nyeri haid (Pattiha dkk, 2021). Menurut Sudiro (2022) perempuan semakin tua sudah sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian nyeri haid jarang terjadi. Nyeri haid mulai dirasakan pada saat menstruasi hari pertama sampai hari ke 3. Hal ini sejalan dengan pendapat Ulaa et al (2022) penderita nyeri haid lebih banyak terjadi saat haid pertama dan meningkat dihari kedua dan ketiga karena produksi progesteron semakin meningkat.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Novia et al (2019) 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 nyeri haid primer pada saat umur 12-15 tahun. Didukung oleh penelitian Napu et al (2023) tentang pengaruh kompres air jahe terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja bahwa berdasarkan karakteristik responden didapatkan usia 12-14 tahun sebanyak 12 orang (34.4) sedangkan usia = >14 tahun sebanyak 2 (5.7%) 1-3 hari sebanyak 24 orang (68.6%), sedangkan 1-5 hari 7 orang (20.0%)

Berdasarkan hasil penelitian distribusi rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian air kelapa muda pada remaja putri di Desa Pemusiran Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tering Tahun 2024 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Muda

No	Variabel	n	Rata-Rata	Minimum	Maksimum
1	Nyeri Haid Sebelum Pemberian Air Kelapa Muda	40	3,53	1	6
2	Nyeri Haid Sesudah Pemberian Air Kelapa Muda	40	1,18	0	4

Sumber: Data Primer Terolah, 2024

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat nyeri haid sebelum pemberian air kelapa muda dengan nilai rata-rata 3,53, nilai minimum 1 dan nilai maksimum 6 sedangkan sesudah pemberian air kelapa muda dengan nilai rata-rata 1,18, nilai minimum 0 dan nilai maksimum 4.

Cara untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu teknik non farmakologi adalah menggunakan air kelapa muda. Terapi ini tidak membutuhkan dana yang banyak dan mudah didapatkan. Air kelapa muda memiliki komposisi mineral dan gula yang sangat baik, sehingga mempunyai keseimbangan elektrolit. Saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah yang bisa diganti dengan elektrolit dan asam folat yang terkandung dalam air kelapa muda. Elektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi sedangkan asam folat bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar saat menstruasi (Fitriyah et al., 2020).

Mekanisme konsumsi air kelapa muda dalam menurunkan nyeri haid yaitu memiliki kandungan seperti kalsium, magnesium, vitamin C dan lainnya yang bermanfaat sebagai analgetik (penghilang rasa nyeri) dan antiinflamasi. Menurut David Allorerung (2018) air kelapa muda mengandung kalsium 14,11 Mg/100 ml, magnesium 9,11 Mg/100 ml, dan vitamin C (asam askorbat). Kalsium yang terkandung dalam air kelapa muda dapat mengurangi ketegangan otot, magnesium berfungsi untuk merelaksasikan otot dan dapat memberikan rasa rileks bahkan dapat mengendalikan suasana hati, selain itu magnesium berfungsi untuk mencegah kekejangan otot dan dinding darah. Sedangkan vitamin C (asam askorbat) mengandung zat-zat alami anti inflamasi dapat membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *ezimycyclooxygenase* yang

memiliki peran dalam mendorong pembentukan prostaglandin. Asam itu sendiri berfungsi untuk melancarkan peredaran darah sehingga dapat mencegah terjadinya kontraksi pembuluh darah ketika nyeri haid (Kristina & Syahid, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Abdullah et al (2021) bahwa sebelum diberikan air kelapa muda, rata-rata nyeri responden terbanyak pada nyeri ringan sebanyak 24 responden (72,7%), dan yang paling rendah pada nyeri berat (0%), namun setelah diberikan air kelapa hijau, rata-rata nyeri yang di alami terbanyak pada tingkat tidak nyeri sebanyak 27 responden (81,8%), dan tidak terdapat responden (0%) nyeri berat dan nyeri sangat berat, sehingga membuktikan adanya penurunan nyeri. Didukung oleh penelitian Nugroho et al (2021) yang mendapatkan hasil observasi hari ke-1 skala nyeri sebelum diberikan intervensi 5 (nyeri sedang), sedangkan skala nyeri sesudah diberi intervensi menjadi 4 (nyeri sedang). Pada hari ke-2 dari 4 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan), sehingga ada perbedaan penurunan skala nyeri pada hari ke-1 dan ke-2 dengan rata-rata penurunan 1,5.

Hasil uji *wilcoxon* mengenai nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Wolcoxon

No	Variabel	Median	Minimum-Maksimum	Nilai p
1	Nyeri Menstruasi sebelum intervensi	3	1-6	0,000
2	Nyeri Menstruasi setelah intervensi	1	0-4	

Sumber: Data Primer Terolah, 2024

Dari hasil analisis diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$ maka secara statistik terdapat perubahan nyeri haid yang bermakna antara sebelum intervensi dengan setelah intervensi sehingga H_0 diterima, yang artinya ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap nyeri haid pada remaja putri di Desa Pemusiran Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tering Tahun 2024.

