



Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Kota Bengkulu Tahun 2024

The Effect of Green Coconut Water on Reducing Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMPN 2 Bengkulu City in 2024

Azi Bagaswara ¹⁾; Emi Pebriani ²⁾; Meri Epriana Susanti ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ azibagaswara3009@gmail.com

How to Cite :

Bagaswara. A., Pebriani. E., Susanti. M. E. (2025). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Kota Bengkulu Tahun 2024. Jurnal Multidisiplin. 2(1).

ARTICLE HISTORY

Received [30 Juli 2025]

Revised [31 Agustus 2025]

Accepted [03 September 2025]

KEYWORDS

Green Coconut Water, Dysmenorrhea.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah hingga mengakibatkan rasa nyeri, faktor psikologis juga dapat ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. (Puadiah & Sutarno, 2023). Menurut Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, 90% wanita mengalami dismenore, di mana 10-16% mengalami kondisi yang parah. Prevalensi dismenore global tinggi, sekitar 50% wanita di seluruh dunia mengalami nyeri haid. Di Indonesia, tingkat kejadiannya dismenore sangat tinggi, mencapai 64,25%. 9,36% dipicu oleh dismenore sekunder dan 54,89% disebabkan oleh dismenore primer. (Azizah, 2024) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau terhadap skala nyeri (Dismenore) Pada siswi di SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain one group pretest and posttest. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling Sebanyak 21 orang siswi yang sedang mengalami dismenore. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariate. Uji sampel yang digunakan dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata nilai mean pada nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau adalah 6.63 dan rata-rata nilai Mean pada nyeri setelah diberikan air kelapa hijau sebesar, 3.30. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = .000$, dengan beda mean 3.28. menunjukkan adanya pengaruh terhadap pemberian air kelapa hijau terhadap remaja putri di SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024. Peneliti menyarankan kepada pihak sekolah di SMPN 2 Kota Bengkulu agar dapat mengoptimalkan pelayanan program UKS seperti untuk bisa menyediakan air kelapa hijau yang berpengaruh untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is caused by an imbalance of progesterone hormones in the blood, leading to pain. Psychological factors may also contribute to the occurrence of dysmenorrhea in some women. (Puadiah & Sutarno, 2023) According to data from the World Health Organisation (WHO) in 2020, 90% of women experience dysmenorrhea, with 10–16% experiencing severe cases. The global prevalence of dysmenorrhea is high, with approximately 50% of women worldwide experiencing menstrual pain. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is very high, reaching 64.25%. 9.36% is caused by secondary dysmenorrhea, and 54.89% is caused by primary dysmenorrhea. (Azizah, 2024) This study aims to determine the effect of green coconut water on pain levels (dysmenorrhea) among female students at SMP N 2 Kota Bengkulu in 2024. The research method used was a quasi-experimental design with a one-group pretest and posttest design. The sampling technique employed in this study was total sampling, involving 21 female students experiencing dysmenorrhea. Data analysis consisted of univariate and bivariate analysis. The sample test used was the Wilcoxon test. The results of this study showed that the average mean value of dysmenorrhea pain before and after being given green coconut water was

6.63, and the average mean value of pain after being given green coconut water was 3.30. The statistical test yielded a p-value of 0.000, with a mean difference of 3.28, indicating a significant effect of green coconut water administration on adolescent girls at SMPN 2 Kota Bengkulu in 2024. The researcher recommends that the school at SMPN 2 Kota Bengkulu optimise the UKS programme services, such as providing green coconut water, which has been shown to reduce dysmenorrhoea pain in adolescent girls.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari pubertas ke dewasa, terjadi diusia 11-20 tahun. Pada masa transisi ini, individu berkembang matang secara fisiologis, mental, emosional, dan sosial. Masalah menstruasi sering dikeluhkan oleh remaja dan meliputi ketidakteraturan menstruasi, menoraghia, dismenorea, dan gejala lainnya yang terkait. (Puadiah & Sutarno, 2023) Dismenore adalah sakit dibagian perut yang terjadi sebelum atau terjadi bersamaan saat menstruasi. Dismenore merupakan ketidakseimbangan hormone progesteron dalam darah hingga mengakibatkan rasa nyeri, factor fisiologis juga dapat ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Terdapat factor penyebab dismenore salah satunya adalah usia, usia 12-25 tahun hormone prostaglandin yang terdapat pada remaja putri terkadang masih belum stabil dan mengakibatkan gangguan keseimbangan prostaglandin saat menstruasi yang menyebabkan kontraksi myometrium dan hiperkontraktivitas uterus sehingga menimbulkan nyeri dismenore. (Puadiah & Sutarno, 2023)

