

**PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA HIJAU TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE) : LITERATURE REVIEW**

Rosita Komala Dewi^{1✉}, Friska Realita², Endang Susilowati³

^{1,2,3} Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Email : rositakomala.d@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Air Kelapa Hijau, Nyeri haid

Abstrak

Latar belakang : Dismenore adalah rasa kram yang hebat di daerah uterus atau secara superfisialnya bisa dirasakan pada perut bagian bawah, selama menstruasi. Banyak upaya dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri haid atau dismenore tersebut salah satunya dengan mengkonsumsi air kelapa hijau karena air kelapa hijau mengandung kalsium 14,11 Mg/100 ml, magnesium 9,11 Mg/100 ml dan vitamin c. Kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa hijau dapat mengurangi ketegangan otot serta kandungan vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. **Metode :** Metode yang digunakan yaitu *electronic data base* dari jurnal yang telah dipublikasikan melalui DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), PubMed dan *Google Scholar*. Jurnal yang ditemukan kemudian dispesifikkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu: IC1= artikel dipublikasikan dalam rentang waktu 2010-2020, IC2= jenis penelitian kuantitatif, IC3= jurnal tidak *duplicate* yang diterbitkan dari DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), PubMed dan *Google Scholar*, IC4 = judul artikel dan abstrak sesuai dengan tujuan dari sistematik review. **Hasil :** Air kelapa hijau mengandung kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa hijau dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membntau meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat ezimcyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan ezimcyclooxygenase prostaglandin.

**THE EFFECT OF GREEN COCONUT WATER CONSUMPTION ON
DECREASE OF DYSMENORE: LITERATURE REVIEW**

Article Info

Keywords:

*Green Coconut Water,
Menstrual Pain
(Dismenore)*

Abstract

Dysmenorrhea is a feeling of intense cramping in the uterine area or superficially it can be felt in the lower abdomen, during menstruation. Many attempts have been made to reduce complaints of menstrual pain or dysmenorrhea, one of which is by consuming green coconut water as an herbal medicine to reduce menstrual pain. Green coconut water contains calcium 14.11 Mg / 100 ml, magnesium 9.11 Mg / 100 ml and vitamin c. Calcium and magnesium contained can reduce muscle tension as well as vitamin C which is a natural anti-inflammatory agent that helps relieve pain due to menstrual cramps. **Methods:** The method used is an electronic data base from journals that have been published through DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), PubMed and Google Scholar. The journals found were then specified based on inclusion and exclusion criteria, namely: IC1 = articles published in the 2010-2020 period, IC2 = quantitative research types, IC3 = non-duplicate journals published from DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), PubMed and Google Scholar , IC4 = article title and abstract according to the purpose of the systematic review. **Result :** Coconut water contains calcium 14.11 Mg/100 ml, Magnesium 9.11 Mg/100 ml and Vitamin C 8.59 Mg/100 ml. Calcium and Magnesium contained in green coconut water can reduce muscle tension and vitamin C which is a natural anti-inflammatory substance that helps relieve pain due to menstrual cramps. By inhibiting ezimcyclooxygenase which has a role in encouraging the formation of prostaglandin ezimcyclooxygenase.

Pendahuluan

Nyeri haid (dismenore) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut (Lestari, 2015). Nyeri haid (Dismenorea) merupakan gejala yang paling sering dikeluhkan oleh wanita usia reproduktif seperti rasa kram diperut dan dapat disertai dengan rasa sakit yang menjalar ke punggung, dengan rasa mual dan muntah, sakit kepala maupun diare. sehingga memaksa penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari (Winkjosastro, 2011) Nyeri haid atau dismenorea adalah suatu gejala bukan merupakan suatu penyakit, timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri yang ringan sampai berat (Djuanda dan Adhi, 2011).

Istilah dismenore berasal dari bahasa Yunani yaitu dari kata *dysmenorrhea*, “dys” yang mempunyai arti kata sulit, menyakitkan atau abnormal, “meno” yang berarti bulan dan kata “rrhea” adalah mengalir (Stewart and Deb, 2016).

