

# Efektifitas Pemberian Air Kelapa Muda Dan *Slow Deep Breathing* Terhadap Kejadian Dismenore Pada Usia Remaja

Ceria Nurhayati<sup>1</sup>, Ninik Ambar Sari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya

\*Corresponding author E-mail: ceryhayati@gmail.com

**Article History: Received: Agustus 26, 2023; Accepted: September 20, 2023**

## ABSTRACT

Menstrual pain is a sign of physiological symptoms felt by every woman who is menstruating. Generally, women who are menstruating will experience menstrual pain, but some women feel uncomfortable and even menstrual pain is an obstacle for women in carrying out daily activities. This research aims to determine the effectiveness of young coconut water in treating dysmenorrhea. Research is an analytical research which is included in the Quasy Experimental Design. Chi Square because both variables use a nominal data scale. The data collection tool used in this preliminary study is a questionnaire. The results showed that after being given 200 ml of young coconut water every day for 14 days accompanied by Slow Deep Breathing, the incidence of dysmenorrhea in adolescents aged 18-20 years at STIKES Hang Tuah Surabaya decreased to 19 people (32 %). The decrease in the incidence of dysmenorrhea is due to drinking young coconut water given to adolescents aged 18-20 years for 14 consecutive days can provide an alternative to overcome menstrual pain (dysmenorrhea). Suggestions for further research are expected to add to the contribution of knowledge, especially teenagers, about overcoming menstrual pain, one of which is the consumption of young coconut water with a combination of slow deep breathing.

**Keyword :** Dysmenorrhea, Slow Deep Breathing, Teens and Young Coconut

## ABSTRAK

Nyeri haid merupakan salah satu tanda gejala fisiologis yang dirasakan oleh setiap wanita yang sedang menstruasi. Umumnya wanita yang sedang menstruasi akan mengalami nyeri haid, akan tetapi beberapa sebagian wanita merasakan tidak nyaman bahkan nyeri haid merupakan hambatan bagi wanita dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas air kelapa muda dalam mengatasi dismenorrhoe. Penelitian ini merupakan penelitian Analitik yang termasuk dalam *Quasy Experimental Design*, analisa data pada penelitian ini menggunakan Uji Chi Square karena kedua variabel menggunakan skala data nominal. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam studi pendahuluan ini adalah kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan minuman air kelapa muda sebanyak 250 ml setiap hari selama 7 hari dengan diringi melakukan *Slow Deep Breathing*, angka kejadian dismenore pada remaja usia 18-20 tahun di STIKES Hang Tuah Surabaya menurun menjadi 19 orang (32 %), penurunan angka kejadian dismenore ini dikarenakan minuman air kelapa muda yang diberikan pada remaja usis 18-20 tahun selama 14 hari berturut-turut dapat memberikan alternatif untuk mengatasi nyeri haid (dismenore). Saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah sumbangsiah pengetahuan khususnya remaja tentang mengatasi nyeri haid salah satunya dengan konsumsi minuman air kelapa muda kombinasi *slow deep breathing*.

**Keyword :** Dismenore, Slow Deep Breathing, Remaja dan Air Kelapa Muda

## 1. PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan usia masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Remaja akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun emosional. Pada perempuan, masa pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi. Pada saat menstruasi sering terjadi keluhan, khususnya perempuan usia produktif (Huzaimah, 2016). Menstruasi merupakan peristiwa pengeluaran darah dari uterus atau meluruhnya dinding endometrium secara periodik karena tidak terjadi pembuahan. Menstruasi merupakan hal yang alami sehingga dapat dipastikan semua wanita yang normal akan mengalami menstruasi. Banyak wanita yang mengeluhkan masalah menstruasi, seperti nyeri saat sebelum dan selama menstruasi. Keluhan menstruasi yang sering dialami perempuan adalah nyeri haid (dismenore).

Dismenore (nyeri haid) adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri perut yang disebabkan oleh kejang otot uterus, biasanya bersamaan nyeri yang timbul dapat dijumpai adanya rasa pusing, mual, muntah bahkan bisa mengakibatkan diare.