Metode non-farmakologis tradisional yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri dismenore adalah dengan minum air kelapa hijau. Air kelapa hijau dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormon prostaglandin saat wanita mengalami nyeri haid. Untuk mencegah kerja prostaglandin dalam hiperkontraktivitas rahim. Akhirnya, rasa nyeri selama menstruasi dapat berkurang ketika kadar progesteron stabil. Proses peluruhan endometrium akan menjadi lebih lancar dan nyeri akan segera mereda (Azizah, 2024). Kandungan dalam Air Kelapa hijau terdiri dari: Vitamin C: 8,59mg/100ml, Protein, Asam, Folat, Kalsium: 14,11mg/100mgml, Magnesium: 9,11mg/100ml Kalsium dan magnesium dapat mengurangi ketegangan otot, termasuk otot uterus. Dari kandungan air kelapa hijau tersebut salah satunya terdapat Asam folat dapat menggantikan darah yang keluar karena salah satu komponen yang diperlukan dalam produksi sel darah merah. Vitamin C adalah zat alami antiinflamasi yang membantu meredakan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim siklooksigenase yang memainkan peran dalam pembentukan prostaglandin. (Azizah, 2024) Menurut Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, 90% wanita mengalami dismenore, di mana 10-16% mengalami kondisi yang parah. Prevalensi dismenore global tinggi, sekitar 50% wanita di seluruh dunia mengalami nyeri haid. Di Indonesia, tingkat kejadiannya dismenore sangat tinggi, mencapai 64,25%. 9,36% dipicu oleh dismenore sekunder dan 54,89% disebabkan oleh dismenore primer. (Azizah, 2024)

Berdasarkan data dari hasil survey awal yang dilakukan pada tanggal 11 dan 12 desember tahun 2024 di SMP N 4 Kota Bengkulu dan SMP N 5 Kota Bengkulu. Di dapatkan data kejadian dismenore pada remaja putri persentase tertinggi yaitu di SMP N 2 (13%), SMP N 5 (12%) dan SMP N 4 (11%). Data Dinas pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu pada tahun ajaran 2024/2025 didapatkan jumlah siswi terbanyak pada SMP N 2 Kota Bengkulu berjumlah 596 siswi, SMP N 5 Kota Bengkulu berjumlah 570 siswi dan SMP N 4 Kota Bengkulu berjumlah 545 siswi dan terdapat data perbandingan antara SMP N 2 Kota Bengkulu dari data survey awal dilakukan pada tanggal 15-16 desember 2024 didapatkan jumlah siswi yang mengalami dismenore di UKS SMP N 2 Kota Bengkulu adalah sebanyak 23 orang siswi sedangkan data dari di UKS SMP N 4 Kota Bengkulu berjumlah 13 orang siswi yang mengalami dismenore dan di UKS SMP N 5 Kota Bengkulu berjumlah 12 orang siswi yang mengalami dismenore. Berdasarkan dari hasil survey awal di SMP N 2 Kota Bengkulu. data dismenore pada tahun 2022 terdapat 16 orang siswi yang mengalami dismenore, kemudian pada tahun 2023 terdapat peningkatan sebanyak 20 orang siswi yang mengalami dismenore, dan pada awal tahun 2024 di bulan januari – juli terdapat 23 orang siswi yang mengalami dismenore di SMP N 2 Kota Bengkulu. Data tersebut didapatkan dari Unit Kesehatan Sekolah (UKS) di SMP N 2 Kota Bengkulu. Data tersebut diambil dari siswi kelas V11, V111 dan 1X.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 oleh Metha Fahriani dengan judul " Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap penurunan Skala (Dismenore) pada remaja putri di SMP N 003 Arga Makmur Bengkulu Utara Tahun 2022 ", Hasil Penelitian: Uji Univariat, dan Bivariat. Berdasarkan hasil penelitian dimana sebelum intervensi rata-rata responden (20 orang) mengalami nyeri berat 7,85 dan setelah intervensi sebanyak 250 ml air kelapa hijau 2 kali sehari selama