Nyeri haid atau Dismenore yang sering terjadi oleh adalah dismenore primer yaitu nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, biasanya terjadi dalam waktu 6 sampai 12 bulan setelah menarke dengan durasi nyeri umumnya 8 sampai 72 jam (Latthe, 2012)

Dismenore primer terjadi karena peningkatan prostaglandin (PG) F₂-alfa yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Adanya kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang tinggi dan pelebaran dinding rahim saat mengeluarkan darah haid sehingga terjadilah nyeri saat haid (Marlina, 2012)

Menurut WHO, 50% perempuan di setiap negara rata-rata mengalami dismenorea. Studi epidemiologi di Amerika menyebutkan 60% perempuan mengeluhkan nyeri haid dan prevalensi di Swedia keluhan nyeri haid sejumlah 72% dari seluruh jumlah perempuan di negara tersebut (Harahap, 2013)

Dalam Penelitian (Husna, 2018) di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 107.673 jiwa (64,25%) wanita, yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Angka kejadian nyeri haid di Indonesia pada wanita yang berusia 14-19 tahun sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder dan nyeri haid menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak bisa mengikuti kegiatan pelajaran di sekolah.

Rasa tidak nyaman karena dismenore jika tidak diatasi akan memengaruhi fungsi mental dan fisik individu seperti lemah, gelisah, depresi, kram hebat, gangguan di rongga panggul (Prawirohardjo, 2011).

Sebagian besar wanita yang mengalami nyeri haid jarang pergi ke dokter atau berkonsultasi dengan dokter (Andriyani, 2016). Rasa malu pergi berkonsultasi dengan 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, 2015).

Masyarakat memandang nyeri haid hanya dianggap sebagai penyakit psikosomatis, akan tetapi, karena keterbukaan informasi dan padatnya ilmu pengetahuan berkembang, nyeri haid mulai banyak dibahas (Putri, 2014)

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid atau dismenore salah satunya dengan terapi non farmakologi yaitu air kelapa hijau. Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa hijau dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Dengan menghambat *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan *cyclooxygenase* prostaglandin (Kristina & Syahid, 2012).

Air kelapa hijau merupakan minuman yang paling sehat, kaya nutrisi, mengandung glukosa, vitamin, hormone dan mineral, serta alami tanpa bahan pengawet, air kelapa hijau mudah diserap oleh tubuh karena kandungan cairan yang isotonis dengan tubuh manusia, nilai kalori rata-rata yang terdapat pada air kelapa berkisar 17 kalori per 100 gram, tak heran jika air kelapa dimanfaatkan sebagai obat tradisional (Huzaimah, 2015).

Pohon kelapa atau *Cocos nucifera* merupakan suatu jenis tumbuhan dari suku aren-arenan atau *Arecaceae* dan mudah tumbuh di halaman rumah dan tanah tropis di Indonesia, sehingga negara Indonesia termasuk penghasil kelapa terbesar di dunia. Pohon kelapa terdiri dari berbagai bagian-bagian yang bisa dimanfaatkan salah satunya yaitu untuk kesehatan (Bogadenta, 2013).

Metode

Dalam mencari artikel cara yang digunakan dalam bahasa Indonesia yang relevan dengan topik. Pencarian dilakukan dengan database antara

lain DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), PubMed, dan Google Scholar. Keyword yang digunakan adalah “Nyeri Haid (Dismenore)”, “Air Kelapa Hijau” Artikel yang diperoleh di review untuk memilih artikel yang sesuai dengan dengan kriteria dan didapatkan 7 artikel nasional selanjutnya akan di review.

Artikel pertama merupakan penelitian yang dilakukan oleh Nuryanih dan Suhatika (2020) di STIKes YATSI Tangerang. Metode yang digunakan adalah Eksperimen dengan jumlah responden 82 orang mahasiswi. Mahasiswi dipilih sesuai kriteria yang dipilih kemudian dibagi menjadi dua kelompok : 52 mahasiswi di jadikan kelompok perlakuan (pemberian air kelapa hijau) dan 30 mahasiswi akan dijadikan kelompok kontrol (tanpa air kelapa hijau). Hasil penelitian terdapat pengaruh mengkonsumsi air kelapa hijau terhadap mengurangi nyeri haid (dismenore) dengan nilai ($0,000 < 0,05$)

