

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 1 No. 4	Edition: Juni 2021 - September 2021
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 21 September 2021	Revised: -----	Accepted: 27 September 2021

PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA UNTUK PENURUNAN NYERI HAID PADA STAF PUSKESMAS HUTABARGOT MANDAILING NATAL

Giving Young Coconut Water For Reduction Of Dismenorhoe In Puskesmas Staff Hutabargot Mandailing natal

Herri Novita Br Tarigan¹, Megawati Sinambela²

Program Studi Ilmu Keperawatan
Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

Email : herrinovita80@gmail.com, megawatisinambela@gmail.com

ABSTRACT

Dismenorhoe is a medical condition that occurs to menstruation that can interfere with activity and requires treatment characterized by pain or pain in the abdomen or pelvis. Menstruation is periodic bleeding and cycles from the uterus, accompanied by the release or dedeconstruction of the endometrium that occurs every month regularly in mature and healthy women. The purpose of this study is to find out if there is an " Giving of Young Coconut Water On Decreased Dismenorhoe This type of research uses pre experimental methods and design of one group pretest-Posttest. The sample numbered 10 respondents with the same treatment. With Numerical pain measurement scale and Observation Sheet. Univariate and Bivariate analysis using t analysis. The results of this study obtained the results of Pretest 7.40 and Posttest 2.8. So it can be concluded that " there is an effect of young coconut water administration on menstrual pain after and before intervention .

Keywords : Giving of young coconut water, Decrease dismenorhoe

ABSTRAK

Nyeri haid adalah suatu keadaan medis yang terjadi pada haid yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau nyeri pada perut atau panggul. Menstruasi adalah keluarnya darah dan siklus secara periodik dari rahim, disertai pelepasan atau konstruksi endometrium yang terjadi setiap bulan secara teratur pada wanita dewasa dan sehat. Jenis penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dan desain one group pretest-Posttest. Sampel berjumlah 10 responden dengan perlakuan yang sama dan perlakuan yang sama. Dengan skala pengukuran nyeri Numerik dan Lembar Observasi. Analisis univariat dan bivariat menggunakan uji t. Hasil penelitian ini diperoleh hasil Pretest 7.40 dan Posttest 2.8. Sehingga dapat disimpulkan bahwa " ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap nyeri haid setelah dan sebelum intervensi.

Kata kunci : Pemberian air kelapa muda, penurunan nyeri haid

1. PENDAHULUAN

Nyeri Haid adalah keadaan medis yang terjadi sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Bila nyeri ringan dan masih bisa melaksanakan kegiatan sehari-hari berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan.

Pengobatan Nyeri Haid dapat dilakukan dengan 2 pendekatan yaitu secara Farmakologi dan Non farmakologi dimana secara farmakologi menggunakan obat-obatan analgetik, sedangkan pengobatan non farmakologi memakai bahan alami ataupun herbal seperti air kelapa, jahe, kunyit, cengkeh serta masih banyak lagi bahan yang lain.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan responden minum air kelapa muda 2x sehari dengan takaran 250 cc yang dilakukan selama 3 hari. Diberikan kepada 10 orang responden yang mengalami nyeri haid setiap Menstruasi.

3. HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Haid di Puskesmas Hutabargot Kab.Mandailing Natal Tahun 2021

Tingkat nyeri haid	Frekuensi (n)	Mean	Min	Max
PreTest	10	7,40	5	9
Postest	10	2,80	1	6

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa hasil univariat adalah rata rata Nyeri haid yang dirasakan Responden sebelum meminum air kelapa yaitu (7,40) yang artinya Responden mengalami nyeri haid pada tingkat nyeri Berat dan minimum skala nyeri haid terendah adalah 5 dan maximum skala nyeri haid tertinggi adalah 9 . Rata rata nyeri haid yang dirasakan Responden setelah meninum air kelapa yaitu (2,80) yang artinya nyeri haid yang dirasakan menurun dan masuk dalam kategori Nyeri ringan dan minimum skala nyeri haid terendah adalah 1 dan maximum skala nyeri haid tertinggi adalah 6.

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan Uji t diketahui bahwa nilai p-value pada uji normalitas data yaitu .445 dan .089 lebih besar dari pada alfa = 0,05 maka artinya data data berdistribusi normal. Sehingga peneliti dapat mengasumsi bahwa pada penelitian ini kedua variabel penelitian berdistribusi normal karea memiliki nilai p-value<0,05

Tabel 2. Pengaruh Pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staff Puskesmas Hutabargot Kab.Mandailing Natal Tahun 2021

Tingkat nyeri haid	Frekuensi (n)	mean	Std	t	df	P- Value
Pretes	10	7,40	1,265	15,0	9	0,0000
Postes	10	2,70	1,398	57		

Pada tabel 2 hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji t-test di dapatkan hasil p-value = 0,000 < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staff Puskesmas Hutabargot.