3 hari saat menstruasi mendapatkan hasil rata-rata responden (20 orang) adalah adalah nyeri sedang 4,7 Sebanyak 18 orang responden skala nyerinya turun, dan 2 orang skala nyerinya tetap. Dari Hasil Uji Wilcoxon didapat nilai p-value = 0,000<0,05 Usignifikan, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Kesimpulannya ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenorea pada remaja SMP N 003 Arga Makmur Bengkulu Utara Tahun 2022.

LANDASAN TEORI

Remaja

Kriteria untuk menjadi remaja Perubahan sosial dan kehidupan pribadi Masa depan dan persiapan karier Pengertian Remaja, Remaja adalah masa kehidupan individu di mana terjadi eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri. Pada masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja individu mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai memandang diri dengan penilaian dan standar pribadi, tetapi kurang dalam interpretasi perbandingan sosial. (Mundriyastutik & Oktarinda, 2022).

Menstruasi

Haid (menstruasi) bulanan pada remaja adalah salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum terjadi. Ini adalah pengalaman yang akan dialami oleh seorang perempuan normal yang disebut sebagai proses reproduksi wanita. Dari gejala yang dapat terlihat pada kondisi normal wanita biasanya adalah terjadinya masalah perdarahan dari uterus, yang menandakan kematangan organ wanita tersebut. Sebagian besar wanita yang mengalami menstruasi akan merasakan nyeri haid. Menstruasi merupakan perdarahan fisiologis dari peluruhan dinding rahim akibat ketiadaan pembuahan. Menarche terjadi saat sel telur matang dan hormon esterogen diproduksi. Rentang waktu reproduksi seorang wanita ditandai oleh periode menstruasi yang dimulai dari menarche hingga menopause (Siagian & Irwandi, 2023).

Dismenore

Nyeri haid, yang dalam dunia medis dikenal sebagai dismenore, adalah masalah umum yang sering dialami oleh sebagian besar wanita. Penelitian mengenai kesehatan menstruasi di seluruh dunia secara konsisten menunjukkan bahwa lebih dari setengah wanita di seluruh dunia mengalami ketidaknyamanan dan rasa sakit pada tingkat tertentu selama siklus menstruasi mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah Quasi eksperimen dengan desain one group pretest and posttest. Desain quasi eksperimen dilakukan dengan melakukan pretest sebelum memberikan perlakuan dan posttest setelah memberikan perlakuan. Desain penelitian ini melibatkan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok pembanding, serta pengambilan sampel yang tidak acak. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan skala nyeri numeric rating scale (NRS), dengan rentang skala 0-10. (Azizah, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1 distribusi frekuensi skala nyeri (dismenore) sebelum diberikan air kelapa hijau pada Siswi SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024

Skala Nyeri Pretest	Frekuensi	Persentase
Berat	12	58.3 %
Sedang	9	37.5%
Jumlah	21	100.0%

table 1 Menunjukkan pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan skala nyeri pada siswi kelas VII, VIII dan IX di SMP N 2 Kota Bengkulu. dilakukan sebelum adanya perlakuan diketahui bahwa dari 21 responden sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore pada Skala 7-10 (nyeri berat) yaitu sebanyak 12 orang siswi sedangkan pada skala 4-6 (nyeri sedang) terdapat 9 orang siswi. Ini menunjukkan bahwa nyeri berat yang paling banyak dialami oleh responden

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri (Dismenore) Setelah Diberikan Air Kelapa Hijau Pada Siswi SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024

Skala Nyeri Postest	Frekuensi	Persentase
Berat	1	4.2%
Sedang	11	54.2%
Ringan	9	37.5%
Jumlah	21	100.0%