Di Indonesia sebanyak 57,6 % setiap orang pernah mengalami dismenore minimal satu kali. Upaya dalam penanggulangan dismenore dapat menggunakan pengobatan tradisional, yaitu dengan air kelapa muda. Air kelapa muda adalah air yang memiliki kandungan terdiri dari 17% kalium, 15% magnesium dan 10% vitamin C. Air kelapa muda merupakan minuman khas daerah tropis yang memiliki kandungan kalium yang tinggi.

Berdasarkan hasil dari data-data di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Pemberian Air Kelapa Muda dan *Slow Deep Breathing* Terhadap Kejadian Dismenore Pada Usia Remaja di STIKES Hang Tuah Surabaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh minuman air kelapa muda dan *slow deep breathing* terhadap kejadian dismenore pada usia remaja di STIKES Hang Tuah Surabaya

Kelapa (*cocos nucifera*) termasuk jenis tanaman palma yang mempunyai buah berukuran cukup besar. Batang pohon kelapa umumnya berdiri tegak, tidak bercabang, dan dapat mencapai 10-14 meter lebih. Daunnya berpelelah, panjangnya 3 meter lebih dengan sirip-sirip lidi yang menompang tiap helaian. Buahnya terbungkus dengan serabut dan batok yang cukup kuat sehingga untuk memperoleh buah kelapa harus dikuliti terlebih dahulu. Kelapa yang sudah besar dan subur dapat menghasilkan 2-10 buah kelapa setiap tangkainya (Suwanto, et al, 2014).

Kelapa (*cocos nucifera*) adalah satu jenis tumbuhan dari suku aren-arenan atau *Arecaceae* yang termasuk anggota tunggal dalam marga *cocos*. Akar tumbuhan kelapa berjenis serabut, tebal dan berkayu. Berkerumun membentuk bonggol. Batangnya beruas-ruas, daun

tersusun secara majemuk, menyirip sejajar tunggal, pelepah pada ibu tangkai daun pendek, duduk pada batang, warna daun hijau kekuningan. Bunga tersusun majemuk pada rangkaian yang dilindungi oleh *bactrea*, terdapat bunga jantan dan betina. Buah kelapa berukuran besar dengan diameter 10 cm sampai 20 cm atau bahkan lebih, berwarna kuning, hijau atau coklat (Vita, 2016).

#### Klasifikasi Ilmiah dan jenis kelapa

Kerajaan : Plantae (tumbuhan)  
Divisio : Spermatophyta (tumbuhan berbiji)  
Sub-Divisio : Angiospermae (berbiji tertutup)  
Kelas : Monocotyledonae (biji berkeping satu)

#### Kandungan

Tabel 1. Komposisi air kelapa muda Vita (2016).

Komposisi	Jumlah	Komposisi	Jumlah
Kalori	17,4 kkal	Kadar mineral :	
Kadar air	95,5%	1. Nitrogen (N)	432 mg/l
Kadar lemak	<0,1%	2. Fosfor (P)	186 mg/l
Kadar protein	0,1%	3. Kalium (K)	7300 mg/l
Kadar abu	0,4%	4. Kalsium (Ca)	994 mg/l
Kadar karbohidrat	4,0%	5. Magnesium (Mg)	262 mg/l
Kadar gula total	5,6%	6. Chlorida (Cl)	1830 mg/l
Kadar gula reduksi	5,4%	7. Sulfur (S)	35.40 ppm
Jenis asam amino:		8. Besi (Fe)	11.54 ppm
1. Glutamat (GLU)	14.50%	9. Mangan (Mn)	49 ppm
2. Arginin (ARG)	12,75%	10. Seng (Zn)	18 ppm
3. Leusin (LEU)	4,18%	11. Tembaga (Cu)	0.80 ppm
4. Lisin (LYS)	4,51%	Jenis vitamin:	
5. Prolin (PRO)	4,12%	Vitamin C	2.2-3.4mg/100 ml
6. Aspartame (ASP)	3,60%	Vitamin B kompleks :	
7. Tirosin (TYR)	2,83%	1. Asam nikotinat	64 ug/100 ml
8. Alanin (ALA)	2,41%	2. Asam pantotenat	52 ug/100 ml
9. Histidin (HIS)	2,05%	3. Biotin	2 ug/100 ml
10. Fenillalanin (PHE)	1,23%	4. Vitamin B2	<0.01 ug/100 ml
11. Serin (SER)	0,91%	5. Asam folat	0.3 ug/100 ml
12. Sistein (CYS)	1,17%	6. Vitamin B1	Sedikit
		7. Piridoksin	Sedikit

### **Khasiat Utama**

Kandungan yang terdapat dalam air kelapa muda terdiri dari 17% kalium, 15% magnesium, dan 10% vitamin C (Darmawan, 2013). Air kelapa muda tidak hanya berisi air, tetapi juga mengandung nutrisi. Air kelapa muda mengandung kalium 7300 mg/L dan 1830 mg/L natrium (Vita, 2016).