Air kelapa muda berpengaruh terhadap skala nyeri haid pada remaja putri karena merupakan minuman paling sehat dan alami tanpa bahan pengawet, air kelapa muda mudah diserap tubuh karena kandungan cairannya bersifat isotonik bagi tubuh manusia, sehingga banyak digunakan sebagai obat tradisional, salah satunya digunakan untuk mengobati nyeri haid (Nugroho et al., 2021).

Air kelapa muda dapat merelaksasi otot akibat aktivitas prostaglandin, karena pada saat menstruasi lapisan rahim yang rusak diangkat dan diganti dengan yang baru, senyawa molekul bernama prostaglandin dilepaskan, senyawa tersebut menyebabkan otot rahim berkontraksi. Ketika otot rahim berkontraksi, suplai darah ke endometrium menyempit (*vasokonstriksi*) dan proses ini menimbulkan nyeri saat menstruasi. Zat lain yang dikenal dengan nama *leukotrien* adalah zat kimia yang berperan dalam proses peradangan juga meningkat saat menstruasi sehingga juga menyebabkan timbulnya nyeri haid (Pattiha dkk, 2021).

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sandra et al (2022) didapatkan rata-rata tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda yaitu 2,81 dan 1,06 dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap tingkat nyeri haid pada siswi di SMA Negeri 6 Padang. Didukung oleh penelitian Pattiha et al (2021) yang didapatkan hasil uji statistik dengan analisis data menggunakan *Shapiro-Wilk* dan *Wilcoxon* dengan kemaknaan ($p < 0,05$) dan nilai signifikan p value 0,000 dengan demikian H_0 ditolak, sehingga disimpulkan ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap nyeri disminore pada remaja.

Saat menstruasi, tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa muda mengandung sejumlah cairan elektrolit yang mampu mencegah dehidrasi. Asam folat yang terkandung di dalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang hilang. Produksi darah yang cukup akan memperlancar peredaran darah sehingga memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi. Dengan kondisi ini, tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat menstruasi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap nyeri haid pada remaja putri di Desa Pemusiran Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tering Tahun 2024, maka dapat disimpulkan bahwa da pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap nyeri haid dengan nilai p value 0,000. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan kepada remaja putri melalui program kegiatan Kesehatan reproduksi remaja di Puskesmas Sungai Tering agar dapat memberikan solusi untuk penanganan nyeri haid dengan pemberian air kelapa muda.

Daftar Pustaka

- Abdullah, V. I., Widiyastuti, E., Polteknik, J. K., Kementrian, K., & Sorong, K. (2021). Efektifitas Pemberian Air Kalapa Hijau untuk Mengatasi Dismenore. *Jurnal Kebidanan Sorong*, 1(1), 1–7.
- Akbar, M. I. A., Tjokroprawiro, B. A., & Hendarto, H. (2020). *Ginekologi Praktis Komprehensif*. Airlangga University Press.
- Fitriyah, S. G., Sunarsih, & Evayanti, Y. (2020). Air Kelapa Muda Terhadap Nyeri Haid. *Sustainability (Switzerland)*, 14(2), 1–4. http://www.unpcdc.org/media/15782/sustainable_procurement_practice.pdf%0Ahttps://europa.eu/capacity4dev/unep/document/briefing-note-sustainable-public-procurement%0Ahttp://www.hpw.qld.gov.au/SiteCollectionDocuments/ProcurementGuideIntegratingSustainability
- Iswari, D. P. (2014). Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Psik Fk Unud Tahun 2014. *Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Psik Fk Unud Tahun 2014*, 2(3), 1.
- Kristina, N. N., & Syahid, S. F. (2020). Pengaruh Air Kelapa Terhadap Multiplikasi Tunas in Vitro, Produksi Rimpang, Dan Kandungan Xanthorrhizol Temulawak Di Lapangan. *Jurnal Penelitian Tanaman Industri*, 18(3), 125. <https://doi.org/10.21082/jlitri.v18n3.2012.125-134>
- Napu, L. afriani, Yusrah Taqiyah, & Wa Ode Sri Asnaniar. (2023). Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 33–39. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.735>
- Novia, I., Nunik Puspitasari, D., Kabupaten Sidoarjo, R., & Biostatistika dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, D. (2019). *Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer*.
- Nugroho, H. F., Nuraeni, N., & Badrudin, U. (2021). Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. *Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*, 128–133.
- Pattiha dkk. (2021). Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 3(1), 231–238.
- Sandra, R., Christina Rahayuningrum, D., Diana Morika, H., Sakti Anggraini, S., Izzati Aluvira, R., & Syedza Saintika, S. (2022). Pengaruh pemberian air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Siswi Di Sma Negeri 6 Padang the. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika Desember 2022 /Vol, 13(2)*, 210–216. <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v13i2.1625>
- Sudiro, C. D. H. (2022). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smpn 9 Madiun. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2.
- Tarigan, H. N. (2021). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Staf Puskesmas Hutabargot Kab.Mandailing Natal Tahun 2021. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 4(2), 75–80. <https://doi.org/10.30743/best.v4i2.4385>
- Ulaa, M., Amanda, D. S., Kesehatan, F. I., Ilmu, I., & Muhammadiyah, T. (2022). *Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore*. 13(1), 21–26.
- Yenny Aulya, R. K. R. A. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada SiswiDi Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2580>.

