

Original Article *)

Perbedaan Pemberian Air Kelapa Hijau Dan Pijat Effleurage Terhadap Penurunan Dismenore Ringan Pada Remaja Putri Di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor*(Differences between Giving Green Coconut Water and Effleurage Massage on Reducing Mild Dysmenorrhea in Adolescent Girls at Citra Nusa High School, Cibinong District, Bogor Regency)***Nani Rusiyani¹**¹*Puskesmas Cibinong Jalan Raya Jakarta Bogor Km 47.5, Nanggewer, Mekar, Cibinong, Bogor*
Email correspondent: nanirusiyani0703@gmail.com**Abstract**

Introduction: Dysmenorrhea is a disease with the most common physical symptoms that occurs in school-age adolescents with an incidence of around 60-90%. One of the treatments is by giving green coconut water and Massage Effleurage. Based on the results of a preliminary study at Citra Nusa High School, Cibinong District, Bogor Regency, around 30 female students experienced dysmenorrhea.

Methods: The research method was a quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group design, a sample size of 30 respondents, technique of purposive sampling. The research instrument used a Visual Analog Scale (VAS) questionnaire. Data is primary data analyzed using Mann-Whitney.

Results: The results of the study mean mild dysmenorrhea given green coconut water before 2,33 and after 0.67, the average mild dysmenorrhea given Massage Effleurage before 2,47 and after 1,13. The results of the bivariate analysis of the differences in giving green coconut water and Massage Effleurage to the reduction of mild dysmenorrhea in young women with a *p-value* of 0.137.

Discussion: In conclusion, there is no significant difference in the administration of green coconut water and effleurage massage in reducing mild dysmenorrhea in female adolescents. It is expected that students who experience dysmenorrhea before using anti-pain drugs should first use non-pharmacological treatments one of which is green coconut water or Massage Effleurage to reduce pain so they can attend lessons as usual and not reduce concentration.

Keywords: giving green coconut water, massage effleurage, mild dysmenorrhea, young women

Artikel

Disubmit (Received) : 20 May 2023

Diterima (Accepted) : 27 April 2024

Diterbitkan (Published): 27 April 2024

Copyright: © 2024 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Bagi data World Health Organization tahun 2019 diperoleh 90% perempuan yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Suatu riset epidemiologi, kejadian *dismenore* di Amerika Serikat, diperkirakan nyaris 90% perempuan mengalami *dismenore*, serta 10-15% antara lain mengalami *dismenore* berat, yang menyebabkan perempuan tidak sanggup melaksanakan aktivitas apapun. Malaysia dikabarkan (51,7%) wanita umur produktif terindikasi mengalami penyusutan daya konsentrasi di kategori, (50,2%) kurangi aktivitas sosial serta tamasya (21,5%) menyudahi untuk tidak melaksanakan aktivitas berlatih membimbing serta (16,4%) mempengaruhi performa.¹ Indonesia banyak wanita yang mengalami nyeri haid tidak memberi tahu ataupun berkunjung ke dokter.² Rasa malu ke dokter serta kecondongan untuk menyepelkan penyakit kerap membuat data pengidap penyakit khusus di Indonesia tidak bisa ditentukan secara telak bisa dibilang 90% perempuan di Indonesia sempat mengalami nyeri haid (*dismenore*).³ Warga memandang *dismenore* cuma dianggap selaku penyakit psikosomatis, akan namun sebab kelangsungan data serta padatnya ilmu wawasan bertumbuh, nyeri haid mulai banyak diulas.⁴

Nilai kejadian *dismenore* di dunia amat tinggi. *Dismenore* ialah sesuatu penyakit gejala fisik yang sangat biasa yang banyak terjadi pada remaja usia sekolah dengan nilai kejadian dekat 60%-90%. *Dismenore* pula menyebabkan terganggu konsentrasi, tertinggal mata pelajaran di sekolah. Remaja dengan *dismenore* mengalami penyusutan hasil di sekolah dari pada remaja yang tidak mengalami nyeri haid. Hasil riset terkini membuktikan kalau nyaris 10% remaja yang mengalami *dismenore* absen sekolah serta absen kerja 1-3 hari per bulan alhasil tidak bisa melaksanakan kewajiban tiap hari dampak nyeri hebat.⁵ Situasi di Indonesia, lebih banyak wanita yang mengalami *dismenore* tidak memberi tahu ataupun berkunjung ke dokter, bisa dibilang 90% wanita di Indonesia sempat mengalami *dismenore*. Ditemui *dismenore* pokok kejadian 72,89% serta 21,11% *dismenore* sekunder serta nilai kejadian *dismenore* berkisar 45-95% di golongan wanita umur produktif. Area Provinsi Jawa Barat lumayan tinggi ialah sebesar 54,9% perempuan mengalami *dismenore* terdiri dari 24,5% mengalami *dysmenorrhea* enteng 21,28% mengalami *dismenore* sedang serta 9,36% mengalami *dismenore* berat 1,07% mengidap *dismenore* serta 1,31% dari jumlah pengidap *dismenore* tiba kedatangan kebidanan.⁶ Sedangkan itu Kabupaten Bogor dalam riset Wibawati diperoleh hasil 90,7% mengalami *dismenore* pokok serta 9,3% mengalami *dismenore* sekunder.⁷

