



Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminorea) pada Keluarga dengan Masalah Reproduksi di Kelurahan Cipinang Melayu, Jakarta Timur

Lian Muflihah¹, Aziz Fahruji^{2,*}, Khaerul Amri³, Indah Nursanti⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan
Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p>Histori Artikel: Diajukan: 2 April 2024 Direvisi: 3 April 2024 Diterima: 5 April 2024</p>	<p>Dismenorea adalah keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada perempuan khususnya remaja putri. Dismenorea merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung. Untuk mengatasi dismenorea adalah dengan cara mengkonsumsi air kelapa hijau sebanyak 1 hari 1x dalam waktu 30 menit rasa nyeri haid berkurang, air kelapa hijau di konsumsi selama 3 hari dalam siklus menstruasi. Tujuan dari studi kasus ini untuk mengetahui penurunan skala nyeri dari pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea). Penelitian ini menggunakan desain studi kasus komparatif yaitu perbandingan dua subyek dengan pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea). Setelah dilakukan pemberian air kelapa hijau selama 3 hari didapatkan hasil yaitu subyek 1 pre skala nyeri 5 post skala nyeri 1 dan subyek 2 skala nyeri pre 6 dan post menjadi skala nyeri 2. Dari hasil yang didapat maka penulis dapat menyimpulkan bahwa pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan nyeri haid (dismenorea).</p>
<p>Kata kunci: Dismenorea Air Kelapa Nyeri Haid</p>	<p><i>Dysmenorrhea is a condition of severe pain and can interfere with daily activities in women, especially adolescent girls. Dysmenorrhea is a symptomatic phenomenon including abdominal pain, cramps and back pain. To overcome dysmenorrhea is to consume green coconut water 1x a day within 30 minutes the menstrual pain is reduced, green coconut water is consumed for 3 days in the menstrual cycle. The purpose of this case study is to determine the decrease in pain scale from giving green coconut water to reducing menstrual pain (dysmenorrhea). This study uses a comparative case study design, namely the comparison of two subjects with the provision of green coconut water to decrease menstrual pain (dysmenorrhea). After giving green coconut water for 3 days, the results were obtained, namely subject 1 pre pain scale 5 post pain scale 1 and subject 2 pre 6 pain scale and post pain scale 2. From the results obtained, the authors can conclude that giving green coconut water can reduce menstrual pain dysmenorrhea).</i></p>
<p>Keywords: Dysmenorrhea Coconut Water Menstrual Pain</p>	<p>Copyright © 2024 Author(s). All rights reserved</p>
<p>Penulis Korespondensi: Aziz Fahruji Email: azisfahruji@gmail.com</p>	

I. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah sebuah sumber daya yang memiliki semua manusia dan bukan merupakan suatu tujuan hidup yang perlu dicapai. Kesehatan tidak terfokus kepada fisik yang bugar tetapi meliputi jiwa yang sehat di mana individu dapat bersikap toleran dan dapat menerima perbedaan. Kesehatan menurut Undang-undang RI No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan adalah keadaan sejahtera, baik badan, jiwa dan social yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Sedangkan menurut World Health Organization (WHO) sehat adalah suatu kondisi yang dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Menurut Nanda (2008) kesehatan adalah suatu kebutuhan dasar masyarakat, sehingga setiap masyarakat perlu untuk menjadi kesehatannya. Kesehatan yang dimiliki akan menjadi sebuah dasar untuk menentukan derajat kehidupan manusia untuk menuju kearah yang lebih berkualitas. Seluruh aspek kesehatan dalam tubuh manusia harus dipertahankan yaitu kesehatan jiwa, kesehatan pencernaan, jantung, paru juga termasuk organ reproduksi.

Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting dalam kehidupan pembangunan kesehatan. Semua pihak dalam lapisan masyarakat harus terlihat dalam memperhatikan kesehatan reproduksi. Masalah kesehatan reproduksi tidak bisa menjadi perhatian individu saja, karna dampaknya luas dan dapat mempengaruhi segala aspek dalam kehidupan (Manuaba & Ida Bagus, 2009). Pentingnya kesehatan reproduksi ini harus didukung oleh perilaku hidup yang bersih dan sehat, sehingga akan dihasilkan kondisi yang prima. Kondisi sehat harus di pertahankan sepanjang siklus kehidupan, termasuk pada masa remaja (Tim Poltekkes Depkes Jakarta, 2010).

