

AIR REBUSAN JAHE MERAH DAN AIR KELAPA TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Agustina Sari¹, Eva Syaripah², Fajar Oktaviani³

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Universitas Indonesia Maju

^{2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju

Article Info

Article history:

Received Nov 29, 2023

Revised Mar 21, 2024

Accepted Mar 27, 2024

Keywords:

Red Ginger

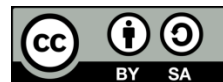
Coconut Water

Dysmenorrhea

ABSTRACT

It is very important to treat dysmenorrhea, especially in teenagers, because if it is not treated it will affect the teenagers' own activities. The impact that arises from dysmenorrhea is the feeling of discomfort that women feel every time they menstruate, problems with the reproductive system can arise. To find out the comparison of the effectiveness of consuming red ginger boiled water and coconut water on the intensity of dysmenorrhea pain in young women at MTS Almarfuiyah in 2023. This research uses qualitative methods with a case study approach. This activity is carried out on young women who experience dysmenorrhea. In this study, the sample consisted of 2 people, where 1 sample used the intervention of consuming red ginger boiled water and 1 sample used green coconut water. The research instrument used to collect data is the data collection tool in this research using the Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet. The study used univariate analysis to describe the comparison of the effectiveness of consuming red ginger boiled water and a mixture of coconut water on the intensity of dysmenorrhea pain in young women at MTS Almarfuiyah in 2023. Based on the results of these two observations, it is known that consumption of red ginger boiled water is more effective in reducing pain levels. Dysmenorrhea is seen from 3 days of intervention from scale 7 down to scale 4 and up to scale 1, while for consumption of green coconut water seen from 3 days of intervention from scale 7 down to scale 5 and up to scale 2. Midwives can collaborate with the school to register data on female students who experience dysmenorrhea to obtain information on how to reduce pain.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Agustina Sari,

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan,

Universitas Indonesia Maju,

Jln.Harapan No 50, Lenteng Agung-Jakarta Selatan 12610, Indonesia.

Email: agustinasari988@gmail.com

1. INTRODUCTION

Remaja adalah kriteria usia antara 10 hingga 19 tahun. Tidak hanya mengalami perubahan fisik, anak yang mulai memasuki usia remaja juga mengalami perubahan pada emosi dan psikologinya. Usia 10 –

13 tahun Usia remaja awal ini menandakan anak baru mulai memasuki fase pubertas. Anak-anak akan mengalami banyak perubahan. Misalnya pertumbuhan payudara dan menstruasi pada anak perempuan [1]. Usia 18-19 tahun memasuki rentang usia ini, perkembangan fisik remaja sudah berakhir. Selain itu, tahapan perkembangan psikologis remaja pada usia ini juga lebih terkontrol dibandingkan usia-usia sebelumnya. Hal ini membuat anak tidak lagi cenderung melakukan tindakan berisiko dan lebih mampu memahami segala penyebab dan akibat dari suatu situasi [2]. Setiap remaja putri pasti akan mengalami menstruasi. Setiap kali menstruasi, remaja akan mengalami tanda dan gejala yang berbeda-beda. Setiap remaja yang sedang menstruasi, ada juga yang mengalami dismenore atau merasakan nyeri saat menstruasi [3].

Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim sebagai tanda bahwa organ rahim dalam tubuh wanita sedang menjalankan fungsinya [4]. Macam-macam gangguan menstruasi tersebut terdiri dari kelainan umum dan kelainan yang harus diwaspadai. Gangguan yang perlu diwaspadai antara lain perdarahan menstruasi yang berlangsung lama (lebih dari 7 hari), mengalami kram berat secara tiba-tiba, terlambat menstruasi selama 3 bulan berturut-turut, dan tidak mengalami menstruasi sama sekali pada usia reproduksi. Sedangkan gangguan haid secara umum terdiri dari sindrom pra haid, penggumpalan darah haid, terlambat haid, haid tidak teratur, nyeri haid (dismenore) [5].

