

**PENGARUH TERAPI AIR KELAPA HIJAU (*Cocos nucifera L. Var. Viridis*)  
TERHADAP PENURUNAN NYERI *DYSMENORRHEA*: STUDI KASUS**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Ahli  
Madya Keperawatan



Oleh

Mayla Fayza Zharfan Firdaus

NIM 2009672

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN FAKULTAS PENDIDIKAN  
OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN  
INDONESIA 2023**

**LEMBAR HAK CIPTA**

**PENGARUH TERAPI AIR KELAPA HIJAU (*Cocos nucifera L. Var. Viridis*)  
TERHADAP PENURUNAN NYERI *DYSMENORRHEA* : STUDI KASUS**

Oleh

Mayla Fayza Zharfan Firdaus

NIM. 2009672

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Mayla Fayza Zharfan Firdaus

Universitas Pendidikan Indonesia

September 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**HALAMAN PENGESAHAN**

MAYLA FAYZA ZHARFAN FIRDAUS

PENGARUH TERAPI AIR KELAPA HIJAU (*Cocos nucifera L. Var. Viridis*)  
TERHADAP PENURUNAN NYERI *DYSMENORRHEA* : STUDI KASUS

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. apt. Afianti Sulastri, S.Si., M.Pd.

NIP. 19800728 201012 2 002

Pembimbing II



Tirta Adikusuma Suparto, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIPT. 920160119880105101

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan FPOK UPI



Dr. Lisna Anisa Fitriana, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.

NIP. 19820222 201212 2 003

# **PENGARUH TERAPI AIR KELAPA HIJAU (*Cocos nucifera L. Var. Viridis*) TERHADAP PENURUNAN NYERI *DYSMENORRHEA* : STUDI KASUS**

Mayla Fayza Zharfan Firdaus

NIM: 2009672

E-mail: [maylafyz@upi.edu](mailto:maylafyz@upi.edu)

**Pendahuluan:** *Dysmenorrhea* didefinisikan sebagai adanya kram yang menyakitkan berasal dari uterus dan umumnya terjadi selama menstruasi. Salah satu gejala yang paling umum terjadi adalah nyeri pinggang, pusing, mual, dan nyeri punggung. *Dysmenorrhea* sering terjadi pada mahasiswa, untuk mengatasinya dapat menggunakan salah satu terapi alternatif, yaitu terapi air kelapa hijau. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi air kelapa hijau terhadap nyeri pada subjek dengan *dysmenorrhea*. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan dua responden yang berusia 18-22 tahun, mengalami *dysmenorrhea* dan sedang merasakan nyeri *dysmenorrhea* dengan skala nyeri sedang (skala 4-6), dan tidak meminum obat pereda nyeri. Intervensi yang dilakukan yaitu terapi air kelapa, dengan cara mengonsumsi 250 cc air kelapa hijau selama tiga hari berturut-turut, dilakukan *pre* dan *post* intervensi pada pagi dan sore. Penilaian tingkat nyeri dinilai menggunakan skala penilaian *Numerical Rating Scale* (NRS). **Hasil:** Pasca intervensi diperoleh penurunan skala nyeri pada kedua klien sebanyak 1 skala. **Diskusi:** Kandungan Kalsium dan Magnesium dalam air kelapa hijau dapat mengurangi ketegangan otot, serta mengandung elektrolit yang dapat membantu mencegah dehidrasi. **Kesimpulan:** Terapi air kelapa hijau dapat meringankan nyeri *dysmenorrhea* primer dalam skala nyeri sedang.

**Kata Kunci:** *Dysmenorrhea*, Nyeri, Menstruasi, Terapi Air Kelapa Hijau.

## **ABSTRACT**

### ***EFFECT OF GREEN COCONUT WATER THERAPY (Cocos nucifera L. Var. Viridis) ON REDUCING DYSMENORRHEA PAIN: CASE STUDY***

Mayla Fayza Zharfan Firdaus

NIM: 2009672

E-mail: [maylafyz@upi.edu](mailto:maylafyz@upi.edu)