Dismenorea adalah keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada perempuan khususnya remaja putri. Dismenorea merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung (Kusmiran, 2011). Dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram terpusat di abdomen bawah (Prawirohardjo, 2011). Hampir semua perempuan mengalami nyeri pada saat haid, nyeri haid yang di alami biasanya terbatas pada bagian perut bagian bawah, tetapi dapat pula menyebar ke bagian pinggang, paha atau kaki.

Rasa nyeri tersebut dapat disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, sembelit, sering kencing bahkan pingsan (Anurogo, 2011). Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, nyeri haid atau dismenorea ini di gunakan apabila nyeri haid demikian hebatnya sehingga memaksa seorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksakan dirinya bahkan memaksa seorang Perempuan meninggalkan semua aktivitas sehari-hari dan istirahat untuk beberapa jam atau beberapa hari (Anurogo, 2011).

Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata hamper lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenorea. Sedangkan hasil penelitian di Amerika presentase kejadian dismenorea lebih besar sekitar 60% dan di Swedia sebesar 72% (Anurogo, 2011). Prevalensi dismenorea di Indonesia menyatakan dismenorea berkisar 55% di kalangan usia produktif (Larasati, 2016).

Angka kejadian dismenorea di Indonesia 64,25% terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenorea primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenorea sering terjadi pada perempuan yang usia antara 20 tahun hingga 24 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61% terjadi pada perempuan yang belum menikah (Asma'uluudin, 2015). Menurut Kristina & Syahid (2012) menjelaskan hasil penelitiannya bahwa air kelapa hijau dapat mengatasi rasa nyeri haid (dismenorea).

Pohon kelapa atau *Cocos nucifera* merupakan suatu jenis tumbuhan dari suku aren-arenan atau Arecaceae dan mudah tumbuh di halaman rumah dan tanah tropis di Indonesia, sehingga Negara Indonesia termasuk penghasil kelapa terbesar di dunia. Pohon kelapa terdiri dari berbagai bagian-bagian yang bisa dimanfaatkan salah satunya yaitu untuk kesehatan (Bogadenta, 2013). Air kelapa bisa dimanfaatkan untuk menanggulangi berbagai masalah kesehatan. Manfaat yang begitu besar dari air kelapa di sebabkan karena air kelapa mengandung banyak zat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh (Nawawi, 2011).

Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin dan juga non farmakologi dengan cara akupuntur, air kelapa hijau, massase atau pijat terapi Mozart dan relaksasi (Prawirohardjo, 2010).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada dismenorea adalah dengan menggunakan air kelapa hijau. Air kelapa hijau mengandung kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11 Mg/100 ml dan vitamin C 8,59 Mg/100 ml. Kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa mengurangi ketegangan otot dan vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membuat meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Kristina & Syahid, 2012).

Jenis penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah gambaran keadaan berdasarkan fakta yang didapatkan secara langsung studi kasus ini menggunakan dua subyek khususnya anak remajanya yang akan menjadi target penelitian. Perlakuan dengan cara responden mengkonsumsi air kelapa hijau 3x selama masa haid, terhitung sejak hari pertama masa haid dengan takaran 250 cc. Berdasarkan dari fenomena tersebut maka penulis tertarik untuk membahas “Bagaimana Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminorea) Pada Keluarga Dengan Masalah Reproduksi di Kelurahan Cipinang Melayu Jakarta Timur.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus pada dua keluarga dengan kasus yang sama yaitu dewasa muda dengan dismenorea primer yang diamati secara mendalam pada proses keperawatan. Penelitian dilakukan dengan prosedur yaitu melakukan pengkajian keperawatan, merumuskan diagnosa keperawatan, membuat perencanaan asuhan keperawatan, melakukan implementasi asuhan keperawatan, melakukan evaluasi dan dokumentasi. Fokus penelitian ini adalah pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (disminorea) dengan masalah Kesehatan reproduksi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu prosedur pemberian minum air kelapa hijau, lembar pengukuran skala nyeri deskriptif, lembar pengkajian, lembar observasi pemberian air kelapa hijau.