Table 2 Menunjukkan pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan skala nyeri pada siswi kelas VII, VIII dan IX di SMP N 2 Kota Bengkulu. dilakukan adanya setelah perlakuan pemberian air kelapa hijau diketahui bahwa dari 21 responden sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore pada Skala 7-10 (nyeri berat) yaitu sebanyak 1 orang siswi sedangkan pada skala 4-6 (nyeri sedang) terdapat 11 orang siswi dan kemudian pada skala 1-3 (nyeri ringan) terdapat 9 orang siswi. Ini menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri setelah dilakukan perlakuan pemberian Air kelapa hijau 2X dalam sehari selama 3 hari.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hasil Uji Statistics Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024

Variabel	Nyeri Pretest	Nyeri Post
Air Kelapa Hijau Mean	6.63	3.30

Table 3 Menunjukkan hasil uji statistics di atas dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata mean pada skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMP N 2 Kota Bengkulu adalah 6.63 sebelum diberikan perlakuan pemberian air kelapa hijau, kemudian hasil nilai Mean rata-rata pada skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMP N 2 Kota Bengkulu adalah 3.30 setelah diberikan perlakuan pemberian air kelapa hijau. Hal ini menunjukkan ada penurunan nilai mean sebelum diberikan perlakuan pemberian air kelapa hijau dan setelah diberikan perlakuan pemberian air kelapa hijau pada remaja putri di SMP N 2 Kota Bengkulu, dari hasil di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian air kelapa hijau dalam menurunkan skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMP N 2 Kota Bengkulu.

Hasil Normalitas

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah diberikan Air Kelapa Hijau Pada Remaja Putri di SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024.

Variabel	N	P-value	Distribusi data
Air Kelapa Hijau Sebelum	21	.030	Tidak Normal
Sesudah	21	.001	Tidak Normal

Tabel 4 Menunjukkan dengan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai sig. kurang dari 0,05 yang mengindikasikan bahwa data yang diperoleh tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat ini memanfaatkan Uji Wilcoxon.

Hasil Uji Wilcoxon

Table 5.5 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dalam Menurunkan Skala Nyeri (dismenore) Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau di Pada Remaja Putri di SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024.

Variabel	N	Mean	Selisih Mean	p-value
Air Kelapa Hijau				
Sebelum	21	6.63	3.33	.001
Sesudah	21	3.30		

Table.5 Menunjukkan adanya hasil Wilcoxon Negatif Ranks Test atau selisih (negatif) antara nilai rata-rata mean skala nyeri dismenore sebelum perlakuan adalah 6.63 dan sesudah diberikan perlakuan nilai rata-rata mean skala nyeri dismenore menurun menjadi 3.30. hal ini menunjukkan bahwa terdapat 21



data negatif (N) yang artinya 21 responden mengalami penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sedangkan pada nilai ties ini menunjukkan bahwa 0 responden yang mengalami nilai skala nyeri tetap. Hal ini dibuktikan dari hasil uji statistik p-value (2-tailed) yang menunjukkan nilai $.001 < 0,05$ artinya ada pengaruh setelah dilakukan pemberian air kelapa hijau dalam menurunkan dismenore pada remaja putri di SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024.

Pembahasan

Analisis Univariat

Rata-rata skala nyeri (dismenore) sebelum diberikan air kelapa hijau pada siswi SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024.

Berdasarkan hasil dari penelitian pemberian air kelapa hijau dalam menurunkan skala nyeri dismenore pada siswi kelas VII, VIII dan IX di SMP N 2 Kota Bengkulu. dilakukan sebelum adanya perlakuan diketahui bahwa dari 21 responden sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore pada Skala 7-10 (nyeri berat) yaitu sebanyak 12 orang siswi sedangkan pada skala 4-6 (nyeri sedang) terdapat 9 orang siswi. Ini menunjukkan bahwa nyeri berat yang paling banyak dialami oleh responden. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Lulu U Puadiah "Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang Tahun 2022". Hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau sebanyak 2x sehari dengan takaran 250 cc selama 3 hari. , didapatkan 69 responden sebelum dilakukan air kelapa muda hijau mengalami nyeri sedang sebanyak 52 responden (75,4%), nyeri berat 17 responden (24,6%). Sedangkan setelah diberikan air kelapa hijau muda didapatkan yang nyeri ringan 50 responden (72,5%) dan nyeri sedang 19 responden (27,5%). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai median, star, deviation, minum dan maksimum posttest lebih kecil dari pada Pretest dan nilai $p=0,000$. Nilai $p < 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap dismenore di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti.

