

**PENGARUH AIR PUTIH TERHADAP PENURUNAN *DYSMENORRHEA*
PADA REMAJA PUTRI DI DESA BRANGSI KECAMATAN LAREN**

KABUPATEN LAMONGAN

Istiana Dewi Hamidah*
Ati'ul Impartina, S.ST, M.Kes **
Dian Nur Afifah, S.ST, M.Kes ***

ABSTRAK

Dysmenorrhea atau menstruasi yang menimbulkan nyeri termasuk salah satu masalah umum yang dialami wanita diberbagai usia dan dampak jika tidak ditangani adalah ketegangan mental dan fisik. Wanita yang mengalami menstruasi biasanya mengeluhkan gejala fisik yang paling umum biasanya adalah *dysmenorrhea*. Berdasarkan survey awal dari 10 orang terdapat 7 (70%) remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh air putih terhadap penurunan *dysmenorrhea*.

Desain menggunakan *Pre Eksperimen Design (One Group Pretest-Posttest Disign)*. Sampel terdiri dari 30 remaja putri. Instrumen berupa lembar observasi dengan skala nyeri bourbanis, variabel independen dalam penelitian ini berupa air putih sedangkan variabel dependen berupa penurunan *dysmenorrhea*. Data dianalisis menggunakan uji *willcoxon sign rank test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri mengalami nyeri berat terkontrol (50%) sebelum minum air putih dan sebagian besar remaja putri nyerinya turun (43,3%) sesudah minum air putih. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai signifikan $Z = -4,359$ dengan $P = 0,000$ dimana $P < 0,05$, maka H_1 diterima artinya ada pengaruh air putih terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri di Desa Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan alternative pilihan metode mengurangi/mengatasi dengan cara non farmakologi yaitu dengan pemanfaatan air putih.

Kata kunci : *Air Putih, Dysmenorrhea, Remaja Putri*

pengaruh air putih terhadap penurunan
dysmenorrhea pada remaja putri

WATER IMPACT ON DYSMENORRHEA DECREASING

ON TEENAGER GIRL ON THE VILLAGE OF BRANGSI SUB-DISTRICT LAREN

DISTRICT LAMONGAN

Istiana Dewi Hamidah*
Ati'ul Impartina, S.ST, M.Kes **
Dian Nur Afifah, S.ST, M.Kes ***

ABSTRACT

Dysmenorrhea or painful menstruation is one of the common problems women experience in different ages and the impact if not treated is mental and physical tension. Women who experience menstruation usually complain about the most common physical symptoms usually are dysmenorrhea. Based on a preliminary survey of 10 people, there were 7 (70%) teenage girls who had dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the effect of water to decrease dysmenorrhea.

Design using Pre Experiment Design (One Group Pretest-Posttest Disign). The sample consists of 30 young women. Instrument in the form of observation sheet with bourbanis pain scale, independent variable in this research is white water while dependent variable is dysmenorrhea decrease. Data were analyzed using willcoxon sign rank test with significance level $\alpha = 0,05$.

The results showed that most girls experienced severe controlled pain (50%) before drinking water and most of the girls dropped (43.3%) after drinking water. Based on Wilcoxon test results obtained significant value $Z = -4.359$ with $P = 0,000$ where $P < 0.05$, then H_1 accepted means there is influence of water to decrease dysmenorrhea in adolescent girl in Village Village Brangsi Laren District Lamongan regency.

Based on the results of the study is expected to provide health professionals alternative methods of reducing / coping with non-pharmacological way is by utilization of water.

Keywords: Water White, Dysmenorrhea, Young Women

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah periode waktu individu beralih dari fase anak ke fase dewasa (Bobak., 2012). Setiap manusia pasti akan mengalami masa remaja. Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi (Kumalasari, 2012). Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, kognitif, social, dan emosional. Perubahan

paling awal yaitu perkembangan secara fisiologi/biologis, salah satunya adalah remaja mulai mengalami menstruasi/haid. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi dimulai antara 12-15 tahun, tergantung pada berbagai faktor seperti kesehatan wanita, status nutrisi, dan berat tubuh relative terhadap tinggi tubuh. Menstruasi berlangsung sampai mencapai usia 45-50 tahun (Progestian, 2010).

Dysmenorrhea adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi prostaglandin (Proverawati, 2009).

