Vol.9 No.1 Hal.1089-1095
Mei 2026
BEST JOURNAL (Biology Education Science & Technology) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
ISSN (Print) : 2614 – 8064
(Online): 2654 – 4652

Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 3 Meulaboh

Salma Merda Kawati[1], Yuslinar Mawarni[2]

[1,2] STIKes Medika Seuramoe Barat

ners.salma@gmail.com (1), yuslinarmawarni04@gmail.com (2)

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri saat haid yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri ini terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus secara berlebihan. Penanganan dismenore umumnya menggunakan terapi farmakologis, namun penggunaan dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diperoleh, seperti air kelapa hijau yang mengandung magnesium, kalsium, dan vitamin C yang berpotensi membantu menurunkan intensitas nyeri haid. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 Meulaboh. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan Quasy Exsperimen dan rancangan One Group Pretest and Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 35 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian dilaksanakan pada bulan November dan desember 2025. Hasil: Hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum intervensi adalah 5,23 dan menurun menjadi 3,31 setelah pemberian air kelapa hijau, dengan nilai P-Value 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan: Terdapat pengaruh signifikan pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 Meulaboh.

Kata Kunci: Air Kelapa Hijau, Dismenore, Remaja Putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities. This pain occurs due to increased prostaglandin production, which causes excessive uterine contractions. The management of dysmenorrhea generally involves pharmacological therapy; however, long-term use may lead to potential side effects. Therefore, a safe and easily accessible non-pharmacological alternative therapy is needed, such as green coconut water, which contains magnesium, calcium, and vitamin C that may help reduce the intensity of menstrual pain. Objective: This study aimed to determine the effect of green coconut water consumption on reducing dysmenorrhea pain among adolescent girls at SMK Negeri 3 Meulaboh. Methods: This study employed a quantitative method with a quasi-experimental approach using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 35 respondents selected through purposive sampling. The study was conducted in November and December 2025. Results: The results of the study using the Wilcoxon test showed that the average pain level before the intervention was 5,23 and decreased to 3,31 after the administration of green coconut water, with a P-Value of 0.000 ($p < 0.05$).Conclusion: There is a significant effect of green coconut water consumption on reducing dysmenorrhea pain among adolescent girls at SMK Negeri 3 Meulaboh.