Metode pengumpulan data yang dilakukan yaitu mengidentifikasi responden yang menderita dismenorea, melakukan kontak dengan keluarga, menjelaskan tujuan penelitian, memberikan lembar informed consent kepada keluarga yang akan dikaji, responden setuju terlibat dalam penelitian. Peneliti melakukan pengkajian, observasi nyeri sebelum intervensi diberikan, memberikan air kelapa hijau 3 kali dalam siklus haid, mengobservasi skala nyeri setelah intervensi diberikan.

III. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Hasil

3.1.1 Pengkajian

Subyek 1 dengan inisial Nn. A usia 12 tahun, berdasarkan diagnosa medis penderita dismenorea yang di dapat dari hasil pengukuran skala nyeri yaitu pada skala 5. Penyebab terjadinya dismenorea pada Nn. A diakibatkan karena aliran darah yang deras dan mengeluarkan gumpalan darah. Pada subyek 2 dengan inisial Nn. C usia 15 tahun, berdasarkan diagnosa medis penderita dismenorea yang di dapat dari hasil pengukuran skala nyeri yaitu pada skala 6. Disminorea pada Nn. C diakibatkan karena kontraksi rahim yang menimbulkan nyeri.

Persamaan saat mengkaji sistem pendukung keluarga yaitu seluruh anggota keluarga saling mendukung dan terbuka satu sama lain, tidak ada keluarga yang merasa kekurangan karena seluruh anggota keluarga selalu bersikap adil dan rata. Saat dilakukan pengkajian pada kedua keluarga yaitu Nn. A dan Nn. C keluarga tersebut berharap setelah dibimbing dan mendapat edukasi dari mahasiswa meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai penyakit dan cara perawatan yang tepat jika terdapat anggota keluarga yang sakit.

Hasil pemeriksaan fisik yaitu Nn. A dengan hasil Tekanan Darah: 110/70 mmHg Frekuensi Nadi: 96x/menit, Frekuensi Napas: 20x/menit, S: 36°C, TB: 150 cm, BB: 45 Kg, sedangkan subyek 2 dengan hasil Tekanan Darah: 120/80 mmHg, Frekuensi Nadi: 98x/menit, Frekuensi Napas: 20x/menit

S: 37°C, TB: 153 cm, BB: 48 Kg. Dari hasil pemeriksaan tanda-tanda vital kedua subyek didapat kesimpulan semua normal.

Pada subyek 1 mengatakan nyeri saat haid dari satu hari sebelum haid. Nn. A mengatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengurangi rasa nyeri. Nn. A mengatakan badannya terasa lemas, setelah dilakukan observasi skala nyeri P: haid, Q: melilit, R: abdomen, S: 5, T: hilang timbul. Maka muncul masalah keperawatan nyeri. Subyek 2 mengatakan nyeri haid dimulai dari hari pertama haid, Nn. C mengatakan biasa mengompres hangat bagian perutnya untuk mengurangi nyeri. Nn. C mengatakan merasa mual, Nn. C mengatakan badannya terasa lemas, setelah dilakukan observasi skala nyeri P: haid, Q: melilit, R: abdomen, S: 6, T: hilang timbul, maka muncul masalah keperawatan nyeri.

Riwayat menstruasi subyek 1 mengatakan menarche pada usia 11 tahun, Nn. A mengatakan siklus haidnya tidak teratur, lama haid 6-7 hari. Keluhannya yaitu nyeri saat haid (dismenorea). Subyek 2 mengatakan menarche pada usia 12 tahun, Nn. C mengatakan siklus haidnya tidak teratur, lama haid kurang lebih 7 hari. Keluhannya yaitu nyeri saat haid (dismenorea)

3.1.2 Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang muncul berdasarkan hasil analisa data yaitu: Nyeri berhubungan dengan meningkatnya kontraktilitas uterus, saraf nyeri uterus dan hipersensitivitas dan Gangguan nyeri haid dengan masalah reproduksi berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit.

