

Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau dan Seduhan Jahe Merah terhadap Dismenore pada Remaja di RSUD Aulia Jagakarsa

Dzulfa Diyana^{*1}, Fanni Hanifa², Milka Anggreni Karubuy³

^{1,2,3}Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju, Indonesia
Email: ¹dzulfa.diyana@gmail.com

Abstrak

Menstruasi adalah perdarahan yang teratur dari uterus, setiap perempuan memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, dimana semua perempuan mendapatkan menstruasinya tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mengalami periode menstruasi disertai dengan keluhan sehingga menyebabkan rasa ketidaknyamanan dan dapat mengganggu aktifitas yang disebut dismenore. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan kebidanan dan mengetahui Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dan Seduhan Jahe Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*case study*). Sampel yang digunakan sebanyak 2 remaja sebagai responden. Hasil penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja setelah diberikan intervensi air kelapa hijau dan seduhan jahe merah menunjukkan bahwa pada responden yang diberikan intervensi berupa pemberian air kelapa hijau mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore lebih signifikan sebesar 7 skala, sedangkan untuk responden yang diberikan intervensi berupa pemberian seduhan jahe merah mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore yang signifikan sebesar 6 skala. Kesimpulan Penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja dengan pemberian air kelapa hijau lebih signifikan daripada dengan pemberian seduhan jahe merah. Perbandingan intervensi air kelapa hijau dan seduhan jahe merah memiliki selisih 1 skala.

Kata Kunci: *Air Kelapa Hijau, Dismenore, Seduhan Jahe Merah*

Abstract

Menstruation is regular bleeding from the uterus, every woman has a different experience of menstruation, where all women get their menstruation without complaints, but quite a few of them experience menstrual periods accompanied by complaints, causing discomfort and can interfere with activities which is called dysmenorrhea. The aim of this research is to provide midwifery care and determine the effect of giving green coconut water and red ginger brew on dysmenorrhea in adolescents. The method used in this research is descriptive qualitative research with a case study approach. The sample used was 2 teenagers as respondents. The results of reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescents after being given the intervention of green coconut water and red ginger brew showed that respondents who were given the intervention in the form of giving green coconut water experienced a more significant decrease in the intensity of dysmenorrhea pain by 7 on the scale, while for respondents who were given the intervention in the form of giving ginger brew. red experienced a significant decrease in the intensity of dysmenorrhea pain by 6 on the scale. Conclusion The reduction in the intensity of dysmenorrhea pain in adolescents by administering green coconut water is more significant than by administering red ginger infusion. The comparison between green coconut water and red ginger infusion has a difference of 1 on the scale.

Keywords: *Dysmenorrhea, Green Coconut Water, Red Ginger Brew*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan secara umum adalah hak setiap manusia, salah satunya mencakup kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi diartikan sebagai suatu kondisi yang menjamin bahwa fungsi reproduksi, khususnya proses reproduksi dapat berlangsung dalam keadaan sejahtera fisik, mental, maupun sosial dan bukan saja terbebas dari penyakit atau gangguan fungsi reproduksi. Masa remaja

merupakan salah satu masa yang sangat penting dalam siklus hidup manusia dimana terjadi perubahan yang sangat dramatis baik perubahan fisik, seksual, psikologis, maupun mental.

Pada masa remaja ditandai dengan hadirnya pubertas, pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yaitu suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual, serta mampu mengadakan proses reproduksi. Pada remaja perempuan, pubertas ditandai dengan secara periodik yaitu mengalami peristiwa reproduksi yang disebut menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan yang teratur dari uterus, setiap perempuan memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, dimana semua perempuan mendapatkan menstruasinya tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mengalami periode menstruasi disertai dengan keluhan sehingga menyebabkan rasa ketidaknyamanan dan dapat mengganggu aktifitas yang disebut dismenore (Umboro, 2022).

Menstruasi atau haid merupakan pelepasan lapisan endometrium uterus dalam bentuk perdarahan. Perdarahan yang terjadi pada rahim berlangsung sekitar 14 hari setelah masa ovulasi secara berkala (Lestarina dan Amanda, 2021). Masalah yang paling banyak dialami oleh perempuan yang berhubungan dengan menstruasi adalah dismenorea atau nyeri haid (Hanum, 2020). Dismenorea merupakan gejala simptomatik seperti nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Tiana, 2022). Dismenorea terbagi dua yaitu Primer dan Sekunder. Dismenorea primer dapat diakibatkan banyak faktor meliputi umur, usia menarche, aktivitas fisik, riwayat keluarga, obesitas, faktor endokrin dan faktor psikologis (Lestarina dan Amanda, 2021). Adapun penyebab dismenorea sekunder biasanya sakitnya disertai dengan gangguan patologis (Salamah, 2019).

Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah umum yang terjadi pada hampir seluruh wanita usia reproduksi di dunia, hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian berdasarkan Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) 2016 yang menunjukkan angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan pada setiap Negara yang mengalami dismenore. Di Amerika angka presentase yang mengalami dismenore sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% wanita muda, usia sekolah dan pendidikan tinggi, mengalami dismenore pada saat menstruasi.

Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, penderita dismenore mencapai 55% wanita di Indonesia. Prevalensi penderita dismenore di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun (Azrah, 2022).

Prevalensi dismenore di Jakarta berdasarkan munculnya terdiri dari prevalensi dismenore primer adalah 87,5% dan prevalensi dismenore sekunder adalah 12,5%. Dismenore menurut tingkat nyeri terdiri dari nyeri ringan 20,48%, nyeri sedang 64,76%, dan nyeri parah 14,76%. (Litbang, Kemenkes RI 2020).

Dampak dari nyeri dismenore dapat mengganggu pola tidur pada saat beristirahat, nyeri yang di rasakan menyebabkan gangguan tidur yang buruk dikarenakan tubuh merasa tidak nyaman dengan adanya nyeri tersebut sehingga membuat kualitas tidur menurun saat mengalami nyeri dismenore (Azrah, 2022). Selain itu dampak dismenore yang tidak segera ditangani pada remaja putri berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan mengganggu interaksi sosial. Selain itu dampak yang muncul dapat mempengaruhi kegiatan proses belajar, keterbatasan kehidupan sosial, tingginya absen dari sekolah, perfoma akademik, dan aktifitas olahraganya. Terganggunya aktivitas belajar menyebabkan remaja tidak berkonsentrasi atau tidak fokus terhadap pelajarannya (Utari dan Trisetiyaningsih, 2019).

Dampak dismenore jangka pendek jika tidak teratasi akan mengakibatkan gangguan aktifitas sehari-hari. Sedangkan pada dampak jangka panjang akan menimbulkan menstruasi yang bergerak mundur, kehamilan tidak terdeteksi etopik pecah, kista pecah, perorasi rahim dari IUD dan infeksi (Prawirohardjo, 2016).

Dismenore dapat ditanggulangi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian analgesik, terapi hormonal. Non farmakologis yaitu dengan cara melakukan kompres air hangat, kompres dingin, yoga atau olahraga, minum jamu, massage atau pijatan, istirahat yang cukup, melakukan distraksi dan teknik relaksasi nafas dalam (Widyantih, 2021).

Air kelapa hijau merupakan minuman sehat yang memiliki kandungan banyak nutrisi, glukosa, vitamin dan mineral. Air kelapa hijau sangat mudah diserap tubuh karena cairan yang terkandung

didalamnya bersifat isotonis dengan tubuh manusia. Air kelapa hijau tidak mengandung bahan pengawet sehingga aman dikonsumsi (Huzaimah, 2015). Air kelapa hijau diperkirakan dapat memberi rangsangan pada tubuh agar produksi prostaglandin dalam keadaan stabil ketika wanita mengalami menstruasi, sehingga kerja prostaglandin dalam rahim dapat terhambat dan *dismenore* akan berkurang (Nurqalbi dan Pretycilia, 2019).

Jahe merah (*Zingiber officinale Roscoe*) merupakan tanaman atau rempah-rempah yang sudah lama dikenal berkhasiat untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Jahe merah merupakan obat alternatif untuk mengurangi *dismenore*, karena jahe sama efektifnya dengan asam mefenamanik dan ibuprofen (Pratiwi dan Mutiara, 2017). Kandungan aleoresin rimpang jahe merah dapat memiliki efek antioksidan yang mirip dengan gingerol dan vitamin E. Gingerol yang terkandung dalam jahe bersifat antikoagulan, artinya dapat mencegah penggumpalan darah. Hal ini sangat bermanfaat untuk konsumsi darah haid. Sumber lain menyebutkan bahwa jahe dapat menurunkan produksi prostaglandin yang diketahui sebagai penyebab utama kram menstruasi (Mariza dan Sunarsih, 2019).

