

PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN DISMENORE

Friska Realita, Endang Susilowati, Rosita Komala Sari

Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas
Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia
friskarealita@unissula.ac.id

ABSTRAK

Nyeri haid atau sering disebut dismenore merupakan masalah ginekologis umum yang paling sering terjadi pada wanita saat menstruasi atau sebelum menstruasi, Dismenore dapat didefinisikan sebagai rasa kram yang hebat di daerah uterus atau secara superfisialnya bisa dirasakan pada perut bagian bawah, selama menstruasi. Rasa nyeri ini timbul akibat ketidak seimbangan hormon progesterone sehingga menyebabkan kram perut bagian bawah bahkan bisa menyebar sampai ke pinggang. Hal ini dapat memperparah jika nyeri haid atau dismenore disertai dengan mual, muntah, sakit kepala, stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih yang berlebihan. Maka dari itu, banyak upaya dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri haid atau dismenore tersebut salah satunya dengan mengkonsumsi air kelapa hijau sebagai obat herbal untuk mengurangi rasa nyeri haid tersebut. 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. Tujuan *systematic review* ini adalah untuk merangkum hasil penelitian-penelitian yang membahas tentang manfaat terapi nonfarmakologi pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid. 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. Setelah diproses, 5 jurnal dipilih untuk dianalisis. Hasil review menyatakan bahwa kram diperut dan dapat disertai dengan rasa sakit yang menjalar ke punggung, dengan rasa mual dan muntah, sakit kepala maupun diare. Sehingga penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Air kelapa hijau dapat dijadikan terapi non farmakologi dalam menangani dismenore karena 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 enzim cyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan enzim cyclooxygenase prostaglandin.

Kata Kunci: Air Kelapa Hijau, Nyeri haid

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhea is a common gynecological problem that most often occurs in women during menstruation or before menstruation. Dysmenorrhea can be defined as a feeling of intense cramping in the uterine area or superficially it can be felt in the lower abdomen, during menstruation. This pain occurs due to an

imbalance of the progesterone hormone, which causes lower abdominal cramps and can even spread to the waist. This can be exacerbated if menstrual pain or dysmenorrhea is accompanied by nausea, vomiting, headaches, stress, depression, excessive anxiety, and excessive sadness. Therefore, 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 in green coconut water can reduce muscle tension as well as vitamin C which is a natural anti-inflammatory agent that helps relieve pain due to menstrual cramps. The purpose of this systematic review is to summarize the results of studies that discuss the benefits of non-pharmacological therapy by giving green coconut water to reduce menstrual pain. 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. After processing, 5 journals were selected for analysis. The results of the review stated that abdominal cramps and can be accompanied by pain that radiates to the back, with nausea and vomiting, headaches and diarrhea. so the patient must rest and leave work or daily activities for several hours or several days. Green coconut water can be used as non-pharmacological therapy in treating dysmenorrhea because green 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.

Keywords: *Green Coconut Water, Menstrual Pain (Dismenore)*

Correspondence Author :

Friska Realita

Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

Email: friskarealita@unissula.ac.id



1. PENDAHULUAN

Nyeri haid (dismenore) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut¹. Nyeri haid (Dismenorea) merupakan gejala yang paling sering dikeluhkan oleh wanita² reproduktif seperti rasa kram diperut dan dapat disertai dengan rasa sakit yang menjalar kepinggung, dengan rasa mual dan muntah, sakit kepala maupun diare. sehingga penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari.² 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.

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 mengalir³. 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

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 haid⁴. 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 tersebut⁵.

Dalam Penelitian⁶ 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 panggul⁷. Sebagian besar wanita yang mengalami nyeri haid jarang pergi ke dokter atau berkonsultasi dengan dokter⁴. 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 haid⁴. Masyarakat memandang nyeri haid hanya dianggap sebagai penyakit psikosomatis, akan tetapi, karena keterbukaan informasi dan padatnya ilmu pengetahuan berkembang, nyeri haid mulai banyak dibahas.

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 ezimcyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan ezimcyclooxygenase prostaglandin⁸.

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 100gram, tak heran jika air kelapa dimanfaatkan sebagai obat tradisional.

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 didunia. Pohon kelapa terdiri dari berbagai bagian-bagian yang bisa dimanfaatkan salah satunya yaitu untuk kesehatan⁹.

2. METODE

Dalam mencari artikel cara yang digunakan dalam bahasa Indonesia yang relavan dengan topik. Pencarian dilakuan dengan database antara lain DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), PubMed, dan Google Scholar. Keyword yang digunakan adalah “Nyeri Haid (Dismenore)”, “Air Kelapa Hijau”. Hasil pencarian ditemukan pada DOAJ (*Directory of Open Access Journals*) 1 jurnal dan *Google Scholar* 4. Literatur berfokus pada sepuluh tahun terakhir, peneliti secara independen memindai relevansi semua referensi berdasarkan judul dan abstrak. Jurnal yang ditemukan kemudian dispesifikkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu: 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*) dan *Google Scholar*. Setelah disesuaikan berdasarkan IC1-IC3 maka artikel yang tersisa adalah 11. Kemudian reviewer melakukan IC4 berupa penyeleksian berdasarkan kesesuaian judul artikel dan abstrak dengan tujuan dari sistematik review ini yaitu memiliki konten utama menyelidiki pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid. Sehingga dipilih 5 jurnal yang akan dianalisis. Diagram Alur seleksi sistematik review dapat dilihat di gambar 1 pada lampiran.

