

## **Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Staf Puskesmas Hutabargot Kab.Mandailing Natal Tahun 2021**

**Herri Novita Br Tarigan**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

[Herrinovita80@gmail.com](mailto:Herrinovita80@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Nyeri Menstruasi adalah suatu kondisi medis yang terjadi pada menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau nyeri pada perut atau panggul. Menstruasi adalah keluarnya darah dan siklus secara periodik dari rahim, disertai pelepasan atau dedeonstruksi endometrium yang terjadi setiap bulan secara teratur pada wanita dewasa dan sehat. Penurunan Nyeri Haid” Jenis penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dan desain one group pretest-Posttest. Sampel berjumlah 10 responden dengan perlakuan yang sama dan perlakuan yang sama. Dengan skala pengukuran nyeri Numerik dan Lembar Observasi. Analisis univariat dan bivariat menggunakan Shapirowilk . Hasil penelitian ini diperoleh hasil Pretest 7.40 dan Posttest 2.8. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “ ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap nyeri haid setelah dan sebelum intervensi..

**Kata Kunci** : Efek Pemberian Air Kelapa Muda, Nyeri Haid, Mengurangi Nyeri Haid

### **ABSTRACT**

Menstrual Pain is a medical condition that occurs to menstruation that can interfere with activity and requires treatment characterized by pain or pain in the abdomen or pelvis. Menstruation is periodic bleeding and cycles from the uterus , accompanied by the release or dedeconstruction of the endometrium that occurs every month regularly in mature and healthy women. The purpose of this study is to find out if there is an " Effect of Young Coconut Water On Decreased Menstrual Pain " This type of research uses pre experimental methods and design of one group pretest Posttest. The sample numbered 10 respondents with the same treatment the same treatment. With Numerical pain measurement scale and Observation Sheet. Univariate and Bivariate analysis using Shapirowilk. The results of this study obtained the results of Pretest 7.40 and Posttest 2.8. So it can be concluded that "there is an effect of young coconut water administration on menstrual pain after and before intervention.

**Keywords:** Effect of giving young coconut water, Menstrual Pain, Decrease Menstrual Pain

## **I. PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang**

Nyeri Haid / Dismenore (*Dysmenorrhoe*) berasal dari bahasa Yunani. Kata Dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal ; meno yang berarti bulan ; dan orrhea yang berarti aliran. Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Bila nyeri ringan dan masih bisa beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Berdasarkan Penelitian tahun 2017 Nyeri haid dapat didefinisikan sebagai rasa kram yang hebat di daerah uterus atau secara superfisialnya bisa dirasakan pada perut bagian bawah, selama menstruasi dan termasuk penyebab nyeri pinggang dan penyebab gangguan menstruasi. Rasa nyeri ini timbul akibat ketidak seimbangan hormon progesterone sehingga menyebabkan kram perut bagian bawah (Nurwana, Sabilu, & Andi Faizal Fachlevy, 2017). Sebuah Penelitian menyebutkan bahwa Angka kejadian Nyeri Haid di dunia sangat besar. Rata-rata hampir

lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore. Sedangkan hasil penelitian di Amerika presentase kejadian dismenore lebih besar sekitar 60% dan di Swedia sebesar 72% (Anurogo,D,Wulandari, 2011). Di Indonesia banyak perempuan yang mengalami nyeri haid tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Boleh dikatakan 90 % wanita di Indonesia pernah mengalami nyeri haid (Anugroho & Wulandari, 2011). Penyebab nyeri haid primer yaitu perasaan sakit dibagian perut bawah yang terjadi karena ketidak seimbangan hormon, tanpa kelainan organ dalam pelvis. Nyeri primer akan dialami oleh sebagian besar wanita normal. Menurut Dr.Boy di Indonesia kejadian seperti ini dialami oleh 54,89 persen wanita usia produktif, yakni 3 sampai 6 tahun setelah haid pertama. Dismenorea sering terjadi pada perempuan yang berusia 20 tahun sampai 24 tahun, sebanyak 61% terjadi pada perempuan belum menikah (Tri,2014). Pengobatan Nyeri Haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara Farmakologi dan Nonfarmakologi dimana secara nonfarmakologi farmakologi Obat-obatan analgetik, sedangkan pengobatan nonfarmakologi memakai bahan alami ataupun herbal seperti air kelapa, jahe, kunyit, cengkeh serta masih banyak lagi..

## **2. Perumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Hutabargot Kab. Mandailing Natal didapatkan data bahwa staff Puskesmas banyak yang tidak masuk kerja karena mengalami nyeri haid.