Fina Feronica Kotangon (2020) Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan disain One Group Pre Test – Post-test. Jumlah sampel yang diteliti yaitu 21 siswi. Hasil penelitian menunjukkan 90.5% responden sebelum diberikan air kelapa hijau berada dalam skala nyeri 4-6 (sedang), dan setelah diberikan air kelapa hijau 71.4% responden berada dalam skala 1-3 (ringan).

Kuminah (2023) Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. Desain penelitian pre-eksperiment dengan pendekatan onegroup pretest and posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan besar sampel sebanyak 18 orang. Diperoleh skala nyeri *dismenore* primer responden dari 18 responden diperoleh hasil nilai tendensi sentral sebelum (pretest) yaitu mean sebesar 5,22; median 5; minimum 4; maksimum 7 dan standar deviasi 0,943; dan skala nyeri *dismenore* sesudah (posttest) yaitu mean sebesar 2,78; median 3; minimum 2; maksimum 4 dan standar deviasi 0,548. Terdapat pengaruh pemberian seduhan jahe merah terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan.

Berdasarkan dari penelitian-penelitian dahulu didapatkan bahwa pengetahuan tentang *dismenore* pada remaja sangat penting untuk diberikan kepada remaja serta pemberian air kelapa hijau dan seduhan jahe merah juga berperan dalam penurunan intensitas nyeri *dismenore*. Sehingga saya melakukan penelitian selama 5 hari mengenai Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dan Seduhan Jahe Merah Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Di RSUD Aulia Jagakarsa Jakarta Selatan Tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan dan mengetahui Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dan Seduhan Jahe Merah Terhadap *Dismenore* Pada Remaja.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kualitatif. Penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (*case study*). Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan, dengan kata lain dalam studi ini dikumpulkan dari berbagai sumber (Sulistyaningsih, 2018).

Pada Kasus 1 Peneliti menetapkan pada kasus 1 responden yang akan mendapatkan intervensi berupa pemberian air kelapa hijau. Peneliti memberikan kepada responden yang mendapatkan intervensi berupa pemberian air kelapa hijau sebanyak 1 gelas (220ml) perhari selama 5 hari. Pengecekan konsumsi air kelapa hijau oleh Remaja dilakukan dengan dokumentasi. Peneliti melakukan observasi 2 jam setelah diberikan air kelapa hijau kepada responden. Peneliti juga memberikan konseling dan pemantauan asupan harian kepada responden menggunakan *Food recall*.

Pada Kasus 2 Peneliti menetapkan pada kasus 2 responden yang akan mendapatkan intervensi berupa pemberian seduhan jahe merah. Peneliti memberikan kepada responden yang mendapatkan

intervensi berupa pemberian seduhan jahe merah sebanyak 1 gelas (220ml) perhari selama 5 hari. Pengecekan konsumsi seduhan jahe merah oleh Remaja dilakukan dengan dokumentasi. Peneliti melakukan observasi 2 jam setelah diberikan seduhan jahe merah kepada responden. Peneliti juga memberikan konseling dan pemantauan asupan harian kepada responden menggunakan *Food recall*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Asuhan Kebidanan

Setelah dilakukan intervensi dan observasi pada remaja yang mengalami dismenore selama 5 hari didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Intensitas Nyeri Responden 1 dan 2

Pertemuan Kasus 1	Hasil Pemeriksaan Skala Intensitas Nyeri Haid	Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore	Perubahan Setelah Diberikan Intervensi Air Kelapa Hijau
08-03-2024	8	0	Nyeri Berat
10-03-2024	5	3	Nyeri Sedang
12-03-2024	1	4	Nyeri Ringan
Pertemua Kasus 2	Hasil Pemeriksaan Skala Intensitas Nyeri Haid	Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore	Perubahan Setelah Diberikan Intervensi Seduhan Jahe Merah
17-03-2024	8	0	Nyeri Berat
19-03-2024	6	2	Nyeri Sedang
21-03-2024	2	4	Nyeri Ringan

3.1.1. Hasil Pemeriksaan Skala Intensitas Nyeri Haid Responden 1

Berdasarkan tabel 1 diketahui hasil intervensi pemberian air kelapa hijau adalah pada tanggal 08-03-2024 didapatkan hasil skala nyeri 8 (nyeri berat terkontrol), pada tanggal 10-03-2024 didapatkan hasil skala nyeri 5 (nyeri sedang), pada tanggal 12-03-2024 didapatkan hasil skala nyeri 1 (nyeri ringan). Maka penurunan intensitas skala nyeri dismenore sebesar 7 skala.

