



Pengaruh Air Kelapa Hijau (*Cocos Nucifera Linn Var. Viridis*) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*) pada Siswi SMAN 1 Kuta Baro Aceh Besar

The Effect of Green Coconut Water (*Cocos Nucifera Linn Var. Viridis*) on Reducing Menstrual Pain (*Dysmenorrhea*) in SMAN 1 Kuta Baro Aceh Besar Students

Tuti Kurnia Fitri^{1*}, Kartinzahri², Nanda Norisa³

Poltekkes Kemenkes Aceh

Email: tutikurnia757@gmail.com*

Article Info

Article history:

Received : 08-05-2026

Revised : 10-05-2026

Accepted : 12-05-2026

Published : 14-05-2026

Abstract

*Menstrual pain (dysmenorrhea) is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls and often interferes with daily activities, concentration, and quality of life during menstruation. The prevalence of dysmenorrhea reaches 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Various non-pharmacological methods have been used to reduce menstrual pain, one of which is the consumption of green coconut water (*Cocos nucifera Linn var. Viridis*), which contains electrolytes, magnesium, calcium, and vitamin C that may help relieve muscle contractions and inflammation associated with dysmenorrhea. This study aimed to determine the effect of green coconut water on reducing menstrual pain among adolescent girls. The study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. A total of 20 female students were selected through total sampling. Data collection was conducted from June 18 to July 7, 2025, using observation sheets. The intervention was administered door-to-door twice for each participant, and pain evaluations were carried out at the 15th, 30th, and 60th minutes after the intervention on the first and second days of menstruation. Data were analyzed using the Wilcoxon statistical test. The results showed a p-value of 1.000 at the 15th minute, indicating no significant difference in pain intensity before and after the intervention. However, significant reductions in menstrual pain were observed at the 30th and 60th minutes on both days, with a p-value of 0.001. In conclusion, green coconut water has a significant effect on reducing menstrual pain and may serve as an effective non-pharmacological alternative for dysmenorrhea management among adolescents.*

Keywords: Coconut Water, Dysmenorrhea, Teenager

Abstrak

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup selama menstruasi. Prevalensi dismenore mencapai 64,25%, yang terdiri atas 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah mengonsumsi air kelapa hijau (*Cocos nucifera Linn var. viridis*) yang mengandung elektrolit, magnesium, kalsium, dan vitamin C sehingga dapat membantu meredakan kontraksi otot serta proses inflamasi penyebab nyeri menstruasi. Penelitian ini



bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri. Penelitian menggunakan metode quasi experiment dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 20 siswi yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 18 Juni sampai 7 Juli 2025 menggunakan lembar observasi. Intervensi diberikan secara door to door sebanyak dua kali pada setiap responden, sedangkan evaluasi dilakukan pada menit ke-15, 30, dan 60 setelah pemberian intervensi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan nilai p-value sebesar 1,000 pada menit ke-15 yang berarti tidak terdapat perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah intervensi. Namun, pada menit ke-30 dan 60 terdapat penurunan nyeri menstruasi yang signifikan baik pada hari pertama maupun kedua dengan nilai p-value sebesar 0,001. Penelitian ini menyimpulkan bahwa air kelapa hijau berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi sehingga dapat digunakan sebagai alternatif nonfarmakologis yang mudah, aman, dan terjangkau dalam mengatasi dismenore pada remaja putri.

Kata Kunci: Air Kelapa Muda, Dysmenorrhea, Remaja

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup selama menstruasi. Dismenore ditandai dengan munculnya rasa nyeri sebelum atau saat menstruasi berlangsung akibat peningkatan kontraksi uterus yang dipicu oleh pelepasan prostaglandin dalam jumlah berlebih (Dewi et al., 2022). Dismenore primer dikenal sebagai nyeri menstruasi tanpa adanya kelainan struktural pada organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder berkaitan dengan gangguan patologis tertentu pada sistem reproduksi wanita (Rismaya et al., 2020).