Nilai gizi pada air kelapa, terutama mineral. Komposisi tertingginya dikandung dalam buah kelapa muda yaitu kandungan mineral K (kalium atau potasium) pada air kelapa adalah paling banyak. Mineral kalium yang tinggi ini mampu memulihkan stamina.

### **Cara Pemakaian**

Menurut jurnal Fahriza, et al (2014), menyimpulkan mengkonsumsi air kelapa muda 250 ml dua kali sehari selama 7 hari berturut-turut cenderung menurunkan nyeri haid pada remaja wanita yang mengalami haid/menstruasi.

### **Konsep *Slow Deep Breathing***

*Slow Deep Breathing* merupakan salah satu tehnik relaksasi yang bertujuan mengatur pernafasan secara dalam dan lambat guna menimbulkan efek relaksasi (Utomo et al., 2015).

Langkah-langkah latihan *Slow Deep Breathing* (University Of Pittsburgh Medical Center 2003 dalam Tarwoto, (2011 dalam Rahayu, 2015; Sepdianto, 2008). Adalah sebagai berikut:

1. Atur klien dengan posisi duduk
2. Kedua tangan klien diletakkan diatas perut
3. Anjurkan melakukan napas secara perlahan dan dalam melalui hidung
4. Tarik napas selama 3 detik, rasakan abdomen mengembang saat menarik napas
5. Tahan napas selama 3 detik
6. Kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan hembuskan napas secara perlahan selama 6 detik. Rasakan abdomen bergerak ke bawah.
7. Ulangi langkah 1 sampai 6 selama 15 menit

### **Konsep Dismenore**

Dismenore adalah perdarahan akibat proses pelepasan dinding rahim (endometrium). Setiap bulan wanita akan mengalami menstruasi secara berulang kecuali wanita pada masa kehamilan (Warianto, 2011). Dismenore adalah salah satu gangguan menstruasi yang dialami oleh perempuan (Lestari, 2013). Dismenore adalah nyeri yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan hormon prostaglandin di dalam darah (Puji, 2009).

Dismenore menyebabkan nyeri yang dirasakan hilang timbul dan terjadi terus menerus yang terasa pada abdomen bagian bawah. Nyeri yang dirasakan akan terjadi sebelum dan selama

menstruasi. Gejala klinis dismenore adalah nyeri paha, nyeri punggung, muntah dan mudah tersinggung (Manuaba, 2010).

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Experimental Design*, Alat analisa data menggunakan software SPSS dan analisa data pada penelitian ini menggunakan Uji Chi Square karena kedua variabel menggunakan Uji Chi Square karena keduanya variabel menggunakan skala data nominal. Alat pengumpulan data yang digunakan didalam studi pendahuluan ini adalah kuesioner. Bentuk kuesioner menggunakan *closed ended* yaitu jawaban yang sudah ditentukan dan tidak diberi kesempatan untuk memberikan jawaban lain. Kuesioner berisi tentang nyeri haid yang di alami oleh para remaja putri. Sedangkan pada saat pengumpulan data menggunakan *checklist* untuk mengetahui perkembangan skala nyeri yang dirasakan dari sebelum diberikan minuman kelapa muda dan terapi *slow deep breathing* dan sesudah diberikan kelapa muda dan terapi *slow deep breathing* selama 7 hari berturut-turut (1 kali sehari).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di STIKES Hang Tuah Surabaya

No	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1	18 tahun	21	35,59
2	19 tahun	23	38,98
3	20 tahun	15	25,43
<b>Total</b>		59	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2021

Sebagian besar responden yang mengalami nyeri haid (dismenore) berusia 19 tahun (38,98 %) dan sebagian kecil responden berusia 18 tahun (25,43 %).