Ada sebagian aspek peranan selaku pemicu *dismenore* pokok antara lain sebab aspek kebatinan (stress) terdapatnya riwayat anemia serta penyakit akut, hormon endokrin yang kelewatan serta terdapatnya riwayat penyakit alergi seperti asma bronkial.⁸ Sedangkan itu bagi Alat serta Larasati aspek resiko nyeri haid antara lain ialah *menarche* usia dini, terdapatnya riwayat keluarga dengan keluhan nyeri haid, indeks massa tubuh yang tidak normal, lama haid serta stress. Akibat yang terjadi bila mengalami *dismenore* ialah mengusik aktivitas fisik, psikologi serta sosial.⁶

Nyeri *dismenore* bila tidak lekas ditangani akan terjadi gangguan aktivitas sehari-hari, gelisah, depresi, retrograde menstruasi, infertilitas, kehamilan tidak terdeteksi, ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari KB IUD dan infeksi (Sugiyanto dan Luli 2020). alhasil wajib lekas ditangani dengan aksi ataupun pengobatan secara farmakologis ataupun non farmakologis. Salah satu penindakan dengan non ilmu obat antara lain dengan pemberian air kelapa. Air kelapa hijau memiliki Kalsium 14, 11 mg atau 100ml, Magnesium 9,11 mg atau 100 ml serta Vitamin C 8,59 mg atau 100 ml. Kalsium serta Magnesium yang tercantum dalam air kelapa kurangi ketegangan otot serta Vitamin C yang ialah zat-zat natural anti inflamasi yang menolong memudahkan rasa sakit dampak kejang otot haid dengan membatasi ezim *cyclooxygenase* yang mempunyai kedudukan dalam mendesak proses pembuatan prostaglandin. Setelah itu Vitamin serta mineral yang tercantum dalam air kelapa belia yang bisa memicu penciptaan progesteron dalam jumlah yang normal. Kandungan progesteron yang lumayan akan memperlancar proses peluruhan endometrium serta nyeri yang mencuat akan lekas berlalu.⁹

Hasil riset Pattiiha et al membuktikan kalau pada dikala saat sebelum pemberian intervensi air kelapa belia hijau sebesar 33,3% mengalami nyeri berat, 36,7% mengalami nyeri sedang serta 30% mengalami nyeri enteng.¹⁰ Setelah diserahkan intervensi air kelapa gampang hijau sebesar 200cc

ditemui sebesar 53,3% tidak mengalami *dismenore* 33,3% mengalami nyeri enteng serta 13,4% mengalami nyeri sedang. Hasil analisa ditemui terdapatnya perbandingan antara pemberian air kelapa muda hijau pre-test serta post-test terhadap *dismenore*. Riset berikutnya oleh Rismaya et al lewat pemberian air kelapa hijau sebesar 200cc diperoleh hasil pada umumnya nyeri *dismenore* saat sebelum diserahkan air kelapa hijau ialah sebesar 8,40 berikutnya pada umumnya nyeri *dismenore* sehabis diserahkan air kelapa hijau ialah sebesar 2,73 alhasil ditemui terdapatnya pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penyusutan nyeri *dismenore* pada mahasiswi kebidanan tingkatan I serta II Universitas Malahayati.¹¹