3.1.3 Rencana Asuhan Keperawatan

Berdasarkan intervensi pada kedua subyek yaitu Nn. A dan Nn. C dengan kriteria hasil yaitu subyek dan keluarga dapat berpartisipasi dalam pengaruh pemberian air kelapa hijau, nyeri berkurang atau hilang, tanda-tanda vital dalam batas normal. Dilakukan intervensi pada dua subyek dismenorea yaitu: memberikan edukasi kepada keluarga tentang nyeri haid, berikan kesempatan keluarga untuk mengambil keputusan yang tepat untuk merawat anggota keluarga yang sakit yaitu mengontrol nyeri dengan menerapkan pemberian air kelapa hijau, berikan perawatan dengan pemberian air kelapa hijau yang dilakukan selama 3 hari kepada subjek. Motivasi keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan dismenorea. Evaluasi ketidakmampuan keluarga dalam pemberian air kelapa hijau. Modifikasi lingkungan dan berikan kesempatan keluarga untuk bertanya masalah yang belum dipahami, Diskusikan dengan keluarga mengenai pemanfaatan pelayanan Kesehatan.

3.1.4 Implementasi Keperawatan

Berdasarkan implementasi yang dilakukan selama 3 hari di dapat pada subyek 1 di hari pertama yaitu mengkaji keluarga subyek, keluarga sangat berpartisipasi dalam penelitian ini. Kemudian melakukan kontrak penelitian dengan keluarga subyek, perawat memberikan keluarga kesempatan untuk mengambil keputusan yang tepat untuk mengurangi nyerinya.

Setelah itu melakukan penyuluhan Kesehatan tentang dismenorea kepada keluarga subyek, keluarga subyek sangat kooperatif dalam penyuluhan kesehatan yang diberikan dan saat diberikan pertanyaan dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan selanjutnya melakukan penelitian pemberian air kelapa hijau kepada Nn. A yang sedang mengalami menstruasi dengan skala 5, setelah di berikan air kelapa hijau sebanyak 1 gelas atau 250 ml dalam waktu 30 menit subyek sudah merasa nyerinya berkurang skala menjadi 4, di hari kedua klien nyerinya kembali keawal yaitu dengan skala 5 setelah diberikan air kelapa hijau skala nyeri turun kembali menjadi 3 setelah itu dilakukan pemeriksaan fisik kepada klien dengan TTV : TD: 110/70 mmHg, N: 98x/menit, RR: 20x/menit. Memodifikasi lingkungan yang nyaman dengan cara merapikan rumah agar subyek nyaman di rumahnya apalagi bila sedang sakit dismenorea. Di hari ketiga sebelum pemberian air kelapa hijau skala nyeri 4 dan sesudah mengkonsumsi air kelapa hijau skala nyeri menjadi 2.

Selanjutnya menjelaskan pada keluarga pentingnya fasilitas kesehatan untuk mengontrol kesehatan, diskusikan pada keluarga subyek untuk memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan apabila sakit, keluarga subyek mengetahui fasilitas Kesehatan untuk mengontrol dan mengatasi kesehatan. Dan lakukan evaluasi skala nyeri yaitu dengan cara mengakumulasi skala nyeri dari hari pertama sampai hari ketiga.

Pada subyek 2 di hari pertama yaitu mengkaji keluarga subyek, keluarga sangat berpartisipasi dalam penelitian ini. Kemudian melakukan kontrak penelitian dengan keluarga subyek, perawat

memberikan keluarga kesempatan untuk mengambil keputusan yang tepat untuk mengurangi nyerinya. Setelah itu melakukan penyuluhan kesehatan tentang dismenorea kepada keluarga subyek, keluarga subyek kooperatif dalam penyuluhan kesehatan yang diberikan dan saat diberikan pertanyaan dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan selanjutnya melakukan penelitian pemberian air kelapa hijau kepada Nn. C yang sedang mengalami menstruasi dengan skala 6, setelah di berikan air kelapa hijau sebanyak 1 gelas atau 250 ml dalam waktu 30 menit subyek sudah merasa nyerinya berkurang skala menjadi 5, di hari kedua klien nyerinya kembali keawal yaitu dengan skala 5 setelah diberikan air kelapa hijau skala nyeri turun kembali menjadi 4 setelah itu dilakukan pemeriksaan fisik kepada klien dengan TTV : TD: 120/80 mmHg, N: 96x/menit, RR: 20x/menit.

