

## **Literature Review : Pengaruh Air Kelapa Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja**

*Nada Hilma Husnia<sup>1</sup>, Kartika Sari<sup>2</sup>, Reni Setiyawati<sup>3</sup>, Mila Ariesta Lestari<sup>4</sup>, Popon Sumarni<sup>5</sup>, Sonia Agustin<sup>6</sup>, Munawaroh<sup>7</sup>, Neng Fitri<sup>8</sup>, Hadiatun Firiha<sup>9</sup>, Susi Asmarah<sup>10</sup>, Bergita Florika Ango<sup>11</sup>*

<sup>1</sup>*S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, nada.hilma.husnia@gmail.com*

<sup>2</sup>*S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, kartikanaka@gmail.com*

<sup>3</sup>*S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, vallengtya1234@gmail.com*

<sup>4</sup>*S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, milaariesstal@gmail.com*

<sup>5</sup>*S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, sumarnipopon24@gmail.com*

<sup>6</sup>*S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, agustinsonia975@gmail.com*

<sup>7</sup>*S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, munawwaroh146@gmail.com*

<sup>8</sup>*S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, neng032201@gmail.com*

<sup>9</sup>*S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, hadiatunfitriah@gmail.com*

<sup>10</sup>*S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, susiasmarah@gmail.com*

<sup>11</sup>*S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, bergitaflorika97@gmail.com*

---

### **Article Info**

#### *Article History*

*Submitted, 9 Desember 2021*

*Accepted, 14 Desember 2021*

*Published, 15 Desember 2021*

#### *Keywords:*

*Dismenorea Dan Air kelapa hijau*

---

### **Abstract**

*Green coconut water is a healthy drink rich in nutrients, vitamins and minerals and naturally without preservatives, green coconut water is easily absorbed by the body because of the fluid content that is isotomic to the human body. Menstrual pain (Dysmenorrhea). Young coconut water has growth hormone, vitamin C, calcium and magnesium. Calcium and Magnesium reduce muscle tension and Vitamin C is a natural anti-inflammatory substance that helps relieve the pain of menstrual cramps. The research method used in this study is a literature review. Article searches were carried out on E-Jurnal, and Google Scholar with the keywords*

### **Abstrak**

*Air kelapa hijau merupakan minuman yang sehat kaya nutrisi, vitamin dan mineral serta alami tanpa bahan pengawet, air kelapa hijau mudah di serap oleh tubuh karna kandungan cairan yang isotomis dengan tubuh manusia Nyeri haid (Dismenorea). Air kelapa muda mengandung hormon pertumbuhan, vitamin c, kalsium dan magnesium. Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami*

---

anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review. Artikel yang digunakan dalam literatur review ini berjumlah 10 artikel, yang mana penelusuran artikel dilakukan pada E-Jurnal, Google Scholar dan Google Cendikia dengan kata kunci Dismenorea dan air kelapa hijau. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja. Hasil dari literatur review ini menunjukkan bahwasanya air kelapa memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.

---

### **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan masa peralihan menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan-perubahan yang terjadi baik secara biologi, kognitif dan psikososial. Perubahan biologis yang terjadi pada remaja disebut pubertas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi. Pada saat menstruasi sering muncul keluhan, khususnya pada perempuan usia produktif. Keluhan ini tidak hanya mengganggu masalah kesehatan reproduksi, tetapi dapat juga mengganggu produktivitas perempuan sehari-hari (Kusmiran, 2014).

Keluhan menstruasi yang sering dialami perempuan adalah nyeri haid yang bisa disebut dengan dismenore (Wiknjastro, 2014). Dismenore atau nyeri haid merupakan keadaan nyeri hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada perempuan khususnya remaja putri (Anugroho D & Wulandari, 2015). Menurut WHO Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Berdasarkan hasil penelitian di Amerika presentase kejadian dismenore lebih besar sekitar 60% dan di Swedia sebesar 72%. Prevalensi dismenore di Indonesia menyatakan dismenore berkisar 55% dikalangan usia produktif (Depkes RI, 2015). Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia

adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Puspitasari dan Novia, 2018). Dismenore terdiri dari dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis (Larasati et al, 2016)

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin dan juga non farmakologi dengan cara akupuntur, air kelapa hijau, massase atau pijat terapi mozart dan relaksasi (Prawirohardjo, 2017). Salah satu cara non farmakologi dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada dismenore adalah dengan menggunakan air kelapa hijau. Air kelapa hijau mengandung 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 c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat ez im-

Cyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Kristina & Syahid, 2012). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air

kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.

dengan rentang tahun penelitian 2015-2021.

### Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review. Penelusuran artikel dilakukan pada E-Jurnal, Google Shoolar dan Google Cendikia dengan kata kunci dismenore, air kelapa hijau, remaja. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia berjumlah sepuluh artikel

### Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (data base) dengan menggunakan kata kunci tertentu. Artikel yang digunakan dan memenuhi kriteria sebanyak 10 artikel. Berikut daftar artikel yang ditemukan diuraikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Objek Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode Peneliti	Hasil
1	Nabillah Pattiha, shinta Novelia, Anni Suciawati	Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja - Februari 2021	Penelitian ini menggunakan Metode: Desain penelitian <i>Quasi eksperimen</i> dengan rancangan <i>Non-randomized one grup pretest and posttest</i> . Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri dysminore. Pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik <i>proposive sampling</i> dengan jumlah 30 orang respondden.	<b>Hasil:</b> Uji statistic dengan analisis data menggunakan <i>Shapiro-Wilk</i> dan <i>Wilcoxon</i> dengan kemaknaan ( $p < 0.05$ ) dan nilai signifikan <i>Pvalue</i> 0.000 dengan demikian $H_0$ ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan air kelapa muda hiiju terhadap penurunan nyeri dismenore.
2	Irma Rismaya, Rosmiyati, Ana Mariza	Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore - Juli 2020	Jenis penelitian ini mengunakan metode penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimen ( <i>preekserimen</i> ) dengan pendekatan <i>Pretest – posttest with control grup design</i> . Tujuannya Diketahui ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat I dan II Universitas Malahayati Populasi penelitian adalah seluruh seluruh mahasiswi kebidanan tingkat I dan II Universitas Malahayati	Hasil : Hasil penelitian diperoleh nilai rata – rata nyeri dismenore sebelum diberikan air kelapa sebesar 8.40 dan rata – rata setelah diberikan air kelapa sebesar 2.73 pada kelompok intervensi. Dan diperoleh nilai rata - rata nyeri dismenore pada pada kelompok kontrol dengan nilai pretest 8.67 dan posttest 4.00. Hasil uji <i>T-test sample Independent</i> diperoleh nilai <i>p-Value</i> (0.006). dengan demikian maka terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore.

No	Peneliti	Judul	Metode Peneliti	Hasil
			sebanyak 54 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 30 mahasiswi kebidanan yang mengalami dismenore setiap menstruasi.. Analisa bivariat dengan menggunakan uji <i>T-test sample Independent</i>	
3	Andi Julia Rifiana, Risza Chirunnisa, Nita Handayani	Efektivitas Pemberian Air Kelapa Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi Di Sman 11 Sepatan Tangerang Banten 2021	Penelitian <i>pre-post eksperimental desain</i> ini menggunakan rancangan <i>two group pretest-posttest design</i> . Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian air kelapa terhadap nyeri haid pada siswi di SMAN 11 Sepatan Tangerang Banten Tahun 2020. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden yang terdiri dari 15 responden eksperimen 15 responden kontrol dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Data dianalisis menggunakan uji <i>T-Test Independent</i> untuk mengetahui efektivitas pemberian air kelapa terhadap nyeri haid, yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.	Hasil analisis univariat pada kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata <i>pretest</i> 3,93 dan <i>posttest</i> sebesar 1,67, adapun pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata <i>pretest</i> 4,8 dan <i>posttest</i> sebesar 3,67. Hasil analisis bivariat terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian air kelapa dan tidak terhadap nyeri haid pada siswi dengan nilai $p= 0,001$ . Pemberian air kelapa terhadap nyeri haid pada siswi efektif.
4	Ns.Nuryanih, M.Kep,Sp.Mat , Suhatika, Ns.Nuryanih, M.Kep,Sp.Mat ..	Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea) 2020	Metode penelitian yang digunakan dalam Penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi menggunakan pendekatan <i>crosssectional</i> . Tujuannya adalah Untuk mengetahui Hubungan mengkonsumsi air kelapa hijau dengan mengurangi nyeri Haid (Dismenorea) pada mahasiswi STIKes YATSI Tangerang. Peneliti diawali dengan pemilihan responden yang memenuhi kriteria	Hasil: Dari hasil penelitian ini menunjukkan analisis bivariat dengan menggunakan uji <i>chi-square</i> diperoleh hasil secara statistik bahwa nilai signifikannya adalah 0,000 ( $0,000 < 0,05$ ) Artinya ada Hubungan Mengkonsumsi Air Kelapa Hijau dengan Mengurangi Nyeri Haid (Dismenorea) pada Mahasiswi Tingkat 1 keperawatan Stikes