**Introduction:** Dysmenorrhea is defined as the presence of painful cramps originating from the uterus and generally occurring during menstruation. One of the most common symptoms is low back pain, dizziness, nausea, and back pain. Dysmenorrhea often occurs in female college students, to overcome it can use one of the alternative therapies, namely green coconut water therapy. This study aims to evaluate the effect of green coconut water therapy on pain in subjects with dysmenorrhea. **Methods:** This study used a qualitative design with a case study approach with two respondents aged 18-22 years, experiencing dysmenorrhea and currently feeling dysmenorrhea pain with a moderate pain scale (scale 4-6), and not taking pain medication. The intervention was coconut water therapy, by consuming 250 cc of green coconut water for three consecutive days, pre and post intervention in the morning and evening. Assessment of pain level was assessed using the Numerical Rating Scale (NRS). **Results:** Post intervention obtained a decrease in the pain scale in both clients by 1 scale. **Discussion:** Calcium and Magnesium content in green coconut water can reduce muscle tension, and contains electrolytes that can help prevent dehydration. **Conclusion:** Green coconut water therapy can relieve primary dysmenorrhea pain on a moderate pain scale.

**Keywords:** Dysmenorrhea, Pain, Menstruation, Green Coconut Water Therapy.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR HAK CIPTA .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan Penelitian .....	4
1.4. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1. Menstruasi .....	5
2.1.1. Definisi Menstruasi .....	5
2.2. Konsep Nyeri Haid ( <i>Dysmenorrhea</i> ) .....	6
2.2.1. Definisi Nyeri Haid ( <i>Dysmenorrhea</i> ) .....	6
2.2.2. Klasifikasi Nyeri Haid ( <i>Dysmenorrhea</i> ) .....	6
2.2.3. Etiologi Nyeri Haid ( <i>Dysmenorrhea</i> ) .....	7
2.2.4. Manifestasi Klinik Nyeri Haid ( <i>Dysmenorrhea</i> ) .....	7
2.2.5. Patofisiologi Nyeri Haid ( <i>Dysmenorrhea</i> ) .....	9
2.2.6. Pemeriksaan Penunjang Nyeri Haid ( <i>Dysmenorrhea</i> ) .....	10
2.2.7. Komplikasi Nyeri Haid ( <i>Dysmenorrhea</i> ) .....	11
2.2.8. Penatalaksanaan Nyeri Haid ( <i>Dysmenorrhea</i> ) .....	11
2.3. Konsep Teori Terapi Air Kelapa .....	13
2.3.1. Definisi .....	13
2.3.2. Khasiat .....	14
2.3.3. Kandungan dan Manfaat .....	14
2.3.4. Efek Samping Air Kelapa .....	15

2.3.5. Prosedur Terapi Air Kelapa.....	16
2.4. Konsep Asuhan Keperawatan.....	17
2.4.1. Pengkajian .....	17
2.4.2. Diagnosa Keperawatan.....	20
2.4.3. Intervensi Keperawatan.....	21
2.4.4. Implementasi.....	23
2.4.5. Evaluasi .....	23
2.5. Kerangka Teori .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
3.1. Pendekatan Penelitian .....	26
3.2. Subyek Penelitian .....	26
3.3. Fokus Studi.....	27
3.4. Definisi Operasional .....	27
3.5. Instrumen Penelitian .....	28
3.6. Metode Pengumpulan Data .....	29
3.7. Metode Uji Keabsahan Data.....	30
3.8. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
3.9. Analisis Data dan Penyajian Data.....	32
3.10. Etika Penelitian .....	33
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
4.1. Hasil.....	34
4.1.1. Gambaran Lokasi Studi Kasus .....	34
4.1.2. Informasi Kasus .....	34
4.1.3. Diagnosa Keperawatan dan Rencana Keperawatan.....	36
4.1.4. Implementasi dan Evaluasi Tindakan Keperawatan .....	36
4.2. Pembahasan .....	38
4.3. Keterbatasan Penelitian .....	41
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>42</b>
5.1. Kesimpulan.....	42
5.2. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Alleyne, T., Roache, S., Thomas, C., & Shirley, A. (2005). The control of hypertension by use of coconut water and mauby: two tropical food drinks. *The West Indian medical journal*, 54(1).
- Al-Jefout, M., & Nawaiseh, N. (2016). Continuous Norethisterone Acetate versus Cyclical Drospirenone 3 mg/Ethinyl Estradiol 20 µg for the Management of Primary Dysmenorrhea in Young Adult Women. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(2). <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2015.08.009>
- Alsaleem M. A. (2018). Dysmenorrhea, associated symptoms, and management among students at King Khalid University, Saudi Arabia: An exploratory study. *Journal of family medicine and primary care*, 7(4). [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_113\\_18](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_113_18)
- Ammar, R, U. (2016). *Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya*. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>
- Andriyani S, Sumartini S, Afifah VN, Madya R. (2016). Gambaran pengetahuan remaja madya (13–15 tahun) tentang dysmenorrhea di SMPN 29 Kota Bandung. *J Pend Keperawatan Indonesia*. 2(2):115–21.
- Armour, M., Parry, K., Al-Dabbas, M. A., Curry, C., Holmes, K., MacMillan, F., Ferfolja, T., & Smith, C. A. (2019). Self-care strategies and sources of knowledge on menstruation in 12,526 young women with dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 14(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220103>
- Bachloo, T., Kumar, R., Goyal, A., Singh, P., Yadav, S., Bhardwaj, A., & Mittal, A. (2016). A study on perception and practice of menstruation among school going adolescent girls in district Ambala Haryana, India. *International Journal of Community Medicine and Public Health*. <https://doi.org/10.18203/23946040.ijcmph20160931>
- Burnett, M., & Lemyre, M. (2017). No. 345-Primary Dysmenorrhea Consensus Guideline. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 39(7). <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2016.12.023>
- Buwana, A., Wijasena, B. (2016). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda (Cocos Nucifera) Terhadap Kelelahan Kerja Pada Nelayan Di Tambak Mulyo Semarang (Vol. 4). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Ilmi, B. M. (2017). *Dismenore Sebagai Faktor Stres Pada Remaja Putri Kelas X Dan Xi Di Sma Kristen Kanaan Banjarmasin*. <http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JKMK?page=index>