Memodifikasi lingkungan yang nyaman dengan cara merapikan rumah agar subyek nyaman di rumahnya apalagi bila sedang sakit dismenorea. Di hari ketiga sebelum pemberian air kelapa hijau skala nyeri 4 dan sesudah mengkonsumsi air kelapa hijau skala nyeri menjadi 1. Selanjutnya menjelaskan pada keluarga pentingnya fasilitas kesehatan untuk mengontrol kesehatan, diskusikan pada keluarga subyek untuk memeriksakan diri ke pelayanankesehatan apabila sakit, keluarga subyek mengetahui fasilitas Kesehatan untuk mengontrol dan mengatasi kesehatan. Dan lakukan evaluasi skala nyeri yaitu dengan cara mengakumulasi skala nyeri dari hari pertama sampai hari ketiga.

3.1.5 Evaluasi

Tabel 1 Perubahan Hasil Skala Nyeri sebelum dan setelah terapi diberikan

Inisial Subjek	Hari ke-1		Hari Ke-2		Hari Ke-3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Subjek 1	5	4	5	3	4	2
Subjek 2	6	5	5	4	4	1

Tabel 1 menunjukkan air kelapa hijau dapat menurunkan rasa nyeri haid pada subjek 1 menunjukkan skala nyeri sebelum intervensi diberikan yaitu skala 5 dan setelah hari ke-3 menjadi skala 2. Pada subjek 2 skala nyeri sebelum intervensi yaitu skala 6 dan pada hari ke-3 post intervensi skala nyeri adalah 1. Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan pada pemberian air kelapa hijau.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Pengkajian

Berdasarkan pengkajian data yang telah dilakukan pada Nn. A berusia 12 tahun dan Nn. C berusia 15 tahun. Berdasarkan hasil penellitian terdapat keluhan yang sama saat mengalami menstruasi, keluhan yang sama dari kedua subyek tersebut adalah nyeri saat menstruasi. Jika menurut pengkajian yang sudah dilakukan keluhan tersebut muncul karena dua subyek mengalami kontraksi yang menyebabkan nyeri saat menstruasi. Pencegahan dismenore menurut (Anurogo & Wulandari,2011). Yaitu menghindari stress, memiliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai, memenuhi standar 4 sehat 5 sempurna, menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas, saat menjelang haid, istirahat yang cukup, menjaga kondisi agar tidak terlalu letih dan tidak menguras energi yang berlebihan, tidur yang cukup sesuai standar kebutuhan masing- masing 6-8 jam sehari, lakukan olah raga ringan secara teratur.

Pada kedua subyek terdapat persamaan tanda dan gejala antara teori dan studi kasus yaitu nyeri, sedangkan kesenjangan yang terjadi pada kedua subyek antara teori dan studi kasus yaitu kedua subyek tidak mengalami skala nyeri yang hebat sampai pingsan. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat persamaan tanda dan gejala antara teori studi dan studi kasus yaitu nyeri saat mengalami menstruasi. Tetapi juga terdapat kesenjangan tanda dan gejala antara teori dan studi kasus yaitu kedua tidak menglami skala nyeri yang sama.

3.2.2 Diagnosa Keperawatan

Menurut Gusti (2013) Diagnosa dirumuskan berdasarkan data yang didapatkan pada pengkajian, komponen diagnosa keperawatan meliputi problem masalah. Etiologi atau penyebab adalah suatu pernyataan yang dapat menyebabkan masalah dengan mengacu pada lima tugas keluarga.

Data fokus yang didapatkan pada subyek 1 yaitu Nn. A mengatakan mengeluh nyeri saat haid dengan skala nyeri 5. Nn. A saat mengalami nyeri haid tidak melakukan usaha apapun untuk mengurangi rasanya nyerinya. Nn. C mengatakan mengeluh nyeri saat haid dengan skala nyeri. Nn. C saat mengalami nyeri haid melakukan tindakan kompres air hangat pada perutnya.