Tidak hanya memakai air kelapa hijau, nyatanya pijat *Effleurage* pula mempengaruhi terhadap penyusutan *dismenore*. Pijat *Effleurage* ialah aksi dengan memakai semua permukaan tangan menempel pada bagian-bagian badan yang digosok secara enteng serta meredakan lewat akhir jemari memencet dengan arah sirkuler secara kesekian. Pijat *Effleurage* bermaksud untuk tingkatan perputaran darah, menghangatkan otot abdomen serta tingkatan relaksasi fisik serta psikologis. *Massage Effleurage* ialah metode relaksasi yang nyaman, gampang, tidak butuh bayaran, tidak mempunyai dampak sisi serta bisa dicoba sendiri ataupun dengan dorongan orang lain.¹² Hasil riset Prihatin pada umumnya penyusutan intensitas rasio nyeri pretest 4,50 serta pada umumnya penyusutan rasio nyeri post-test pemberian pijat *Effleurage* sepanjang 15 menit 2,06 alhasil bisa disimpulkan kalau terdapat pengaruh pijat *Effleurage* terhadap penyusutan intensitas nyeri *dismenore*.¹³ Hasil riset yang lain dicoba oleh Zuraida dikenal kalau pada umumnya intensitas *dismenore* pada remaja putri saat sebelum diserahkan *Massage Effleurage* terletak di nyeri sedang ialah 4,33; pada umumnya intensitas *dismenore* pada remaja putri sehabis diserahkan *Massage Effleurage* sepanjang 5 menit terletak pada nyeri ringan ialah 1,60. Bersumber pada hasil analisa statistik diperoleh perbandingan pada umumnya tingkatan nyeri *dismenore* yang penting antara saat sebelum serta setelah intervensi.¹⁴

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor, menurut informasi dari guru pembina UKS setiap minggunya ada saja siswi yang datang ke UKS mengeluh *dismenore* sehingga tidak bisa mengikuti proses belajar mengajar diperkirakan dari 136 siswi dari total keseluruhan siswi kelas VII-IX4 didapatkan sekitar 30 siswi (22,5%) mengalami *dismenore*. Adapun terapi yang diberikan yaitu mengoleskan kayu putih pada perutnya dengan harapan agar dapat mengurangi rasa sakit dan menciptakan rasa nyaman, terkadang jika sudah merasa tidak tahan terhadap *dismenore* yang dideritanya mereka mendapatkan obat anti nyeri. Selama ini belum pernah diberikan air kelapa, padahal air kelapa tersebut banyak dijual di jalan dengan harga yang relatif murah. Begitu juga dengan pijat *effleurage* belum pernah diberikannya, padahal terapi tersebut dapat menurunkan nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Dampak yang terjadi jika siswi yang mengalami *dismenore* dapat mengganggu kegiatan belajar mengajar. Berdasarkan masalah-masalah yang didapatkan pada studi pendahuluan maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Perbedaan Pemberian Air Kelapa Hijau Dan Pijat *Effleurage* Terhadap Penurunan *Dismenore Ringan* Pada Remaja Putri Di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2022.”

Metode

Desain penelitian ini adalah experiment semu (*quasi experimental*). Rancangan yang digunakan adalah rancangan dengan bentuk *pre-test post-test control group design*. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah remaja putri yang selalu mengalami nyeri haid pada saat menstruasi di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor sebanyak 30 responden yang pengambilannya menggunakan tehnik *purposive sampling*. Instrument yang digunakan yaitu kuesioner. Data dianalisis menggunakan *paired t-test* dan *independent sample t-test* yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas.

Hasil

Tabel 1. Nilai Rata-Rata *Dismenore* Ringan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau Pada Remaja Putri Di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2022

<i>Dismenore</i> Ringan	Mean	Std. Dev
Sebelum	2,33	0,724
Sesudah	0,67	0,617

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa *dismenore* ringan pada remaja putri sebelum pemberian air kelapa hijau diperoleh rata-rata = 2,33 dengan std. dev 0,724 maximum = 3 dan minimum = 1. Sedangkan *dismenore* ringan pada remaja putri setelah pemberian air kelapa hijau diperoleh rata-rata = 0,67 dengan std. dev 0,617 maximum = 2 dan minimum = 0.

Tabel 2. Nilai Rata-Rata *Dismenore* Ringan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pijat *Effleurage* Pada Remaja Putri Di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2022

<i>Dismenore</i> Ringan	Mean	Std. Dev	Max	Min
Sebelum	2,47	0,640	3	1
Sesudah	1,13	0,834	2	0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa *dismenore* ringan pada remaja putri sebelum pemberian pijat *effleurage* diperoleh rata-rata = 2,47 dengan std. dev 0,640 maximum = 3 dan minimum = 1. Sedangkan *dismenore* ringan pada remaja putri setelah pemberian pijat *effleurage* diperoleh rata-rata = 1,13 dengan std. dev 0,834 maximum = 2 dan minimum = 0.

Tabel 3. Perbedaan Penurunan *Dismenore* Ringan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau Dan Pijat *Effleurage* Pada Remaja Putri Di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2022

Penurunan <i>Dismenore</i> Ringan	Sebelum	Sesudah	Selisih Mean	P-Value
	Mean	Mean		
Air Kelapa Hijau	2,23	0,67	1,56	0,001
Pijat <i>Effleurage</i>	2,47	1,13	1,34	0,001

Hasil uji *Wilcoxon* diketahui nilai *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$ sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau dan $0,001 < 0,05$ sebelum dan sesudah pemberian pijat *effleurage* maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau dan pijat *effleurage* terhadap penurunan *dismenore* ringan pada remaja putri di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor tahun 2022.