- de Sanctis, V., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Soliman, N. A., Elalaily, R., & Kholy, M. el. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: a review in different countries. In *Acta Biomed* (Vol. 87). [www.actabiomedica.it](http://www.actabiomedica.it)
- Femi-Agboola, D., Sekoni, O., & Goodman, O. (2017). Dysmenorrhea and its effects on school absenteeism and school activities among adolescents in selected secondary schools in Ibadan, Nigeria. *Nigerian Medical Journal*, 58(4). [https://doi.org/10.4103/nmj.nmj\\_47\\_17](https://doi.org/10.4103/nmj.nmj_47_17)
- Fitriyah, G. S., & Evayanti, Y. (2020). Air Kelapa Muda Terhadap Nyeri Haid. In *Jurnal Medika Malahayati* (Vol. 4, Issue 4).
- Habtemariam, S. (2019). Other common and exotic foods with growing importance as antidiabetic agents. In *Medicinal Foods as Potential Therapies for Type-2 Diabetes and Associated Diseases*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-1029220.00025-0>
- Holida, S., & Maulani, E. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester Viii Di Universitas (Relationship Of Anxiety Levels With The Menstrual Cycle In Semester VIII Students Of University). 2.
- Karim, A. (2015). *Kejadian Dismenore berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu serta Dampaknya pada Remaja Pustri SMA dan Sedarajat di Jakarta Barat tahun 2015*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Khodijah, S., Herfanda, E., & ST, S. (2017). Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi prodi D Iv bidan pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Kusmindarti I, Munadlifah S. (2019). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Komunitas Senam Aerobik Dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto. *Jurnal Kebidanan*. 5(1):27-32.
- Husnia, H. N., Sari, K., Setiyawati, R., Lestari, A. M., Sumarni, P., Agustin, S., Fitri, N., Firiah, H., Asmarah, S., Ango, F. B. (2021). *Literature Review: Pengaruh Air Kelapa Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja*.
- Iacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. (2015). What we know about primary dysmenorrhea today: A critical review. *Human Reproduction Update*, 21(6). <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv039>
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Majority (Vol. 5, Issue 3).
- Lestari, 2013. Pengaruh Dismenorhea Pada Remaja. Bandung: Pustaka Yadi.
- Lima, E. B. C., Sousa, C. N. S., Meneses, L. N., Ximenes, N. C., Santos Júnior, M. A., Vasconcelos, G. S., Lima, N. B. C., Patrocínio, M. C. A., Macedo, D., & Vasconcelos, S. M. M. (2015). *Cocos nucifera (L.) (arecaceae): A phytochemical and pharmacological review*. In *Brazilian Journal of Medical and Biological*

*Research* (Vol. 48, Issue 11). Associacao Brasileira de Divulgacao Cientifica.  
<https://doi.org/10.1590/1414-431X20154773>