Beberapa bahan herbal yang dapat digunakan sebagai remover nyeri haid mengandung banyak simplisia yang berguna sebagai anti-nyeri, anti-inflamasi dan Antispasmodic (otot anti kejang) seperti Konsumsi air kelapa hijau, kunyit asam, teh, coklat susu (Suharmiati, 2011). Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa air kelapa mengandung elektrolit dan mineral. Cairan dan darah yang keluar bisa diganti dengan elektrolit dan asam folat yang terkandung dalam air kelapa hijau. elektrolit adalah bekas untuk mencegah dehidrasi. dalam proses memproduksi sel-sel darah merah peran asam folat. Nyeri haid disebabkan oleh ketidakseimbangan dalam tingkat prostaglandin. Hiperkontraktilitas Rahim disebabkan oleh prostaglandin menyebabkan keluhan nyeri saat menstruasi. air kelapa hijau mengandung vitamin dan mineral yang dapat merangsang progesteron produksi dalam jumlah yang stabil.

3.2.3 Intervensi Keperawatan

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Khadijah (2017) ada perbedaan yang signifikan penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan setelah pemberian air kelapa hijau. Dimana nilai rata-rata sebelum pemberian air kelapa hijau 5,5 dan setelah pemberian air kelapa hijau nyeri dismenore menurun menjadi 4,3. Yang mana selisih penurunan nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebanyak 1,2.

Penelitian yang dilakukan oleh Amiritha (2017) dengan metode penelitian yaitu pra eksperimen dengan desain one grup pre-post test. Responden penelitian ini sebanyak 53 remaja, hasil uji beda menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa p value 0.000 ($p < 0,05$) hal ini dapat diartikan ada perbedaan rerata skala nyeri haid remaja sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau, sehingga ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid remaja.

3.2.4 Implementasi Keperawatan

Berdasarkan implementasi yang dilakukan selama 3 hari di dapat pada subyek 1 di hari pertama yaitu mengkaji keluarga subyek, keluarga sangat berpartisipasi dalam penelitian ini. Kemudian melakukan kontrak penelitian dengan keluarga subyek, perawat memberikan keluarga kesempatan untuk mengambil keputusan yang tepat untuk mengurangi nyerinya. Setelah itu melakukan penyuluhan kesehatan tentang dismenorea kepada keluarga subyek, keluarga subyek sangat kooperatif dalam penyuluhan kesehatan yang diberikan dan saat diberikan pertanyaan dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan selanjutnya melakukan penelitian pemberian air kelapa hijau kepada Nn. A yang sedang mengalami menstruasi dengan skala 5, setelah di berikan air kelapa hijau sebanyak 1 gelas atau 250 ml dalam waktu 30 menit subyek sudah merasa nyerinya berkurang skala menjadi 4, di hari kedua klien nyerinya kembali keawal yaitu dengan skala 5 setelah diberikan air kelapa hijau skala nyeri turun kembali menjadi 3.

Memodifikasi lingkungan yang nyaman dengan cara merapikan rumah agar subyek nyaman di rumahnya apalagi bila sedang sakit dismenorea. Di hari ketiga sebelum pemberian air kelapa hijau skala nyeri 4 dan sesudah mengkonsumsi air kelapa hijau skala nyeri menjadi 2. Selanjutnya menjelaskan pada keluarga pentingnya fasilitas kesehatan untuk mengontrol kesehatan, diskusikan pada keluarga subyek untuk memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan apabila sakit, keluarga subyek mengetahui fasilitas Kesehatan untuk mengontrol dan mengatasi kesehatan. Dan lakukan evaluasi skala nyeri yaitu dengan cara mengakumulasi skala nyeri dari hari pertama sampai hari ketiga. Pada subyek 2 di hari pertama yaitu mengkaji keluarga subyek, keluarga sangat berpartisipasi dalam penelitian ini. kemudian melakukan kontrak penelitian dengan keluarga subyek, perawat memberikan keluarga kesempatan untuk mengambil keputusan yang tepat untuk mengurangi nyerinya.

