JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health
Volume 6, Nomor 1 Tahun 2025
ISSN (online) : 2723-1607 DOI: 10.36082/jmswh.v6i1.2504

KONSUMSI AIR KELAPA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI

Dita Anlistaeni[1], Dodoh Khodijah[2], Rismahara Lubis[3]
[123]Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, Indonesia

Info Artikel

Genesis Naskah:

Submissions: 12-07-2025
Revised: 04-08-2025
Accepted: 29-10-2025

Kata Kunci:
dismenore; air kelapa; remaja

Abstrak

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyatakan kejadian wanita yang mengalami *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa (90%). Di Indonesia sendiri angka kejadian *dismenore* pada wanita berusia 14-19 tahun sebesar 64,25%. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) prevalensi kejadian *dismenore* di Deli Serdang tahun 2022 mencapai 60-70%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Pengaruh konsumsi air kelapa terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 1 Galang". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian berupa *quasi eksperimen* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 36 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kontrol. Kelompok perlakuan adalah remaja putri kelas VIII yang diberikan air kelapa dengan dosis 200 ml sedangkan kelompok kontrol adalah remaja putri kelas VIII yang diberikan air kelapa dengan dosis 250 ml. Instrumen penelitian menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (*NRS*). Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan yaitu uji normalitas *Shapiro Wilk* dan *Independent Sample T Test*. Hasil uji statistik diperoleh nilai ρ = 0,295 yang menunjukkan adanya pengaruh konsumsi air kelapa terhadap penurunan nyeri *dismenore*. Dapat disimpulkan bahwa air kelapa dapat menurunkan rasa nyeri *dismenore* dan peneliti merekomendasikan pada remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* untuk mengonsumsi air kelapa pada saat menstruasi.

CONSUMPTION OF COCONUT WATER ON REDUCING MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN TEENAGE GIRL

Keywords:
dysmenorrhea; coconut water; teenage girl

Abstract

World Health Organization (WHO) data in 2020 stated that there were 1,769,425 people (90%) of women who experienced dysmenorrhea. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea in women aged 14-19 years is 64.25%. Indonesian Demographic and Health Survey (IDHS) data, the prevalence of dysmenorrhea in Deli Serdang in 2022 reached 60-70%. This study aims to determine "The effect of coconut water consumption on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in teenage girl girls at SMPN 1 Galang". This study uses a quantitative method with a quasi-experimental research design with a two-group pretest-posttest design. Sampling using a purposive sampling technique of 36 respondents was divided into 2 groups, namely the treatment and control groups. The treatment group consisted of eighth-grade female students who were given 200 ml of coconut water, while the control group consisted of eighth-grade female students who were given 250 ml of coconut water. The research instrument used the Numeric Rating Scale (NRS) pain scale. Data analysis consisted of univariate and bivariate analysis. The sample test used was the Shapiro Wilk normality test and the Independent Sample T Test. The results of the statistical test obtained a value of ρ = 0.295 which indicated the effect of coconut water consumption on reducing dysmenorrhea pain. It can be concluded that coconut water can reduce the dysmenorrhea pain and the researchers recommend that teenage girls experiencing dysmenorrhea consume coconut water during menstruation.

Korespondensi Penulis:
Dita Anlistaeni
Jl. Jamin Ginting Km.13,5 Laucih, Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara, 20137, Indonesia
Email: ditaanlistaeni@gmail.com, dodohkhodijah77@gmail.com