Pada remaja usia 12–25 tahun, kadar hormon prostaglandin cenderung belum stabil sehingga menyebabkan ketidakseimbangan prostasiklin selama menstruasi. Kondisi tersebut memicu kontraksi berlebihan pada otot rahim dan vasodilatasi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia jaringan serta timbulnya nyeri menstruasi (Puadiah et al., 2023). Selain faktor fisiologis, faktor psikologis seperti stres, gangguan afektif, dan depresi juga diketahui berhubungan dengan tingkat keparahan dismenore. Wanita yang mengalami dismenore memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan suasana hati, sakit kepala, dan penurunan kualitas hidup selama menstruasi (Suhatika et al., 2020).

Dismenore merupakan masalah kesehatan yang banyak terjadi di berbagai negara. Menurut data World Health Organization (WHO), sekitar 90% wanita di dunia mengalami dismenore, dengan 10–16% di antaranya mengalami dismenore berat. Prevalensi dismenore tercatat sebesar 64,25%, yang terdiri atas 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Organization, 2022). Di Indonesia, prevalensi dismenore diperkirakan mencapai 55% pada wanita usia subur. Data Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 56% remaja di Jawa Tengah, 54,9% di Jawa Barat, dan 63,2% di Jawa Timur mengalami dismenore (Indonesia, 2022).

Di Provinsi Aceh, angka pasti prevalensi dismenore belum dapat diketahui secara pasti karena masih rendahnya kesadaran masyarakat untuk memeriksakan keluhan menstruasi ke fasilitas kesehatan. Selain itu, faktor budaya dan rasa malu menyebabkan banyak remaja



memilih menahan nyeri tanpa melakukan konsultasi medis (Aceh, 2020). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan peneliti di SMAN 1 Kuta Baro Aceh Besar, diketahui bahwa dari 63 siswi yang telah mengalami menstruasi, sebanyak 20 orang (31,7%) melaporkan mengalami nyeri haid selama periode menstruasi. Sebagian besar siswi mengeluhkan nyeri pada perut bagian bawah, nyeri pinggang, kelelahan, sakit kepala, dan terganggunya aktivitas belajar di sekolah.

Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Penanganan farmakologis umumnya menggunakan analgesik, terapi hormonal, dan obat antiinflamasi nonsteroid yang bekerja menghambat produksi prostaglandin. Namun, penggunaan obat secara terus-menerus dapat menimbulkan efek samping tertentu sehingga diperlukan alternatif penanganan nonfarmakologis yang lebih aman dan mudah diterapkan (Mundriyastutik et al., 2022). Metode nonfarmakologis yang sering digunakan antara lain olahraga ringan, teknik relaksasi, kompres hangat, aromaterapi, konsumsi minuman herbal, serta konsumsi air kelapa hijau (*Cocos nucifera* Linn. var. *viridis*).

Air kelapa hijau merupakan minuman alami yang kaya nutrisi seperti glukosa, vitamin, mineral, elektrolit, magnesium, kalsium, dan vitamin C. Kandungan tersebut diketahui bermanfaat dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, membantu relaksasi otot, serta mengurangi proses inflamasi penyebab nyeri menstruasi (Lian, 2024). Selain itu, kandungan magnesium dan kalsium pada air kelapa hijau berperan dalam mengurangi kontraksi otot rahim dan menenangkan sistem saraf sehingga dapat membantu meredakan nyeri haid. Air kelapa hijau juga mudah diperoleh di Indonesia karena ketersediaannya yang melimpah dan harganya yang relatif terjangkau (Soekardi, 2012).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa air kelapa hijau efektif dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Penelitian (Realita et al., 2020) melalui telaah beberapa jurnal menemukan bahwa konsumsi air kelapa hijau dapat membantu mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitian (Rismaya et al., 2020) menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenore sebelum diberikan air kelapa sebesar 8,40 dan menurun menjadi 2,73 setelah intervensi pada kelompok perlakuan. Hasil penelitian (Fahriani et al., 2022) juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$.