Setelah itu melakukan penyuluhan kesehatan tentang dismenorea kepada keluarga subyek, keluarga subyek kooperatif dalam penyuluhan kesehatan yang diberikan dan saat diberikan pertanyaan dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan selanjutnya melakukan penelitian pemberian air kelapa hijau kepada Nn. C yang sedang mengalami menstruasi dengan skala 6, setelah di berikan air kelapa hijau sebanyak 1 gelas atau 250 ml dalam waktu 30 menit subyek sudah merasa nyerinya berkurang

skala menjadi 5, di hari kedua klien nyerinya kembali keawal yaitu dengan skala 5 setelah diberikan air kelapa hijau skala nyeri turun kembali menjadi 4

Memodifikasi lingkungan yang nyaman dengan cara merapikan rumah agar subyek nyaman di rumahnya apalagi bila sedang sakit dismenorea. Di hari ketiga sebelum pemberian air kelapa hijau skala nyeri 4 dan sesudah mengkonsumsi air kelapa hijau skala nyeri menjadi 1. Selanjutnya menjelaskan pada keluarga pentingnya fasilitas kesehatan untuk mengontrol kesehatan, diskusikan pada keluarga subyek untuk memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan apabila sakit, keluarga subyek mengetahui fasilitas Kesehatan untuk mengontrol dan mengatasi kesehatan. Dan lakukan evaluasi skala nyeri yaitu dengan cara mengakumulasi skala nyeri dari hari pertama sampai hari ketiga.

Persamaan penelitian ini dengan Siti Khadijah (2017) menyatakan bahwa data dilakukan penerapan pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan nyeri haid. Adapun penelitian yang dilakukan Amiritha (2017) dengan melakukan 53 subyek dengan hasil pemeriksaan skala nyeri semua subyek mengalami penurunan nyeri haid.

3.2.5 Evaluasi

Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air kelapa hijau pada Nn. A dan Nn. C. Pada Nn. A sudah ada penurunan terus menerus setiap harinya, di hari pertama skala nyeri 5 turun menjadi skala nyeri 4, dihari kedua skala nyeri 4 setelah diberikan air kelapa hijau skala nyeri menjadi 3, dihari ketiga skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 2. Sama halnya dengan Nn. C setiap harinya mengalami penurunan skala nyeri dari hari pertama sampai hari ketiga. Hari pertama skala nyeri 6 setelah diberikan air kelapa hijau skala nyeri turun menjadi skala nyeri 5, dihari kedua skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 4 dan dihari ketiga sebelum diberikan air kelapa hijau skala nyeri 4 sesudah diberikan air kelapa hijau skala nyeri menurun menjadi skala nyeri 1.

Adapun harapan keluarga klien setelah diberikan penyuluhan Kesehatan agar keluarga tahu dan faham tentang dismenorea, keluarga dapat merawat anggota keluarga yang menderita dismenorea, keluarga klien juga di beritahu cara yang mudah untuk mengurangi rasa nyeri haid yaitu dengan cara mengkonsumsi air kelapa hijau sebanyak 1 gelas atau 250 ml perhari.

IV. KESIMPULAN

Hasil studi kasus pengkajian didapatkan dua subyek studi kasus berjenis kelamin perempuan, usia remaja, memiliki permasalahan yang sama yaitu nyeri saat menstruasi. Pemberian pendidikan kesehatan tentang dismenorea keluarga subyek faham tentang pengertian, tanda gejala, pencegahan dan penanganan dismenorea, jadi keluarga subyek dapat merawat anggota keluarganya yang sakit.

