

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Dismenore* Primer

1. Pengertian *Dismenore*

Masa remaja menurut World Health Organisation (WHO) merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, berlangsung antara usia 10 tahun sampai 19 tahun (Muri'ah dan Wardan, 2020). Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja merupakan seseorang dengan kisaran usia 10-24 tahun dan belum menikah.

Tahapan usia remaja menurut (BKKBN, 2011) , antara lain:

- a. Masa remaja Awal (*early adolescent*) yang mempunyai rentang usia antara 10-13 tahun
- b. Masa remaja pertengahan (*middle adolescent*) yang mempunyai rentang usia antara 14-17 tahun
- c. Masa remaja akhir (*late adolescent*) yang mempunyai rentang usia antara 18-24 tahun.

Remaja putri akan mengalami perkembangan seksual berupa organ reproduksi yang telah matang yang ditandai dengan menstruasi. Menstruasi yang merupakan tanda matangnya organ reproduksi merupakan salah satu tanda perkembangan seksual pada remaja putri. Perubahan hormonal yang berhubungan dengan menstruasi disebabkan oleh interaksi progesteron dan estrogen. Menarche remaja putri, atau menstruasi pertama, biasanya terjadi antara usia 9 hingga 15 tahun (Pratiwi dan Rusinani, 2020). Beberapa gangguan

atau perubahan keadaan saat menstruasi merupakan hal yang normal terjadi pada setiap perempuan (Sinaga *et al.*, 2017). Bagi sebagian wanita, siklus menstruasi selalu terasa menyakitkan. Wanita mungkin merasa tidak nyaman akibat rasa sakit tersebut. Pasalnya, ketidaknyamanan saat menstruasi dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Meskipun beberapa orang hanya mengalami nyeri ringan di punggung bagian bawah dan perut, ada pula yang mengalami nyeri mengganggu yang perlu diobati dengan obat pereda nyeri (Purnamayanthi, 2017).

Istilah *dysmenorrhea* berasal dari kata dalam Bahasa Yunani kuno (*Greek*) kata tersebut berasal dari *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal, *Meno* yang berarti bulan, *Orrhea* yang berarti aliran atau arus. Salah satu kondisi yang dialami wanita saat menstruasi adalah nyeri haid, atau dalam istilah medis *dismenore*. *Dismenore* merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Nagy dan AB Khan, 2022).

Salah satu masalah menstruasi yang paling sering dilaporkan adalah dismenore. Dalam bahasa Inggris, "*painful period*" atau "nyeri haid" adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan dismenore. Ketika darah menstruasi dikeluarkan dari rahim, kontraksi otot rahim yang sangat kuat menyebabkan kram. Otot-otot kemudian menegang akibat kontraksi yang kuat, sehingga mengakibatkan kram, pegal, atau nyeri. Selain perut, otot penyangga punggung bawah, pinggang, pinggul, paha, dan betis juga bisa menjadi tegang. Proses ini, yang biasanya dimulai saat pendarahan dimulai dan berlangsung

hingga 32 sampai 48 jam, merupakan aspek khas dari siklus menstruasi (Sinaga *et al.*, 2017).

2. Klasifikasi *Dismenore*

a. *Dismenore* Primer

Ketika seorang wanita mencapai usia dua puluh atau lebih muda, siklus ovulasinya menetap, dan dia biasanya mengalami *dismenore* primer, yaitu proses normal yang mencakup nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital. Puncak kejadian *dismenore* primer adalah pada rentang usia 15 hingga 25 tahun merupakan masa *dismenore* primer yang paling sering terjadi, terjadi pada usia remaja akhir hingga dewasa muda (Tsamara, Raharjo dan Putri, 2020). Bahan kimia alami yang disebut prostaglandin, yang diproduksi oleh sel-sel yang melapisi dinding rahim, merupakan penyebab *dismenore* primer, yang disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat kuat. Kontraksi yang lebih besar dan persepsi nyeri yang lebih besar berkorelasi dengan tingkat prostaglandin yang lebih tinggi. Kadar prostaglandin akan sangat meningkat pada hari pertama menstruasi. Sementara itu, kadar prostaglandin akan turun dan lapisan rahim mulai meluruh pada hari kedua dan berikutnya. Ketika kadar prostaglandin turun, nyeri haid juga akan turun (Sinaga *et al.*, 2017). Ciri khas *dismenore* primer adalah peningkatan sintesis dan pelepasan prostaglandin, yang mengakibatkan hiperkontraktilitas miometrium, iskemia dan hipoksia otot rahim, serta nyeri (Guimarães dan Póvoa, 2020).