3.1.2. Hasil Pemeriksaan Skala Intensitas Nyeri Haid Responden 2

Berdasarkan tabel 1 diketahui hasil intervensi pemberian seduhan jahe merah adalah pada tanggal 17-03-2024 didapatkan hasil skala nyeri 8 (nyeri berat terkontrol), pada tanggal 19-03-2024 didapatkan hasil skala nyeri 6 (nyeri sedang), pada tanggal 21-03-2024 didapatkan hasil skala nyeri 2 (nyeri ringan). Maka penurunan intensitas skala nyeri dismenore sebesar 6 skala.

3.2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dan Seduhan Jahe Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja Di RSUD Aulia Jagakarsa Jakarta Selatan Tahun 2024. Metode yang digunakan adalah study literature yang mengumpulkan beberapa penelitian terdahulu untuk menjawab pengaruh pemberian air kelapa hijau dan seduhan jahe merah terhadap dismenore pada remaja.

Masa pubertas pada perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi/ haid yang terjadi pada umur 10-16 tahun. Sebagian remaja menghadapi kendala pada saat haid yaitu mengalami nyeri pada disaat haid (dismenorea). Dismenorea terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung. Dismenorea ialah salah satu gejala ginekologi yang sangat universal pada remaja ataupun nyeri panggul bagian bawah sebelum haid serta saat haid. Dismenorea dikelompokkan menjadi dua ialah dismenorea primer dan sekunder (Betty & Ayamah, 2021).

Pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan terjadinya kejang otot, merelaksasikan pembuluh darah dan menghambat proses pembentukan prostaglandin. Kalsium dan Magnesium yang terkandung

dalam air kelapa dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C dapat menurunkan jumlah enzim cyclooxygenase yang memiliki peran dalam menghambat proses pembentukan prostaglandin (Abdullah, 2021).

Seduhan jahe merah dalam menurunkan dismenorea bahwa jahe merah memiliki kandungan aleoresin pada rimpang jahe seperti gingerol memiliki aktifitas antioksidan diatas vitamin E. Gingerol pada jahe juga bersifat antikoagulan, yaitu dapat mencegah pengumpulan darah. Hal ini sangat membantu dalam pengeluaran darah haid. Jahe diketahui dapat mengurangi produksi prostaglandin, sebagai penyebab utama nyeri haid (Kuminah, 2023).

Perbedaan hasil penelitian Kasus 1 dan Kasus 2 menunjukkan hasil yang berbeda. Hasil dari asuhan yang dilakukan oleh peneliti ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau pada responden 1 menunjukkan penurunan intensitas nyeri dismenore sebesar 7 skala. Hasil dari asuhan yang dilakukan oleh peneliti ini menunjukkan bahwa pemberian seduhan jahe merah pada responden 2 menunjukkan penurunan intensitas nyeri dismenore sebesar 6 skala. Dari asuhan ini dapat diketahui bahwa dengan pemberian air kelapa hijau dan seduhan jahe merah pada responden dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore yang signifikan.

Hasil penelitian yang dilakukan di wilayah RSUD Aulia pada 2 remaja dengan dismenore, menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau dan seduhan jahe merah pada remaja dengan dismenore, penatalaksanaan yang diberikan yaitu memberikan konseling tentang dismenore, kebutuhan gizi pada remaja dan manfaat pemberian air kelapa hijau dan seduhan jahe merah untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore. Pastikan responden meminum air kelapa hijau pada intervensi kasus yang pertama dan pastikan responden meminum seduhan jahe merah pada intervensi kasus yang kedua. Adapun penurunan intensitas nyeri dismenore setelah diberikan intervensi air kelapa hijau ada penurunan intensitas nyeri dismenore yang lebih signifikan dan intervensi seduhan jahe merah ada penurunan intensitas nyeri dismenore yang signifikan.