Keywords: Green Coconut Water, Dysmenorrhea, Adolescent Girls

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Dismenore merupakan keluhan yang sering dialami wanita saat haid (wulandari, 2021). Dismenore adalah salah satu gangguan ginekologis yang paling sering dialami oleh remaja putri, khususnya pada usia sekolah menengah. Kondisi ini ditandai dengan nyeri di bagian perut bawah yang dapat menjalar ke punggung atau paha, dan sering kali disertai dengan gejala sistemik seperti mual, muntah, pusing, serta kelelahan (nuryanih & suhatika, 2020). Berdasarkan laporan world health organization (who) tahun 2020, prevalensi dismenore secara global diperkirakan berkisar antara 50% hingga 90%, dengan 10–16% di antaranya dalam kategori berat. Di kawasan asia, prevalensi dismenore mencapai 84,2%, di malaysia (69,4%) dan thailand (84,2%) (wirda, et al., 2022). Sementara itu, kementerian kesehatan republik indonesia (kemenkes ri) melaporkan bahwa sekitar 64,25% remaja putri diindonesia mengalami dismenore, dengan 54,89% mengalami dismenore primer, dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (kemenkes ri, 2022). Di provinsi aceh sendiri, prevalensi dismenore berkisar antara 50–60% (profil kesehatan aceh, 2018). Dismenore memberikan dampak yang signifikan terhadap aktivitas remaja putri. Kondisi ini kerap menimbulkan rasa tidak nyaman, ketidakhadiran di sekolah, menurunnya konsentrasi belajar, mengganggu proses pembelajaran, serta dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti mudah marah dan cemas (rismaya, et al., 2020). Selain itu, dismenore juga dapat mengakibatkan aktivitas remaja putri terganggu, prestasi akademik lebih rendah, mengganggu kinerja dan kualitas tidur, berdampak negatif pada mood, serta menyebabkan kegelisahan dan depresi (febriani, 2022). Penanganan dismenore umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis, seperti pemberian obat analgesik, misalnya ibuprofen atau asam mefenamat (jati & widayati, 2024). Meskipun efektif, penggunaan jangka panjang obat obatan ini berisiko menimbulkan efek samping bagi kesehatan perempuan (hidayah, et al., 2024). Oleh karena itu, perlunya upaya alternatif yang lebih aman, alami, dan mudah dijangkau sebagai solusi penanganan nyeri dismenore, khususnya di kalangan remaja putri (hidayah & fatmawati, 2020). Secara teoritis, berbagai metode nonfarmakologis telah dikembangkan untuk mengatasi nyeri dismenore, antara lain terapi kompres hangat, akupuntur, massase atau pijat, terapi mozart dan relaksasi serta mengkonsumsi air kelapa hijau (melva, et al., 2021). Air kelapa hijau dapat dijadikan sebagai alternatif untuk penanganan dismenore, selain rasanya yang enak dan mudah didapat, air kelapa juga dapat dikonsumsi langsung tanpa harus diolah terlebih dahulu (jati & widayati, 2024). Air kelapa hijau mengandung berbagai zat gizi penting, antara lain kalsium sebesar 14,11 mg/100 ml, magnesium sebesar 9,11 mg/100 ml, vitamin c sebesar 8,59 mg/100 ml (rismaya, et al., 2020). Selain itu, air kelapa hijau juga mengandung sejumlah elektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung didalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar (octaliana, et al., 2024). Kandungan air kelapa juga terdapat berbagai vitamin yang berfungsi untuk analgetik (mundriyastutik, et al., 2022). Dengan berbagai kandungan bioaktif dan manfaat fisiologis tersebut, air kelapa hijau berpotensi besar sebagai terapi alami, murah, dan minim efek samping untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja putri (febriani, 2022). Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas air kelapa hijau dalam menurunkan nyeri dismenore. Penelitian oleh hasan et al. (2025) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore sebelum intervensi memiliki rata-rata nilai 4,86 (kategori nyeri sedang), sedangkan setelah intervensi menurun menjadi rata-rata 2,13 (kategori nyeri ringan). Selanjutnya, penelitian kotangon et al. (2020) pada siswi sma negeri 2 ratahan juga mendukung hasil tersebut, dengan proporsi nyeri sedang (90,5%) menurun menjadi nyeri ringan (71,4%) setelah pemberian air kelapa hijau. Hal ini

menunjukkan bahwa air kelapa hijau memiliki efektivitas dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Temuan ini diperkuat oleh aprilia et al. (2025) yang melaporkan bahwa distribusi frekuensi nyeri dismenore remaja putri sebelum mengkonsumsi air kelapa hijau sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 26 responden (66,7%), sedangkan setelah mengkonsumsi air kelapa hijau mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 25 responden (64,1%). Hasil tersebut membuktikan bahwa air kelapa hijau efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMK negeri 3 meulaboh menunjukkan bahwa dari 243 remaja putri, terdapat 40 remaja putri yang melaporkan mengalami dismenore. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 remaja putri yang dipilih dari kelompok tersebut untuk mengetahui gambaran keluhan yang dialami. Hasil wawancara didapatkan 7 remaja putri melaporkan merasakan nyeri di perut bagian bawah yang menjalar ke pinggang / paha, disertai rasa lemas dan tidak mampu beraktivitas, bahkan beberapa diantaranya mengaku pernah absen sekolah akibat dari nyeri yang dirasakan tersebut. Sementara itu, 3 remaja putri lainnya mengalami kram pada perut bagian bawah dan nyeri payudara. Upaya penanganan yang dilakukan hanya berupa istirahat atau mengompres perut dengan air hangat, beberapa mengonsumsi obat pereda nyeri, dan ada yang hanya membiarkan saja karena dianggap nyeri dismenore adalah hal yang wajar. Menariknya, dari seluruh remaja putri yang peneliti wawancarai tersebut, ada beberapa remaja putri yang mengatakan sudah pernah mengkonsumsi air kelapa hijau untuk meredakan nyeri dismenore, mereka mengaku nyeri yang dialami cukup berkurang setelah mengkonsumsi air kelapa hijau tersebut.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan sebelumnya, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMK negeri 3 meulaboh.

3. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMK negeri 3 meulaboh.

4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi remaja putri mengenai upaya penatalaksanaan nyeri dismenore, khususnya melalui pemberian air kelapa hijau sebagai alternatif nonfarmakologis.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan Quasy Exsperimen dan rancangan One Group Pretest and Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 35 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen yang berbentuk kuesioner. Adapun bagian dari instrumen tersebut adalah data demografis responden dan Numerical Rating Scale (NRS).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan kelas (N = 35)

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
15 Tahun	6	17.1%
16 Tahun	14	40.0%
17 Tahun	10	28.6%
18 Tahun	5	14.3%
Total	35	100%
Kelas		
X	12	34.3%
XI	13	37.1%
XII	10	28.6%
Total	35	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari total 35 responden, mayoritas berusia 16 tahun yaitu sebanyak 14 orang (40,0%). Ditinjau dari tingkat kelas, responden terbanyak berasal dari kelas XI sebanyak 13 orang (37,1%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 meulaboh sebelum diberikan air kelapa hijau

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada nyeri	0	0%
Nyeri ringan	7	20%
Nyeri sedang	17	48.6%
Nyeri berat	11	31.4%
Nyeri berat tidak terkontrol	0	0%
Total	35	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan air kelapa hijau, mayoritas responden mengalami nyeri dismenore pada kategori sedang yaitu sebanyak 17 responden (48,6%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 meulaboh sesudah diberikan air kelapa hijau

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada nyeri	3	8.6%
Nyeri ringan	16	45,7%
Nyeri sedang	15	42.9%
Nyeri berat	1	2.9%
Nyeri berat tidak terkontrol	0	0%
Total	35	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sesudah diberikan air kelapa hijau, mayoritas responden mengalami nyeri dismenore pada kategori ringan yaitu sebanyak 16 responden (45,7%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 35 remaja putri Di SMK Negeri 3 Meulaboh, diperoleh temuan bahwa pemberian air kelapa Hijau berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore. Hasil Analisis menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah Intervensi, yang menandakan bahwa air kelapa hijau dapat dijadikan sebagai Salah satu alternatif terapi nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri dismenore pada Remaja putri. Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas berada pada usia 16 tahun. Hasil penelitian sebelum pemberian air kelapa hijau menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, bahkan terdapat responden dengan nyeri berat. Setelah diberikan intervensi berupa air kelapa hijau sebanyak 250 ml, 2 kali sehari (pagi dan sore hari) selama tiga hari berturut-turut, terjadi penurunan tingkat nyeri pada sebagian besar responden. Mayoritas responden beralih ke kategori nyeri ringan, bahkan beberapa tidak lagi merasakan nyeri. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau. Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menyatakan bahwa air kelapa hijau efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Penelitian Puadiah & Sutarno (2023) memperkuat temuan ini, di mana proporsi nyeri sedang dan berat sebelum intervensi (75,4% dan 24,6%). Temuan serupa juga dilaporkan oleh Hasan et al. (2025) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri. Rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum Intervensi sebesar 4,86 (kategori nyeri sedang), sedangkan setelah intervensi menurun menjadi rata-rata 2,13 (kategori nyeri ringan). Selanjutnya, Penelitian Aprilia et al. (2025) yang melaporkan bahwa distribusi frekuensi nyeri dismenore remaja putri sebelum mengkonsumsi air kelapa hijau sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 26 responden (66,7%), sedangkan setelah mengkonsumsi air kelapa hijau mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 25 responden (64,1%). Kesamaan hasil tersebut semakin memperkuat bahwa air kelapa hijau dapat digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif, aman, serta mudah diterapkan oleh remaja putri dalam mengatasi nyeri haid