b. *Dismenore* Sekunder

Penyebab paling umum dari *dismenore* sekunder adalah kelainan atau penyakit pada sistem reproduksi, seperti endometriosis, fibroid rahim, radang

panggul, atau kehamilan ektopik. Mengobati atau mengendalikan penyakit atau kondisi yang menyebabkan dismenore sekunder adalah satu-satunya hal yang diperlukan untuk mengatasinya (Sinaga *et al.*, 2017).

3. Faktor Penyebab Dismenore

Adapun penyebab *dismenore* menurut beberapa sumber yaitu sebagai berikut :

a. Psikologis (Stres)

Penyebab utama dismenore biasanya adalah ketidakseimbangan antara progesteron dan estrogen. Selain itu, gangguan emosional, masalah psikologis, masalah sosial, stres, dan fungsi serotonin juga terkait dengan *dismenore* (Kojo, Kaunang dan Rattu, 2021).

Perbandingan dari siswi yang tidak mengalami stress dengan siswi yang mengalami stres lebih besar kemungkinannya untuk mengalami dismenore. Tubuh melepaskan adrenalin, estrogen, progesteron, dan prostaglandin sebagai respons terhadap stres. Progesteron mencegah kontraksi rahim, sedangkan estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi yang tidak wajar. Rasa sakit diakibatkan oleh peningkatan kontraksi yang tidak wajar ini. Tubuh menegang otot-ototnya akibat peningkatan hormon adrenalin. rahim dan mungkin terasa sakit saat wanita sedang menstruasi (Nuraini, Sa'diah dan Fitriany, 2021).

b. Status Gizi

Status gizi seseorang merupakan indikator kesehatan fisiknya berdasarkan makanan yang dimakannya dan cara tubuhnya menggunakan zat gizi. Status gizi dibagi menjadi 3 kategori, yaitu status gizi rendah, normal dan

status gizi lebih. Status gizi merupakan salah satu faktor resiko terjadinya *dismenore* primer (Horman, Manoppo dan Meo, 2021). Salah satu cara mengetahui status gizi ideal atau tidaknya adalah dengan cara membandingkan tinggi badan/ berat badan. IMT (Indeks Masa tubuh) = $BB \text{ (Kg)} / TB^2 \text{ (m)}$ dengan kategori : kurus (27 Kg/m^2) (Kemenkes RI, 2022).

Kurangnya konsumsi pangan, khususnya pangan kaya zat besi, dapat menyebabkan status gizi rendah (*underweight*) sehingga dapat mengakibatkan anemia. Salah satu penyebab ketidakmampuan tubuh menahan rasa sakit saat menstruasi adalah anemia. Hal ini dapat menyebabkan *dismenore*. Status gizi yang lebih (*overweight*) juga dapat mengakibatkan *dismenore* karena terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah atau terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi (Nuraini, Sa'diah dan Fitriany, 2021).

c. Usia *Menarche*

Ketika seorang wanita mengalami *menarche* terlalu dini (sebelum usia 12 tahun), leher rahimnya masih menyempit dan organ reproduksinya belum berfungsi dengan baik. Akibatnya, nyeri atau nyeri tekan bisa terjadi saat menstruasi (Wardani, Fitriana dan Casmir, 2021).

d. Aktivitas Fisik

Kurangnya olahraga dan kurang aktivitas selama siklus menstruasi akan meningkatkan kejadian *dismenore* yang bisa mengakibatkan penurunan sirkulasi darah dan oksigen. Hal tersebut juga berdampak pada rasa nyeri dan

menurunnya sirkulasi darah dan oksigen merupakan dampaknya terhadap rahim (Sugiyanto dan Luli, 2020).