Penelitian ini Juga Sejalan dengan Penelitian dilakukan oleh Luky Pebriani dengan judul "Pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMP N 02 Kota Bengkulu Tahun 2021". Penelitian ini dilakukan menggunakan metode Quasi Eksperimen dengan rancangan one grup pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel secara total sampling sebanyak 28 remaja putri yang mengalami dismenore sedang. Analisis data terdiri dari analisis univariat, bivariate dan multivariat. Uji sampel yang digunakan dengan menggunakan uji Wilcoxon, Mann Whitney dan Regresi Binary Logistic. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau sebanyak 2x sehari dengan takaran 250 cc selama 3 hari. adalah 5,18 dan rata-rata nyeri setelah diberikan air kelapa hijau sebesar, 2,64. Hasil uji statistic diperoleh nilai $p= 0,000$, dengan beda mean 2,54. Menunjukkan adanya pengaruh terhadap pemberian air kelapa hijau terhadap remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021. Dari uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa adanya pengaruh air kelapa hijau dalam menurunkan skala nyeri dismenore pada siswi di SMP N 2 Kota Bengkulu, Berdasarkan hasil dari penelitian pemberian air kelapa hijau dalam menurunkan skala nyeri dismenore pada siswi SMP N 2 Kota Bengkulu kelas VII, VIII dan IX di SMP N 2 Kota Bengkulu. dilakukan sebelum adanya perlakuan diketahui bahwa dari 21 responden sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore pada Skala 7-10 (nyeri berat) yaitu sebanyak 12 orang siswi sedangkan pada skala 4-6 (nyeri sedang) terdapat 9 orang siswi. Ini menunjukkan bahwa nyeri berat yang paling banyak dialami oleh responden. Menurut asumsi peneliti bahwa Rasa tidak nyaman karena dismenore yang terjadi pada remaja maupun kaum perempuan mengganggu aktivitas dan membuat ketidaknyamanan serta ketidak hadiran di sekolah maupun di tempat kerja dan dapat mengakibatkan proses belajar dan bekerja menjadi terganggu. Untuk itu perlu Salah satu cara tradisional yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada dismenore yaitu dengan mengonsumsi air kelapa hijau.

Rata-Rata Skala Nyeri (Dismenore) Setelah Diberikan Air Kelapa Hijau Pada Siswi SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024.

Berdasarkan dari hasil penelitian pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada siswi kelas VII, VIII dan IX di SMP N 2 Kota Bengkulu. dilakukan adanya setelah perlakuan pemberian air kelapa hijau diketahui bahwa dari 21 responden sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore pada Skala 7-10 (nyeri berat) yaitu sebanyak 1 orang siswi sedangkan pada skala 4-6 (nyeri sedang) terdapat 11 orang siswi dan kemudian pada skala 1-3 (nyeri ringan) terdapat 9 orang siswi. Ini menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri dismenore setelah dilakukan perlakuan pemberian air kelapa hijau 2X dalam sehari selama 3 hari. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Irma Rismaya, dkk (2020) di Universitas Malahayati dengan judul "Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore". Metode yang digunakan adalah pra