## **3. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini, dapat diperoleh berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di puskesmas tersebut memiliki staff sejumlah 69 orang, 62 orang Perempuan dan 7 orang laki-laki. Berdasarkan Uraian diatas penulis bermaksud memberikan pengobatan nonfarmakologi dengan meminum air kelapa muda untuk penurunan nyeri haid pada staff Puskesmas serta untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan intensitas Nyeri Haid.

## **4. Manfaat Penelitian**

Sebagai informasi kepada masyarakat tentang bagaimana formulasi dan informasi mengenai Air kelapa muda merupakan salah satu minuman herbal yang mempunyai khasiat mengurangi nyeri haid, selain gampang kita dapatkan dan praktis untuk kita bawa kemana-kemana dibandingkan dengan air kelapa tua, air kelapa muda tampaknya lebih memiliki kandungan nutrisi yang ideal. Komposisi kandungan yang terdapat pada air kelapa antara lain asam askorbat atau Vitamin C, protein, lemak, hidratarang, kalsium, magnesium Atau Potasium Mineral yang terkandung pada air kelapa ialah zat besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa. Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100 gram (Trisnawati 2012). Kandungan Air kelapa hijau yaitu Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa mengurangi ketegangan otot dan vitamin 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.

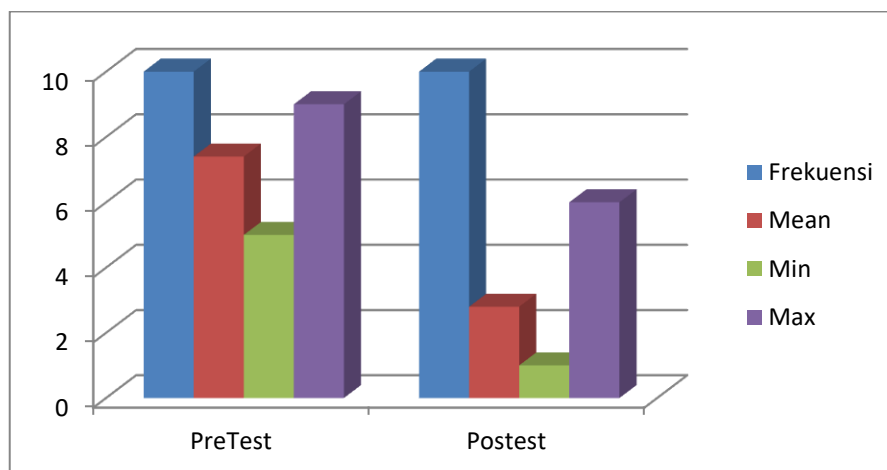
## II. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah pra experimental dengan desain one grup pretest-posttest. Populasi penelitian adalah seluruh staff Perempuan di Puskesmas Hutabargot yang berusia 23-25 tahun yang berjumlah 40 orang. Perlakuan diberikan dengan cara responden mengkonsumsi air kelapa muda 2x sehari dengan takaran 250cc yang dilakukan selama 3 hari. Alat ukur menggunakan skala nyeri Numeric Score. Teknik penarikan sampel menggunakan Purposive sampling dengan 10 orang responden yang mengalami nyeri haid setiap Menstruasi. Analisa Bivariat dengan menggunakan Uji t-test.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Haid di Puskesmas Hutabargot Kab. Mandailing Natal Tahun 2021**

Tingkat nyeri haid	Frekuensi (n)	Mean	Min	Max
PreTest	10	7,40	5	9
Posttest	10	2,80	1	6



**Gambar 1. Tabel Grafik Distribusi Frekuensi Responden TNH**

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa hasil univariat adalah rata-rata Nyeri haid yang dirasakan Responden sebelum minum air kelapa yaitu (7,40) yang artinya Responden mengalami nyeri haid pada tingkat nyeri Berat dan minimum skala nyeri haid terendah adalah 5 dan maximum skala nyeri haid tertinggi adalah 9. Rata-rata nyeri haid yang dirasakan Responden setelah minum air kelapa yaitu (2,80) yang artinya nyeri haid yang dirasakan menurun dan masuk dalam kategori Nyeri ringan dan minimum skala nyeri haid terendah adalah 1 dan maximum skala nyeri haid tertinggi adalah 6.