4. Tingkatan *Dismenore*

Menurut Wati et al., (2017) terdapat tingkatan nyeri *dismenore* :

a. *Dismenore* Ringan

Berlangsung sebentar dan dapat melanjutkan tugas rutin. Skala nyeri tingkat 1-3 menunjukkan *dismenore* ringan

b. *Dismenore* Sedang

Penting untuk meminum obat penghilang rasa sakit tanpa berhenti bekerja. Skala nyeri tingkat 4-6 menunjukkan *dismenore* sedang.

c. *Dismenore* Berat

Apabila mengalami *dismenore* berat, perlu istirahat beberapa hari dan disertai sakit kepala, kram pinggang, diare, dan rasa tertekan. *Dismenore* berat terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 7-10.

5. Tanda dan Gejala *Dismenore*

Nyeri perut bagian bawah akibat *dismenore* dapat menjalar ke kaki dan punggung bagian bawah. Nyeri bermanifestasi sebagai nyeri tumpul yang berlangsung sepanjang hari atau kram intermiten. Tepat sebelum atau selama menstruasi, rasa sakit mulai muncul. Puncaknya dalam waktu 24 jam dan kemudian hilang setelah dua hari berlangsungnya menstruasi. Sakit kepala, mual, sembelit, diare, sering buang air kecil, dan kadang-kadang muntah juga merupakan efek samping yang umum dari *dismenore* (Nagy dan AB Khan, 2022).

Tanda dan gejala yang mungkin terdapat pada *dismenore* meliputi rasa nyeri yang tajam, rasa kram pada abdomen bagian bawah yang biasanya menjalar ke bagian punggung, paha, lipat paha, serta vulva. Biasanya dimulai sehari sebelum atau tepat sebelum dimulainya aliran menstruasi, nyeri ini biasanya memuncak dalam sehari. *Dismenore* dapat pula disertai tanda dan gejala yang memberikan kesan kuat ke arah sindrom premenstruasi, yang meliputi gejala sering kencing (*urinary frequency*), mual, muntah, diare, sakit kepala, lumbagia (nyeri pada punggung), menggigil, kembung (*bloating*), payudara yang terasa nyeri, dan iritabilitas (Kojo, Kaunang dan Rattu, 2021).

Dismenore mempunyai dampak dalam kehidupan perempuan sehingga dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari, menurunkan prestasi akademik remaja, menyebabkan kualitas tidur buruk karena nyeri, dan memberikan dampak emosional negatif yang berujung pada kecemasan dan depresi (Petraglia *et al.*, 2017).

6. Fisiologi *Dismenore*

Jalur nyeri berjalan melalui akar dorsal sumsum tulang belakang, memasuki fisiologi nyeri, dan keluar di materi abu-abu tanduk dorsal. Traktus spinotalamikus anterolateral membawa impuls yang naik ke otak. Jalur ini terbagi menjadi dua jalur saat memasuki otak: satu untuk rasa sakit yang membakar dan yang lainnya untuk rasa sakit yang menusuk. Talamus dan korteks sensorik somatik menerima informasi tentang rasa sakit yang ditusuk. Inti intralaminar talamus, yang mengirimkan impuls ke setiap wilayah otak, termasuk hipotalamus, dan area retikuler batang otak adalah tempat berakhirnya jalur rasa terbakar dan nyeri. Selain reaksi psikologis seperti

depresi, kesedihan, menangis, dan muntah, nyeri juga memicu reaksi refleksi motorik. Perbedaan individu dalam respons ini sangatlah signifikan (Kusmiyati, 2018).