Meskipun demikian, berdasarkan hasil wawancara awal di SMAN 1 Kuta Baro diketahui bahwa sebagian besar siswi masih menggunakan cara konvensional untuk mengatasi nyeri menstruasi, seperti mengonsumsi minuman hangat, menggunakan kompres hangat, mengoleskan minyak kayu putih, atau mengonsumsi obat pereda nyeri seperti parasetamol. Belum ada siswi yang memanfaatkan air kelapa hijau sebagai alternatif nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi. Kondisi ini menunjukkan masih rendahnya pengetahuan remaja mengenai manfaat air kelapa hijau dalam mengatasi dismenore.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau (*Cocos nucifera* Linn. var. *viridis*) terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada siswi SMAN 1 Kuta Baro Aceh Besar.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experimental melalui rancangan *one group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau (*Cocos nucifera Linn. var. viridis*) terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada siswi SMAN 1 Kuta Baro Aceh Besar. Pada desain ini dilakukan pengukuran intensitas nyeri sebelum intervensi (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan berupa konsumsi air kelapa hijau, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah intervensi (*posttest*).

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Kuta Baro Aceh Besar pada tanggal 18 Juni sampai dengan 8 Juli 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswi yang mengalami dismenore di SMAN 1 Kuta Baro sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan responden penelitian. Adapun kriteria inklusi meliputi siswi yang sedang mengalami dismenore saat penelitian berlangsung serta bersedia menjadi responden dan mengikuti intervensi penelitian. Kriteria eksklusi meliputi siswi yang mengonsumsi obat analgesik selama menstruasi dan siswi yang memiliki riwayat penyakit ginekologi seperti dismenore sekunder.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian air kelapa hijau (*Cocos nucifera Linn. var. viridis*), sedangkan variabel dependen adalah tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*). Intervensi diberikan berupa air kelapa hijau sebanyak 250 ml yang dikonsumsi dua kali sehari, yaitu pagi dan sore hari selama dua hari menstruasi. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum pemberian intervensi dan pada menit ke-15, 30, dan 60 setelah konsumsi air kelapa hijau pada hari pertama dan kedua menstruasi.

Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan lembar pengukuran *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang skor 0–10 untuk mengukur tingkat nyeri menstruasi. Skala 0 menunjukkan tidak ada nyeri, sedangkan skala 10 menunjukkan nyeri sangat berat. Selain itu, lembar identitas responden digunakan untuk mencatat data karakteristik seperti umur dan alamat responden.

Prosedur penelitian diawali dengan pengurusan izin penelitian dari institusi pendidikan dan pihak sekolah. Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti melakukan pendataan terhadap siswi yang mengalami dismenore dengan bantuan guru sekolah. Selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada calon responden (*informed choice*). Responden yang bersedia mengikuti penelitian diminta menandatangani lembar *informed consent*.

Tahap penelitian dimulai dengan pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan responden pada hari pertama menstruasi. Setelah itu, responden diberikan intervensi berupa konsumsi air kelapa hijau sebanyak 250 ml. Peneliti kemudian melakukan evaluasi tingkat nyeri pada menit ke-15, 30, dan 60 setelah intervensi menggunakan skala NRS. Intervensi dilakukan selama dua hari berturut-turut dengan bantuan satu orang enumerator.



Data yang diperoleh selanjutnya diolah melalui tahap editing, coding, entry data, cleaning, dan tabulating. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden dan tingkat nyeri menstruasi sebelum serta sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri menstruasi. Sebelum uji hipotesis dilakukan, data diuji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Jika data berdistribusi normal ($p > 0,05$), maka digunakan uji *Paired Sample T-Test*, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), maka digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$ (Witara, 2023).

Penelitian ini telah menerapkan prinsip etika penelitian yang meliputi *self determination, anonymity, confidentiality, privacy, protection from discomfort*, dan *informed consent*. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan kode khusus pada lembar penelitian. Responden juga diberikan kebebasan untuk menghentikan partisipasi kapan saja apabila merasa tidak nyaman selama proses penelitian berlangsung.