- Mahmudiono, T. (2011). *Fiber, PUFA and Calcium Intake is Associated With The Degree of Primary Dysmenorrhea In Adolescent Girl*. Available at: [http://penelitian.unair.ac.id/artikel/f1133119102e6787fc665c8ca4dbc613\\_Unair.pdf](http://penelitian.unair.ac.id/artikel/f1133119102e6787fc665c8ca4dbc613_Unair.pdf).
- Matthewman, G., Lee, A., Kaur, J. G., & Daley, A. J. (2018). Physical activity for primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In *American Journal of Obstetrics and Gynecology* (Vol. 219, Issue 3). Mosby Inc. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2018.04.001>
- Nirwana, A. B. 2011. *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nuryanih, dkk. (2020). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea): *Jurnal Kesehatan*, Vol. 9 No. 1 (2020). ISSN 2086-9266 eISSN 2654-587x DOI 10.37048/kesehatan.v9i1.119
- Oktorika, P., Sudiarti, S. P. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Osayande, A. S., & Mehulic, S. (2014). Diagnosis and Initial Management of Dysmenorrhea (Vol. 89, Issue 5). [www.aafp.org/afp/AmericanFamilyPhysician341](http://www.aafp.org/afp/AmericanFamilyPhysician341)
- Pattiiha, N., Novelia, shinta, & Suciawati, A. (2021). Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. In *Indonesian Journal of Health Development* (Vol. 3, Issue 1).
- Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. In *F1000Research* (Vol. 6). Faculty of 1000 Ltd. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Petraglia, F., Parke, S., Serrani, M., Mellinger, U., & Römer, T. (2014). Estradiol valerate plus dienogest versus ethinylestradiol plus levonorgestrel for the treatment of primary dysmenorrhea. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 125(3). <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2013.11.017>
- Rismaya, I., Mariza, A. (2020). Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore. In *Jurnal Kebidanan* (Vol. 6, Issue 3).
- Rosyida, D, A, C., Suwandono, A., Ariyanti, I., Suhartono., Mashoedi, D, I., and Fatmasari, D., (2017). Comparison of effects of abdominal stretching exercise and cold compress therapy on menstrual pain intensity in teenage girls. *Belitung Nursing International Journal*, Volume 3, Issue 3, May-June 2017
- Shetty, G. B., Shetty, B., & Moventhan, A. (2018). Efficacy of Acupuncture in the Management of Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 11(4). <https://doi.org/10.1016/j.jams.2018.04.001>

- Temesvari, N. A. (2019). *Efek Olahraga terhadap Kejadian Dismenor Primer pada Siswi Kelas X SMA Negeri 78 Jakarta Barat*. Faculty Of Public Health, Hasanuddin University, Makassar.
- Teuber, S. S., & Peterson, W. R. (1999). Systemic allergic reaction to coconut (*Cocos nucifera*) in 2 subjects with hypersensitivity to tree nut and demonstration of crossreactivity to legumin-like seed storage proteins: new coconut and walnut food allergens. *The Journal of allergy and clinical immunology*, 103(6). [https://doi.org/10.1016/s0091-6749\(99\)70196-x](https://doi.org/10.1016/s0091-6749(99)70196-x)
- Ulya FH, et al. (2017). Comparison of effects of massage therapy alone and in combination with green coconut water therapy on B-endorphin level in teenage girls with dysmenorrhea. *Belitung Nursing Journal*, August; 3(4); 412-419.
- Vlachou, E., Owens, D. A., Lavdaniti, M., Kalemikerakis, J., Evagelou, E., Margari, N., Fasoi, G., Evangelidou, E., Govina, O., & Tsartsalis, A. N. (2019). Prevalence, Wellbeing, and Symptoms of Dysmenorrhea among University Nursing Students in Greece. *Diseases*, 7(1), 5. <https://doi.org/10.3390/diseases7010005>
- Widiyanti, D. E. (2013). *Penelitian Pengaruh Nyeri Haid (Dismenorhea) Terhadap Aktifitas Sehari-Hari Pada Remaja*.
- Wulandari, S., & Afriliana, D, F. (2017). The Effect Of Consumption Dark Chocolate Against Primary Dismenore Pain For Girls Teenager At Kediri 5 High School. <https://doi.org/10.5281/zenodo.27264>
- Wulan, S., Ritonga, N. J., Munthe, N. Br. G., Sembiring, I. M., & Gurusinga, R. (2020). *The Effect of Provision of Young Coconut Water against Menstrual Pain*. <https://doi.org/10.5220/0009467901570164>