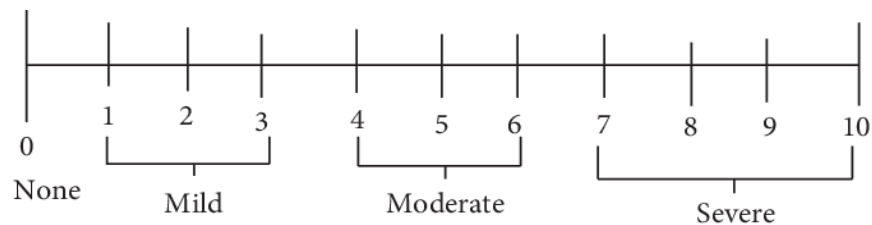
Mekanisme pertahanan sepanjang sistem saraf pusat mempunyai kemampuan untuk mengatur dan menghambat impuls nyeri; Impuls nyeri dihantarkan ketika pertahanan terbuka, dan impuls dihambat ketika pertahanan ditutup. Meningkatkan sekresi endorfin, yang mencegah pelepasan bahan kimia nyeri (prostaglandin), merupakan salah satu metode untuk melemahkan pertahanan ini. Tujuan dari setiap strategi manajemen nyeri adalah untuk meredakan ketegangan uterus dengan meningkatkan pelebaran pembuluh darah, mencegah persepsi nyeri, dan meningkatkan kenyamanan pasien (Kusmiyati, 2018).

7. Skala Intensitas *Dismenore*

Istilah "intensitas nyeri", juga dikenal sebagai "skala nyeri", mengacu pada tingkat nyeri yang dialami seseorang. Penting untuk dicatat bahwa mengukur intensitas nyeri sangat subjektif dan individual, dan kecil kemungkinannya dua orang akan mengalami tingkat nyeri yang sama (Sari dan Hayati, 2020).

Reaksi fisiologis tubuh terhadap nyeri adalah cara paling obyektif untuk mengukur nyeri. Meski demikian, pengukuran yang dilakukan dengan metode ini juga belum mampu memberikan gambaran jelas mengenai nyeri sebenarnya. Salah satu instrumen lembar observasi skala nyeri yang dapat digunakan untuk mengukur intensitas nyeri adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) yang mengukur intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan

intervensi penelitian yang diberikan. Metode NRS menggunakan sistem bilangan angka 0-10, dimana 0 (tidak ada nyeri), 1-4 (nyeri ringan), 5-6 (nyeri sedang), 7-10 (nyeri berat). Contoh skala penilaian *Numerical Rating Scale* (NRS) dijelaskan pada Gambar 1 (Tjahya, 2019).



Gambar 1 *Numerical Rating Scale* (NRS)

Sumber : Tjahya (2019)

Dalam melakukan pengukuran intensitas *dismenore* dilakukan pada hari pertama menstruasi dan *dismenore* biasanya dimulai beberapa jam sebelum perdarahan haid terlihat dimulai dan paling berat akan dirasakan pada hari pertama menstruasi. *Dismenore* primer berlangsung 8-72 jam sejak dimulainya menstruasi sehingga ini merupakan waktu yang tepat dalam mengukur intensitas *dismenore* pada perempuan (Anggraini, Lasiaprillianty dan Danianto, 2022).

8. Penatalaksanaan *Dismenore*

Menurut beberapa sumber, adapun penatalaksanaan *dismenore* yang dapat dilakukan sebagai berikut :

a. Penjelasan dan Nasihat

Pasien harus diberi tahu kalau *dismenore* merupakan suatu kelainan yang menimbulkan risiko bagi kesehatan seseorang. Penjelasan dan dialog tentang gaya hidup pasien, pekerjaan, hobi, dan lingkungan sekitar sangat diperlukan. Meskipun rekomendasi mengenai pola makan bergizi, tidur yang

cukup, dan olahraga mungkin berguna, psikoterapi terkadang diperlukan (Realita, Susilowati dan Komalasari, 2022).

b. Pemberian Obat

Cara mengobati dismenore dapat melibatkan pemberian obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti naproxen atau ibuprofen. Dengan menyebabkan pembekuan darah di rahim, obat-obatan ini mengurangi kehilangan darah dan menghambat produksi prostaglandin. Selain itu, ada obat pereda nyeri yang disebut analgesik yang mengandung naproxen, ibuprofen, natrium diklofenak, atau asam mefenamat. Mengikuti petunjuk dokter, terapi hormonal dapat digunakan jika penggunaan obat analgesik terbukti tidak efektif (Fredelika, Oktaviani dan Suniyadewi, 2020).