Nyeri haid (dismenore) merupakan nyeri haid yang dapat mengganggu kemampuan seorang gadis untuk bersekolah, belajar, atau tidur. Nyeri haid sifatnya nyeri, terasa di perut bagian bawah, hingga pinggang dan paha, bisa disertai mual bahkan muntah, bahkan sakit kepala [5]. Nyeri haid (dismenore) merupakan suatu kelainan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang menstruasi berupa nyeri/kram pada perut. Nyeri haid (*Dysmenorrhea*) merupakan gejala yang paling sering dikeluhkan oleh wanita usia subur, seperti kram pada perut dan dapat disertai nyeri yang menjalar ke punggung, disertai mual dan muntah, sakit kepala atau diare. Sehingga memaksa penderitanya harus istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari selama beberapa jam atau beberapa hari. Nyeri haid atau dismenorea merupakan gejala, bukan penyakit, yang timbul akibat kontraksi disritmia miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat [6].

Dismenore merupakan kondisi buruk bagi banyak wanita dan mempunyai dampak besar terhadap kualitas hidup kesehatan. Akibatnya, dismenore juga menimbulkan kerugian ekonomi yang besar akibat biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas [7]. Dalam beberapa literatur, dilaporkan bahwa terdapat variasi prevalensi yang substansial. Dismenore membuat perempuan tidak dapat beraktivitas dengan normal, misalnya siswi yang mengalami dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajarnya menurun karena rasa sakit yang dirasakannya [8].

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenore primer. Prevalensi dismenore di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat sekitar 85%, di Italia 84,1%, dan di Australia 80%. Rata-rata prevalensi di Asia adalah sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur Laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat Laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder [9].

Berdasarkan data penelitian, angka kejadian dismenore di Jawa Barat cukup tinggi yaitu 54,9% wanita mengalami dismenore, terdiri dari 24,5% mengalami dismenore ringan, 21,28% mengalami dismenore sedang, dan 9,36% mengalami dismenore berat [10]. Angka kejadian dismenore di kabupaten Sukabumi berdasarkan penelitian Nurhuda tahun 2019 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (63,2%) mengalami dismenore setiap bulannya [11].

Penanganan dismenore sangat penting dilakukan terutama pada remaja, karena jika tidak ditangani akan berdampak pada aktivitas remaja itu sendiri. Dampak yang timbul dari dismenore adalah rasa tidak nyaman yang dirasakan wanita setiap kali menstruasi, dapat timbul masalah pada sistem reproduksi [12]. Ada dua cara untuk mengurangi nyeri haid, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat analgetik misalnya aspirin, ponstan, novalgin. Kemudian terapi hormonal yaitu obat prostaglandin nonsteroid seperti ibuprofen dan naproxen serta dilatasi saluran serviks. Untuk terapi non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, pijat, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik dan relaksasi seperti yoga dan nafas dalam, serta pemberian minuman herbal [13].

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri haid atau dismenore, salah satunya dengan terapi nonfarmakologis yaitu jahe. Jahe merah mempunyai aroma rempah yang khas. Dalam kehidupan sehari-hari, jahe merah sering dimanfaatkan untuk menunjang kesehatan manusia. Di Indonesia, jahe merah dapat tumbuh hampir di seluruh wilayah. Budidaya tanaman herbal jahe merah banyak dijumpai di pulau Jawa, Sumatera, Kalimantan dan beberapa pulau lainnya. Jahe merah dipercaya mampu mengatasi nyeri saat haid, karena jahe merah mempunyai sifat menghangatkan tubuh, anti inflamasi dan analgesik yang dapat menghambat kerja enzim pada siklus siklooksigenase sehingga dapat menghambat pelepasan enzim

tersebut menuju prostaglandin menyebabkan peradangan. Selain itu, jahe merah juga dapat menghambat kontraksi pada rahim yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi [8].

Cara lain untuk mengurangi nyeri haid atau dismenore adalah air kelapa hijau. Air kelapa hijau mengandung 14,11 Mg/100 ml Kalsium, 9,11 Mg/100 ml Magnesium dan 8,59 Mg/100 ml Vitamin C. Kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa hijau dapat menurunkan ketegangan otot dan vitamin C merupakan anti-inflamasi alami. zat inflamasi yang membantu meredakan nyeri akibat kram menstruasi. Dengan menghambat enzim siklooksigenase yang berperan dalam mendorong proses pembentukan enzim siklooksigenase prostaglandin. Salah satu pengobatan non farmakologi antara lain pemberian air kelapa. Air kelapa mengandung kalsium, magnesium, dan vitamin C. Kalsium dan magnesium mengurangi ketegangan otot dan vitamin C merupakan zat anti inflamasi alami yang membantu meredakan nyeri akibat kram menstruasi. Kemudian vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa muda mampu merangsang produksi progesteron dalam jumlah yang stabil. Kadar progesteron yang cukup akan memudahkan proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berlalu [14].