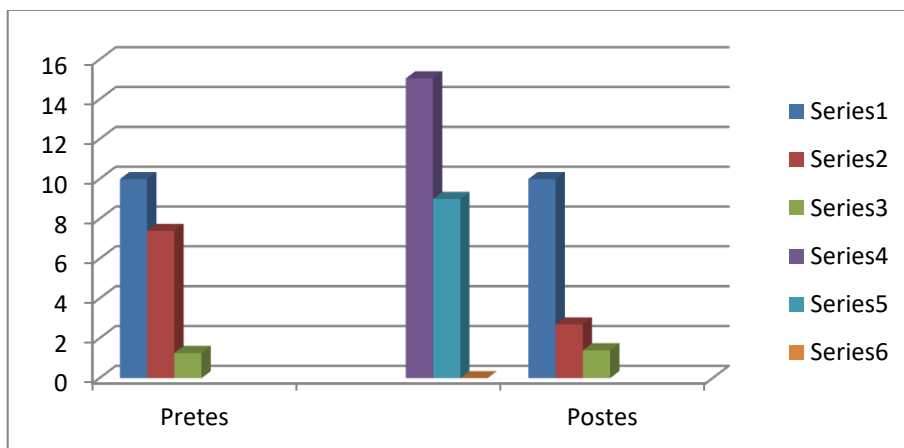
## ANALISA BIVARIAT

Sebelum melakukan uji bivariat peneliti melakukan uji normalitas data untuk menetapkan uji yang sesuai dengan distribusi data. Jika data berdistribusi normal, maka peneliti akan menggunakan uji parametric, namun jika data tidak berdistribusi normal maka peneliti

akan menggunakan uji non parametric. Berdasarkan hasil analisis statistic dengan menggunakan *Uji Saphiro-Wilk* diketahui bahwa nilai *p-value* pada uji Normalitas data yaitu .445 dan .089 lebih besar dari pada alfa = 0,05 maka artinya data data berdistribusi normal. Sehingga peneliti dapat mengasumsi bahwa pada penelitian ini kedua variabel penelitian berdistribusi normal karea memiliki nilai *p-value*<0,05. Analisa Bivariat dilakukan Uji t-test untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid .Hasil analisa bivariat ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 2 Pengaruh Pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staff Puskesmas Hutabargot Kab.Mandailing Natal Tahun 2021**

Tingkat nyeri haid	Fre (n)	mean	Std	t	df	P-Value
Pretes	10	7,40	1,265	15,057	9	0,0000
Postes	10	2,70	1,398			



**Gambar 2. Tabel Grafik Batang Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda**

Pada tabel 2 hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji t-test di dapatkan hasil p-value = 0,000 < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staff Puskesmas Hutabargot. Diketahui pula nilai t-hitung = 15.057 > t-tabel = 1,83311 jika t hitung lebih besar daripada t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staff Puskesmas Hutabargot tahun 2021.

## PEMBAHASAN

Karakteristik Responden pada penelitian ini adalah Usia, Berat badan, tinggi badan dan Lama siklus haid :

### a.Usia

Menurut (Romy Wahyuni 2014) Usia merupakan yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sesuai dengan penelitian (Novia & Puspitasari (2016) golongan usia 21-25 tahun lebih banyak yang menderita nyeri haid karena pada usia ini terjadi

optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi.

#### **b. Berat Badan**

Perempuan yang berat badan tidak sesuai dengan tinggi badan (obesitas) biasanya mengalami haid yang tidak teratur secara kronis. Hal ini mempengaruhi kesuburan, disamping juga faktor hormonal ikut berpengaruh serta akan sering mengakibatkan nyeri haid ketika mereka mengalami menstruasi. Pada penelitian (Mitayani, 2009) menyebutkan salah satu faktor penyebab terjadinya nyeri haid juga dipengaruhi oleh status nutrisi, yang dapat diukur dengan menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ns. Nuryanih, M. Kep, Sp. Mat 2020) yang berjudul "Pengaruh Konsumsi Air Kelapa terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Desminore)" didapatkan IMT Responden dalam kisaran normal yaitu 18,5-25. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dyah & Tinah 2015) menunjukkan bahwa ada hubungan IMT terhadap nyeri haid.