c. Terapi Hormonal

Terapi hormonal bertujuan guna menekan ovulasi, baik untuk sementara untuk menunjukkan bahwa kondisi tersebut merupakan dismenore primer, atau untuk memungkinkan pasien melakukan tugas-tugas penting tanpa gangguan selama siklus menstruasinya. Pemberian satu jenis pil kontrasepsi kombinasi dapat mencapai tujuan ini (Sari dan Hayati, 2020).

d. Terapi Non-Farmakologi

Menurut Rismaya, Rosmiyati dan Mariza, (2020) terdapat beberapa penanganan *Dismenore* dengan melakukan beberapa terapi non-farmakologi berupa kompres hangat yaitu memberikan rasa aman pada pasien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Aromaterapi merupakan terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial nabati yang mengandung senyawa aromatik

yang dapat membantu berbagai masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Seseorang yang mendengarkan musik juga dapat memperoleh manfaat dari terapi musik, karena membantu mereka memfokuskan pikiran dan perhatiannya, sehingga mengurangi rangsangan rasa sakit.

Air kelapa hijau telah terbukti menjadi pengobatan yang efektif untuk dismenore karena mengandung kalsium dan magnesium, yang membantu mengendurkan otot, dan vitamin C, anti-inflamasi alami yang meringankan rasa sakit yang berhubungan dengan kram menstruasi dengan memblokir enzim siklooksigenase, yang mendorong pembentukan prostaglandin. Banyak vitamin dan mineral yang dapat ditemukan dalam air kelapa secara alami. Prostaglandin dilepaskan oleh sel-sel endometrium yang terkelupas selama menstruasi. Prostaglandin menyebabkan iskemia uterus melalui kontraksi miometrium dan vasokonstriksi, merangsang otot rahim dan mengubah pembuluh darah. Khususnya pada dua hari pertama menstruasi, kadar prostaglandin meningkat. Minuman elektrolit dapat membantu menghindari dehidrasi akibat kehilangan darah saat menstruasi (Mundriyastutik, Islami dan Oktarinda, 2022).

B. Air Kelapa Hijau

1. Pengertian Air Kelapa Hijau

Pohon kelapa atau (*Cocos Nucifera*) merupakan tumbuhan yang seluruh bagiannya dapat digunakan, sehingga pohon kelapa dikatakan sebagai tanaman serbaguna. Kelapa adalah salah satu buah tropis yang memiliki manfaat bagi

tubuh. Buah kelapa berbentuk bulat, namun ada juga yang berbentuk lonjong tergantung pada tiap jenis varietas kelapa. Buah kelapa memiliki diameter sekitar 10 hingga 20 cm. Warnanya pun beragam, mulai dari hijau, kuning, *orange*, atau merah kecoklatan apabila buah kelapa yang sudah tua (Kamalah, Iriani dan Isir, 2023). Penelitian ini menggunakan kelapa dengan varietas genjah yaitu kelapa hijau mulung yang sangat sering ditemukan masyarakat di lingkungan sekitarnya yang dimanfaatkan airnya sebagai salah satu minuman yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh karena memiliki beberapa kandungan yang tinggi.

Dalam buah kelapa, terdapat isi berupa air kelapa sebagai salah satu produk dari tanaman kelapa. Meskipun air kelapa memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, namun produk dari tanaman kelapa masih jarang dimanfaatkan. Tergantung pada jenis, ukuran, ukuran buah, dan umur kelapa, jumlah air yang digunakan berbeda-beda. Kelapa memiliki daging buah yang lebih sedikit dan kandungan air yang banyak ketika masih muda atau hijau (Kamalah, Iriani dan Isir, 2023).

Air kelapa selain sebagai minuman segar juga mengandung beragam mineral, vitamin dan gula serta asam amino esensial sehingga menjadikannya sebagai minuman ringan bergizi tinggi yang dapat mengobati berbagai penyakit. Namun bagi sebagian konsumen, meminum air kelapa hanya sebatas menghilangkan dahaga. Setelah airnya diminum, daging buahnya hanya berfungsi sebagai pelengkap saja. Jika dibandingkan minuman ringan lainnya, air kelapa relatif padat nutrisi, higienis, dan alami. Ini juga terbukti efektif dalam mengobati sejumlah penyakit (Umami, 2020).