No	Peneliti	Judul	Metode Peneliti	Hasil
			inklusi Peneliti menggunakan <i>Random sampling</i> dengan 82 Responden, data menggunakan uji <i>Chi-Square</i> .	Yatsi Tangerang Tahun 2019.
5	Siti Khodijah, Esitra Herfanda	Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D Iv Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 2017	Jenis penelitian <i>Quasi Pre Eksperimen</i> dengan metode <i>One Group Pre Test-Post Test Design</i> . Teknik <i>Purposive Sampling</i> sebanyak 30 siswa. Instrumen penelitian adalah NRS ( <i>Numeric Rating Scale</i> ) dengan analisis data menggunakan <i>Shapiro-Wilk</i> dan <i>Paired T test</i> .	Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore dengan nilai $p=0,001$ .
6	Vera Iriani Abdullah, Eka Widiyastuti	Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau ( <i>Cocos Nucifera L</i> ) Untuk Mengatasi Dismenore 2021	Metode Penelitian ini jenis kuantitatif, <i>Quasy Experimental</i> dengan desain <i>One Group Pretest-Posttest</i> pada remaja putri di DI SMAN 2 Kota Sorong. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMAN 2 Kota Sorong Tahun 2019. Jumlah sampel penelitian sebanyak 33 responden dengan menggunakan teknik <i>Purposive Sampling</i> yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus. Variabel independen pemberian air kelapa hijau dan variable dependen dismenore Primer. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. Analisis statistik menggunakan non parametrik Uji Wilcoxon dengan ketentuan signifikansi bila $p$ Value < (0,05).	Setelah didapatkan data dengan pengukuran pre test dan post test pada intervensi pemberian air kelapa hijau pada remaja putri, maka peneliti melakukan uji statistic Wilcoxon dengan $p$ Value < (0,05). Maka terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap dismenore pada remaja putri.
7	Fitri Lestari, Sarwinanti	Pengaruh Pemberian Air	Jenis penelitian pre eksperimen dengan	Hasil uji paired sampel t-test menunjukkan nilai

No	Peneliti	Judul	Metode Peneliti	Hasil
		Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2015	menggunakan desain one group pretest-postest. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Semester VII Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang mengalami nyeri haid berjumlah 68 mahasiswi. Pengambilan sampel dilakukan dengan simple random sampling dengan jumlah sampel 18 responden	Asymp. Sign (2-tailed) 0,000 (<0,05). Ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
8	Amiritha, Pawestri, Amin Samiasih	Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang 2017	Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian pra eksperimen dengan desain one group pre-post test. Dalam Rancangan ini digunakan satu kelompok subjek. Pada desain ini peneliti melakukan pengukuran Awal pada suatu obyek yang diteliti, kemudian peneliti memberikan perlakuan, setelah itu Pengukuran dilakukan lagi untuk yang kedua kalinya. Populasi remaja yang Mengalami nyeri haid di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang yaitu 115 remaja. Teknik yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah purposive Sample sehingga jumlah sampel menjadi 53 remaja. Penelitian ini dilakukan di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang. Alat pengumpulan data dengan lembar observasi skala Nyeri (NRS). Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji <i>wilcoxon</i>	Ada pengaruh antara nyeri haid remaja di rusunawa putri universitas muhammadiyah semarang sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda dengan p value = 0,000 (p<0,05).
9	Retno Widowati, Ayu	Upaya Menurunkan Dismenorea	Pendekatan, penyuluhan dan implementasi dilakukan kepada 30	Hasil uji menunjukkan ada penurunan dismenorea yang