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Data tentang pengaruh konsumsi air untuk menurunkan tingkat nyeri haid (desminore)

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil Penelitian
1. ¹⁰		“Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Pada Mahasiswa Prodi D Iv Bidan Pendidik Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta Pendidik“	Metode yang digunakan adalah Quasi eksperimen dengan <i>One Group Pre Test – Post-test Design</i> dengan sampel sebanyak 30 mahasiswi kebidanan	Hasil penelitian ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore dengan nilai p value $0,001 < (0,05)$ maka hasil yang di peroleh terdapat pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid atau dismenore,
2. ¹¹		“ <i>Effect of Coconut Water on Measures of Hydration and Physical Performance in Athlete</i> ”	Metode yang digunakan adalah Pre-eksperimen dengan desain ANOVA Sampel diambil dengan denga teknik <i>purposive sample</i>	Hasil penelitian air kelapa memiliki efek yang lebih baik dibandingkan minuman lain tetapi perbedaannya tidak signifikan secara statistik
3. ¹²		“Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi”	Metode Pre-eksperimen dengan desain <i>one group pre test-post test</i> . Jumlah sampel yang diambil sebanyak 26 responden dengan teknik quota sampling, untuk mengukur skala nyeri digunakan Numeric Rating Scale (NRS), tingkat nyeri diukur sebelum dan setelah pemberian air kelapa. Analisis data menggunakan Wilcoxon.	Hasil penelitian ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore dengan nilai p value $0,001 < (0,05)$ maka hasil yang di peroleh terdapat pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid atau dismenore.
4. ¹³		“Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi	Metode yang digunakan adalah pra eksperimen dengan menggunakan <i>Pretest - posttest with control grup</i>	Hasil penelitian ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore dengan nilai p- value sebesar $0.006 < 0.05$, maka dapat

5. ¹⁴	Kelas II di MA Ponpes Hasanuddin Kabupaten Gowa” “Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea)”	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)	disimpulkan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore Hasil penelitian terdapat pengaruh mengkonsumsi air kelapa hijau terhadap mengurangi nyeri haid (dismenore) dengan nilai (0,000 < 0,05)
------------------	--	--	---

3. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis artikel didapatkan bahwa dapat dijelaskan bahwa air kelapa hijau dapat digunakan sebagai metode nonfarmakologi, untuk mengurangi dismenore pada saat menstruasi. Mengkonsumai air kelapa yang dapat mengurangi terjadinya dehidrasi, menurunkan berat badan, meningkatkan sistem imun, meningkatkan sirkulasi, serta menjaga keseimbangan elektrolit.

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, makasuplai 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 potassium. 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 ezimcyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin.

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.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian terdahulu dalam literatur jurnal nasional dan internasional, hasil menunjukkan bahwa air kelapa dapat dijadikan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari F. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Aisyiyah. Published online 2015.
2. Winknjosastro H. Ilmu Kebidanan. Edisi Tiga. Published online 2011.
3. Stewart K, Deb S. Dysmenorrhoea. *Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine*. 2016;26(12):364-367. doi:10.1016/j.ogrm.2016.09.004
4. Marlina ELI. PENGARUHMINUMAN KUNYIT TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 TANJUNGMUTIARA KABUPATEN AGAM Penelitian. Published online 2012.
5. Harahap DU. NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 BASO 2013 STIKes Prima Nusantara Bukittinggi Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi , Vol . 4 No 1 Januari 2013 Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi , Vol . 4 No 1 Januari 2013. 2013;4(1):108-116.
6. Husna. Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal for Quality in Women's Health*. 2018;1(2):43-49. doi:10.30994/jqwh.v1i2.16
7. Prawirohardjo S. *Ilmu Kandungan*. Tiga. Yayasan Bina Pustaka; 2011.
8. Abdullah VI. Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau (Cocos Nucifera L) Untuk Mengatasi Dismenore. *Jurnal Kebidanan Sorong*. 2021;1(1):1-7.
9. Bogadenta. *Manfaat Air Kelapa Dan Minyak Kelapa*. Flash Books; 2013.
10. Khodijah S. PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU PADA MAHASISWA PRODI D IV BIDAN PENDIDIK DI UNIVERSITAS ‘ AISYIYAH YOGYAKARTA PENDIDIK DI UNIVERSITAS. Published online 2017.
11. Chaubey A, Sharma M. Effect of Coconut Water on Measures of Hydration and Physical Performance in Athletes. 2017;(Vol 7).

12. Nurwaidha. PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA SISWI. Published online 2018.
13. Andi Lolo & Nurqalbi. PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI KELAS II DI MA. PON-PES SULTAN HASANUDDIN KABUPATEN GOWA Nurqalbi. Published online 2019:126-135.
14. Suhatika & Nuryanih. PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA TERHADAP PENGURANGAN NYERI HAID (DISMENOREA). 2020;9(1):1-10. doi:10.37048/kesehatan.v9i1.119
15. Lestari F. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Aisyiyah. Published online 2015.