PENDAHULUAN

Nyeri haid atau *dismenore* adalah masalah kesehatan yang umum dihadapi oleh wanita, terutama selama masa reproduksi yang dapat mempengaruhi kenyamanan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Moradi et al., 2024). *Dismenore* dapat dideskripsikan sebagai rasa kram yang hebat di daerah uterus atau bisa dirasakan pada bagian perut bawah selama menstruasi yang timbul akibat ketidakseimbangan hormon *progesterone* (Oktaviani & Dewi, 2021). Dibandingkan dengan wanita yang berumur, remaja lebih sering mengalami *dismenore*. Dalam penelitian Hermawahyuni, et al (2022) mengungkapkan bahwa pada remaja, tubuh cenderung menghasilkan lebih banyak prostaglandin, yang menyebabkan kontraksi rahim yang lebih kuat, sehingga meningkatkan intensitas rasa sakit (Hermawahyuni et al., 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyatakan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore*, 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat (WHO, 2020). Tahun 2021 WHO menyatakan prevalensi *dismenore* berkisar antara 1,7% sampai 97% pada 106 studi dengan jumlah responden 125.249 wanita (WHO, 2021). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan prevalensi dismenore antara tahun 2020 dan 2021. Di Indonesia sendiri angka kejadian *dismenore* pada wanita yang berusia 14-19 tahun sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore primer* dan 9,36% *dismenore sekunder* (Halim et al., 2023). Sedangkan dari data SDKI prevalensi kejadian *dismenore* di Deli Serdang tahun 2022 mencapai 60-70% (SDKI, 2022).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMPN 1 Galang, didapatkan 36 dari 47 atau 76,60% siswi mengalami *dismenore*. Dalam upaya mencari solusi untuk mengatasi nyeri haid, fenomena penggunaan air kelapa ternyata sudah lama menjadi budaya sebagian masyarakat daerah Galang.

Kandungan air kelapa seperti mineral magnesium dapat membantu relaksasi otot dan mengurangi kram, sementara kalsium berperan dalam mengatur kontraksi otot. Keduanya juga memiliki sifat anti inflamasi yang dapat mengurangi produksi hormon *prostaglandin* yang mengurangi rasa nyeri dan peradangan. Vitamin C pada air kelapa juga berfungsi sebagai antioksidan yang memiliki efek mempercepat perbaikan jaringan yang rusak saat dinding *uterus endometrium* meluruh serta meningkatkan sirkulasi darah, sehingga membantu meredakan rasa tidak nyaman selama menstruasi (Retno et al., 2021).

Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Realita, et al (2022) yang menunjukkan ada pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (Realita et al., 2022). Selain itu penelitian Retno, et al (2021) dengan menggunakan dosis 250 ml air kelapa menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap *dismenorea* pada remaja putri di Desa Srinanti (Retno et al., 2021). Sejalan juga dengan penelitian Pattiiha, et al (2021) yang menggunakan dosis 250 ml dan 150 ml air kelapa diberikan dua kali sehari menunjukkan adanya pengaruh pemberian air kelapa dengan penurunan *dismenore* (Pattiiha et al., 2021). Serta penelitian Ciela (2022) dengan menggunakan dosis 250 ml untuk kelompok intervensi dan 150 ml untuk kelompok kontrol menunjukkan air kelapa muda lebih berpengaruh pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol (Ciela, 2022).

Dari hasil survei pendahuluan, diketahui bahwa di SMPN 1 Galang belum pernah dilakukan penelitian menggunakan air kelapa untuk penurunan nyeri *dismenore*. Maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh konsumsi air kelapa terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Galang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok eksperimen yang bertujuan untuk menganalisa perbedaan dari 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan (intervensi) dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan air kelapa dengan dosis 200 ml sedangkan kelompok kontrol diberikan dosis 250 ml. Pemilihan dosis 200 ml pada kelompok perlakuan didasarkan pada kandungan mineral penting dalam air kelapa, seperti kalsium, magnesium, dan vitamin C, yang diketahui memiliki peran dalam membantu mengurangi nyeri *dismenore*. Berdasarkan data dari *U.S. Department of Agriculture* (USDA), dalam 100 gram air kelapa terkandung sekitar 24 mg kalsium, 25 mg magnesium, dan 2,4 mg vitamin C (U.S Department Of Agriculture, 2019). Sementara itu,

menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), angka kecukupan gizi harian yang dianjurkan untuk remaja usia 13–15 tahun adalah 1.200 mg kalsium, 225 mg magnesium, dan 75 mg vitamin C (Kemenkes RI, 2019). Oleh karena itu, pemberian 200 ml air kelapa pada kelompok perlakuan dipilih karena mempertimbangkan kecukupan kandungan ketiga nutrisi tersebut yang berperan dalam meredakan *dismenore*. Adapun pemberian dosis 250 ml pada kelompok kontrol merujuk pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dosis tersebut memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri *dismenore*.