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti mengalami beberapa kendala, di antaranya keterbatasan waktu dan sumber daya sehingga analisis data belum dapat dilakukan secara lebih mendalam. Selain itu, peneliti juga menghadapi kesulitan dalam memperoleh partisipasi aktif dari responden selama proses pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kuta Baro Aceh Besar yang berlokasi di Desa Seupeu, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 20 siswi yang mengalami nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*). Karakteristik responden meliputi usia, usia menarche, dan riwayat keluarga dismenore.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=20)

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
15 Tahun	5	25
16 Tahun	14	70
17 Tahun	1	5
Usia Menarche	Frekuensi (f)	Persentase (%)
11 Tahun	1	5
12 Tahun	2	10
13 Tahun	6	30
14 Tahun	11	55
Riwayat Keluarga Dismenore	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ibu	6	30
Kakak	2	10
Tidak Ada	12	60



Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 14 orang (70%). Sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 14 tahun sebanyak 11 orang (55%) dan mayoritas tidak memiliki riwayat keluarga dismenore sebanyak 12 orang (60%). Usia remaja merupakan periode yang rentan mengalami dismenore karena ketidakstabilan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus meningkat (Puadiah et al., 2023).

Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau

Pengukuran tingkat nyeri menstruasi dilakukan sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah pemberian air kelapa hijau pada menit ke-15, 30, dan 60 pada hari pertama dan kedua menstruasi.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Intervensi

	Waktu Pengukuran Nyeri Ringan n (%)	Nyeri Sedang n (%)	Tidak Nyeri n (%)
Pretest Hari Pertama	10 (50%)	10 (50%)	0 (0%)
Posttest 15 Menit	10 (50%)	10 (50%)	0 (0%)
Posttest 30 Menit	15 (75%)	5 (25%)	0 (0%)
Posttest 60 Menit	18 (90%)	2 (10%)	0 (0%)
Pretest Hari Kedua	20 (100%)	0 (0%)	0 (0%)
Posttest 15 Menit	20 (100%)	0 (0%)	0 (0%)
Posttest 30 Menit	13 (65%)	0 (0%)	7 (35%)
Posttest 60 Menit	8 (40%)	0 (0%)	12 (60%)

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa pada hari pertama dan kedua belum terjadi perubahan tingkat nyeri pada menit ke-15 setelah intervensi. Namun, pada menit ke-30 dan 60 terjadi penurunan intensitas nyeri menstruasi. Pada hari kedua menit ke-60, sebanyak 12 responden (60%) tidak lagi mengalami nyeri menstruasi dan 8 responden (40%) hanya mengalami nyeri ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau memberikan efek penurunan nyeri secara bertahap.

Analisis Pengaruh Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data diuji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan data tidak berdistribusi normal sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 3. Penurunan Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*) Pada Siswi SMAN 1 Kuta Baro Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau (*Cocos Nucifera Linn Var. Viridis*) (n=20)

Nyeri Mensruasi	N	Mean	SD (Min-max)	P-Value
<i>Pretest Hari Pertama</i>				
<i>Posttest</i> 15 Menit	20	3,300	1,031 (2-5)	1,000
<i>Posttest</i> 30 Menit	20	2,650	1,225	0,001



			(1-5)	
<i>Posttest</i> 60 Menit	20	2,300	1,031 (1-4)	
<i>Pretest Hari Kedua</i>				
<i>Posttest</i> 15 Menit	20	1,770	0,732 (1-3)	1,000
<i>Posttest</i> 30 Menit	20	1,125	0,695 (0-2)	
<i>Posttest</i> 60 Menit	20	0,905	0,759 (0-2)	0,001

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat nyeri menstruasi sebelum intervensi dan 15 menit setelah pemberian air kelapa hijau, dengan nilai $p = 1,000$. Namun, pada pengukuran 30 menit dan 60 menit setelah intervensi terjadi penurunan rerata skor nyeri, masing-masing dengan nilai mean 2,650–1,125 dan 2,300–0,905, serta diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa pemberian air kelapa hijau berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi SMAN 1 Kuta Baro Aceh Besar.