Tabel 4. Perbedaan Pemberian Air Kelapa Hijau Dan Pijat *Effleurage* Terhadap Penurunan *Dismenore* Ringan Pada Remaja Putri Di Sma Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2022

Penurunan <i>Dismenore</i> Ringan	Air Kelapa Hijau	Pijat <i>Effleurage</i>	Selisih Mean	P Value
	Mean	Mean		
<i>Pre-test</i>	2,33	2,47	0,14	0,683

<i>Post-test</i>	0,67	1,13	0,46	0,137
------------------	------	------	------	-------

Hasil uji *Mann Whitney* diketahui nilai *p-value* sebesar $0,683 > 0,05$ sebelum pemberian air kelapa hijau dan pijat *Effleurage* dan $0,137 > 0,05$ sesudah pemberian air kelapa hijau dan pijat *Effleurage* maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pemberian air kelapa hijau dan pijat *Effleurage* terhadap penurunan *dismenore* ringan pada remaja putri di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor tahun 2022.

Pembahasan

Nilai Rata-Rata *Dismenore* Ringan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau Pada Remaja Putri Di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2022

Dari hasil penelitian diketahui bahwa *dismenore* ringan pada remaja putri sebelum pemberian air kelapa hijau diperoleh rata-rata = 2,33 dengan std. dev 0,724 maximum = 3 dan minimum = 1. Sedangkan *dismenore* ringan pada remaja putri setelah pemberian air kelapa hijau diperoleh rata-rata = 0,67 dengan std. dev 0,617 maximum = 2 dan minimum = 0. Penyebab nyeri dibedakan menjadi penyebab fisik dan psikis, ketika suatu jaringan mengalami cedera atau kerusakan mengakibatkan dilepaskannya bahan-bahan yang dapat menstimulus reseptor nyeri seperti histamin dan prostaglandin akan mengakibatkan respon nyeri.¹⁵ Reaksi psikis meliputi semua aspek nyeri seperti sedih, menangis, depresi, mual, muntah. Reaksi ini sangat bervariasi antara satu orang dengan orang lain.¹⁶ Wanita mempunyai emosional yang tidak stabil, sehingga mudah mengalami nyeri haid (*dismenore*) primer.⁸ Salah satu cara untuk menurunkan terjadinya *dismenore* adalah dengan pemberian air kelapa hijau. Asam folat yang terkandung dalam air kelapa bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar.⁹ Selain itu adanya Kalsium, Magnesium Dan Vitamin C yang terkandung dalam air kelapa yang dapat merelaksasikan otot rahim yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin¹⁷.

Sesuai dengan hasil penelitian Mundriyastutik melalui pemberian air kelapa hijau pada saat menstruasi dengan aturan 1 gelas 200 ml sebelum diberikan air kelapa didapatkan 15,2% mengalami nyeri ringan 60,6% mengalami nyeri sedang dan 24,2% mengalami nyeri berat. Setelah pemberian air kelapa didapatkan tingkat nyeri haid mengalami penurunan menjadi 81,8% tidak mengalami nyeri, 12,1% mengalami nyeri dan 6,1% mengalami nyeri sedang sehingga responden bisa beraktivitas dengan baik dan tidak ada lagi absen kuliah saat *dismenorea* primer terjadi¹⁸. Penelitian selanjutnya oleh Abdullah dan Widiyastuti didapatkan hasil sebelum diberikan air kelapa hijau nyeri responden terbanyak pada nyeri ringan sebanyak 72,7%; setelah diberikan air kelapa hijau, nyeri yang dialami terbanyak pada tingkat tidak nyeri sebanyak 81,8%.¹⁹ Rismaya dalam penelitiannya dengan perlakuan dengan cara responden mengkonsumsi air kelapa muda dengan takaran 200 cc didapatkan hasil rata-rata nyeri *dismenore* sebelum diberikan air kelapa sebesar 8,40 dan rata-rata setelah diberikan air kelapa sebesar 2,73.¹¹

Peneliti berasumsi terjadinya *dismenore* ringan pada remaja putri hal ini disebabkan oleh adanya peningkatan hormon prostaglandin dimana hormon tersebut dapat menimbulkan terjadinya kontraksi uterus semakin kuat dan tekanan intra uterin semakin meningkat sehingga terjadi hipoksia pada lapisan endometrium. Melalui pemberian air kelapa hijau maka *dismenore* yang dialami remaja putri menjadi berkurang, hal ini disebabkan oleh karena dalam air kelapa hijau mengandung asam folat yang berfungsi dapat menggantikan darah yang keluar, mengandung Kalsium dan Magnesium yang berfungsi untuk mengurangi ketegangan otot, juga mengandung Vitamin C yang berfungsi sebagai anti radang sehingga dapat meringankan rasa sakit akibat dari *dismenore* tersebut.