### a. Data Khusus

1) Kejadian dismenore sebelum diberikan air kelapa muda dan *slow deep breathing*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore Pada Usia Remaja Sebelum Diberikan Air Kelapa Muda

No.	Umur	Dismenore		Tidak Dismenore	
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
1	18 tahun	21	35,59	0	0
2	19 tahun	23	38,98	0	0
3	20 tahun	15	25,43	0	0
<b>Total</b>		59	100	0	0

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2021

Sebagian besar responden yang mengalami nyeri haid (dismenore) berumur berumur 19 tahun, dimana pada umur 19 tahun sering mengalami dismenore saat menstruasi.

2) Kejadian dismenorhoe setelah diberikan air kelapa muda dan *slow deep breathing*

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore Pada Usia Remaja Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda

No.	Umur	Dismenore		Tidak Dismenore	
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
1	18 tahun	5	8,4	16	27,11
2	19 tahun	7	11,8	16	27,11
3	20 tahun	7	11,8	8	13,56
<b>Total</b>		19	32	42	67,78

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2021

Setelah diberikan minuman air kelapa muda sebanyak 250 ml dan di iringi *slow deep breathing* selama 7 hari berturut-turut, angka kejadian dismenore pada remaja usia 18-20 tahun di STIKES Hang Tuah Surabaya menurun menjadi 19 orang (32%), penurunan angka kejadian dismenore ini dikarenakan minuman air kelapa muda yang mengandung tinggi kalium sekitar 17% kalium, 15% magnesium dan 10% vitamin C. Sedangkan air kelapa muda sendiri juga mengandung nutrisi dan kalium yang mampu memulihkan stamina.

3) Analisa Data

Tabel 5. Hasil Uji Chi Square Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Kejadian Dismenore pada Usia Remaja

	Df	Asymp.sig (2-sided)	Signifikan
Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda dan <i>Slow Deep Breathing</i> terhadap Kejadian Dismenore pada Usia Remaja di STIKES Hang Tuah Surabaya	2	0,0347	signifikan

Sumber: Data Primer Penelitian Tahun 2021

Dari hasil analisa data dengan menggunakan Uji Chi Square dengan SPSS versi 20 diperoleh hasil Asymp.Sig (2-sided)=0,0347 dengan  $\alpha$  (0,05), karena  $0,0347 < 0,05$  maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima artinya ada Pengaruh Minuman Air Kelapa Muda dengan *Slow Deep Breathing* terhadap Kejadian Dismenore pada remaja usia 18-20 tahun di STIKES Hang Tuah Surabaya.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kombinasi pemberian air kelapa muda dan terapi *slow deep berathing* yang diberikan pada usia remaja selama 7 hari berturut-turut dapat memberikan alternatif untuk mengatasi dan mengurangi nyeri haid. Saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah sumbangsih pengetahuan khususnya remaja perempuan tentang mengatasi nyeri haid fisiologis salah satunya dengan konsumsi air kelapa muda dan diberikan terapi *slow deep breathing* (teknik relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambar).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A. A. A., & Uliyah, M. (2016). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. (P. P. Lestari, Ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Khayati, Z., Nuraeni, A., & Solechan, A. (2015). Efektivitas Teknik Pernapasan Nostril dan Slow Deep Breathig terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Kalirejo Grobogan, 11.
- Nurdin, A. E. (2010). Pendekatan Psiconeuroimunologi. *Majalah Kedokteran Andalas*, 34(2), 91–101.
- Nursalam, Haryanto, J., Indrawati, R., & Wahyuni, E. D. (2010). Musik Langga Jawa dalam Upaya Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia, 5.

- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2013). *Fundamentals of Nursing* (Eighth). Canada: Elsevier Inc.
- Satmoko, B. S. (2015). *Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap Nyeri Akut pada Pasien Cidera Kepala Ringan di Ruang IGD RSUD Pandan Arang Boyolali*. STIKES Kusuma Husada Surakarta.
- Setyaningrum, N. (2015). *Efektifitas Progressive Muscle relaxation dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah, Peningkatan Kualitas Tidur dan Penurunan Stress pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 2 Yogyakarta*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Utomo, W., Armiyati, Y., & Arif, M. S. (2015). Efektifitas antara Musik Religi dan Slow Deep Breathing Relaxation dengan Slow Deep Breathing Relaxation terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Bedah Mayor di RSUD Ungaran. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*.