PEMBAHASAN

Pengaruh Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi

Nyeri menstruasi terjadi akibat peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi berlebihan pada otot uterus sehingga menyebabkan iskemia jaringan dan timbul rasa nyeri (Kusmiran, 2016). Prostaglandin yang meningkat selama menstruasi dapat menyebabkan kontraksi uterus yang kuat dan menimbulkan nyeri pada area panggul bawah hingga punggung bagian bawah.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau efektif menurunkan intensitas nyeri menstruasi terutama pada menit ke-30 dan 60 setelah intervensi. Penurunan nyeri tersebut diduga berkaitan dengan kandungan magnesium, kalsium, dan vitamin C dalam air kelapa hijau yang membantu relaksasi otot dan menghambat pembentukan prostaglandin penyebab nyeri (Dewi et al., 2022). Kandungan vitamin C pada air kelapa hijau juga berfungsi sebagai antiinflamasi alami melalui penghambatan enzim siklooksigenase (COX), sehingga dapat mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Muthmainnah, 2023) yang menunjukkan adanya pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan skala nyeri dismenore dengan nilai $p\text{-value}=0,008$. Penelitian (Liesmayani et al., 2023) juga menunjukkan adanya penurunan rata-rata nyeri menstruasi setelah pemberian air kelapa hijau dengan nilai $p=0,001$. Selain itu, penelitian (Purwanti, 2024) memperoleh hasil uji Wilcoxon dengan $p\text{-value}=0,000$ yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada remaja.



Kandungan Nutrisi Air Kelapa Hijau dan Mekanisme Penurunan Nyeri

Air kelapa hijau merupakan minuman alami yang kaya akan elektrolit, glukosa, vitamin, mineral, serta memiliki sifat isotonis sehingga mudah diserap tubuh (Lian, 2024). Kandungan kalsium dan magnesium dalam air kelapa hijau membantu mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki fungsi saraf, sedangkan vitamin C berperan sebagai antiinflamasi alami (Pattiiha et al., 2021). Selain itu, kandungan elektrolit seperti kalium dan natrium membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh selama menstruasi sehingga mencegah dehidrasi dan mengurangi rasa lelah.

Menurut (Barlina, 2018), air kelapa hijau juga mengandung asam folat yang membantu pembentukan sel darah merah sehingga sirkulasi oksigen dalam tubuh menjadi lebih optimal. Kondisi tersebut dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri selama menstruasi. Dengan kandungan nutrisinya yang lengkap dan mudah diperoleh, air kelapa hijau dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan oleh remaja putri.

Keunikan Penelitian

Keunikan penelitian ini terletak pada pengukuran intensitas nyeri yang dilakukan sebanyak tiga kali setelah intervensi, yaitu pada menit ke-15, 30, dan 60. Pengukuran bertahap ini memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai waktu efektivitas air kelapa hijau dalam menurunkan nyeri menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efek penurunan nyeri mulai terlihat secara signifikan pada menit ke-30 setelah konsumsi air kelapa hijau dan terus mengalami penurunan hingga menit ke-60.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian, bahwa pemberian air kelapa hijau (*Cocos nucifera* Linn. var. *viridis*) berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi (dysmenorrhea) pada siswi SMAN 1 Kuta Baro Aceh Besar. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pada hari pertama dan hari kedua, tidak terdapat perubahan intensitas nyeri pada pengukuran pretest dan posttest 15 menit setelah intervensi. Namun, perubahan mulai terlihat pada pengukuran 30 menit dan 60 menit setelah pemberian air kelapa hijau. Pada hari pertama, sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri menjadi kategori nyeri ringan, sedangkan pada hari kedua terjadi peningkatan jumlah responden yang tidak lagi merasakan nyeri menstruasi. Temuan ini menunjukkan bahwa efek air kelapa hijau dalam mengurangi nyeri haid membutuhkan waktu tertentu sebelum memberikan respon fisiologis yang optimal pada tubuh.

Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna antara skor nyeri sebelum intervensi dan 15 menit setelah pemberian air kelapa hijau dengan nilai $p = 1,000$. Akan tetapi, pada pengukuran 30 menit dan 60 menit setelah intervensi diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi setelah konsumsi air kelapa hijau. Penurunan rerata skor nyeri pada hari pertama maupun hari kedua menunjukkan bahwa kandungan nutrisi dalam air kelapa hijau, seperti magnesium, kalsium, vitamin C, dan



elektrolit, diduga berperan dalam membantu relaksasi otot uterus dan menghambat pembentukan prostaglandin yang memicu nyeri menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, air kelapa hijau dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif non-farmakologis yang mudah diperoleh, aman, dan ekonomis dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri. Siswi diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi, khususnya dalam penanganan nyeri haid, sehingga mampu menerapkan metode alami yang tepat agar aktivitas sehari-hari tetap berjalan optimal selama menstruasi. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau instansi terkait untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan penatalaksanaan dismenore secara non-farmakologis. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi intensitas nyeri menstruasi agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceh, D. K. (2020). *Laporan kesehatan reproduksi remaja Provinsi Aceh*. Dinas Kesehatan Aceh.
- Barlina, R. (2018). Manfaat air kelapa hijau terhadap kesehatan reproduksi wanita. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 45–52.
- Dewi, N., Rahmawati, S., & Putri, A. (2022). Pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 22–29.
- Fahriani, M., Wulandari, E., Keraman, B., & Mentari, M. R. (2022). Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan skala dismenorea pada remaja. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 2023–2029. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i3.8878>
- Indonesia, K. K. R. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kemenkes RI.
- Kusmiran, E. (2016). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika.
- Lian, M. (2024). Kandungan nutrisi air kelapa hijau dan manfaatnya bagi kesehatan tubuh. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(1), 55–63.
- Liesmayani, E. E., Oriza, N., & Sari, S. I. (2023). Pengaruh minum air kelapa muda hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada siswi SMA PAB 5 Klumpang Kec. Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018. *Jurnal Bidan Mandiri*, 1(1), 51–58. <https://doi.org/10.33761/jbm.v1i1.886>
- Mundriyastutik, Y., Sari, D., & Wulandari, R. (2022). Terapi nonfarmakologis pada dismenore remaja putri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(2), 110–118.
- Muthmainnah, S. (2023). Pengaruh konsumsi air kelapa muda hijau terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Banjarbaru. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 88–95.
- Organization, W. H. (2022). *Global prevalence of dysmenorrhea among adolescent girls*. WHO.
- Pattiiha, A., Hidayati, N., & Lestari, P. (2021). Vitamin C sebagai antiinflamasi alami dalam penanganan nyeri menstruasi. *Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 9(1), 33–40.



- Puadiah, R., Fitriani, D., & Hasanah, U. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 17*(1), 66–74.
- Purwanti, E. (2024). Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada remaja di Pondok Pesantren Raudlatul Ulum Tanggul. *Jurnal Ilmu Kebidanan, 12*(1), 71–79.
- Realita, F., Sari, M., & Amelia, N. (2020). Efektivitas air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri: Literature review. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan, 11*(2), 90–98.
- Rismaya, D., Fitriana, N., & Handayani, S. (2020). Pengaruh pemberian air kelapa terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 7*(3), 120–127.
- Soekardi, Y. (2012). *Sehat dengan air kelapa*. FlashBooks.
- Suhatika, N., Wahyuni, T., & Lestari, D. (2020). Hubungan faktor psikologis dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan, 5*(2), 101–108.
- Witara, P. (2023). *Analisis data penelitian kesehatan menggunakan SPSS*. CV Medika Publisher.