Nilai Rata-Rata *Dismenore* Ringan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pijat *Effleurage* pada Remaja Putri di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2022

Dari hasil penelitian diketahui bahwa *dismenore* ringan pada remaja putri sebelum pemberian pijat *Effleurage* diperoleh rata-rata = 2,47 dengan std. dev 0,640 maximum = 3 dan minimum = 1. Sedangkan *dismenore* ringan pada remaja putri setelah pemberian pijat *Effleurage* diperoleh rata-rata = 1,13 dengan std. dev 0,834 maximum = 2 dan minimum = 0. Teori hormonal tetap memegang peranan dalam patogenesis nyeri haid (*dismenore*) primer. Pembentukan prostaglandin dan vasopressin yang menimbulkan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah), iskemi endometrium bagian atas (penurunan suplai darah ke rahim), merusak jaringan dan semakin dihasilkan fosfolipid. Hal ini menyebabkan kontraksi uterus semakin kuat, tekanan intra uterin meninggi, spasme dan hipoksia lapisan endometrium yang menyebabkan perangsangan terhadap serat saraf simpatis dan parasimpatis sehingga terjadi nyeri haid (*dismenore*).²⁰ Respon sistemik terhadap PGF_{2α} meliputi nyeri punggung, kelemahan, pengeluaran keringat, gejala saluran cerna (anoreksia, mual, muntah, dan diare) dan gejala sistem syaraf pusat meliputi: pusing, sinkop, nyeri kepala dan konsentrasi buruk.²¹

Massage Effleurage dapat meredakan nyeri ini dengan cara menstimulasi kulit (Serabut taktil) yang dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh.²² Pijat *Effleurage* merupakan aplikasi dari *Gate Kontrol Theory*. Sebagai teknik relaksasi, pijat *Effleurage* mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit serta mencegah terjadinya hipoksia.³ Arti dari pijat *Effleurage* yaitu menekan, memijat dengan lembut atau lemah dengan menggunakan telapak tangan yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah yang ada didalam tubuh, menghangatkan otot-otot abdomen dan meningkatkan relaksasi dari fisik dan mental.²³ Tindakan utama pijat *Effleurage* merupakan aplikasi dari teori "*Gate control*" yang dapat "menutup gerbang" untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat. Sentuhan tidak menstimulasi reseptor non nyeri di area reseptor yang sama dengan reseptor nyeri secara khusus tetapi dapat memberikan efek melalui sistem kontrol desenden.⁹

Sesuai dengan hasil penelitian Syafitri dengan pemberian pijat *Effleurage* setelah diberikan intervensi *Massage Effleurage* terjadi penurunan intensitas nyeri dari 14 responden yang mengalami nyeri sedang 12 diantaranya menurun menjadi nyeri ringan dan 2 responden lainnya tidak mengalami nyeri lagi. Kemudian dari 1 responden yang mengalami nyeri ringan setelah diberi intervensi tidak mengalami nyeri lagi dan 5 responden yang mengalami nyeri berat menurun menjadi nyeri ringan dengan Mean = 0,90. Skala tersebut menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan responden sesudah relaksasi nafas dalam adalah tidak nyeri dan nyeri ringan.²⁴ Hasil penelitian Prihatin rata-rata penurunan intensitas skala nyeri *pre-test* 4,50 dan rata-rata penurunan skala nyeri post 2,06.¹³ Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Zuraida diketahui bahwa rata-rata intensitas *dismenore* pada remaja putri sebelum diberikan *Massage Effleurage* berada di nyeri sedang yaitu 4,33; rata-rata intensitas *dismenore* pada remaja putri setelah diberikan *Massage Effleurage* selama 5 menit berada pada nyeri ringan yaitu 1,60.¹⁴

Peneliti berasumsi terjadinya penurunan *dismenore* ringan pada remaja putri setelah pemberian pijat *Effleurage* hal ini disebabkan oleh karena melalui pemberian pijat tersebut maka dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah aliran darah yang mengalami hipoksia menjadi lancar. Pijat *Effleurage* merupakan kegiatan yang dilakukan dengan cara memberikan penekanan dengan lembut menggunakan telapak tangan maka dapat memberikan sentuhan yang nyaman, kondisi ini dapat merangsang otak untuk menghambat perjalanan hormon prostaglandin dan memperlancar peredaran darah sehingga rasa nyeri yang dialami menjadi berkurang. Melalui pijatan juga remaja merasa diperhatikan sehingga menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan hormon endorfin yang menjadikan rasa nyeri akibat *dismenore* berkurang.