Pemberian intervensi berupa konsumsi air kelapa dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 1 kali sehari selama 2 hari, yaitu pada hari pertama dan kedua menstruasi. Pemilihan durasi intervensi ini didasarkan pada hasil observasi di SMPN 1 Galang yang menunjukkan bahwa seluruh responden, baik pada kelompok perlakuan maupun kontrol hanya mengalami nyeri *dismenore* pada hari pertama dan kedua menstruasi. Tidak ditemukan responden yang masih mengalami nyeri pada hari ketiga dan seterusnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Aribah (2021), yang mengatakan *dismenore* merupakan ketidaknyamanan selama hari kesatu atau hari kedua menstruasi yang sangat generik terjadi (Aribah, 2021). Oleh karena itu, pemberian intervensi melebihi dua hari dianggap kurang relevan untuk mengevaluasi pengaruh air kelapa dalam menurunkan nyeri *dismenore*. Selain itu, pembatasan intervensi hanya pada dua hari pertama juga bertujuan untuk menghindari potensi bias hasil yang dapat terjadi akibat penurunan nyeri secara fisiologis pada hari ketiga menstruasi dan seterusnya.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Galang. Sampel penelitian berjumlah 32 orang yang diambil dari tiga kelas. Untuk menghindari terjadinya sampel yang *drop out* maka peneliti menambahkan 10% dari jumlah sampel minimal. Jadi total sampel dalam penelitian ini adalah 36 orang. Sampel tersebut dibagi rata dalam 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri dari 18 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* pada bulan Maret-April 2025. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan pada ciri atau sifat populasi yang telah diketahui sebelumnya (Machali, 2021). Data diambil dengan melalui wawancara langsung terhadap responden menggunakan kuesioner dan lembar skala nyeri *Numeric Rating Scale* (*NRS*). Pengukuran skala *Numeric Rating Scale* (*NRS*) adalah skala berbentuk horizontal dengan rentang angka 1-10 dimana angka 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan angka 10 menunjukkan nyeri berat (Vitani, 2019). Data dihitung secara distribusi frekuensi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *independent sample t-test* untuk membandingkan rata-rata intensitas nyeri *dismenore* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pemilihan uji ini didasarkan pada desain penelitian yang menggunakan dua kelompok independen dengan subjek yang berbeda, serta variabel dependen yang berskala numerik dan terdistribusi normal.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Usia				
13 tahun	5	27,8%	6	33,3%
14 tahun	13	72,2%	12	66,7%
Siklus Menstruasi				
Teratur	18	100%	18	100%
Tidak teratur				
Lama Siklus Menstruasi				
< 28 hari	1	5,6%	2	11,1%
28 hari	16	88,9%	16	88,9%
> 28 hari	1	5,6%		
Lama Siklus Menstruasi				
1-4 hari	2	11,1%	1	5,6%
5-7 hari	16	88,9%	17	94,4%
Hari Datang Nyeri Haid				
Hari ke 1	0	0%	0	0%
Hari ke 2	0	0%	0	0%

Hari ke 1 & 2	18	100%	18	100%

Sumber: Data primer, kuesioner responden di SMPN 1 Galang

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 13 orang (72,2%) pada kelompok perlakuan dan sebanyak 12 orang (66,7%) pada kelompok kontrol. Seluruh remaja putri yang mengalami *dismenore* ini mempunyai siklus menstruasi yang teratur dengan mayoritas memiliki lama siklus menstruasi 28 hari yang berlangsung selama 5-7 hari serta dismenore pada hari ke 1 & 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi skala *dismenore* sebelum diberikan air kelapa