No	Pendidikan Saat ini	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1	SMA	30	100
Jumlah		30	100

Dysmenorrhea adalah nyeri perut yang berasal dari kontraksi uterus berlebih dan terjadi selama menstruasi (Laila, 2011). *Dysmenorrhea* adalah rasa nyeri menyertai menstruasi, yang dapat mengganggu aktifitas kehidupan sehari-hari (Manuaba, 2010).

Angka kejadian *dysmenorrhea* di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang nyeri selama menstruasi. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif (Atikah, Menarche, 2009). Di Jawa angka kejadian *Dysmenorrhea* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36%, *dysmenorrhea* sekunder (Info Sehat, 2010).

Dari survei awal yang dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2016 di RT 1 Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan, dari 10 atau 100% responden, terdapat 7 atau 70% remaja wanita yang mengalami *dysmenorrhea* dan 3 atau 30% remaja wanita tidak mengalami *dysmenorrhea*. Dari data tersebut maka masalah penelitian adalah masih banyak remaja yang mengalami *dysmenorrhea*.

METODE

Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Experiment Design* dengan pendekatan rancangan *One Group Pretest Posttest Design* yaitu suatu penelitian eksperimental dimana peneliti memberikan

No	Usia	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1	11-13	0	0
2	14-16	12	40
3	17-20	18	60
Jumlah		30	100

perlakuan pada kelompok studi tetapi sebelumnya diukur atau dites dahulu (*pretest*) selanjutnya setelah perlakuan kelompok studi diukur atau dites kembali (*posttest*) (Budiman, 2011). Dalam penelitian ini peneliti bertujuan ingin mengetahui pengaruh air putih terhadap penurunan *Dysmenorrhea* pada remaja putri di

pengaruh air putih terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri

Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 30 remaja, sampel diambil dengan menggunakan metode *simple random sampling*.

Variabel independent dalam penelitian ini adalah pemberian air putih. Variabel dependent penurunan *dysmenorrhea*. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer. Data primer diperoleh dari pengisian lembar observasi, Peneliti melakukan briefing kepada responden tentang skala nyeri yang dimaksud dan perlakuan yang akan diberikan yaitu diberikan air putih dan diminum 8 gelas sehari selama responden mengalami *dysmenorrhea* tanpa ada tambahan minuman yang lain. Pengolahan data dilakukan dengan *Editing, Coding, Scoring, Tabulating*.

Uji Statistik Data yang telah terkumpul disajikan secara tabulasi silang antar variabel dependen dan variabel independent. Selanjutnya diuji dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha=0,05$.

HASIL

Tabel 4.1 Distribusi Remaja Putri Berdasarkan Usia Yang Mengalami *Dysmenorrhea* Di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan pada bulan Desember sampai dengan Maret 2017.

Berdasarkan table 4.1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar (60%) usia 17-20 tahun dan hampir sebagian (40%) berusia 14-16 tahun.

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Pendidikan Di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan pada bulan Desember sampai dengan Maret 2017.

Berdasarkan table 4.2 di atas menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mempunyai pendidikan SMA.

Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Usia *Menarche* Di Desa

Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan pada bulan Desember sampai dengan Maret 2017.

No	Usia Menarache	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1	<12 tahun	14	46,7
2	12-14 tahun	15	50
3	>14 tahun	1	3,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan table 4.3 di atas menunjukkan bahwa sebagian (50%) remaja putri mengalami *Menarache* pada usia 12-14 tahun dan sebagian kecil (3.33%) remaja putri mengalami *Menarache* pada usia <12 tahun.

Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Jarak Menarache dengan Usia Saat Ini Di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan pada bulan Oktober sampai Januari 2017.

Berdasarkan table 4.4 menunjukkan bahwa hampir sebagian (40%) remaja putri mempunyai jarak *Menarache* >5 tahun dan sebagian kecil (23,3%) berjarak 4-5 tahun.

Tabel 4.5 Distribusi Berdasarkan Tingkat Nyeri *Dysmenorrhea* sebelum minum air putih pada remaja putri di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan table 4.5 di atas menunjukkan bahwa dari 30 remaja putri sebagian (50%) mengalami nyeri *dysmenorrhea* pada tingkat nyeri berat terkontrol dan sebagian kecil (6.7%) mengalami nyeri *dysmenorrhea* pada tingkat nyeri berat tidak terkontrol.