No	Peneliti	Judul	Metode Peneliti	Hasil
	Eltamira, Risza Choirunissa	Pada Remaja Putri Dengan Konsumsi Air Kelapa Muda Di Desa Srinanti Kelurahan Gunung Gajah Kabupaten Lahat 2021	remaja putri usia 12-15 tahun, di Desa Srinanti, Kelurahan Gunung Gajah, Kabupaten Lahat, Provinsi Sumatera Selatan, dan dilaksanakan pada bulan Januari hingga Februari 2021. Penyuluhan dan implementasi dilakukan secara personal, untuk menjaga protokol kesehatan Pandemi Covid-19 dan mengingat waktu menstruasi remaja putri berbeda-beda. Konsumsi air kelapa muda sebanyak 250 mL setiap pagi dan sore selama tiga hari. Untuk menunjukkan efektivitas konsumsi air kelapa muda terhadap penurunan dismenorea, digunakan instrumen NRS (Numerical Rating Scales), dan selanjutnya dilakukan uji statistik untuk mengetahui perbedaan nyeri sebelum dan sesudah konsumsi air kelapa muda.	signifikan ( $P=0,0000 < 0,05$ ). Artinya remaja putri merasakan ada pengaruh konsumsi air kelapa muda terhadap penurunan dismenorea, atau ada penurunan rasa nyeri menstruasi sebelum dan sesudah konsumsi air kelapa muda. Dengan demikian remaja putri dapat melanjutkan konsumsi air kelapa muda saat menstruasi agar tidak terjadi dismenorea dan aktivitas harian tidak lagi terganggu
10	Nurqalbi. SR	Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Ii Di Ma. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kabupaten Gowa 2017	Metode Penelitian ini menggunakan metode penelitian Preexperimental Design dengan rancangan yang digunakan One Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kab. Gowa. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dan jumlah Sampelnya 30 siswa. Data dianalisis dengan uji wilcoxon Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid responden sebelum pemberian air kelapa Muda yaitu 4,5, dimana	Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai z sebesar -4,602 dengan nilai $p=0,000$ . Data dianalisis dengan uji wilcoxon Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid responden sebelum pemberian air kelapa Muda yaitu 4,5, dimana intensitas nyeri haid terendah yaitu 2 dan tertinggi yaitu 8, sedangkan sesudah pemberian Air kelapa muda didapatkan rata-rata intensitas nyeri haid responden yaitu 3,0, dimana intensitas nyeri haid Terendah yaitu 0 dan tertinggi yaitu 6.

No	Peneliti	Judul	Metode Peneliti	Hasil
			intensitas nyeri haid terendah yaitu 2 dan tertinggi yaitu 8, sedangkan sesudah pemberian Air kelapa muda didapatkan rata-rata intensitas nyeri haid responden yaitu 3,0, dimana intensitas nyeri haid Terendah yaitu 0 dan tertinggi yaitu 6	

Berdasarkan hasil literatur review dari sepuluh artikel yang telah dipaparkan, didapatkan persamaan metode penelitian yang digunakan. Terdapat enam artikel menggunakan metode *Pre-eksperimental* dan empat artikel menggunakan metode *Quasi Eksperimental*. Sedangkan untuk metode pengambilan sampel delapan artikel menggunakan metode *purposive sampling*, dan 2 artikel menggunakan metode *random sampling*. Meskipun di beberapa artikel menggunakan metode yang berbeda, hasil dari penelitian kesemuanya mengarah kepada hal yang sama, yang secara garis besar menyatakan bahwa air kelapa berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore.

Dari kesepuluh artikel tersebut didapatkan hasil adanya penurunan nyeri haid dan dampak yang positif bagi wanita dapat dilihat dari siswi yang dapat melakukan aktifitas normal tanpa mengalami gangguan nyeri haid pada saat dismenore serta membantu kualitas tidur menjadi lebih baik. Sebab, air merupakan salah satu komponen penting bagi tubuh karena fungsi sel tergantung pada lingkungan cair. Air menyusun 60-70 % dari seluruh tubuh. Terapi minum air kelapa muda bertujuan untuk menggantikan cairan yang hilang dan menurunkan nyeri haid. Penggunaan herbal terapy seperti air kelapa muda ini sangat efektif dalam membantu untuk meredakan nyeri yang timbul pada saat menstruasi.

Pemberian air kelapa muda merupakan salah satu tindakan mandiri keperawatan. Saat menstruasi tubuh akan

