

PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA

Nurul hidayah jati¹, Rina Sri Widayati²
202016028.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Prevalensi dismenore di Indonesia sebanyak 107.673 wanita (64,25%), dimana 59.671 wanita (54,89%) menderita dismenore primer dan 9.496 wanita (9,36%) menderita dismenore sekunder. Sementara itu angka kejadian dismenore di wilayah Jawa Tengah mencapai 56%, dan di Kabupaten Klaten mencapai 68,4%. *Dismenore* yang terjadi pada remaja mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Air kelapa hijau dapat dijadikan sebagai alternatif untuk penanganan dismenore secara non-farnakologi. Air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium yang dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang membantu mengurangi rasa sakit akibat kram menstruasi dengan cara menghambat *enzim cyclooxygenase*, yang berperan dalam penurunan prostaglandin. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenore* pada remaja. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan *metode pre-experimen design* tipe one group *pretest-posttest*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 25 remaja putri dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *simple random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan lembar kuisioner NRS, sedangkan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Berdasarkan uji analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapat nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti H_a diterima. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada remaja.

Kata Kunci: *Kelapa Hijau, Dismenore, Remaja*