2. Kandungan Air Kelapa Hijau

Kandungan gizi dan mineral yang terkandung dalam komposisi air kelapa hijau yaitu Kalsium dan Magnesium dalam air kelapa mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan memblokir *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin. Selain itu, kandungan vitamin C di dalamnya dapat mempercepat penyembuhan kerusakan jaringan akibat lepasnya endometrium saat menstruasi. Pada saat menstruasi, hormon prostaglandin akan mengalami peningkatan yang berakibat *iskemia myometrium* dan *hiperkontraktivitas otot* uterus artinya otot uterus mengalami kontraksi yang lebih kuat sehingga menyebabkan rasa sakit atau yang biasa disebut *dismenore*. Air kelapa mengandung kalsium dan magnesium yang memiliki efek merilekskan otot sehingga hal ini dapat membantu menurunkan rasa *dismenore* yang dialami (Kamalah, Iriani dan Isir, 2023).

Pemanfaatan yang luas dari air kelapa didukung oleh komposisi nutrisi yang terdiri dari gula, vitamin, mineral dan asam amino. Air kelapa dapat diperoleh dari tiga varietas diantaranya kelapa dalam (*Tall Coconut*), kelapa genjah (*Dwarf Coconut*) dan kelapa hibrida (*Hybrid Coconut*). Derajat kematangan merupakan salah satu faktor mempunyai dampak kualitas kandungan mineral pada air kelapa, sehingga kandungan mineral itu sendiri akan berbeda-beda. Jumlah air kelapa akan berkurang seiring bertambahnya usia dan kematangan dan digantikan oleh daging kelapa yang menebal

(Prasetyo, Lubis dan Junaedi, 2021). Mineral-mineral yang terkandung dalam air kelapa dari berbagai varietas ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Perbandingan Kadar Mineral Air Kelapa pada Beberapa Varietas

Mineral	Kadar Dalam 100 ml		
	Varietas Dalam	Varietas Genjah	Varietas Hibrida
Na	111,03 mg	16,22 mg	12,17 mg
K	299,06 mg	266,13 mg	216,81 mg
Mg	22,49 mg	21,96 mg	21,96 mg
Ca	8,98 mg	40,46 mg	4,78 mg
Zn	0,28 mg	29,43 mg	18,63 mg
Fe	11,03 mg	425,55 mg	383,83 mg
Mn	-	517,35 mg	541,50 mg
Cu	-	0,49 mg	0,88 mg
Se	-	0,56 mg	1,25 mg

Sumber : (Prasetyo, Lubis dan Junaedi, 2021)

Penanganan *dismenore* dengan memberikan air kelapa hijau yang memiliki kandungan kalsium dan magnesium yang paling tinggi berasal dari kelapa varietas genjah (*Dwarf Coconut*) dengan kandungan kalsium sebanyak 40,46 mg dan kandungan magnesium sebanyak 21,96 mg sehingga varietas jenis kelapa ini yang paling efektif digunakan dalam penanganan *dismenore*.



Gambar 2 Kelapa Mulung Varietas Genjah

Kelapa Varietas Genjah yang ada di Indonesia terdapat beberapa jenis seperti Kelapa Genjah Raja, Kelapa Genjah Salak, Kelapa Genjah Kuning Nias, Kelapa Genjah Kuning Bali, Kelapa Kopyor Hijau, Kelapa Kopyor Kuning, Kelapa Kopyor Coklat, Kelapa Entog Kebumen, Kelapa Genjah Pandan Wangi dan Kelapa Mulung. Kelapa Genjah yang sudah banyak beredar di Bali salah satunya Kelapa Hijau Mulung yang sering dikonsumsi masyarakat sebagai salah satu pengobatan secara non farmakologi pada beberapa penyakit. Sehingga peneliti, tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan kelapa jenis ini.