Data kejadian dismenore di MTS Almarfuiyah tahun 2022 menunjukkan bahwa berdasarkan data UKS diketahui terdapat sekitar 120 kejadian siswi yang mengalami dismenore sepanjang tahun 2022 dilihat dari data kunjungan siswi di UKS yang mengalami dismenore. Pada tahun 2023, pada bulan Januari – Mei 2023 diketahui terdapat 45 siswi yang mengalami dismenore. Berdasarkan studi pendahuluan di MTS Almarfuiyah diketahui bahwa hasil informasi petugas UKS pada tanggal 15 Mei – 15 Juni 2023 menunjukkan bahwa data siswi yang berkunjung ke UKS saat menstruasi atau dismenore per bulannya berjumlah kurang lebih 8-10 anak yang istirahat di UKS. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa dari 5 remaja yang mengalami dismenore, tidak ada satupun yang pernah mengkonsumsi air rebusan jahe merah atau air kelapa hijau untuk mengurangi nyeri dismenore. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan efektivitas konsumsi air rebusan jahe merah dan air kelapa terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di MTS Almarfuiyah tahun 2023.

2. RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian sebagaimana adanya. Sedangkan studi kasus secara sederhana diartikan sebagai suatu proses penyelidikan atau pemeriksaan yang mendalam dan terperinci terhadap suatu peristiwa tertentu yang terjadi. Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu dan kasus yang diteliti adalah peristiwa, kegiatan atau individu [15].

Kegiatan ini dilakukan pada remaja putri yang mengalami dismenore. Pada penelitian ini sampel berjumlah 2 orang, dimana 1 sampel menggunakan intervensi konsumsi air rebusan jahe merah dan 1 sampel menggunakan air kelapa hijau. Penelitian dilakukan di MTS Almarfuiyah dan dilaksanakan pada bulan Juni 2023. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS). Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan perbandingan efektivitas konsumsi air rebusan jahe merah sebanyak 250 ml dengan jumlah jahe 2,5 gr dan air kelapa sebanyak 1 buah terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di MTS Almarfuiyah tahun 2023.

3. RESULTS AND ANALYSIS

3.1. Kasus 1 (Konsumsi Air Rebus Jahe Merah)

Hasil observasi hari pertama, Ny "K" mengatakan pada hari pertama ia merasakan nyeri haid. Nona "K" adalah seorang remaja berusia 15 tahun yang menderita dismenore. nyeri yang dirasakan oleh Ny "K" berada pada skala nyeri dimana hasilnya adalah 7 (Nyeri Berat). Ibu "K" bersedia melakukan terapi non farmakologi dengan mengkonsumsi air rebusan jahe merah 2 kali sehari selama 3 hari.

Hasil observasi hari kedua Ny. "K" mengatakan nyeri yang dirasakan sudah berkurang. Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, kesadaran emosi stabil, TD: 110/80, nadi 82x/menit, suhu: 36,6°C dan pernafasan: 22x/menit. Hasil pemeriksaan skala nyeri Ibu "K" 4 (Nyeri Sedang). Namun Ny. "K" tetap mengkonsumsi air rebusan jahe merah 2 kali sehari.

Hasil observasi hari ketiga, Ny. "K" dalam keadaan baik, nyerinya tidak terlalu terasa lagi. Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, kesadaran emosi stabil, TD: 110/70, nadi 80x/menit, suhu: 36,6°C dan pernafasan: 22x/menit. Ibu "K" pada skala nyeri adalah 1. Ibu "K" untuk menjaga kesehatannya agar tidak mengalami dismenore lagi. Ibu "K" telah menyelesaikan terapi dan peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden atas bantuannya selama pengkajian.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Kasus 1 Menggunakan Metode Konsumsi Air Rebus Jahe Merah

Metode	Hasil Asuhan Kebidanan		
	Pretest (Hari 1)	Postest (Hari 2)	Postest (Hari 3)
Konsumsi Air Rebus Jahe Merah	7 Nyeri Berat	4 Nyeri Sedang	1 Ringan

Berdasarkan hasil observasi tingkat nyeri dismenore pada remaja putri yang menggunakan terapi konsumsi air rebusan jahe merah diketahui bahwa selama observasi 3 hari terjadi penurunan tingkat nyeri yaitu pada hari ke 1 tingkat nyeri berada pada skala 7 (nyeri hebat), pada hari ke-2 skala 4 (nyeri hebat), (nyeri sedang) dan hari ke 3 dengan skala 1 (nyeri ringan).