Artikel kedua merupakan penelitian yang dilakukan oleh Fitri Lestari (2015) di STIKes Aisyah Yoyakarta. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan menggunakan *one group pre - test and post test design*. Dengan sample sebanyak 18 mahasiswi. Mahasiswi dipilih sesuai kriteria. Hasil penelitian ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$)

Artikel ketiga merupakan penelitian yang dilakukan oleh Umi Latifah (2015) di SMK Ma'arif 5 Gombong. Metode yang digunakan adalah pra-eksperimental dengan menggunakan *one group pretest dan posttest with control*. Dengan sampel sebanyak 74 siswi SMK kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu 37 siswi SMK pada kelompok intervensi dan 37 siswi SMK pada kelompok kontrol. Hasil penelitian yang didapatkan terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Hasil uji paired t-test kelompok perlakuan diperoleh (p), dimana nilai $p=0,000$ ($< 0,05$) dan hasil kelompok kontrol $p = 4,215$ ($> 0,05$). Hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh air kelapa hijau sebagai pengobatan nonfarmakologis untuk penurunan nyeri dismenorea.

Artikel keempat merupakan penelitian yang dilakukan oleh Siti Khodijah (2017) di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah Quasi Pre eksperimen dengan *One Group Pre Test – Post-test Design* dengan sampel sebanyak 30 mahasiswi kebidanan. Mahasiswi dipilih sesuai kriteria. Hasil penelitian ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore dengan nilai p value $0,001 < a$ ($0,05$) maka hasil yang di peroleh terdapat pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid atau dismenore,

Artikel kelima merupakan penelitian yang dilkauan oleh Irma Rismaya, dkk (2020) di Universitas Malahayati. Metode yang digunakan adalah pra eksperimen dengan menggunakan *Pretes - posttest with control grup* dengan sampel sebanyak 30 mahasiswi kebidanan. Kemudian dibagi menjadi dua kelpompok 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.

Artikel keenam merupakan penelitian oleh Feni Feronica Kotangon, dkk (2020) di SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. Metode yang digunakan adalah pra eksperimen dengan menggunakan *one grup pre test – post test* dengan sampel sebanyak 21 sisiwi SMA. Pemberian ari kelapa sebanyak 220 ml pada saat dismenore setelah pemberian air kelapa 2 jam kemudian peneliti melakukan kembali pengukuran skala nyeri menggunakan skala nyeri numerik. Hasil penelitian terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan air kelpa hijau dengan nilai $001 < = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau sebelum pemberian dan sesudah pemberian mengalami perubahan yang positive dalam menurunkan nyer haid (dismenore)

Artikel ketujuh merupakan penelitian yang dilakukan oleh Leni Tri Wahyuni (2018) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dan Akademi Farmasi Ranah Minang Padang. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan menggunakan *one group pretest – posttest* dengan sampel sebanyak 15 mahasiswi. Pemberian air kelapa hijau sebanyak 250 ml dengan menggunakan gelas dan diberikan 2 hari berturut – turut. Hasil penelitian terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid dengan nilai pada hari pertama sebelum diberikan air kelapa hijau adalah 6.88 dengan standar deviasi 1.054, nilai rata – rata nyeri haid setelah diberikan air kelapa hijau 5.56 dengan standar deviasi 1.014, nilai rata – rata nyeri haid pada hari kedua sebelum diberikan air kelapa hijau 3.89 dengan standar deviasi 1.269, nilai rata – rata nyeri setelah diberikan air kelapa hijau 2.78 dengan standar deviasi 1,093, terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah diberikan air kelapa hijau dengan p value= 0.006 (p =value<0,05). Maka dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenore).

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil *literatur review* yang telah dipaparkan semua artikel menjelaskan hasil penelitian tentang pemberian air kelapa hijau untuk mengurangi rasa nyeri haid (dismenore). Hasil rata-rata nyeri haid atau dismenore sebelum diberikan air kelapa hijau yaitu dismenore ringan, namun setelah diberikan air kelapa hijau rata-rata nyeri haid yang dirasakan terdapat penurunan.