Perbedaan Penurunan *Dismenore* Ringan Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau Di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2022

Dari hasil uji *Wilcoxon* diketahui nilai *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$ sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan

sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor tahun 2022. Air kelapa hijau muda mengandung air 95,5% ; Protein 0,1% ; lemak kurang dari 0,1% , Karbohidrat 4,0% , dan abu 0,4% . Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 mg/100ml, Magnesium 9,11mg/100 ml dan Vitamin C 8,59mg/100ml dan Vitamin B kompleks yang terdiri atas Asam Nikotinat, Asam Pantotemat, Biotin, Asam Folat, Vitamin B1, dan sedikit Piridoksin.⁹ Air kelapa mengandung Kalsium, Magnesium dan Vitamin C. Kalsium dan magnesium mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.

Kemudian Vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa muda yang dapat merangsang produksi progesteron dalam jumlah yang stabil. Kadar progesteron yang cukup akan memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berlalu.¹⁷ Asam Folat yang terkandung didalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. Asam Folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah. Dengan produksi darah yang cukup akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi. Dengan kondisi ini tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat haid.⁹

Sesuai dengan hasil penelitian Mundriyastutik 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 muda, sehingga ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid.¹⁸ Penelitian selanjutnya oleh Abdullah dan Widiyastuti didapatkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *p-value* 0,000 maka disimpulkan pemberian air kelapa hijau efektivitas terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.¹⁹ Rismaya dalam penelitiannya berdasarkan hasil uji *T-test sample Independent* diperoleh nilai *p-value* 0.006.¹¹

Peneliti berasumsi adanya perbedaan penurunan *dismenore* pada remaja putri setelah mendapatkan air kelapa hijau, hal ini disebabkan oleh karena melalui pemberian air kelapa hijau maka cairan yang keluar dari dalam tubuh akan diganti oleh air kelapa hijau yang mengandung Asam Folat sementara itu asam folat merupakan zat yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah. Adanya produksi darah yang cukup maka dapat memperlancar peredaran darah, melalui peredaran darah yang cukup maka kebutuhan oksigen dan nutrisi akan terpenuhi. Selain itu adanya kandungan Kalium, Magnesium dan Vitamin C dalam air kelapa hijau maka dapat merangsang hormon progesteron adanya keseimbangan hormon progesteron maka dapat memperlancar proses peluruhan endometrium sehingga rasa nyeri yang timbul akan berkurang.

Perbedaan Penurunan *Dismenore* Ringan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pijat *Effleurage* Pada Remaja Putri Di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2022

Dari hasil uji *Wilcoxon* diketahui nilai *p-value* $0,001 < 0,05$ sebelum dan sesudah pemberian pijat *effleurage*, maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian pijat *Effleurage* terhadap penurunan *dismenore* ringan pada pada remaja putri di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor tahun 2022. Nyeri menstruasi atau *dismenorea* sangat mengganggu aktivitas wanita bahkan sering kali mengharuskan penderita untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari. Ketika nyeri itu timbul beberapa efek akan muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. Kadang sampai terjatuh muntah.² Ketika terjadi menstruasi maka sel-sel endometrium akan mengalami pengelupasan sehingga prostaglandin F2 alpha (PGF2 alpha) yaitu kelompok senyawa mirip hormone kuat yang terdiri dari asam lemak esensial ini akan dilepas. Pelepasan ini akan merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus (penurunan suplai darah ke rahim) melalui kontraksi myometrium (otot dinding rahim) dan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah)²⁵. Rasa nyeri ini dapat diredakan dengan *Massage Effleurage* yaitu dengan menstimulasi kulit (serabut taktil) yang dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh, yaitu dengan mempengaruhi hipotalamus dan dan

pintu gerbang nyeri yang merangsang *hipofise anterior* untuk menghasilkan *endorphin* yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan enak.²⁶ Pijat *Effleurage* dapat meredakan nyeri ini dengan cara menstimulasi kulit (Serabut taktil) yang dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh.²²