Skala Nyeri Dismenore	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Skala 4	2	11,1%	2	11,1%
Skala 5	2	11,1%	2	11,1%
Skala 6	5	27,8%	5	27,8%
Skala 7	8	44,4%	7	38,9%
Skala 8	1	5,6%	2	11,1%
Total	**18**	**100%**	**18**	**100%**

Sumber: Data primer responden di SMPN 1 Galang

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa sebelum mengonsumsi air kelapa diperoleh skala nyeri 4-8 pada kelompok perlakuan dan kontrol. Mayoritas nyeri *dismenore* yang dirasakan remaja putri termasuk dalam kategori nyeri berat.

Tabel 3. Distribusi frekuensi skala *dismenore* sesudah diberikan air kelapa

Skala Nyeri Dismenore	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Skala 2	4	22,2%	7	38,9%
Skala 3	10	55,6%	8	44,4%
Skala 4	4	22,2%	3	16,7%
Total	**18**	**100%**	**18**	**100%**

Sumber: Data primer responden di SMPN 1 Galang

Berdasarkan tabel 3, sesudah mengonsumsi air kelapa diperoleh skala nyeri 2-4 yang menunjukkan seluruh remaja putri mengalami penurunan skala nyeri *dismenore*, yang awalnya dikategorikan nyeri berat berubah menjadi nyeri ringan. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang besar dari mengonsumsi air kelapa terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah mengonsumsi air kelapa

	Kelompok	N	Mean	Median	Modus	Min	Max	Standart Deviasi
Sebelum	Kelompok Perlakuan	18	6,22	6,50	7	4	8	1,114
	Kelompok Kontrol	18	6,28	6,50	7	4	8	1,179
Sesudah	Kelompok Perlakuan	18	3,00	3,00	3	2	4	0,686
	Kelompok Kontrol	18	2,78	3,00	3	2	4	0,732

Sumber: Data primer responden di SMPN 1 Galang

Berdasarkan tabel 4, terlihat bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sesudah mengonsumsi air kelapa pada kelompok perlakuan dan kontrol mengalami penurunan. Sebelumnya nilai rata-rata pada kelompok perlakuan yaitu 6,22 menurun menjadi 3,00 sedangkan nilai rata-rata pada kelompok kontrol yaitu 6,28 menurun menjadi 2,78. Skala nyeri kelompok perlakuan dan kontrol yang awalnya dikategorikan nyeri sedang menuju berat berubah menjadi kategori nyeri ringan.

Tabel 5. Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk*

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	**Df**	**Sig.**
***Post-test* Perlakuan**	.808	18	.002
***Post-test* Kontrol**	.802	18	.002

Sumber: Data primer hasil penelitian bulan Maret-April 2025

Berdasarkan tabel 5, didapatkan hasil signifikansi skala nyeri *dismenore* pada kelompok perlakuan dan kontrol yaitu ρ=0,002 yang berarti $\rho < 0,05$ maka dinyatakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal. Karena data tidak berdistribusi normal, maka dilakukan prosedur *bootstrapping*. Prosedur *bootstrap* menggunakan seluruh sampel asli untuk kemudian dilakukan *resampling* kembali. Prosedur *bootstrap* yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 1000 kali replikasi. Setelah hasil data yang telah dilakukan prosedur *bootstrap* normal, maka uji yang digunakan selanjutnya adalah *Uji Independent Sample T Test*. *Uji Independent Sample T Test* digunakan untuk membandingkan rata-rata intensitas nyeri *dismenore* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pemilihan uji ini didasarkan pada desain penelitian yang menggunakan dua kelompok independen dengan subjek yang berbeda, serta variabel dependen yang berskala numerik dan terdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil uji *Independent Sample T Test*

