



Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Dan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP IT Da'arus Shoolihin Tahun 2025

The Effect Of Giving Young Coconut Water And Dysmenorrhea Exercises On Reducing Dysmenorrhea Pain In Adolescent Females At Da'arus Shoolihin Islamic Junior High School In 2025

Rayesa Wulandari¹, Indri Sarwili², Lannasari³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju

Email: rayesa20@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 21-03-2026

Revised : 23-03-2026

Accepted : 25-03-2026

Published : 27-03-2026

Abstract

Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls and may interfere with school activities. Non-pharmacological treatments such as young coconut water consumption and dysmenorrhea exercise can be safe alternatives to reduce pain. This study aims to determine the effect of young coconut water and dysmenorrhea exercise on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls. This study used a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 respondents selected using purposive sampling technique. Pain was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The intervention included 200 ml of young coconut water and 15–20 minutes of exercise for 3 days. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a decrease in pain levels after the intervention. The p -value = 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the intervention.

Keywords: *Dysmenorrhea, Young Coconut Water, Exercise*

Abstrak

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar. Penanganan nonfarmakologis seperti pemberian air kelapa muda dan senam dismenore dapat menjadi alternatif yang aman untuk mengurangi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda dan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Desain penelitian menggunakan quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Intervensi berupa pemberian air kelapa muda 200 ml dan senam dismenore selama 15–20 menit selama 3 hari. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri setelah intervensi. Nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian air kelapa muda dan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore.

Kata Kunci: Dismenore, Air Kelapa Muda, Senam Dismenore

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi akibat peningkatan produksi hormon prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim. Kondisi ini sering dialami oleh remaja putri dan menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang cukup umum. Tingginya kejadian



dismenore dapat memberikan dampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari, seperti menurunnya konsentrasi belajar, ketidakhadiran di sekolah, serta penurunan kualitas hidup remaja.

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penggunaan terapi farmakologis dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan alternatif penanganan yang lebih aman dan mudah dilakukan. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan yang banyak digunakan dalam mengatasi nyeri dismenore. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah pemberian air kelapa muda dan senam dismenore. Air kelapa muda mengandung elektrolit seperti kalium dan magnesium yang berperan dalam membantu relaksasi otot dan mengurangi kontraksi rahim. Selain itu, senam dismenore dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami sehingga mampu menurunkan persepsi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda dan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP IT Da'Arus Shoolihin Tahun 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang skor 0–10. Intervensi yang diberikan berupa pemberian air kelapa muda sebanyak 200 ml dan senam dismenore selama 15–20 menit yang dilakukan selama 3 hari. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi

No.	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Tidak nyeri	0	0%
2.	Ringan	0	0%
3.	Sedang	14	46,7%
4.	Berat	16	53,3%
	Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1, sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore kategori berat sebanyak 16 responden (53,3%) dan kategori sedang sebanyak 14 responden (46,7%).

Tabel 2. Rata – rata Nyeri Sebelum

No.	Mean	SD	Min	Max
1.	2,53	0,507	2	3



Tabel 3. Tingkat Nyeri Sesudah Intervensi

No.	Tingkat nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak nyeri	0	0%
2.	Ringan	26	86,7%
3.	Sedang	4	13,3%
4.	Berat	0	0%
	Total	30	100%

Berdasarkan tabel 3, setelah diberikan intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 26 responden (86,7%) dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang sebanyak 4 responden (13,3%).

Tabel 4. Rata – rata Nyeri Sesudah

No.	Mean	SD	Min	Max
1.	1,13	0,346	1	2

Analisa Bivariat

Tabel 5. Perbedaan Nyeri Sebelum dan Sesudah

No.	Mean Sebelum	Mean Sesudah	p-value
1.	2,53	1,00	0,000

Berdasarkan tabel 5, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian air kelapa muda dan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri dismenore setelah diberikan intervensi berupa air kelapa muda dan senam dismenore. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri sedang hingga berat, sedangkan setelah intervensi terjadi penurunan menjadi nyeri ringan. Penurunan ini dapat dijelaskan karena kandungan elektrolit dalam air kelapa muda membantu relaksasi otot rahim, sedangkan senam dismenore meningkatkan sirkulasi darah serta merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi pemberian air kelapa muda dan senam dismenore efektif dalam menurunkan nyeri dismenore.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri setelah diberikan intervensi berupa air kelapa muda dan senam dismenore. Rata-rata tingkat nyeri mengalami penurunan dari 2,53 menjadi 1,00, serta hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore. Oleh karena itu, disarankan bagi remaja putri untuk memanfaatkan air kelapa muda dan senam dismenore sebagai alternatif nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri haid. Bagi tenaga kesehatan, diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai penanganan dismenore secara nonfarmakologis. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian dengan variabel dan jumlah sampel yang lebih luas.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Afrioza, & Srimulyati. (2023). Dismenore pada remaja putri: Prevalensi dan dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 12(3), 45–53.
- Dewi, S., & Arumsari, F. (2023). Efektivitas senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 14(2), 78–85.
- Harahap, L. K. S., & Yuniwati, C. (2021). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(2), 113–119.
- Silviani, R., Sulastri, E., & Harahap, L. K. S. (2024). Dampak dismenore terhadap kualitas hidup remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 50–58.
- Harahap, S., & Yuniwati, D. (2021). Senam dismenore sebagai terapi nonfarmakologis pada remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 4(1), 10–17.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan reproduksi remaja di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rahmayanti, L. (2023). Terapi nonfarmakologis untuk nyeri haid pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(1), 25–32.
- Setiadi, R. (2020). Pengukuran intensitas nyeri pada pasien remaja. *Jurnal Keperawatan*, 5(3), 21–28.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Statistik untuk Kesehatan*. Bandung: Alfabet
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.