eksperimen dengan menggunakan Pretes - posttest with control grup dengan sampel sebanyak 30 mahasiswi kebidanan. Kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 mahasiswi pada kelompok intervensi dan 15 mahasiswi pada kelompok kontrol. Air kelapa diberikan 2x sehari dengan takaran 250 cc selama 3 hari. Alat ukur menggunakan skala nyeri numeric Hasil penelitian ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore dengan nilai p- value sebesar $0.006 < 0.05$, maka dapat disimpulkan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi kebidanan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Kotangon et al., 2020) pada siswi SMAN 2 Ratahan Minahasa Tenggara menunjukkan hasil penelitian di peroleh bahwa 90,5% responden sebelum diberikan air kelapa hijau berada dalam skala nyeri 4-6 (sedang), dan setelah diberikan air kelapa hijau 71,4% responden berada dalam skala 1-3 (ringan). Hasil Asyp. Sig. (2- tailed). $0.001 \leq 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_0 diterima berarti ada pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada siswi SMAN 2 Ratahan Minahasa Tenggara. Dari Uraian diatas, Peneliti berpendapat bahwa adanya pengaruh air kelapa hijau dalam menurunkan skala nyeri dismenore pada siswi di SMP N 2 Kota Bengkulu, bisa kita lihat adanya perbedaan penurunan nilai rata-rata meannya pada skala nyeri dismenore sebelum yaitu 6.63 dan setelah dikasih perlakuan pemberian air kelapa hijau nilai rata-rata meannya adalah 3.30 pada skala nyeri dismenore pada siswi SMP N 2 Kota Bengkulu. Menurut asumsi peneliti, intensitas nyeri setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Setiap orang memberikan persepsi serta reaksi yang berbeda satu sama lain tentang nyeri yang dirasakan oleh setiap orang. Ini disebabkan karena nyeri merupakan perasaan subjektif yang hanya individu itu sendiri yang tahu tingkat nyeri yang dirasakannya. Sedangkan peneliti hanya bergantung kepada instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri responden.

Analisis Bivariat

Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah diberikan Air Kelapa Hijau Pada Remaja Putri di SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024.

Berdasarkan dari hasil penelitian Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja putri di SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024 dengan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai sig. kurang dari 0,05 yang mengindikasikan bahwa data yang diperoleh tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat ini memanfaatkan Uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon adalah uji Hipotesis Statistik Nonparametrik yang membandingkan dua kelompok berpasangan dan tidak mengasumsikan distribusi normal.

Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dalam Menurunkan Skala Nyeri (dismenore) Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau di Pada Remaja Perempuan di SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024.

Berdasarkan hasil dari Penelitian Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja putri di SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024 Hasil Wilcoxon Negatif Ranks Test atau selisih (Negatif) antara skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan bahwa terdapat 21 data negatif (N) yang artinya 21 responden mengalami penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sedangkan pada nilai ties ini menunjukkan bahwa 0 responden yang mengalami nilai skala nyeri tetap dan juga didapatkan bahwa adanya Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap skala nyeri (dismenore) pada remaja putri di SMP N 2 Kota Bengkulu pada tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil uji statistik pvalue (2-tailed) yang menunjukkan nilai $.001 < 0,05$. Untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau terhadap perubahan skala nyeri haid (dismenore), peneliti menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan syarat data berdistribusi tidak normal. Setelah menganalisa, berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa rata-rata skala nyeri saat menstruasi (dismenore) sebelum dilakukan Intervensi adalah pada Skala 7-10 (nyeri berat) yaitu sebanyak 14 orang siswi sedangkan pada skala 4-6 (nyeri sedang) terdapat 9 orang siswi dan, rata-rata skala dismenore sesudah diberikan air kelapa hijau adalah pada Skala 7-10 (nyeri berat) yaitu sebanyak 1 orang siswi sedangkan pada skala 4-6 (nyeri sedang) terdapat 13 orang siswi dan kemudian pada skala 1-3 (nyeri ringan) terdapat 9 orang siswi. perbedaan rata-rata nilai mean sebelum dan sesudah intervensi adalah sebesar 3.33 dan nilai pvalue yang diperoleh adalah $.001$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Karena nilai p-value $.001 < 0,05$ maka "Hipotesis diterima". Hal ini menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara diberikan air kelapa hijau terhadap perubahan skala nyeri dismenore. Adapun berdasarkan kategorinya didapatkan skala nyeri dismenore sebelum diberikan air kelapa hijau sebanyak 12 remaja putri mengalami nyeri berat. Kemudian setelah terjadi perubahan yang bermakna. Jumlah remaja putri yang mengalami nyeri berat berubah menjadi 1 remaja putri, kemudian jumlah remaja putri yang mengalami nyeri ringan berjumlah 9 orang dan 11 orang remaja putri mengalami nyeri sedang.