Diketahui pula nilai t-hitung = 15,057 > t-tabel = 1,83311 jika t hitung lebih besar daripada t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staff Puskesmas Hutabargot tahun 2021.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan Pengabdian pada masyarakat yang dilakukan pada 10 orang responden didapatkan hasil bahwa dominan usia responden umur 26 tahun sampai 30 tahun. Dimana yang berumur 26 tahun berjumlah 3 orang (30%) , 27 tahun berjumlah 4 orang (40%), 28 tahun berjumlah 1 orang (10%), 29 tahun berjumlah 1 orang (10%) Dan yang berusia 30 tahun berjumlah 1 Orang (10%). temuan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia & Puspitasari (2008) golongan umur 21 hingga 25 tahun lebih banyak yang mengalami nyeri haid karena pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim dan Sejalan dengan bertambahnya usia seorang perempuan Jika Perempuan semakin tua, akan lebih sering mengalami haid maka serviks bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian nyeri haid jarang ditemukan (Bare & Smeltzer 2002).

Penelitian yang dilakukan pada 10 orang responden didapatkan hasil bahwa responden memiliki berat badan 55 Kg-78 Kg , dimana 3 orang responden memiliki berat badan 55 Kg (30%) , 2 orang memiliki berat badan 68Kg (20%) , dan 1 orang memiliki berat badan 59 Kg (10%) , 1 orang memiliki berat badan 60 Kg (10%) , 1 orang memiliki berat badan 65 Kg (10%) , 1 orang memiliki 71 Kg (10%) serta 1 orang memiliki berat badan 78 Kg (10%) dan dengan total persentase (100%). Sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa jika berat badan tidak sesuai dengan tinggi badan atau sering disebut Obesitas akan mempengaruhi kesuburan dan akan mempengaruhi proses menstruasi seorang wanita.

Lama siklus haid pada responden rata-rata lama siklus haid responden adalah 5 hari (40%) . dan minoritas rata-rata lama siklus haid responden adalah 3 hari (10%) , dimana responden yang memiliki siklus haid selama 5 hari lebih mengalami nyeri haid yang berat dibandingkan dengan responden yang siklus haid hanya 3 hari sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri Lestari dkk , bahwa lama menstruasi terbanyak adalah 5-7 hari yaitu sebanyak 10 responden (55,6%).

Dapat dilihat bahwa hasil univariat adalah rata rata Nyeri haid yang dirasakan Responden sebelum minum air kelapa yaitu (7,40) yang artinya Responden mengalami nyeri haid pada tingkat nyeri Berat dan minimum skala nyeri haid terendah adalah 5 dan maximum skala nyeri haid tertinggi adalah 9 . Rata rata nyeri haid yang dirasakan Responden setelah minum air kelapa yaitu (2,80) yang artinya nyeri haid yang dirasakan menurun dan masuk dalam kategori Nyeri ringan dan minimum skala nyeri haid terendah adalah 1 dan maximum skala nyeri haid tertinggi adalah 6 .

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji t-test di dapatkan hasil p-value = 0,000 < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staff Puskesmas Hutabargot Kab. Mandailing Natal Tahun 2021.

Diketahui pula nilai t-hitung = 15.057 > t-tabel = 1,83311 jika t hitung lebih besar daripada t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staff Puskesmas Hutabargot Kab.Mandailing Natal Tahun 2021 sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda.

5. KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini dapat diperoleh hasil bahwa Terdapat Pengaruh Pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada Staff Puskesmas Hutabargot Kab.Mandailing Natal tahun 2021 .

DAFTAR PUSTAKA

Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta: Andi.

- Bare & Smeltzer. (2002). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth (Alih bahasa Agung Waluyo)Edisi 8 vol.3. Jakarta :EGC
- Kristina NN, Syahid SF. (2012) Pengaruh air kelapa terhadap multiplikasi tunas in vitro, produksi rimpang dan kandu-ngan Xanthorrhizol temulawak di lapangan. Jurnal Littri. 18(3): 125-134. ISSN 0853- 8212
- Nuryanah. (2020) Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap pengurangan nyeri haid (Desminore)
- Nurwana, Sabilu, & Andi Faizal Fachlevy, (2017) Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran
- Tri Kurniawati (2014). Hubungan Dismenorea Terhadap Aktivitas Pada siswi SMK. Jurnal kesehatan olahraga, 6 (2). 93-99