Sesuai dengan hasil penelitian Syafitri dengan uji *paired t-test* menunjukkan skala intensitas nyeri *dismenore* pada kelompok *Massage Effleurage* sebelum dan sesudah diberi intervensi diperoleh perbedaan Mean = 4,25 Perbedaan dan nilai $p = 0,000$.²⁴ Hasil penelitian Prihatin ada pengaruh pijat *Effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore*.¹³ Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Zuraida diketahui bahwa hasil analisis statistik didapatkan perbedaan rata-rata tingkat nyeri *dismenore* yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.¹⁴ Peneliti berasumsi adanya perbedaan penurunan *dismenore* ringan sebelum dan sesudah pemberian pijat *Effleurage* hal ini disebabkan oleh karena melalui maka dapat memperlancar peredaran darah dengan cara merangsang untuk menekan hormon prostaglandin yang berfungsi menyempitkan pembuluh darah sehingga menimbulkan terjadinya nyeri menjadi terhambat dan diganti dengan hormon endorfin yang bisa menimbulkan rasa nyaman dan enak. Melalui pijat *Effleurage* maka ketegangan otot dapat berkurang sehingga rasa nyeri yang dialami oleh remaja putri menjadi berkurang juga.

Perbedaan Pemberian Air Kelapa Hijau Dan Pijat *Effleurage* Terhadap Penurunan *Dismenore* Ringan Pada Remaja Putri Di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2022

Dari hasil uji *Mann Whitney* diketahui nilai *p-value* sebesar $0,683 > 0,05$ sebelum pemberian air kelapa hijau dan pijat *Effleurage* dan $0,137 > 0,05$ sesudah pemberian air kelapa hijau dan pijat *Effleurage* maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pemberian air kelapa hijau dan pijat *Effleurage* terhadap penurunan *dismenore* ringan pada remaja putri di SMA Citra Nusa Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor tahun 2022. Keluhan menstruasi yang sering dialami perempuan adalah nyeri haid yang bisa disebut dengan *dismenore*. Nyeri haid adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri perut yang disebabkan oleh kejang otot uterus, biasanya dalam bersamaan nyeri yang timbul dapat dijumpai adanya rasa pusing, mual, muntah, bahkan bisa terjadi diare.²⁷ Air kelapa Mengandung Kalsium, Magnesium dan Vitamin C.

Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Kemudian Vitamin dan Mineral yang terkandung dalam air kelapa muda yang dapat merangsang produksi progesteron dalam jumlah yang stabil. Kadar progesteron yang cukup akan memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berlalu.¹⁷ Asam Folat yang terkandung didalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. Asam Folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah. Dengan produksi darah yang cukup akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi. Dengan kondisi ini, tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat haid.⁹

Adapun pijat *Effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Pijat *Effleurage* merupakan teknik relaksasi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain.²⁸ Mekanisme penghambatan nyeri dengan *Massage Effleurage* berdasarkan pada konsep *Gate Control Theory*.²⁹ Stimulasi pada kulit dengan *Effleurage* dapat menghasilkan pesan yang dikirim melalui serabut A- α , yang mengakibatkan gerbang tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah karena serabut ini dapat menghantarkan nyeri secara cepat.¹² Berdasarkan teori tersebut stimulus serabut taktil kulit dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh yang sama atau area lainnya.³⁰

Sesuai dengan hasil penelitian Abdullah dan Widiyastuti didapatkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa *p-value* 0,000 maka disimpulkan pemberian air kelapa hijau efektivitas terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.¹⁹ Hasil penelitian Prihatin ada pengaruh pijat *Effleurage*

terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore*.¹³ Hal ini didukung oleh penelitian Chayati dan Na'mah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pijat *Effleurage* dan air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri sehingga pijat *Effleurage* dan air kelapa hijau sama-sama dapat menurunkan *dismenore* pada remaja putri usia 13-15 tahun di PMB Djumi Widarti¹¹. Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ilmiah *et al* (2023) menunjukkan hasil bahwa pemberian pijat *Effleurage* dan air kelapa hijau sama efektif dan cepatnya dalam menurunkan nyeri *dismenore* primer sehingga tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pijat *Effleurage* dan air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri.³¹

Peneliti berasumsi tidak adanya perbedaan antara pemberian air kelapa hijau dan pijat *Effleurage* terhadap penurunan *dismenore* ringan pada remaja putri hal ini disebabkan oleh karena masing-masing akan dapat menurunkan nyeri *dismenore* yang dialami oleh remaja putri. Pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan *dismenore* ringan pada remaja putri karena adanya asam folat merupakan zat yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah sehingga dapat memperlancar peredaran darah, Kalium, Magnesium dan Vitamin C dapat merangsang hormon progesteron sehingga dapat memperlancar proses peluruhan endometrium sehingga rasa nyeri yang timbul akan berkurang. Sementara itu melalui pijat *Effleurage* dapat memperlancar peredaran darah, menurunkan ketegangan otot sehingga dapat meningkatkan hormon endokrin yang bisa menimbulkan rasa nyaman dan enak dan menekan hormon prostaglandin keluar sehingga rasa nyeri yang dialami dapat berkurang. Mengacu dari hasil penelitian tersebut alangkah baiknya jika pemberian pijat *Effleurage* dan pemberian air kelapa hijau diberikan secara bersamaan agar dapat menurunkan *dismenore* lebih cepat.