Air Kelapa Hijau Mengandung Air kelapa hijau dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormon prostaglandin saat wanita mengalami nyeri haid. Agar dapat mencegah kerja prostaglandin dalam hiperkontraksilitas rahim. Akhirnya, nyeri menstruasi dapat berkurang saat kadar progesteron stabil untuk melancarkan peluruhan endometrium dan mengurangi nyeri.(Azizah, 2024) Air kelapa hijau mengandung Vitamin C sebanyak 8,59 mg/100 ml, protein, Asam folat, kalsium sebanyak 14,11 mg/100 ml, dan magnesium sebanyak 9,11 mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium membantu meredakan ketegangan otot, termasuk otot uterus. Asam folat dapat menggantikan darah yang keluar karena merupakan komponen penting dalam produksi sel darah merah. Sementara itu, Vitamin C memiliki sifat antiinflamasi alami yang membantu mengurangi rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim siklooksigenase yang terlibat dalam pembentukan prostaglandin.(Azizah, 2024) Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan penelitian dilakukan oleh Metha Fahriani “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Skala Dismenore Pada Remaja di SMP N 003 Argamakmur Bengkulu Utara Tahun 2022” Hasil Penelitian: Uji Univariat, dan Bivariat. Berdasarkan hasil penelitian dimana sebelum intervensi rata-rata responden (20 orang) mengalami nyeri berat 7,85 dan setelah intervensi sebanyak 250 ml air kelapa hijau 2 kali sehari selama 3 hari saat menstruasi mendapatkan hasil rata-rata responden (20 orang) adalah adalah nyeri sedang 4,7 Sebanyak 18 orang responden skala nyerinya turun, dan 2 orang skala nyerinya tetap. Dari Hasil Uji Wilcoxon didapat nilai p-value = 0,000 Bengkulu Utara tahun 2022.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nuryanih., 2020) pada Mahasiswa Stikes Yatasi Tangerang Tahun 2019 mendapatkan hasil uji chi-square 0,000 ($0,0000 < 0,05$) artinya ada hubungan mengkonsumsi air kelapa hijau dengan mengurangi nyeri haid (dismenorea) pada Mahasiswa Stikes Yatasi Tangerang Tahun 2019. Dari uraian diatas, Peneliti berpendapat bahwa adanya pengaruh air kelapa hijau dalam menurunkan skala nyeri dismenore pada siswi di SMP N 2 Kota Bengkulu, Hal ini dibuktikan dari hasil uji statistik pvalue (2-tailed) yang menunjukkan nilai $.001 < 0,05$ dan berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa rata-rata skala nyeri saat menstruasi (dismenore) sebelum dilakukan Intervensi adalah pada Skala 7-10 (nyeri berat) yaitu sebanyak 12 orang siswi sedangkan pada skala 4-6 (nyeri sedang) terdapat 9 orang siswi dan, rata-rata skala dismenore sesudah diberikan air kelapa hijau adalah pada Skala 7-10 (nyeri berat) yaitu sebanyak 1 orang siswi sedangkan pada skala 4-6 (nyeri sedang) terdapat 11 orang siswi dan kemudian pada skala 1-3 (nyeri ringan) terdapat 9 orang siswi. perbedaan rata-rata nilai mean sebelum dan sesudah intervensi adalah sebesar 3.33 dan nilai pvalue yang diperoleh adalah $.001$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Karena nilai p-value $.001 < 0,05$ maka “Hipotesis diterima” dan adanya pengaruh pemberian air kelapa hijau dalam menurunkan dismenore pada remaja putri di SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024. Menurut asumsi peneliti bahwa Penanganan nyeri secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan pemberian air kelapa. Pemberian air kelapa ini selain tidak menyita waktu, dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun sehingga sangat mudah dilakukan oleh setiap perempuan. Penurunan tingkat nyeri saat disnimore dengan konsumsi air kelapa hijau dapat membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim cyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Pemberian air kelapa hijau dalam menurunkan (dismenore) pada Remaja Putri di SMP N 2 Kota Bengkulu tahun 2024, dapat disimpulkan:

1. Diketahui distribusi hasil dari nilai Mean rata-rata pada skala nyeri (dismenore) sebelum diberikan perlakuan air kelapa hijau untuk menurunkan skala nyeri (dismenore) adalah 6.63.
2. Diketahui distribusi Hasil dari nilai rata-rata mean pada skala nyeri (dismenore) setelah diberikan perlakuan pemberian air kelapa hijau adalah 3.30
3. Diketahui distribusi Adanya pengaruh air kelapa hijau terhadap skala nyeri (dismenore) pada remaja putri di SMP N 2 Kota Bengkulu Tahun 2024. Didapatkan hasil uji statistik p-value (2-tailed) bernilai $.001 < 0,05$.