IV.KESIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 Meulaboh. Hasil Analisis menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah Intervensi, yang menandakan bahwa air kelapa hijau dapat dijadikan sebagai Salah satu alternatif terapi nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri dismenore pada Remaja putri..

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, A., Irnawati, Y., Maulinda, A. V. (2025). Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri. Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan. 3(1).

Febriani, L. (2022). Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 02 Kota Bengkulu. Skripsi. Politeknik Kesehatan Bengkulu. Diakses dari [https://share.google/vtczoPH6uCK1FeXK5]

Hasan, P., Yuliza, E., & Lestari, N. E. (2025). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Mensturasi (Dismenore) Pada Remaja. Watson Journal Of Nursing, 3(1), 24-29. https://share.google/XyqT2R7Gfkegz4It3

Hidayah, R., & Fatmawati, L. (2020). Terapi komplementer akupuntur untuk nyeri menstruasi. Jurnal Keperawatan Holistik, 6(2), 87–94.

Hidayah, A. N., Ramli, R., Ernasari., & Jama, F. (2024). Studi Fenomenologi Perilaku Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenore. Window of Nursing Journal.5(2).https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/download/1019/749/14636

Jati, N., & Widayati, R. (2024). Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada remaja. Jurnal Mandira Cendikia, 3(1), 34–41. https://journal.mandiracendikia.com/index.php/jbmc/article/download/1332/1070/9095

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Laporan nasional riset kesehatan dasar (riskesdas) 2022. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-hasil-survei/

Kotangon, F. F., Sambou, C., Kanter, J., & Lengkey, Y. (2020). Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMAN 2 Ratahan. Jurnal Kesehatan Masyarakat Tropis, 8(2), 19–25.https://share.google/uB4WXdXSt64jUtHEU

Melva, Prastika, F., Sembiring, A., & Desfauza, E. (2021). Literatur review pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada remaja tahun 2020. Colostrum Jurnal Kebidanan, 2(2). https://share.google/j8wOCtaw0xfPVyjzm

Nuryanih, N., & Suhatika, S. (2020). Pengaruh konsumsi air kelapa terhadap pengurangan nyeri haid (dismenorea). Jurnal Kesehatan, 9(1). https://share.google/e4BKYQMvOxVDHa8yE

Octaliana, H., Listya, E. D., Susanti, N. F., Herlisah. (2024). Konsumsi air kelapa muda sebagai upaya penanganan nyeri haid pada remaja putri. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 7(2).

Profil Kesehatan Provinsi Aceh. (2018). Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. https://dinkes.acehprov.go.id/

Puadiah, L. U., & Sutarno, M. (2023). Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang. *Malahayati Nursing Journal,* 5(10), 3391–3402.https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/download/9382/Download%20Artikel

Rismaya, I., Rosmiyati, R., & Mariza, A. (2020). Pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan dismenore. Jurnal Kebidanan Malahayati, 6(3), 328–332. https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.1764

Wirda, E., Yarah, S., & Fitria. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja puteri tentang nyeri haid dengan pemeriksaan kepelayanan kesehatan di SMP Negeri 1

Jeumpa Aceh Barat Daya. Kandidat: Jurnal Riset dan Inovasi Pendidikan, 4(1), 1–9. https://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/kandidat/article/view/2221

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
13 Mei 2026	20 Mei 2026	28 Mei 2026	Ya