3. Manfaat Air Kelapa

Menurut beberapa sumber, adapun manfaat air kelapa hijau bagi kesehatan pada tubuh diantaranya :

a. Minuman alami

Air kelapa selain sebagai minuman yang alami dan higienis, memiliki kandungan nutrisi yang baik bagi tubuh. Sehingga mengonsumsi air kelapa

untuk sementara waktu bisa menekan rasa lapar sekaligus menghilangkan dahaga (Umami, 2020).

b. Menetralkan racun di dalam tubuh

Menurut (Pebriani et al., 2022 dikutip dalam (Kamalah, Iriani dan Isir, 2023) dengan mengurangi efek racunnya, antibiotik dan obat lain dapat diserap oleh aliran darah lebih cepat bila dikombinasikan dengan air kelapa. Oleh karena itu, minum air kelapa hijau dapat membantu tubuh membuang racun. Kelapa hijau mengandung tanin dan penawar racun dengan konsentrasi tinggi. Air kelapa hijau bermanfaat untuk detoksifikasi tubuh karena juga memiliki enzim yang membantu menurunkan racun dalam tubuh.

c. Mengurangi *dismenore*

Kalsium, magnesium, vitamin C, dan beberapa elemen lainnya dapat membantu mengurangi *dismenore* dalam air kelapa. Kram menstruasi dapat menyebabkan ketegangan otot berkurang karena kalsium dan magnesium, dan sifat anti-inflamasi alami vitamin C dapat membantu meringankan rasa sakit yang terkait dengannya (Umami, 2020).

d. Menyembuhkan demam

Air kelapa muda dikatakan menawarkan sejumlah manfaat, termasuk sifat antibakteri, kosmetik, isotonik, dan memperlancar buang air kecil. Pengkajian ilmiah mengenai potensi air kelapa muda untuk mengobati demam atau bertindak sebagai antipiretik masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan percobaan untuk memvalidasi dan mengklarifikasi kemungkinan efek antipiretik pada air kelapa muda (Umami, 2020).

e. Hipertensi

Air kelapa muda merupakan minuman isotonik kaya akan hampir semua mineral, dengan konsentrasi tertinggi adalah kalium (K). Sangat penting untuk mengonsumsi makanan tinggi kalium dan rendah natrium jika Anda ingin menjaga tekanan darah dalam kisaran normal. Selain itu, kelapa mengandung ekstrak etanolik yang mempunyai efek sebagai antihipertensi (Ummi, 2020).