Saran

1. Bagi Responden
Menambah sumber informasi bagi siswi yang mengalami dismenore dan juga membantu siswi dalam mengurangi nyeri saat menstruasi serta dapat diaplikasikan minuman air kelapa hijau pada orang lain yang menderita nyeri dismenore.
2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi Mahasiswi Keperawatan sebagai sumber informasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh pemberian air kelapa hijau dalam menurunkan dismenore dan dapat dijadikan bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu.

3. Bagi SMP N 2 Kota Bengkulu
Memberikan informasi kepada Pengurus Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan siswi bahwa minuman air kelapa hijau merupakan salah satu alternative terapi untuk mengatasi remaja yang mengalami dismenore sehingga mereka akan menjalani aktivitas dengan lancar.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Dapat menjadi bahan referensi untuk melakukan penelitian –penelitian yang serupa dan dapat lebih disempurnakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Artawan, I. P., IKetut Alit Adianta, Ik. A. A., & Ida Ayu Manik Damayanti, I. A. M. D. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itekes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94–99.
- Azizah, K. &. (2024). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Seroja Husada*, 1(4), 3–7.
- Bulungan, S. (2023). *Aspiration of Health Journal*. 01(02), 314–325.
- Dewi, R. K., Realita, F., & Susilowati, E. (2022). Pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenore): literature review the effect of green coconut water consumption on decrease of dysmenore : literature review. 8.
- Estin Gita, & Yunia Sari, N. I. (2023). Analisis Faktor Risiko kejadian Dismenore Primer Remaja Putri pada Masa Pandemi COVID-19. *JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 7(1), 10–17.
- Fahriani, M., Wulandari, E., Keraman, B., & Mentari, M. R. (2022). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Skala Dismenorea Pada Remaja. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 2023–2029.
- Haditya, T., Mardlatillah, M., Ain, F. N., Syifa, N., & Fadhli, M. A. (2022). Evaluasi Penanganan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Protection Motivation Theory. *Journal Pharmaceutical Care and Sciences*, 2(2), 12–20. <https://doi.org/10.33859/jpcs.v2i2.80>
- Indrayani, T. (2023). Pengaruh Senam pada Remaja Putri untuk Mengatasi Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1145–1150.
- Kasi, K. Z., Agustin, & Fitri, N. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Keprawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 377–382.
- Komplementer, P. (2022). Studi literatur: mengurangi dismenorea melalui penanganan komplementer Reni Wahyu Triningsih 1 , Endah Kamila Mas'udah 2*) 1,2. 77.
- Langangening Anggrahitna. (2020). Hubungan Interaksi Teman Sebaya dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki di SMP Negeri 37 Pekanbaru. kelas 8. <http://repository.pkr.ac.id/1346/>
- Lestari, E. D., Afrila, E., & Rahmawati, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri Di Puskesmas Mekarsari. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 681–688.
- Mundriyastutik, Y., & Oktarinda, S. A. (2022). Pemberian air kelapa hijau sebagai t erapi a lami. 13(1), 252–263.
- Nugroho, Hisyam Farhan., Nuraeni, Neni., Badrudin, U. (2021). Pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri provision of green coconut water on reducing dysmenorrhea pain in young women in the mangkubumi community health center, Coconut Water Therapy on B - Endorphin Level in Teenage Girls with Dysmenorrhea ". Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, 128–133.
- Puadiah, L. U., & Sutarno, M. (2023). Pengaruh Pemberiaan 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://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.9382>
- Rismaya, I., & Mariza, A. (2020). Pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan dismenore. *Jurnal Kebidanan .Vol 6, No 3, Juli 2020* :322-328.
- Siagian, S. A., & Irwandi, S. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kedokteran Fk Uisu. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 6(2), 357
- Tahun, D. I. P. M. B. S., Susilawati, S., Wulandari, R., & Rini, A. S. (2024). Efektivitas air kelapa hijau dan kompres air hangat untuk mengurangi dismenore primer pada remaja putri. 5, 5751–5759.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43.