Dalam penelitian James W. Daily dkk. 2015 Meta-analisis data ini menunjukkan pengaruh signifikan jahe dalam mengurangi PVAS pada subjek yang mengalami dismenore primer (rasio risiko, -1.85; CI 95% sebesar -2.87, -0.84, P = 0.0003). Enam dari 7 RCT menunjukkan risiko bias rendah hingga sedang [16].

Hasil dari tabel 1 juga didukung dalam penelitian Betty dan Ayamah, Tahun 2021 Dismenore diperoleh skala ringan dari 15 responden (50%) sedangkan skala sedang dari 14 responden (46,7%). Berdasarkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan derajat signifikansi $\leq 0,05$ (5%), nilai mean 1,100 dan probabilitas (p) 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh rebusan air jahe merah terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa semester 8 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang [13].

Salah satu ramuan atau terapi herbal yang dapat digunakan ketika terjadi nyeri haid (Dysmenore) adalah dengan mengkonsumsi air jahe yang mudah didapat, murah dan terjangkau. Jahe sama efektifnya dengan obat analgesik asam menefamat serta ibuprofen. Jahe menjadi pilihan karena memiliki banyak oleoresin [17]. Oleoresin merupakan komponen bioaktif yang terdiri dari gingerol yang memiliki aktivitas antioksidan diatas vitamin E dan shogaol yang berfungsi sebagai anti inflamasi (anti inflamasi) yang dapat menghambat prostaglandin sehingga dapat menurunkan intensitas Dismenore [18].

Jahe merupakan senyawa bioaktif yang memiliki senyawa shogaol dan gingerol. Jahe mempunyai aktivitas menghambat enzim siklooksigenase dan lipoksigenase dari hormon. Efek mengkonsumsi minuman jahe cepat, membantu selama 2-3 hari setelah terjadinya dismenore massal; meredakan dismenore dan pemberian minuman jahe lebih efektif selama 72 jam [19].

Berdasarkan analisis literatur tinjauan ini menyatakan bahwa jahe efektif untuk mengurangi nyeri dismenore karena kandungan aleorodin pada rimpang jahe seperti gingerol, shogaol, gingeron mempunyai aktivitas antioksidan diatas vitamin E. Gingerol pada jahe bersifat antikoagulan yaitu dapat mencegah penggumpalan darah dan dapat memblokir prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri dismenore [20].

Menurut asumsi peneliti pemberian air rebusan jahe merah salah satu manajemen nyeri non farmakologis dalam mengurangi dismenore pada wanita. Penurunan nyeri pada responden bukan hanya pengaruh dari sekedar mengkonsumsi air rebusan jahe merah saja, namun ada faktor lain yang mempengaruhi. Beberapa faktor berkurangnya nyeri yang dialami responden dapat disebabkan oleh asupan nutrisi yang dikonsumsi sebelum dan saat menstruasi, aktivitas yang dapat membuat tubuh menjadi rileks, atau faktor lain misalnya usaha responden dalam mengatasi nyeri tersebut.

3.2. Kasus 2 (Konsumsi Air Kelapa Hijau)

Hasil observasi hari pertama, Ny "A" mengatakan pada hari pertama ia merasakan nyeri haid. Ibu "A" adalah seorang remaja berusia 15 tahun yang menderita dismenore. Kak "A" tentang nyeri yang dirasakan Kak "A" dengan skala nyeri yang bisa menghasilkan angka 7 (Nyeri Berat). Ibu "A" mengkonsumsi air kelapa hijau dua kali sehari selama 3 hari untuk mengurangi nyeri haid.

Hasil observasi hari kedua Ny. "A" mengeluh nyerinya sudah berkurang. Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, kesadaran emosi stabil, TD: 100/70, nadi 82 x/menit, suhu: 36,6°C dan pernafasan: 22x/menit. Sakitnya masih terasa namun mulai berkurang. Kebutuhan: Memberikan intervensi terhadap konsumsi air kelapa hijau. Hasil pemeriksaan skala nyeri Ibu "A" adalah 5 (Nyeri Sedang). Mbak "K" namun tetap konsumsi air rebusan jahe merah 2 kali sehari.

Hasil observasi hari ketiga Ny. A dalam keadaan baik, nyerinya sudah berkurang. Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, kesadaran emosi stabil, TD: 100/70, nadi 80x/menit, suhu: 36°C dan pernafasan: 22x/menit. Observasi perkembangan hasil yang telah dilakukan menunjukkan bahwa skala nyeri Ibu "A" adalah 2 (Nyeri ringan). Menyarankan Ibu "A" untuk menjaga kesehatannya agar tidak mengalami dismenore lagi. Memberitahukan kepada Ibu "A" bahwa penilaian yang dilakukan oleh reviewer telah selesai. Ucapkan terima kasih kepada responden atas bantuannya selama penilaian.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Kasus 2 Dengan Metode Konsumsi Air Kelapa Hijau

	Hasil Asuhan Kebidanan		
	Pretest (Hari 1)	Posttest (Hari 2)	Posttest (Hari 3)
Air kelapa pada intensitasnya	7	5	2
	Nyeri Berat	Nyeri Sedang	Ringan

Rasa sakit bisa dikendalikan jika kita mengetahui tekniknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Judha (2019) yang menyatakan bahwa penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologis atau dengan tidak menggunakan obat-obatan kimia, sedangkan secara non farmakologis atau dengan tidak menggunakan obat-obatan kimia seperti dengan melakukan berbagai pengobatan. Pengukuran salah satunya dengan air kelapa muda berwarna hijau [21].

Dalam Penelitian Nurhayati, 2023 Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan air kelapa muda 200 ml setiap hari selama 14 hari disertai *Slow Deep Breathing*, kejadian dismenore pada remaja usia 18-20 tahun di STIKES Hang Tuah Surabaya menurun menjadi 19 orang (32%) Menurunnya angka kejadian dismenore karena meminum air kelapa muda yang diberikan pada remaja usia 18-20 tahun selama 14 hari berturut-turut dapat memberikan alternatif untuk mengatasi nyeri haid (dismenore) [22].

Hal ini sejalan dengan penelitian Puadiah, Lulu Ul dan Maryati Sutarno, 2023 terdapat hubungan yang signifikan Sebelum dan Sesudah diberikan air kelapa muda hijau, diketahui bahwa 69 responden sebelum dilakukan pemberian air kelapa muda hijau mengalami nyeri sedang sebanyak 69 responden. Sebanyak 52 responden (75,4%), nyeri berat 17 responden (24,6%). Sedangkan setelah diberikan air kelapa hijau muda didapatkan nyeri ringan sebanyak 50 responden (72,5%) dan nyeri sedang sebanyak 19 responden (27,5%). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Median, bintang, deviasi, minuman dan maksimum posttest lebih kecil dibandingkan nilai Pretest dan $p = 0,000$. Nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri haid di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti [23].

Pengaruh pemberian air kelapa hijau muda terhadap nyeri dismenore saat menstruasi, tubuh memproduksi cairan dan darah. Air kelapa mengandung cairan elektrik yang mampu mencegah dehidrasi. Asam folat yang terkandung di dalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang hilang. Asam folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah, dengan produksi darah yang cukup maka akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan memenuhi kebutuhan sel akan oksigen dan nutrisi, dan dengan kondisi ini tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri akibat dismenore [24].

Air kelapa dapat mengurangi nyeri saat dismenore dengan cara mengkonsumsi 1 gelas kelapa hijau muda ukuran 150 ml, diminum 1 gelas 2 kali sehari dan dikonsumsi pada pagi dan sore hari, selama 3 hari berturut-turut. Air kelapa yang sudah dikeluarkan dari buahnya dapat bertahan selama 4 jam pada suhu ruangan, dan hingga 24 jam jika disimpan di tempat pendingin atau lemari es [14].

Syamsuryanita pada tahun 2022 yang berjudul “Perbedaan pemberian air jahe dan air kelapa dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri di Sman 3 Makassar Tahun 2020” jika dilihat dari hasil uji statistik kedua intervensi menyatakan terdapat pengaruh dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Namun jika dilihat dari data distribusi frekuensi tingkat nyeri haid setelah (Posttest) diberikan air jahe, dari 15 responden yang mengalami nyeri haid diketahui 6 orang (40%) tidak mengalami nyeri haid dan 9 orang (60%) mengalami nyeri haid (60%) mengalami nyeri ringan. Sedangkan distribusi frekuensi tingkat nyeri haid setelah (Posttest) diberikan air kelapa dari 15 responden yang mengalami nyeri haid menunjukkan bahwa 2 orang (13,3%) tidak mengalami nyeri haid, 13 orang (80%) mengalami nyeri ringan dan 1 orang (6,7%) mengalami nyeri haid (6,7%) mengalami nyeri sedang [25].

Peneliti beranggapan bahwa pengaruh pemberian air kelapa hijau muda terhadap nyeri dismenore disebabkan oleh kandungan nutrisi yang terdapat pada air kelapa, salah satunya adalah zat anti inflamasi alami yang membantu meredakan nyeri akibat kram menstruasi dengan cara menghambat enzim siklooksigenase yang berperan dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin. Air kelapa dapat mengurangi nyeri dismenore jika dikonsumsi 1 gelas kelapa hijau muda ukuran 150 ml, diminum 2 kali sehari, 1 gelas selama 3 hari berturut-turut.

4. CONCLUSION

Berdasarkan hasil pengamatan efektivitas mengonsumsi air rebus jahe merah dan air kelapa pada intensitas nyeri dismenore pada wanita muda di MTS Almarfuiyah pada tahun 2023, diketahui bahwa berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenore di dalam remaja putri dengan terapi air rebusan jahe merah diketahui selama observasi 3 hari terjadi penurunan tingkat nyeri yaitu pada hari ke 1 tingkat nyeri skala 7 (nyeri berat), pada hari ke 2 tingkat nyeri skala 4 (nyeri sedang) dan pada hari ke 3 skala 1 (nyeri ringan). Berdasarkan hasil observasi tingkat nyeri dismenore pada remaja putri dengan menggunakan terapi

konsumsi air kelapa hijau diketahui bahwa selama 3 hari observasi terjadi penurunan tingkat nyeri yaitu pada hari ke 1 tingkat nyeri berada pada skala 7 (nyeri berat), pada hari ke 2 skala 5 (nyeri sedang) dan hari ke 3 dengan skala 2 (nyeri ringan).