memproduksi hormon esterogen, progesteron serta prostaglandin. Hormon estrogen merangsang kontraktilitas uterus, sedang hormon progesteron menghambatnya. Progesteron mempunyai fungsi mempertahankan endometrium, tetapi karena tidak adanya pembuahan maka pengeluaran hormon progesteron menjadi semakin berkurang dan dinding endometrium akan meluruh, endometrium yang terkelupas menghasilkan prostaglandin. Peningkatan prostaglandin pada endometrium yang mengikuti turunnya kadar progesteron menyebabkan peningkatan kontraksi uterus dan kemudian akan timbul nyeri. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa muda yang dapat merangsang produksi progesteron dalam jumlah yang stabil. Kadar progesteron yang cukup akan memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berlalu (Sumino et al., 2002). Menurut Sumino (2016) menjelaskan bahwa saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa muda mengandung sejumlah cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung didalamnya bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar yang termasuk dalam komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah, dengan produksi darah yang cukup akan memperlancar peredaran darah sehingga darah yang lancar akan mencukupi sel, kebutuhan oksigen dan nutrisi, dengan kondisi tersebut tubuh akan tahan terhadap sensasi nyeri yang



ditimbulkan saat haid. Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium dan potassium, kalsium dan magnesium dapat mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus) yang merupakan zat alami anti inflamasi yang dapat meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim cyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Journal Biofarmasetikal tropis, 2020). Selain itu air kelapa merupakan salah satu komponen penting bagi tubuh karena fungsi sel tergantung pada lingkungan cair. Penggunaan herbal therapy ini sangat membantu untuk meredakan nyeri yang timbul pada saat menstruasi

#### **Simpulan dan saran**

Berdasarkan hasil literatur review dari sepuluh artikel yang telah dipaparkan, didapatkan persamaan metode penelitian yang digunakan. Terdapat enam artikel menggunakan metode Pre-eksperimental dan empat artikel menggunakan metode Quasi Eksperimental. Sedangkan untuk metode pengambilan sampel delapan artikel menggunakan metode purposive sampling, dan dua artikel menggunakan metode random sampling.

Meskipun di beberapa artikel menggunakan metode yang berbeda, hasil dari penelitian kesemuanya mengarah kepada hal yang sama, yang secara garis besar menyatakan bahwa air kelapa berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore.

Saran bagi peneliti diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih dalam dan lebih jauh lagi serta menggunakan uji yang berbeda sehingga didapatkan hasil yang lebih signifikan, bagi remaja yang mengalami nyeri haid di harapkan untuk dapat mengaplikasikan di rumah dengan cara memanfaatkan air kelapa hijau untuk mengatasi nyeri saat dismenore karena khasiatnya untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi.

#### **Daftar Pustaka**

- Abdullah,V & Widiyastuti,E. (2021). Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau (*Cocos Nucifera L*) Untuk Mengatasi Dismenore, *Jurnal Kebidanan Sorong* Vol 1 No 1 Agt 2021 ISSN: 2807-7059.
- Amiritha,dkk. (2017). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang*, Semarang
- Anugroho, D. & Wulandari, A., (2015). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, ANDI, Yogyakarta.
- Departemen Kesehatan RI. (2015). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Khodijah, S & Herfanda,E. (2017). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D Iv Bidan Pendidik Di Universitas*. Yogyakarta
- Kristina, N., Syahid, S. (2012) The Effect Of Coconut Water on In Vitro Shoots Multiplication, Rhizome Yield, and Xanthorrhizol Content of Java Turmeric in Field. *Jurnal Litrrri*,18,125134.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika, 21.
- Larasati TA dan Alatas F. (2016). “Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja.” *Majority* , Volume 5, Nomor 3
- Lestari,F & Sarwinanti. (2015). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyiyah* . Yogyakarta
- Nurqalbi. SR (2021). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Ii Di Ma. Pon-Pes Sultan Hasanuddin*

- Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan
- Nuryanih, dkk. (2020). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea): *Jurnal Kesehatan*, Vol. 9 No. 1 (2020). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x DOI 10.37048/kesehatan.v9i1.119
- Pattiiha, dkk. (2021). Pengaruh air kelapa muda hijau terhadap nyeri disminore pada remajaIndonesia: *Jurnal of Health Development* Vol.3 No.1.
- Prawirohardjo Sarwono (2017). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puspitasari dan Novia. *Angka kejadian Dismenorea di Indonesia*. 4 juni 2018
- Rifiana , dkk. (2021). Efektivitas Pemberian Air Kelapa Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi Di SMAN 11 Sepatan Tangerang Banten: *jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan nasional* 2021;3(2)
- Rismaya, dkk. (2020). Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore: *JURNAL KEBIDANAN* Vol 6, No 3, Juli 2020 : 322-328
- Widowati, dkk. (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* <http://jceh.org> <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.158>ISSN: 2620-3758 (print); 2620-3766 (online) Vol.4 No.1. Mar 2021. Page.237-244
- Wiknjosastro, H. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo