

# STUDI ANALISA PEMANFAATAN AIR KELAPA SEBAGAI INTERVENSI NON FARMAKOLOGI DALAM MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA DALAM SUDUT PANDANG KEPERAWATAN

Sumino<sup>1</sup>, Fransiska Arie Nursanti<sup>2</sup>, Dewi Trisnawati<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Prodi S-1 Keperawatan, STIKes Kusuma Husada Surakarta

## ABSTRAK

*Usia remaja merupakan usia dimana seseorang mengalami perkembangan khususnya pada organ reproduksi. Pada masa remaja, wanita akan mengalami menstruasi. Pada saat wanita mengalami menstruasi mereka sering mengeluh nyeri. Nyeri haid sering disebut dismenore. Gunawan (2002) mengemukakan nyeri haid pada 27,6 % responden memerlukan obat dengan sebagian aktivitas terganggu, Mengonsumsi obat dalam frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi organ tubuh. Tindakan non farmakologis yaitu dengan pemanfaatan bahan herbal. Air kelapa dikatakan dapat mengurangi rasa nyeri saat haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pemanfaatan air kelapa sebagai terapi non farmakologis dalam mengurangi nyeri haid pada remaja dalam sudut pandang keperawatan. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu wawancara dan studi literatur. Hasil yang didapatkan adalah bahwa intervensi keperawatan non farmakologis dalam mengurangi nyeri dapat dilakukan dengan pemberian air kelapa. Air kelapa mengandung elektrolit dan mineral. Cairan dan darah yang keluar dapat digantikan oleh elektrolit dan asam folat yang terkandung dalam air kelapa. Elektrolit bermanfaat untuk mencegah dehidrasi. Asam folat membantu dalam proses produksi sel darah merah. Nyeri haid diakibatkan oleh ketidakseimbangan kadar prostaglandin. Belum terdapat literatur yang menuliskan kandungan air kelapa yang dapat mengurangi rasa nyeri. Kesimpulan dari studi yang telah dilakukan adalah intervensi keperawatan non farmakologis dalam mengurangi nyeri dapat dilakukan dengan pemberian air kelapa. Belum ada sumber yang menyatakan kandungan air kelapa yang dapat mengurangi rasa nyeri. Nyeri haid berkurang karena efek sekunder dari peran elektrolit dan asam folat.*

**Kata kunci :** air kelapa, asam folat, elektrolit, nyeri haid

## ABSTRACT

*Adolescence is age where someone having development of reproduction organ. Female will start have menstruation in adolescence. When being in period, female complains pain. Menstruation pain is usually named dismenorre. Gunawan (2002) wrote that dismenorre to 27,6 % respondents need medicine while disturbance activity. Consuming medicine in high intensity can cause disturbance to body organ function. Non farmacology intervension is by using herbal materials. Coconut water said capable to relief dismenorre. This research lead to identify using of coconut water as non farmacology intervention in reducing dismenorre in nursing point of view. The methods was interview and study literature. The result showed that non farmacology intervention doing for reducing dismenorre was by consuming coconut water. It contained minerals and electrolyts. Wasting bBlood and fluid could be recharged by electrolyts ang folic acid. Electrolyts prevented dehydration. Folic acid helped red blood cell production. Dismenorre was caused by unstabil prostaglandin. No written literature showed analgesic substance in coconut water. The conclusion is non farmacology intervension doing for reducing dismenorre was by consuming coconut water. No written literature showed analgesic substance in coconut water. Dismenorre was relieved by folic acid and electrolyts.*

**Keywords:** coconut water, folic acid, electrolyts, dismenorre

## **PENDAHULUAN**

Usia remaja merupakan usia dimana seseorang mengalami perkembangan reproduksi khususnya pada organ reproduksi. Pada masa remaja, wanita akan mengalami menstruasi. Menstruasi adalah peristiwa pengeluaran darah dan sel-sel yang luruh yang berasal dari dinding rahim melalui vagina yang berlangsung secara periodik. Menstruasi berawal dari menstruasi yang pertama (menarche) yang biasa terjadi pada usia 10-14 tahun sampai dengan terjadinya menopause (menstruasi terakhir) yang terjadi kira-kira pada umur 45-50 tahun.

Pada saat wanita mengalami menstruasi mereka sering mengeluh nyeri. Nyeri haid sering disebut dismenore. Hasil penelitian yang dilakukan Gunawan (2002) di empat SLTP di Jakarta menunjukkan bahwa pada dismenorea primer, nyeri haid paling sering muncul pada usia 12 tahun (46,7 %). Nyeri haid pada sebagian besar (64,3 %) subjek penelitian tersebut tidak menyebabkan gangguan aktivitas dan tidak perlu obat, 27,6 % memerlukan obat dengan sebagian aktivitas terganggu, dan 8,3 % dengan aktivitas sangat terganggu meskipun telah mengonsumsi obat. Mengonsumsi obat dalam frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi organ tubuh. Obat sintetis memiliki efek samping yang bersifat merusak atau adiksi. Memanfaatkan obat alami dapat menghindarkan dari kemungkinan buruk dari efek samping penggunaan obat sintetis. (Anonim1. 2010);

Untuk dapat mengatasi nyeri saat haid dapat dilakukan dengan intervensi keperawatan non farmakologis tanpa menggunakan obat. Tindakan non farmakologis yaitu dengan pemanfaatan bahan herbal.

Air kelapa dikatakan dapat mengurangi rasa nyeri saat haid. Dari studi awal yang dilakukan pada lima siswi SLTP 18 Surakarta, tiga orang mengatakan pernah mengonsumsi air kelapa untuk mengurangi rasa nyeri haid. Mereka mengatakan setelah mengonsumsi air kelapa, rasa nyeri saat haid berkurang.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis bermaksud untuk mengidentifikasi pemanfaatan air kelapa sebagai terapi non farmakologis dalam mengurangi nyeri haid pada remaja dalam sudut pandang keperawatan

## **TUJUAN**

### **Tujuan umum**

Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi pemanfaatan air kelapa sebagai intervensi non farmakologi dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi dalam sudut pandang keperawatan.

### **Tujuan khusus**

Tujuan khusus dari kegiatan ini adalah mengidentifikasi kandungan air kelapa, mekanisme nyeri haid, nyeri haid pada remaja akhir dan mekanisme proses penyembuhan rasa nyeri menggunakan air kelapa.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Dalam pembuatan karya ilmiah ini menggunakan metode wawancara dan studi literatur. Metode ini mengumpulkan beberapa literatur lalu dilakukan analisa dan dibuat suatu kesimpulan.(Asmadi. 2008)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dengan dewasa, dimana pada masa itu terjadi perubahan biologis, intelektual, psikososial dan ekonomi. Selama periode ini, individu mengalami kematangan fisik dan seksual, peningkatan kemampuan dan mampu membuat keputusan edukasi dan okupasi. (Donna L, Wong, 2008)

Remaja dapat dibagi menjadi tiga sub fase yaitu early adolescent (11 – 14 tahun), middle adolescent (15 – 17 tahun) dan late adolescent (18 – 20 tahun). (Donna L, Wong, 2008)

Peristiwa yang paling penting pada usia remaja adalah pubertas, karena pubertas muncul dan berkembang pada rentang usia kronologis yang lebar dan berbeda menurut jenis kelaminnya. Sangat sulit untuk membuat kategori pubertas secara kronologis karena itu untuk mendapat pola individu yang konsisten digunakan istilah tingkat perkembangan pubertas tanpa melihat usia. Tingkat perkembangan pubertas dibagi dalam tingkat awal, menengah dan lanjut. Hasil penelitian yang dilakukan Gunawan (2002) di empat SLTP di Jakarta menunjukkan bahwa pada dismenorea primer nyeri haid paling sering muncul pada usia 12 tahun (46,7 %).

## **Mekanisme Nyeri Haid**

### ***Nyeri***

Nyeri didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan ekstensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya (Tamsuri, 2007; Asmadi, 2008).

Menurut *International Association for Study of Pain (IASP)*, nyeri adalah sensori subyektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan.

### ***Intensitas Nyeri***

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan tehnik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri (Tamsuri, 2007; Asmadi, 2008).

### ***Dismenorre***

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak diketahui secara jelas penyebabnya. Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan karena kelainan kandungan. Keluhan rasa nyeri saat menstruasi dapat disebabkan karena adanya hiperkontraktilitas rahim yang disebabkan oleh prostaglandin. (Bobak, Irene M. 2005)

### ***Penyebab Dismenorre***

Nyeri haid primer adalah perasaan sakit dibagian perut bawah yang terjadi karena ketidak seimbangan hormon, tanpa kelainan organ dalam pelvis. Nyeri primer akan dialami oleh sebagian besar wanita normal. Menurut Dr.Boy di Indonesia kejadian seperti ini dialami oleh 54,89 persen wanita usia produktif, yakni 3 sampai 6 tahun setelah haid pertama.

Nyeri haid diduga terkait dengan produksi hormon progesteron yang meningkat. Hormon progesteron dihasilkan oleh jaringan ikat kelenjar indung telur (corpus luteum) setelah melepaskan sel telur matang setiap bulan. Hormon tersebut memperbesar ketegangan mulut rahim hingga lubang mulut rahim menjadi sempit, akibatnya otot-otot rahim lebih kuat berkontraksi untuk dapat mengeluarkan darah haid melalui mulut rahim yang sempit. Kontraksi otot rahim yang menyebabkan kejang otot yang dirasakan sebagai nyeri. Keluhan nyeri haid berkurang atau malahan hilang setelah kehamilan atau melahirkan anak pertama. Hal ini karena regangan pada waktu rahim membesar dalam kehamilan membuat ujung-ujung syaraf dirongga panggul dan sekitar rahim menjadi rusak. (Bobak, Irene M. 2005)

Dismenore sekunder lebih jarang ditemukan dan terjadi pada 25% wanita yang mengalami dismenore. Penyebab dari dismenore sekunder adalah endometriosis, fibroid, adenomiosis, peradangan tuba falopii, perlengketan abnormal antara organ di dalam perut, dan pemakaian IUD. (Bobak, Irene M. 2005)

### **Intervensi Keperawatan pada Pasien dengan Masalah Nyeri**

Terdapat dua jenis intervensi keperawatan dalam mengatasi masalah nyeri. Intervensi Keperawatan dibagi menjadi dua yaitu mandiri dan kolaborasi. Tindakan kolaborasi biasanya dilakukan dengan medis/ dokter dengan terapi farmakologis atau pemberian obat. Obat yang diberikan biasanya obat golongan analgesic, misalkan asam mefenamat, Intervensi keperawatan mandiri yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah nyeri yaitu dengan kompres hangat/dingin, latihan nafas dalam, musik, aromaterapi, imajinasi terbimbing, hipnosis, dan relaksasi. Tindakan yang dilakukan tanpa menggunakan obat ini biasanya disebut dengan intervensi non farmakologis. Tindakan non farmakologis lain yaitu dengan dengan pemanfaatan bahan herbal misalkan air kelapa.

### **Air Kelapa**

#### ***Kandungan Air Kelapa***

Air kelapa muda mengandung air 95,5%, protein 0,1%, lemak kurang dari 0,1%, karbohidrat 4,0%, dan abu 0,4%. Air kelapa muda juga mengandung vitamin C 2,2-3,4 mg/100 ml dan vitamin B kompleks yang terdiri atas asam nikotinat, asam pantotenat, biotin, asam folat, vitamin B1, dan sedikit piridoksin.

Air kelapa muda juga mengandung sejumlah mineral, yaitu nitrogen, fosfor, kalium, magnesium, klorin, sulfur, dan besi. Kandungan mineral K pada air kelapa adalah yang tertinggi, baik pada air kelapa tua maupun air kelapa muda. Mengonsumsi mineral K yang tinggi dapat menurunkan hipertensi, serta membantu mempercepat absorpsi obat-obat dalam darah.

Air kelapa telah lama dikenal sebagai sumber zat tumbuh, yaitu sitokinin. Nilai kalori rata-rata yang terdapat pada air kelapa berkisar 17 kalori per 100 gram. Air kelapa hijau, dibandingkan dengan jenis kelapa lain banyak mengandung tanin atau antidotum (anti racun) yang paling tinggi. Kandungan zat kimia lain yang menonjol yaitu berupa enzim yang mampu mengurai sifat racun. Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam askorbat atau vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium atau potassium. Mineral yang terkandung pada air kelapa ialah zat besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa. Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100 gram

### ***Manfaat Air Kelapa***

#### ***Rehidrasi cairan tubuh***

Salah satu manfaat kesehatan air kelapa adalah kemampuannya menghidrasi tubuh. Air kelapa mengandung semua elektrolit yang dibutuhkan tubuh seperti sodium, potasium, klorida, kalsium, dan magnesium. Elektrolit ini bersama air minum memegang peran penting untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi terutama selama dan setelah kegiatan olahraga yang menguras keringat.

#### ***Membantu menurunkan berat badan***

Air kelapa terkenal akan kandungan kalornya yang rendah. Karena itu, jika Anda ingin menurunkan berat badan, gantilah kebiasaan mengonsumsi minuman berkalori tinggi seperti soda, kafein, atau jus buah dengan air kelapa.

### ***Meningkatkan sistem imun***

Air kelapa ternyata juga mengandung asam lauric yang juga ditemukan pada ASI. Fungsi asam ini adalah antimikroba, antibakteri, serta antijamur. Air kelapa yang diminum secara teratur sangat baik untuk meningkatkan sistem imun tubuh untuk melawan berbagai virus dan penyakit.

### ***Meningkatkan sirkulasi***

Air kelapa membantu membawa nutrisi dan oksigen ke dalam sel darah dan meningkatkan metabolisme. Selain itu, air kelapa juga bisa membantu membersihkan saluran pencernaan.

### ***Menghilangkan mual***

Penderita demam tifoid, malaria, atau penyakit lain yang menimbulkan rasa mual bisa mencoba mengonsumsi air kelapa untuk mengurangi rasa mual.

### ***Mengobati pasien kolera***

Air kelapa mengandung albumin alami sehingga cocok menjadi minuman darurat pada pasien yang terinfeksi kolera.

### ***Baik untuk pencernaan***

Komponen air kelapa mengandung berbagai enzim bioaktif yang bisa membantu mengatasi masalah pencernaan dan metabolisme. Konsumsi air kelapa secara teratur efektif untuk mengatasi rasa tidak nyaman di perut.

### ***Menjaga keseimbangan elektrolit***

Air kelapa merupakan sumber potasium yang baik. Dalam satu sajian air kelapa terkandung 220 mg potasium. Elektrolit ini dibutuhkan tubuh setiap hari untuk menjaga fungsi kontraksi jantung.

### ***Mengatasi infeksi saluran kencing***

Air kelapa sangat disarankan untuk mereka yang menderita batu ginjal dan saluran kemih. Minum air kelapa secara teratur disebutkan membantu memecah batu ginjal sehingga lebih mudah untuk dikeluarkan.

### ***Menjaga kesehatan kulit***

Air kelapa bekerja seperti halnya pelembab ringan dan juga mengurangi kelebihan minyak di kulit. Manfaat lainnya adalah melembutkan kulit bertipe kombinasi. Anda bisa menggunakan air kelapa untuk mandi atau memilih lotion kulit yang terbuat dari kelapa. Air kelapa juga bisa dipakai untuk membasuh wajah setelah mengenakan masker, terutama untuk mereka yang memiliki jenis kulit berminyak.

### ***Mengurangi nyeri haid***

Air kelapa dapat mengurangi rasa sakit saat haid. Cara pemanfaatannya yaitu 1 gelas air kelapa hijau dan 1 potong gula aren dicampur dan diaduk sampai merata kemudian diminum 2 kali sehari 1 gelas, pagi dan sore, selama 3 hari berturut-turut.

### **Mekanisme Proses Penyembuhan Rasa Nyeri Menggunakan Air Kelapa**

Saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa mengandung sejumlah cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung di dalamnya 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.

Keluhan rasa nyeri saat menstruasi dapat disebabkan karena adanya hiperkontraktibilitas rahim yang disebabkan oleh prostaglandin. Dari literatur yang didapatkan belum ada yang menuliskan kandungan bahan pengurang rasa nyeri. Penulis memperkirakan bahwa vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa yang merangsang produksi progesteron dalam jumlah yang stabil. Kadar progesteron yang cukup akan memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berlalu.

## **KESIMPULAN**

Wanita dalam usia remaja mengalami perkembangan organ reproduksi yang dapat menimbulkan masalah karena dalam masa peralihan masa anak-anak menuju dewasa. Salah satu masalah yang sering dialami adalah nyeri haid. Mereka yang mengalami rasa nyeri saat haid mengaku menghilangkan rasa nyerinya dengan produk olahan. Salah satu upaya adalah dengan mengonsumsi obat-obatan, minuman atau makanan tertentu yang diyakini dapat mengurangi atau menghilangkan rasa sakit. Keluhan rasa nyeri saat menstruasi dapat disebabkan karena adanya hiperkontraktilitas rahim yang disebabkan oleh prostaglandin. Air kelapa mengandung beberapa substansi yang dibutuhkan saat wanita mengalami haid. Air kelapa secara alami mengandung banyak vitamin dan mineral. Cairan elektrolit bermanfaat mencegah dehidrasi yang diakibatkan karena darah yang keluar saat haid. Asam folat membantu produksi darah. Selain itu, air kelapa diperkirakan dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormon prostaglandin saat wanita mengalami haid. Sehingga dapat mencegah kerja prostaglandin dalam hiperkontraktilitas rahim. Pada akhirnya rasa nyeri saat menstruasi dapat dikurangi

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anonim1. 2010. *Nyeri Haid pada Remaja*. Diakses dari <http://rentalhikari.wordpress.com/2010/03/12/nyeri-haid-dismenorhea/> pada 17 Februari 2012
- Anonim2. 2010. *Kandungan Buah Kelapa Dilihat dari Segi Kesehatan*. Diakses dari <http://smallcrab.com/kesehatan/643-kandungan-buah-kelapa-dilihat-dari-segi-kesehatan> pada 17 Februari 2012
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Bobak, Irene M. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Donna L, Wong. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik* Wong. Jakarta: EGC
- Meilaty, Ika. 2011. *Intervensi Pemberian Air Kelapa Segar dan Olahan pada Wanita Remaja Penderita Keluhan Menstruasi*. Diakses dari <http://ikameilaty.wordpress.com/2011/05/06/intervensi-pemberian-air-kelapasegar-dan-olahan-pada-wanita-remaja-penderita-keluhan-menstruasi/> pada 17 Februari 2012

Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Rukmana, Rahmat. 2003. *Aneka Olahan Kelapa*. Yogyakarta: Kanisius