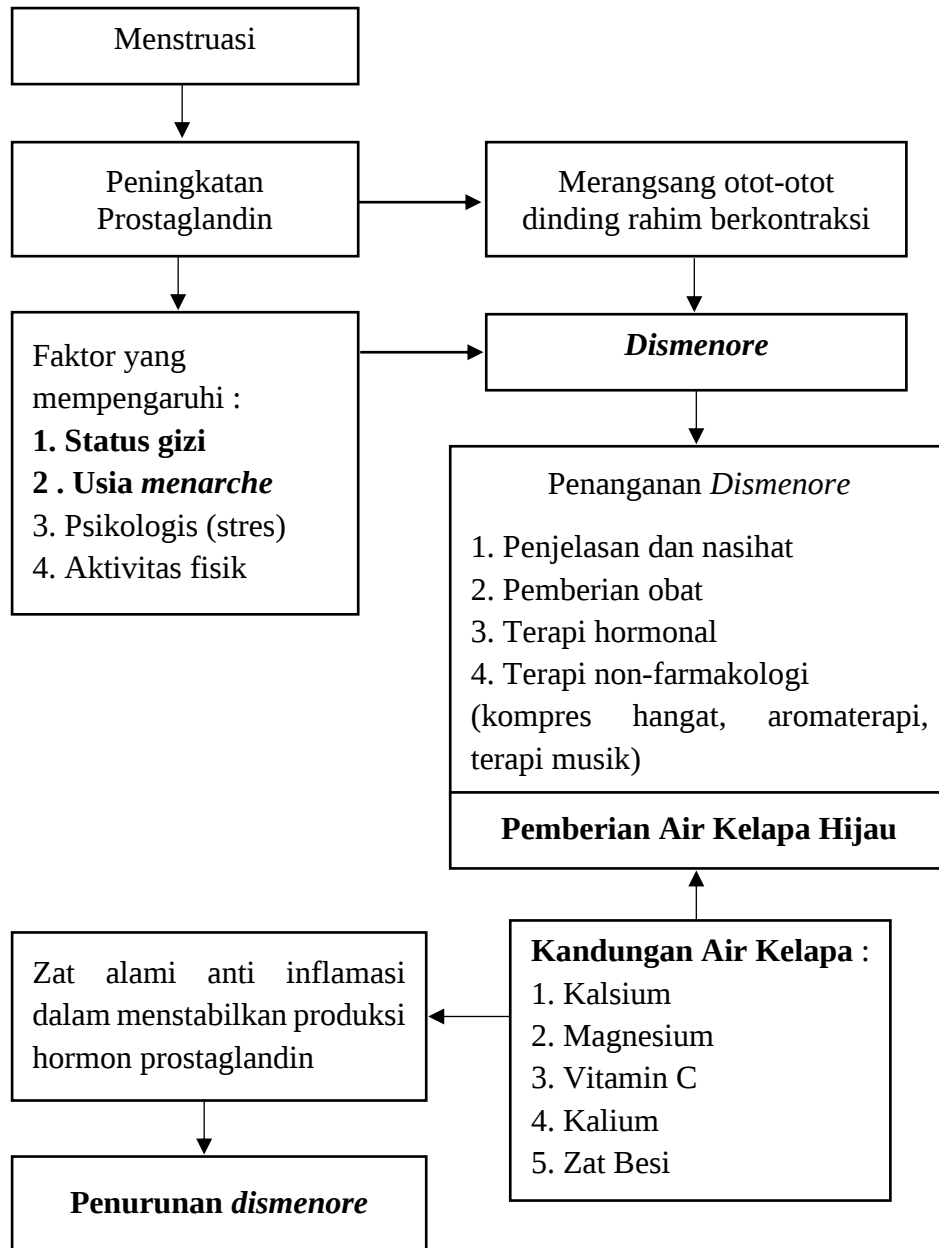
4. Cara Pemberian Air Kelapa Hijau

Menurut Nagy dan AB Khan, (2022) nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hari Sudiro, (2022) menyatakan pemberian air kelapa muda pada kelompok perlakuan sebanyak 250 ml berpengaruh lebih besar terhadap penurunan dismenore dibandingkan dengan pemberian air kelapa muda pada kelompok kontrol sebanyak 150 ml dengan hasil sesudah pemberian air kelapa muda pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol memiliki nilai rerata yang berbeda, pada kelompok intervensi menjadi 3,61 sedangkan pada kelompok kontrol menjadi 3,94 sehingga peneliti menggunakan dosis 250 ml dalam pemberian air kelapa hijau selama 2 hari berturut-turut dimulai pada hari pertama siklus menstruasi. Jika disimpan di suhu ruangan, air kelapa tanpa buah dapat disimpan hingga 4 jam, dan hingga 24 jam jika disimpan di lemari es atau pendingin (Mundriyastutik, Islami dan Oktarinda, 2022).

Menurut Wahyuni, (2018) dalam melihat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap *dismenore* dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Pada hari pertama, mintalah responden untuk menghubungi peneliti setelah mereka mulai menstruasi.
- b. Sebelum menerima perlakuan pemberian air kelapa, meminta responden melengkapi lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS).
- c. Menilai tingkat nyeri responden
- d. Memberikan air kelapa sebanyak 2 x 250ml (pagi dan sore) kepada responden selama dua hari berturut-turut yang dimulai pada hari pertama menstruasi. Hal tersebut harus dilakukan dengan segera memberi mereka air kelapa hijau segar.
- e. Responden diminta mengisi kembali *Numeric Rating Scale* (NRS) setelah perlakuan dengan air kelapa pada hari kedua.
- f. Semua data dari responden akan dikumpulkan dan dilakukan pengujian statistic untuk dianalisis.

C. Kerangka Teori



Gambar 3 Bagan Kerangka Teori