	F	**Sig.**	**t**
Equal variances assumed	1.131	.295	.940
Equal variances not assumed			.940

Sumber: Data primer hasil penelitian bulan Maret-April 2025

Berdasarkan tabel 6 dengan menggunakan *Uji Independent Sample T Test* yang telah dilakukan prosedur *bootstrap* pada data *post-test* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan probabilitas (sig) adalah 0,295 > 0,05 maka artinya terdapat pengaruh konsumsi air kelapa terhadap penurunan nyeri *dismenore*. T hitung (0,940) < T tabel (0.025;34) adalah 2.032 maka artinya terdapat pengaruh konsumsi air kelapa terhadap penurunan nyeri *dismenore*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 36 remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Galang, didapatkan hasil bahwa sesudah mengonsumsi air kelapa seluruh remaja putri mengalami penurunan skala nyeri *dismenore*, yang awalnya dikategorikan nyeri berat berubah menjadi nyeri ringan. Hasil uji statistik menunjukkan ρ=0,295 dan T hitung (0,940) < T tabel (0.025;34) adalah 2.032. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang besar dari mengonsumsi air kelapa terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui pula bahwa sesudah diberikan air kelapa dengan jumlah yang berbeda, maka akan memberikan perbedaan hasil. Kelompok perlakuan diberikan air kelapa sebanyak 200 ml sedangkan kelompok kontrol diberikan air kelapa sebanyak 250 ml. Kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sama-sama memberikan perubahan dengan skala nyeri responden menurun, akan tetapi perubahan yang lebih besar ada pada kelompok kontrol dengan diberikan dosis 250 ml air kelapa. Dibuktikan dengan nilai rata-rata pada kelompok kontrol yang turun menjadi 2,78 dibanding kelompok perlakuan yang turun menjadi 3,00.

Dismenore berasal dari bahasa Yunani yaitu *dysmenorrhea* dengan kata "*dys*" yang artinya sulit, "*meno*" yang berarti bulan, dan "*rrhea*" yang berarti aliran (Swandari, 2022). Sehingga *dismenore* merupakan gangguan aliran darah haid atau nyeri haid. *Dismenore* didefinisikan sebagai nyeri selama siklus menstruasi yang biasanya terletak di perut bagian bawah dan dapat menjalar ke paha bagian dalam dan punggung (Nagy et al., 2023).

Dismenore primer timbul karena kenaikan prostaglandin (PG) F2α yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang menyebabkan hipertonus dan vasokontraksi pada myometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut (Yusridawati & Noviyanti, 2019). Adanya kontraksi yang kuat dan konsisten pada dinding rahim serta kadar prostaglandin yang tinggi dan melebarnya dinding rahim saat mengeluarkan darah haid mengakibatkan terjadinya *dismenore* (Devi et al., 2023).

Dibandingkan dengan wanita yang berumur, remaja lebih sering mengalami *dismenore*. Dalam penelitian Hermawahyuni, et al (2022) mengungkapkan bahwa pada remaja, tubuh cenderung menghasilkan lebih banyak prostaglandin, yang menyebabkan kontraksi rahim yang lebih kuat, sehingga meningkatkan intensitas rasa sakit (Hermawahyuni et al., 2022). Berbagai metode telah dicoba untuk mengurangi *dismenore*, salah satunya yaitu teknik nonfarmakologi dengan mengonsumsi air kelapa yang dikenal sebagai minuman alami dengan kandungan elektrolit yang tinggi dan sifat anti inflamasi (Ariyanti et al., 2022).