Penanganan nyeri haid (dismenore) secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan pemberian air kelapa hijau. Pemberian air kelapa hijau ini selain tidak menyita waktu, dapat dilakukan di mana pun dan kapanpun sehingga sangat mudah dilakukan oleh setiap perempuan, prinsipnya adalah pemberian air kelapa hijau sebanyak 250 ml (Khodijah, 2017)

Kandungan vitamin dalam air kelapa hijau juga berfungsi untuk analgetik. Sehingga air kelapa mengandung unsur yang cukup lengkap, saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa mengandung sejumlah cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung di dalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar (Huzaimah, 2015)

Air kelapa hijau dapat merelaksasikan otot yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin, karna pada saat menstruasi, lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan akan digantikan dengan yang baru, senyawa molekul yang disebut prostaglandin dilepaskan. Senyawa ini menyebabkan otot - otot rahim berkontraksi. Ketika terjadi kontraksi otot rahim, maka suplai darah ke endometrium menyempit (vasokonstriksi) dan proses inilah yang menyebabkan rasa sakit saat menstruasi. Zat lain yang dikenal sebagai leukotrien, yang merupakan bahan kimia yang berperan dalam respon inflamasi, juga meningkat pada saat ini dan berhubungan dengan timbulnya nyeri menstruasi. 8 Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam karbonat atau Vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium dan potasium. Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus) dan Vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat ezimycyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Barlina, 2016).

Penutup

Pada saat wanita mengalami nyeri haid atau dismenore, hal tersebut yang akan menjadikan timbulnya keluhan-keluhan pada saat menstruasi, keluhan yang dirasakan tersebut merupakan hal yang sering terjadi pada saat wanita akan mengalami menstruasi atau saat menstruasi tetapi jika nyeri haid atau dismenore tidak diatasi akan memengaruhi fungsi mental dan fisik individu seperti lemah, gelisah, depresi, kram hebat, gangguan di rongga panggul.

Untuk menangani keluhan tersebut upaya yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri haid (dismenore). Salah satunya adalah pengobatan dengan bahan alami yaitu seperti air kelapa hijau. Banyak kandungan senyawa didalamnya yang membuat air kelapa dapat dijadikan obat herbal untuk mengurangi rasa nyeri haid air kelapa mengandung asam karbonat atau Vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium dan potasium. Kalsium dan Magnesium yang dapat mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus) dan Vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.

Daftar Pustaka

- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta: ANDI.
- Barlina, R. (2016). Potensi buah kelapa muda untuk kesehatan dan pengolahannya. *Perspektif*, 3(2), 46-60.
- Bogadenta. (2013). *Manfaat Air Kelapa dan Minyak Kelapa*. Yogyakarta: Flash Books
- Harahap, D. U. (2013). Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Baso 2013 STIKes Prima Nusantara Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Stikes Prima Nusantara Bukittinggi*, 4(1), 108-116.
- Husna. (2018). Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2), 43-49. Retrived from doi: 10.30994/jqwh.v1i2.16.
- Huzaimah, H. 2015. Studi Analisa pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mencegah Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriwati Di Asrama Al Husna Pondok Pesnatren Darul Ulum Jombang. 1-7.
- Isni, T. Putri, Y. L. (2014). Studi Komparasi Pemberian Terapi Kompres Hangat Dan Senam Dismenorea Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja Di Wilayah

- Gamping Sleman Yogyakarta. Naskah Publikasi. Yogyakarta : UNISA Press
- Khodijah, S. (2017). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi. Yogyakarta : UNISA Press
- Latthe P, Champaneris R, Khan K. Dysmenorrhea. *American Family Physician*. 2012; 85(4):386-7.
- Marlina, E. L. I. (2012). Pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam [disertasi]. Padang: Universitas Andalas
- Prawirohardjo, S. (2011) *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Syahid, S. F. & Kristina, N. N. (2012) . Pengaruh Air Kelapa Terhadap Multiplikasi Tunas In Vitro, Produksi Rimpang, Dan Kandungan Xanthorrhizol Temulawak. *Jurnal Littri*. 18 (3), 125 - 134.
- Wiknjosastro. (2011). *Ilmu Kandungan Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Stewart, K. and Deb, S. (2016) . *Dysmenorrhoea, Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine*. Elsevier, 26 (12), pp. 364–367. doi: 10.1016/j.ogrm.2016.09.004.