3.2.1. Pembahasan Kategori Pemberian Air Kelapa Hijau

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pemberian air kelapa hijau berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fina Feronica Kotangon (2020) dengan judul Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara menyatakan jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan disain One Group Pre Test – Post-test. Jumlah sampel yang diteliti yaitu 21 siswi. Berdasarkan pengumpulan dan analisa data hasil penelitian menunjukkan 90.5% responden sebelum diberikan air kelapa hijau berada dalam skala nyeri 4-6 (sedang), dan setelah diberikan air kelapa hijau 71.4% responden berada dalam skala 1-3 (ringan) (Kotangon, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah RSUD Aulia pemberian air kelapa hijau memberikan peran penting terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Metha Fahriani (2022) Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Skala Dismenorea Pada Remaja. Desain penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental dengan rancangan the one group pretest and posttest yang dilaksanakan pada 01 Juli sampai 30 Juli 2022. Instrumen yang digunakan Numeric Rating Scale dengan teknik analisis data Uji Normalitas, Uji Univariat, dan Bivariat. Berdasarkan hasil penelitian dimana sebelum intervensi rata-rata responden (20 orang) mengalami nyeri berat 7,85 dan setelah intervensi sebanyak 250 ml air kelapa hijau 2 kali sehari selama 3 hari saat menstruasi mendapatkan hasil rata-rata responden (20 orang) adalah adalah nyeri sedang 4,7. Sebanyak 18 orang responden skala nyerinya turun, dan 2 orang skala nyerinya tetap (Fahriani, 2022).

Selain itu hasil yang disajikan oleh peneliti yaitu pemberian air kelapa hijau terhadap dismenore pada remaja sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vera Iriani Abdullah (2021) Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau (*Cocos Nucifera L*) Untuk Mengatasi Dismenore. Penelitian ini jenis kuantitatif, Quasy Experimental dengan desain One Group Pretest- Posttest pada remaja putri di SMAN 2 Kota Sorong. Total sampel sebanyak 33 orang. Setelah di dapatkan data dengan pengukuran pre test dan post test pada intervensi pemberian air kelapa hijau pada remaja putri, maka peneliti

melakukan uji statistic Wilcoxon dengan p Value $< \alpha$ (0,05). Kesimpulan Pemberian Air Kelapa Hijau efektivitas terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri (Abdullah, 2021).

3.2.2. Pembahasan Kategori Seduhan Jahe Merah

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pemberian seduhan jahe merah berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Kuminah (2023) Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. Desain penelitian pre-eksperiment dengan pendekatan onegroup pretest and posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan besar sampel sebanyak 18 orang. Diperoleh skala nyeri dismenorea primer responden dari 18 responden diperoleh hasil nilai tendensi sentral sebelum (pretest) yaitu mean sebesar 5,22; median 5; minimum 4; maksimum 7 dan standar deviasi 0,943; dan skala nyeri dismenorea sesudah (posttest) yaitu mean sebesar 2,78; median 3; minimum 2; maksimum 4 dan standar deviasi 0,548. Terdapat pengaruh pemberian seduhan jahe merah terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan (Kuminah, 2023).

Selain itu, hasil dari asuhan yang disajikan oleh peneliti yaitu pemberian seduhan jahe merah terhadap dismenore pada remaja sejalan dengan penelitian Putri Isti Karomah (2022) Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri. Penelitian kuantitatif- preexperiment design, One Group Pretest Posttest Design. Sampel menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Instrumen menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale (NRS). Sedangkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$. Penelitian menunjukkan terdapat efektivitas antara air jahe merah dengan dismenorea dimana p value = 0,0001. Kesimpulan: Bahwa terdapat efektivitas antara air jahe merah dengan dismenorea. Disarankan temuan penelitian ini dapat menjadi solusi dalam mengatasi dismenorea dengan menggunakan jenis terapi non-farmakologi yaitu pemberian air jahe merah (Karomah, 2022).

3.2.3. Pembahasan Perbandingan Intervensi Pemberian Air Kelapa Hijau dan Seduhan Jahe Merah

Perbedaan penurunan intensitas nyeri dismenore setelah diberikan intervensi pada kasus 1 (pemberian air kelapa hijau) dan kasus 2 (pemberian seduhan jahe merah) menunjukkan bahwa responden yang diberikan intervensi berupa pemberian air kelapa hijau setiap hari sekali sebanyak 1 gelas (220 ml) mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore yang lebih signifikan yaitu sebesar 7 skala, sedangkan pada kasus 2 yang diberikan seduhan jahe merah menunjukkan penurunan intensitas nyeri dismenore yang signifikan yaitu sebesar 6 skala. Hasil perbandingan intervensi kasus 1 dan kasus 2 memiliki selisih 1 skala.

Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan upaya promotif dan preventif mengenai dismenor pada remaja, sehingga dismenore bisa diatasi dengan metode non farmakologi yaitu dengan pemberian air kelapa hijau dan seduhan jahe merah. Pentingnya pemberian air kelapa hijau dan seduhan jahe merah untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja dapat diterapkan saat remaja yang datang ke fasilitas kesehatan dengan keluhan dismenore, tenaga kesehatan dapat memberikan konseling kepada remaja selain diatasi dengan farmakologi juga dapat disertai dengan metode non farmakologi.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan berdasarkan hasil asuhan dan pemeriksaan yang dilakukan peneliti, peneliti memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dan Seduhan Jahe Merah Terhadap Dismenore Pada Remaja Di RSUD Aulia Jagakarsa Jakarta Selatan Tahun 2024 sebagai berikut: Terdapat tingkat penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja yang diberikan intervensi pemberian air kelapa hijau dan terdapat penurunan sebanyak 7 skala.

Terdapat tingkat penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja yang diberikan intervensi pemberian seduhan jahe merah dan terdapat penurunan sebanyak 6 skala. Perbedaan penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja setelah diberikan intervensi pada kasus 1 (air kelapa hijau) dan kasus 2 (seduhan jahe merah) menunjukkan bahwa pada kasus 1 responden yang diberikan intervensi berupa pemberian air kelapa hijau setiap hari sekali sebanyak 1 gelas (220 ml) mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja yang lebih signifikan sebesar 7 skala, sedangkan untuk kasus 2 responden yang diberikan intervensi berupa pemberian seduhan jahe merah setiap hari sekali sebanyak 1 gelas (220 ml) mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja yang signifikan sebesar 6 skala. Hasil perbandingan intervensi kasus 1 dan 2 memiliki selisih 1 skala. Penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja dengan pemberian air kelapa hijau lebih signifikan daripada dengan pemberian seduhan jahe merah. Perbandingan intervensi air kelapa hijau dan seduhan jahe merah memiliki selisih 1 skala.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I (2021) Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau (*Cocos Nucifera L*) Untuk Mengatasi Dismenore. Jurnal Kebidanan Sorong
- Azrah, K., Oktaviyana, C., & Masthura, S. (2022). Pengaruh Peimberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceih Besar The Eiffect of Turmeric Acid Drink to Reduce Primary Dysmenorrhea on Nursing Stud. *Journal of Healtcare Technology and Medicine*
- Betty, B., & Ayamah, A. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi Semester 8 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat
- Fahriani, M (2022) Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Skala Dismenorea Pada Remaja. Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat
- Hanum, D.F. (2020) 'Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik 2018', *Jurnal Surya*
- Huzaimah, H. (2015). *Studi Analisa pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mencegah Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriwati Di Asrama Al Husna Pondok Pesnatren Darul Ulum Jombang*
- Karomah, P. I (2022) Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan (2020). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehat Republik Indonesia
- Kotangon, F. F (2020) Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI Sman 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. *Biofarmasetikal Tropis*
- Kuminah (2023) Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri Tanjung Selor Bulungan. *Aspiration Of Health Journal*
- Lestarina, N.N.W. and Amanda, J.W. (2021) 'Hubungan Antara Stres Dengan Dismenorea Primer Pada Mahasiswi', *Sereal Untuk*
- Mariza, A., & Sunarsih. (2019). Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam mengurangi. Jurnal Kebidanan
- Nurqalbi, S., & Pretycilia, C. . (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II Di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kabupaten Gowa. *Jurnal Antara Kebidanan*
- Pratiwi, I. a., & mutiara, h. (2017). Pengaruh Jahe Merah Terhadap Nyeri Saat Menstruasi. 2. Reiproduksi, J. K., Keidokteiran, F., Peimbangan, U., & Veiteiran, N. (2021)
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

- Salamah, U. (2019) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore', *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*.
- Sulistyaningsih. (2018). Buku Ajar & Panduan Praktikum Metodologi Penelitian Kebidanan. Program Studi Kebidanan D3 STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta: Yogyakarta.
- Tiana, H. (2022) 'Hubungan Dismenorea terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi di Prodi DIII Kebidanan STIK Immanuel Bandung', *Jurnal Sehat Masada*
- Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Anti Nyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidias*
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6).