Mengacu pada data U.S Department Of Agriculture (USDA) dalam 100 gram air kelapa mengandung air 95%, energi 19 kcal, karbohidrat 3,71 gram, serat 1,1 gram, gula 2,61 gram, protein 0,72 gram, lipid 0,2 gram, abu 0,39 gram. Terdapat juga mineral yaitu *kalsium, besi, magnesium, kalium, natrium, seng, tembaga, mangan* dan *selenium*. Vitamin berupa *vitamin c, riboflavin, niacin, thiamin, asam pantonat, vitamin B6, folat total* dan *choline*. Asam amino berupa *trytophan, threonine, isoleucine, leucine, histidine, lysine, tyrosine, valine, agnine, aspartic acid, glutamic acid, glycine, methionine, cystine, phenylalanine, alamine, proline* dan *serine* (U.S Department Of Agriculture, 2019).

Air kelapa mengandung mineral magnesium yang dapat membantu relaksasi otot dan mengurangi kram serta kalsium yang dapat mengatur kontraksi otot. Keduanya memiliki sifat anti inflamasi yang dapat mengurangi produksi hormon prostaglandin yang mengurangi rasa nyeri dan peradangan. Vitamin C pada air kelapa juga berfungsi sebagai antioksidan yang memiliki efek mempercepat perbaikan jaringan yang rusak saat dinding uterus endometrium meluruh serta meningkatkan sirkulasi darah, sehingga membantu meredakan rasa tidak nyaman selama menstruasi (Retno et al., 2021).

Ketika air kelapa dikonsumsi, magnesium yang terkandung di dalamnya diserap oleh tubuh. Setelah diserap, magnesium akan masuk ke dalam sel otot rahim. Magnesium bekerjasama dengan kalsium mengatur kontraksi otot karena hormon prostaglandin yang meningkat. Akhirnya kontraksi otot yang sebelumnya berlebihan dapat teratasi menjadi lebih rileks (Volpe, 2019). Selain itu, peradangan akibat luruhnya lapisan endometrium saat menstruasi dapat diatasi dengan vitamin C yang terkandung di dalam air kelapa. Setelah mengonsumsi air kelapa, tubuh akan menyerap vitamin C melalui saluran pencernaan kemudian dibawa ke aliran darah dan didistribusikan ke seluruh tubuh, termasuk ke jaringan yang rusak pada endometrium. Sel-sel yang bertanggung jawab untuk membentuk kolagen, yang dikenal sebagai fibroblas, membutuhkan vitamin C untuk memproduksi kolagen yang baru. Kolagen ini akan memperbaiki jaringan yang rusak di endometrium, menggantikan jaringan yang telah meluruh dan memastikan dinding rahim kembali dalam kondisi baik setelah menstruasi (Jauharuddin, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Retno, *et al* (2021) dengan menggunakan dosis 250 ml air kelapa yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di Desa Srinanti (Retno et al., 2021). Sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Pattiiha, et al (2021) yang menggunakan dosis 250 ml dan 150 ml air kelapa diberikan dua kali sehari menunjukkan adanya pengaruh pemberian air kelapa dengan penurunan *dismenore* (Pattiiha et al., 2021). Serta penelitian Ciela (2022) dengan menggunakan air kelapa dosis 250 ml untuk kelompok intervensi dan 150 ml untuk kelompok kontrol yang menunjukkan hasil bahwa air kelapa terbukti efektif terhadap penurunan nyeri *dismenore* (Ciela, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara mengonsumsi air kelapa terhadap penurunan skala nyeri *dismenore*. Hal ini berkaitan dengan kandungan mineral magnesium pada air kelapa yang dapat membantu relaksasi otot dan mengurangi kram serta kalsium yang dapat mengatur kontraksi otot. Keduanya memiliki sifat anti inflamasi yang dapat mengurangi produksi hormon prostaglandin yang mengurangi rasa nyeri dan peradangan. Vitamin C pada air kelapa juga berfungsi sebagai antioksidan yang memiliki efek mempercepat perbaikan jaringan yang rusak saat dinding uterus endometrium meluruh serta meningkatkan sirkulasi darah, sehingga membantu meredakan rasa tidak nyaman selama menstruasi. Oleh karena itu, mengonsumsi air kelapa dapat menjadi salah satu teknik alternatif nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

Aribah. (2021). Penatalaksanaan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di BPM. Ria Yukotan, S. St. *STIKes Ngudia Husada Madura*, *5*(September), 3181–3188.

Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Winangsih, R. (2022). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, *3*(2), 58–65. https://doi.org/10.33490/b.v3i2.612

Ciela, D. H. S. (2022). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Kelas VII Di Smpn 9 Madiun. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.

Devi, A. A., Argahen, N. B., Maulina, R., Wahidah, N. J., Setyani, R. A., Indrawati, F. L., & Perestroika, G. D. (2023). The Severity of Primary Dysmenorrhea among Middle Adolescent Stundents at Public Senior High School 5 Surakarta: An Overview. *Journal of Health Science*, *16*, 229–234. https://doi.org/https://doi.org/ 10.33086/jhs.v16.i03.4598

Halim, H., Kuswati, K., & Hidayani, H. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Melewatkan Sarapan Pagi Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Toboali Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(7), 2552–2563. https://doi.org/10.55681/sentri.v2i7.1170

Hermawahyuni, R., Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *8*(1), 97–101. https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1079

Jauharuddin, A. (2024). Peranan Vitamin C Terhadap Kesehatan Tubuh dan Rongga Mulut. *Journal of Public Health and Industrial Nutrition*, *1*(1), 1–6.

Kemenkes RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.

Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In A. Q. Habib (Ed.), *Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta* (3rd ed.). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Moradi, M., Niazi, A., Abbasi, K., Mollazadeh, S., & Feizabadi, M. N. (2024). The Impact of Achillea Millefolium on Primary Dysmenorrhea and Menstrual bleeding: A Systematic Review. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, *12*(2), 4153–4163. https://doi.org/10.22038/JMRH.2023.68062.1991

Nagy, H., Carlson, K., & Khan, M. A. (2023). Dysmenorrhea. *National Library of Medicine*. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834/

Oktaviani, A. D., & Dewi, Z. (2021). Dismenore Primer Dan Faktor Gizi Yang Mempengaruhi Primary Dysmenorrhea And Factor Affect Nutrition. *Gizido*, *13*(November), 85–94.

Pattiiha, N., Novelia, S., & Suciawati, A. (2021). Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Indonesian Jurnal of Health Development*, *3*(1), 231–238.

Realita, F., Susilowati, E., & Sari, R. K. (2022). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, *1*(1), 63–70. https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.8

Retno, W., Eltamira, A., & Choirunissa, R. (2021). Upaya Menurunkan Dismenorea pada Remaja Putri dengan Konsumsi Air Kelapa Muda di Desa Srinanti Kelurahan Gunung Gajah Kabupaten Lahat. *Journal of Community Engagement in Health*, *4*(1), 237–244. https://doi.org/https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.158

SDKI. (2022). Prevalensi Kejadian Dismenore di Deli Serdang. *SDKI*.

Swandari, A. (2022). Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore. *UM Publishing Surabaya*, 1–59.

U.S Department Of Agriculture. (2019). Nuts, Coconut Water (Liquid From Coconuts). *U.S Department Of Agriculture (USDA) National Nutrient Database for Standard Reference*. https://fdc.nal.usda.gov/food-details/170174/nutrients

Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, *3*(1), 1–7. https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51

Volpe, S. L. (2019). Micronutrient Information Center Magnesium. *Oregon State University*. https://lpi.oregonstate.edu/mic/minerals/magnesium
WHO. (2020). Dismenore. *World Health Organization*. https://www.who.int/
WHO. (2021). Dismenore. *World Health Organization*. https://www.who.int/
Yusridawati, & Noviyanti, R. (2019). Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit terhadap Penangan Dismenorea Sekunder pada Ibu-Ibu di Desa Purbabaru Kabupaten Madina. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer Dan Sains*, 463–467.