Studi kasus ini dilakukan pada 2 keluarga yaitu subyek 1 Nn. A dan subyek 2 Nn. C, sebelum dilakukan pemberian air kelapa hijau peneliti melakukan pemeriksaan skala nyeri terlebih dahulu kepada kedua subyek dan sesudah dilakukan pemberian air kelapa hijau skala nyeri dikukur kembali. Sebelum dilakukan pemberian air kelapa hijau pada subyek 1 Nn. A skala nyeri 5. Setelah dilakukan pemberian air kelapa hijau selama 3 subyek 1 Nn. A mengalami penurunan nyeri menjadi skala nyeri 2. Sedangkan subyek 2 Nn. C mengalami skala nyeri 6 sebelum pemberian air kelapa hijau dan setelah dilakukan pemberian air kelapa hijau selama 3 hari nyeri menurun menjadi skala nyeri 1. Setelah dilakukan pemberian air kelapa hijau pada 2 subyek didapatkan hasil selama 3 hari pada 2 subyek mengalami penurunan skala nyeri.

Air kelapa hijau dapat menurunkan rasa nyeri haid (dismenorea) di lihat pada subyek 1 dan 2 sama-sama mengalami penurunan nyeri. Namun terdapat perbedaan waktu penurunan nyeri. Subyek 1 mengalami penurunan nyeri dari skala nyeri 5 sampai 2 selama 3 hari setelah mengkonsumsi air kelapa hijau sebanyak 3 gelas, sedangkan subyek 2 mengalami penurunan nyeri dari skala nyeri 6 sampai 1 setelah mengkonsumsi air kelapa hijau.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih sebesar-sebesarnya kepada para pihak yang mendukung penelitian ini yaitu para dosen pembimbing, rumah sakit, hingga para pasien yang suka rela menjadi volunteer dalam penelitian ini. Khususnya terimakasih banyak kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal

Suryadarma yang menjadi tempat studi penulis dalam menyelesaikan pendidikan di program studi D3 Keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- ADP, Gusti Salvari. (2013). Buku ajar asuhan keperawatan keluarga. Jakarta: TIM.
- Anurogo, Dito & Wulandari, A. (2011). Cara jitu mengatasi nyeri haid, CV Andi Offset, Jogjakarta.
- Berman. (2010). Praktik keperawatan klinis. Jakarta : EGC.
- Bogadenta, Aryo. (2013). Manajemen pengelolaan apotek. D-Medika: Yogyakarta.
- Bonde, F.M.P., Lintong, F., Moningka, M. (2014). Pengaruh Kompres Panas terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Siswa dan SMK Yadika Kopandakan II. *Jimkesmas*. 2(1): 19-25.
- Departemen Kesehatan RI. (2009). Undang-undang republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Friedman, M. (2010). Buku ajar keperawatan keluarga Riset, teori, dan praktek. Edisi Ke 5, EGC, Jakarta.
- Hernilawati. (2013). Konsep dan proses keperawatan keluarga. Sulawesi Selatan: Pustaka As Salam.
- Harmoko. (2012). Asuhan keperawatan keluarga. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayat, A. A. Alimul. (2006). Pengantar kebutuhan dasar manusia. (Dr. Dripta Sjabana, Ed.), Jakarta: Salemba Medika.
- Judha, M., Sudarti, Fauziah, A. (2012). Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kusmiran, E (2011). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Kristina, N.N dan Syahid, Siti Fatimah. (2012). Pengaruh air kelapa terhadap multipikasi tunas in vitro, produksi rimpang, dan kandungan xanthorrhizol temulawak di lapangan. *Jurnal Litri* 18 (3) : 125-134.
- Larasati, T.A. & Alatas, F. (2016). Disminorea primer dan faktor risiko disminorea primer pada remaja. *Majority*. 5(3): 79-84.
- Manuaba & Ida Bagus. (2009). Memahami kesehatan reproduksi wanita. Jakarta: EGC.
- Nanda. (2008). Panduan diagnosa keperawatan. Prima Medika. Jakarta.
- Nawawi, Hadari. (2011). Manajemen sumber daya manusia, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Prawirohardjo, S. (2011). Ilmu kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sarwono. 2011. Psikologi remaja. Edisi Revisi. Jakarta : Rajawali Pers
- Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I. (2010). Kesehatan remaja problem dan solusinya. Jakarta : Salemba Medika.
- Satya, B. (2013). Koleksi tumbuhan berkhasiat. Edisi I. Edited by A. Prabawati. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Simpala, M. M., & Kusuma, A. (2017). Kelapa. Yogyakarta : Lily Puslisher