Makna Singkatan (Abbreviations)

PGF2	: Prostaglandin F2 Alpha
PMB	: Praktek Mandiri Bidan
SMA	: Sekolah Menengah Atas
WHO	: World Health Organization

Konflik Kepentingan

Menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

References

1. Nafisah S. Efektivitas Akupresure Dan Massage Effleurage Terhadap Dismenore Pada Remaja Di Desa Tampir Wetan Kecamatan Candimulyo. Universitas Muhammadiyah Magelang. 2021.
2. Hendrik. Problema Haid: Tinjauan Syariat Islam Dan Medis. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri. 2019.
3. Anugroho D. Dan Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI. 2020.
4. Riyanti, Titi L. Dan Kurniawan H. Pengaruh Massage Efflurage Terhadap Penurunan Menstruasi Pada Santi Di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Sya'ur Rohman Jember. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. 2018.
5. Khodijah S. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. 2019.
6. Alatas F. Dan Larasati TA. Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. J Kesehatan Masyarakat. 2021: 05(03).
7. Wibawati. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di SMK Kesehatan Pelita Kabupaten Bogor. J Ilmu Wijaya. 2021: 13(02): 1-10.
8. Wiknjosastro H. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2015.
9. Amiritha. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang. 2017.
10. Pattiha, Novelia S. Dan Suciawati A. Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. Indones J Health Development. 2021: 03(01).
11. Rismaya, Rosmiyati Dan Mariza A. Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore. J Kebidanan. 2020: 06(03): 322-8.
12. Trisnowiyanto B. Keterampilan Dasar Massase. Yogyakarta: Nuha Medika. 2021.
13. Prihatin S. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada

- Remaja Putri Di SMAN 2 Kota Ternate. *J Medica Majapahit*. 2019: 11(02).
14. Zuraida MA. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *J Menara Ilmu*. 2020: 14(01).
 15. Salbiah. Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *J Ilmu Keperawatan*. 2019: 03(01).
 16. Kusmiyati Y. Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil). Jakarta: EGC: 2020.
 17. Kristina NN., Syahiddan Dan Fatimah S. Pengaruh Air Kelapa Terhadap Multipikasi Tunas In Vitro, Produksi Rimpang, Dan Kandungan Xanthorrhizol Temulawak Di Lapangan. *J Litri*. 2018: 18(03).
 18. Mundriyastutik I., Sella Ayu O. Dan Warji. Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Alami Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *J Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 2022;13(1):252–63.
 19. Abdullah EW. Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau (Cocos Nucifera L) Untuk Mengatasi Dismenore. *J Kebidanan Sorong*. 2021: 01(01).
 20. Baradero. Gangguan Sistem Reproduksi Dan Seksualitas. Jakarta: EGC: 2019.
 21. Bobak I. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC: 2019.
 22. Khuluq MH. Tingkat Kecemasan Dan Derajat Dismenorea Pada Atlet Putri Pomnas XII. FIK UNY: 2019.
 23. Widyaningrum H. Pijat Refleksi Dan 6 Terapi Lainnya. Jakarta: Media Pressindo. 2019.
 24. Syafitri F. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 13 Medan. *Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan*: 2018.
 25. Widjanarko B. Dismenore Tinjauan Terapi Pada Dismenore Primer. *Majalah Kedokteran Damianus*. 2019:
 26. Amin M. Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Menggunakan Masase Efflurage. Universitas Muhammadiyah Bengkulu. 2021.
 27. Kusmiran E. Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika. 2019.
 28. Hikmah N., Amelia CR. Dan Ariani D. Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *J Issues Midwifery*. 2018: 02(02): 34-45.
 29. Sari HT. Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Klaten. 2019: 14(02): 123-6.
 30. Mansjoer A. Kapita Selektta Kedokteran. Jakarta: Medika Aesculapius. 2017.
 31. Ilmiah WS., Ikhwan A. Dan Juliati K. Non-Pharmacological That Most Effective to Reduce of Primary Dysmenorrhoea Intensity in Women Childbearing Age: A Literature Review. *J Public Health Afr*. 2023: 14(12).

*)Original Article

--- ISJNMS ---