REFERENCES

- [1] A. Diananda, "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya," *Journal ISTIGHNA*, vol. 1, no. 1, pp. 116–133, Jan. 2019, doi: 10.33853/istighna.v1i1.20.
- [2] E. Nirwana BR Hutabarat, "Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas Iii Smp Tentang Menarche," *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, vol. 7, no. 2, pp. 81–84, Sep. 2021, doi: 10.52943/jikebi.v7i2.632.
- [3] M. Muliani, I. G. A. Widiyanti, N. Gede Wardana, Y. Yuliana, and M. Karmaya, "Tahap pertumbuhan dan perkembangan tanda-tanda seks sekunder remaja SMPN 4 Bangli, Desa Pengotan, Kecamatan Bangli," *Medicina Journal*, vol. 48, no. 2, p. 75, Jul. 2017, doi: 10.15562/medicina.v48i2.31.
- [4] S. Hadijah, H. Hasnawati, and M. P. Hafid, "Pengaruh Masa Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Morfologi Eritrosit," *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, vol. 10, no. 1, p. 12, Jul. 2019, doi: 10.32382/mak.v10i1.861.
- [5] Haryono, *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2016.
- [6] Prawirohardjo, *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2014.
- [7] S. M. W Udi and U. Salamah, "Efektivitas Pemberian Hot Herbal Compress Untuk Meredakan Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Kesehatan Prima Indonesia," *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, vol. 9, no. 1, pp. 60–65, Mar. 2023, doi: 10.52943/jikebi.v9i1.1200.
- [8] Larasati and F. Alatas, "Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja," *Medical Journal Of Lampung University*, vol. 5, no. 3, pp. 79–84, Sep. 2016.
- [9] Y. Aulya, R. Kundaryanti, and R. Apriani, "Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021," *Jurnal Menara Medika*, vol. 4, no. 1, pp. 10–21, Sep. 2021.
- [10] S. Andriyani, S. Sumartini, and V. N. Afifah, "Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13 -15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di Smpn 29 Kota Bandung," *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, vol. 2, no. 2, p. 115, Jan. 2017, doi: 10.17509/jpki.v2i2.4746.
- [11] S. Sofia and F. Fathur, "Asupan Kalsium Dan Magnesium Serta Akfititas Fisik Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja," *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, vol. 2, no. 1, pp. 12–22, Sep. 2019, doi: 10.31964/jr-panzi.v2i1.54.
- [12] R. K. Dewi, F. Realita, and E. Susilowati, "Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) : Literature Review," *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, vol. 8, no. 2, p. 36, Aug. 2022, doi: 10.30602/jkk.v8i2.647.
- [13] B. Betty and A. Ayamah, "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang," *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, vol. 5, no. 2, p. 61, Sep. 2021, doi: 10.52031/edj.v5i2.177.
- [14] N. N. Kristina and S. F. Syahid, "Pengaruh Air Kelapa Terhadap Multiplikasi Tunas In Vitro, Produksi Rimpang, Dan Kandungan Xanthorrhizol Temulawak Di Lapangan," *Jurnal Penelitian Tanaman Industri*, vol. 18, no. 3, p. 125, Jun. 2020, doi: 10.21082/jlitri.v18n3.2012.125-134.
- [15] Riyanto, *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2017.
- [16] J. W. Daily, X. Zhang, D. S. Kim, and S. Park, "Efficacy of Ginger for Alleviating the Symptoms of Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials," *Pain Medicine*, vol. 16, no. 12, pp. 2243–2255, Dec. 2015, doi: 10.1111/pme.12853.
- [17] F. Y. Kaban, B. Vetriyasa, D. Khairani, and C. N. Ginting, "Pengaruh Pemberian Infused Water Lemon (Citrus Limon) Dan Jahe Merah (Zingiber Officinale Varietas Rubrum) Untuk Menurunkan Mual-Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Pratama Mariana Medan Tahun 2020," *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, vol. 7, no. 1, pp. 1–5, Mar. 2021, doi: 10.52943/jikebi.v7i1.2451.
- [18] K. D. Rahayu and L. Nujulah, "Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan," *Embrio*, vol. 10, no. 2, pp. 70–75, Nov. 2018, doi: 10.36456/embrio.vol10.no2.a1642.
- [19] A. N. Fransiska, I. L. Hilmi, and S. Salman, "Pengaruh Konsumsi Minuman Jahe (Zingiber officinale) Saat Dismenore Pada Kalangan Remaja," *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, vol. 6, no. 1, pp. 183–187, Jan. 2023, doi: 10.36490/journal-jps.com.v6i1.9.
- [20] Q. Aen, N. Hestiana, and N. Lathifah, "Efektivitas Jahe Merah Sebagai Penanganan Dismenorea Primer: The Effectiveness Of Red Ginger As The Treatment Of Primary Dysmenorrhea: Literature Review," *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, vol. 3, no. 1, Jul. 2021, [Online]. Available: <https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/918>

[21] Judha, *Teori Pengukuran Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2019.



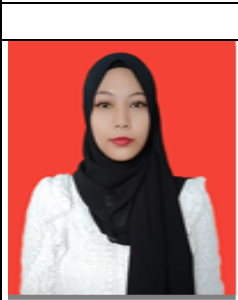
[22] C. Nurhayati and N. A. Sari, “Efektifitas Pemberian Air Kelapa Muda Dan Slow Deep Breathing Terhadap Kejadian Dismenore Pada Usia Remaja,” *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 6, no. 2, pp. 154–161, Oct. 2023.

[23] L. U. Puadih and M. Sutarno, “Pengaruh Pemberiaan Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang,” *Malahayati Nursing Journal*, vol. 5, no. 10, pp. 3391–3402, Oct. 2023, doi: 10.33024/mnj.v5i10.9382.

[24] F. Lestari, “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta,” Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah, Yogyakarta, 2015.

[25] Syamsuryanita and N. Ikawati, “Perbedaan Pemberian Air Jahe Dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sman 3 Makassar Tahun 2020,” *Jurnal Inovasi Penelitian*, vol. 2, no. 9, pp. 3089–3096, Feb. 2022]

BIOGRAPHIES OF AUTHORS

	<p>Name : Agustina Sari DOB : Jakarta, 22 December 1991 Email : agustinasari988@gmail.com Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Universitas Indonesia Maju.</p>
	<p>Name : Eva Syaripah DOB : Sukabumi, 03 March 1980 Address : Rt 01/04, Bantargadung Village, to Bantrgadung, Sukabumi Occupation: Civil servant Email : evasyarifah0380@gmail.com Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju.</p>
	<p>Name: Fajar Oktaviani DOB. : Semarang, 12 October 1984 Address: kp cikiwul Rt12/002 cimahpar village, kalibunder subdistrict, sukabumi regency Occupation: Midwife Email : fajaroktaviani84@gmail.com Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju.</p>