#### **c. Lama Siklus Haid**

Siklus haid ataupun Periode menstruasi yang lama, Siklus haid yang normal adalah jika seorang wanita memiliki jarak haid yang setiap bulannya relatif tetap yaitu selama 28 hari. Jika melesetpun, perbedaan waktunya juga tidak terlalu berbeda, tetap kisaran 21 hingga 35 hari, dihitung dari pertama haid sampai bulan berikutnya. Lama haid dilihat dari darah keluar bersih, antara 2-10 hari. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan pada 10 orang responden didapatkan hasil bahwa mayoritas usia responden mulai umur 26 tahun sampai 30 tahun. Dimana yang berumur 26 tahun berjumlah 3 orang (30%), 27 tahun berjumlah 4 orang (40%), 28 tahun berjumlah 1 orang (10%), 29 tahun berjumlah 1 orang (10%) dan yang berusia 30 tahun berjumlah 1 Orang (10%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia & Puspitasari (2008) golongan umur 21 hingga 25 tahun lebih banyak yang mengalami nyeri haid karena pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim dan sejalan dengan bertambahnya usia seorang perempuan. Jika Perempuan semakin tua, akan lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian disminorea jarang ditemukan (Bare & Smeltzer 2002). Penelitian yang dilakukan pada 10 orang responden didapatkan hasil bahwa responden memiliki berat badan 55Kg-78 Kg, dimana 3 orang responden memiliki berat badan 55 Kg (30%), 2 orang memiliki berat badan 68Kg (20%), dan 1 orang memiliki berat badan 59Kg (10%), 1 orang memiliki berat badan 60Kg (10%), 1 orang memiliki berat badan 65Kg (10%), 1 orang memiliki 71Kg (10%) serta 1 orang memiliki berat badan 78Kg (10%) dan dengan total persentase (100%).

#### **BIVARIAT**

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji t-test di dapatkan hasil p-value = 0,000 < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staff Puskesmas Hutabargot Kab. Mandailing Natal Tahun 2021. Diketahui pula nilai t-hitung = 15,057 > t-tabel = 1,83311 jika t hitung lebih besar daripada t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staff Puskesmas Hutabargot Kab. Mandailing Natal Tahun 2021 sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda. Sesuai seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan Irma Rismaya, Rosmiyati dan Ana Mariza yang berjudul "Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Desminore" bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa terhadap desminore pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati pada tahun 2020. Serta sesuai dengan penelitian (Studi et al., 2019) "Pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap Intensitas Nyeri haid pada siswi kelas II di MA.PON-PES Hasanuddin

Kabupaten Gowa”. Menurut peneliti pemberian air kelapa muda saat menstruasi sangat efektif untuk menurunkan nyeri haid. Pada Responden yang telah dilakukan perlakuan didapatkan adanya penurunan nyeri haid sesudah pemberian air kelapa muda. Hal ini karena saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa muda mengandung sejumlah cairan elektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung di dalamnya bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. Asam folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam memproduksi sel darah merah. Dengan produksi darah yang cukup akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi. Dengan kondisi ini, tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri haid yang ditimbulkan saat menstruasi.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Berdasarkan hasil dari penelitian ini, diperoleh kesimpulan bahwa: Terdapat Pengaruh Pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada Staff Puskesmas Hutabargot Kab. Mandailing Natal tahun 2021. Dengan melihat nilai hasil Mean pre test 7,40 dan nilai hasil Mean post test 2,80, Serta berdasarkan hasil uji t.test nilai p-value sebesar  $0,000 < 0,05$ , dengan nilai t-hitung =  $15,057 > t\text{-tabel} = 1,83311$  yang artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staff Puskesmas Hutabargot Kab. Mandailing Natal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Kristina NN, Syahid SF. 2012. Pengaruh air kelapa terhadap multiplikasi tunas in vitro, produksi rimpang dan kandungan Xanthorrhizol temulawak di lapangan. *Jurnal Litri*. 18(3): 125-134. ISSN 0853- 8212
- Lia Dwi Jayanti, 2020 “AIR KELAPA MUDA TERHADAP NYERI HAID” Vol 21 Pages 1-9.
- Rismaya et al., 2020. “Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore” *Jurnal Kebidanan* Page 332- 328.
- R. Wahyuni, 2017. “Faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri di beberapa SMA di kabupaten Rokan Hulu”. Palembang.
- Studi et al., 2019. “PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI KELAS II DI MA. PON-PES SULTAN HASANUDDIN KABUPATEN GOWA” Pages 126-135.
- Trisnawati 2002. “STUDI ANALISA PEMANFAATAN AIR KELAPA SEBAGAI INTERVENSI NON FARMAKOLOGI DALAM MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA DALAM SUDUT PANDANG KEPERAWATAN” Pages 1-10
- Tri Kurniawati 2014. Hubungan Dismenorea Terhadap Aktivitas Pada siswi SMK. *Jurnal kesehatan olahraga*, 6 (2). 93-99.
- L. T. Wahyuni, 2018. “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dan Akademi Farmasi Ranah Minang Padang” Page 244-249.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
05 September 2021	07 September 2021	08 September 2021	Ya