



UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Nama: _____

**Desi Fitriana Sabilah
202422071**

Dosen Pembimbing

Bdn. Rita Riyanti Kusumadewi, S.ST., M. Kes
NIDN : 0624068803

Tugas Akhir

Media Edukasi Video

Tentang Air Kelapa Hijau

Untuk Menurunkan Dismenore



Apa sih Dismenore
itu??



Dismenore atau nyeri haid adalah nyeri saat menstruasi yang biasanya menyebabkan kram dan terpusat di perut bagian bawah. (Ariesthi,dkk.2020)



Tanda dan gejala Dismenore

1. Rasa tidak nyaman
2. Nyeri perut atau pinggul
3. Kram perut pada bagian bawah
4. Rasa letih
5. Mudah tersinggung
6. Gangguan tidur



Penyebab Dismenore



Penyebab dismenore primer
Di sebabkan karena kontraksi
rahim yang kuat saat
menstruasi



Penyebab Dismenore Skunder
yaitu disebabkan oleh kelainan
organ reproduksi atau terjadi
karena penyakit tertentu





Kapan Sih Dismenore Terjadi..??

Biasanya dimulai dari 1-3 hari sebelum siklus menstruasi tiba, yang akan mengalami puncak rasa nyeri sehari setelah menstruasi, dan a



Bagaimana cara mengatasi Dismenore..??

Dismenore dapat diatasi dengan cara:

1. Pemberian obat analgesik seperti Mefenamic Acid, ibu profen, paracetamol dll.

2. Non Farmakologi
Tanpa menggunakan obat-obatan yang mengandung kimia salah satunya seperti air kelapa hijau

Apa Sih Air Kelapa



Air kelapa hijau dibandingkan air jenis air
kelapa lain banyak mengandung anti
racun yang paling tinggi.



Apa aja kadar dalam air kelapa hijau?

Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100 gram mengandung sejumlah mineral, yaitu nitrogen, fosfor, kalium, magnesium, klorin, sulfur dan besi.



Kandungan Air Kelapa Hijau

Air kelapa hijau mengandung 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 yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.



Efek Samping Air Kelapa Hijau

Jika berlebihan mengkonsumsi air kelapa hijau dapat menyebabkan peningkatan kadar kalium dalam darah (Hiperkalemia) yang berbahaya bagi jantung



Manfaat Air Kelapa Hijau

1. Cairan Dehidrasi
2. Melindungi jantung
3. Mengurangi nyeri haid
4. membantu pemulihan setelah mengonsumsi alkohol
5. meningkatkan kekebalan tubuh
6. Penetralisasi racun



Alat dan Bahan

1. Alat

- Pisau/ parang
- Gelas Ukur
- Cangkir

2. Bahan

- Kelapa Hijau Muda



Cara Konsumsi Air Kelapa Hijau

1. siapkan alat dan bahan yang akan diperlukan
2. kupas kelapa muda
3. tuangkan air kelapa ke dalam gelas ±250 ml
4. air kelapa siap di konsumsi



Cara Pemberian

Pemberian air kelapa hijau 250 ml, diminum 2x sehari 1 gelas dan di konsumsi pagi dan sore hari selama 3 hari berturut-turut dimulai pada hari pertama menstruasi. Hentikan saat nyeri reda atau jika muncul efek samping seperti mual atau diare. Air kelapa yang sudah dikeluarkan dari buahnya dapat bertahan selama 4 jam dalam suhu ruang dan 24 jam di alat pendingin atau kulkas



Terima Kasih
sudah menonton