Tabel 4.6 Distribusi Berdasarkan Tingkat Nyeri *Dysmenorrhea* Sesudah minum air putih pada remaja putri di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan.

No	Tingkat Nyeri <i>Dysmenorrhea</i>	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1	Tidak Nyeri	8	26,7
2	Nyeri Ringan	17	56,7
3	Nyeri Sedang	5	16,6
4	Nyeri Berat Terkontrol	0	0
5	Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0
Jumlah		30	100

pengaruh air putih terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri

Berdasarkan table 4.6 menunjukkan bahwa dari 30 remaja putri Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan sebagian besar (56,7%) merasa nyeri menjadi ringan dan sebagian kecil (16,6%) merasa nyeri menjadi nyeri sedang.

Tabel 4.7 Distribusi berdasarkan tingkat nyeri *dysmenorrhea* sesudah minum air putih pada remaja putri di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan.

No	Tingkat Nyeri <i>Dysmenorrhea</i>	Jumlah	Prosentase (%)
1	Naik	6	20
2	Tetap	11	36,7
3	Turun	13	43,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan table 4.7 menunjukkan bahwa dari 30 remaja putri Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan hampir sebagian (43,3%)

No	Usia	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1	1-3 tahun	11	36,7
2	4-5 tahun	7	23,3
3	>5 tahun	12	40
Jumlah		30	100

merasa nyeri-nya turun dan hampir sebagian kecil (20%) merasa nyeri-nya naik.

No	Tingkat Nyeri <i>Dysmenorrhea</i>	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1	Tidak Nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	2	6,7
3	Nyeri Sedang	11	36,7
4	Nyeri Berat Terkontrol	15	50
5	Nyeri Berat Tidak Terkontrol	2	6,7
Jumlah		30	100

Analisa Data pengaruh air putih terhadap penurunan *dysmenorrhea*.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh air putih, maka dilakukan uji *wilcoxon sign rank test* dengan bantuan spss versi 16.0 di dapatkan nilai $Z = -4.777$ Dan $p = 0.000$ Dimana $\alpha = -0.05$ didapatkan $p < 0,05$ maka H_1 diterima artinya ada pengaruh air putih terhadap penurunan *dysmenorrhea* Pada

Remaja di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan.

PEMBAHASAN

***Dysmenorrhea* Sebelum diberikan Air Putih**

Berdasarkan tabel 4.5 tingkat nyeri *Dysmenorrhea* pada remaja putri Di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan menunjukkan sebagian (50%) remaja putri mengalami nyeri berat terkontrol. Respon nyeri pada setiap orang berbeda-beda, dari data umum yang diperoleh dari responden pada tabel 4.3 dari usia menarche pertama kali yaitu sebagian 15 (50%) mendapatkan menstruasi pertamanya pada usia 12-14 tahun dan hampir sebagian atau 14 (46,7%) mendapatkan usia menstruasi pada usia antara kurang dari 12 tahun, dan sebagian kecil responden atau 1 (3,3%) yang mendapat menstruasi pertama pada usia lebih dari 14 tahun. Pendidikan responden menunjukkan bahwa seluruh responden pada tabel 4.2 berpendidikan SMA yaitu seluruhnya 30 (100%). Umur responden pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa hampir sebagian besar atau 18 (60%) responden berumur antara 17-20 tahun, hampir sebagian 12 (40%) berumur antara 14-16 tahun. Dalam penelitian ini diambil dari faktor usia menarche responden yang diperoleh sebagian remaja putri usia menarche 12-14 tahun (50%). Dikarenakan menarche usia awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi Wanita yang mengalami *dysmenorrhea* atau nyeri saat menstruasi memiliki kadar prostaglandin 5 sampai 13 kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami *dysmenorrhea*. Hal ini sesuai dengan Smeltzer (2008) yang mengatakan bahwa nyeri dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya : 1) Usia : perempuan semakin

pengaruh air putih terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri

tua, lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian *dysmenorrhea* jarang ditemukan, 2) Menarch pada usia lebih awal : menarch pada usia awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi, 3) Stress : stress menimbulkan penekanan sensasi saraf-saraf panggul dan otot-otot punggung bawah sehingga menyebabkan *dysmenorrhea*. Tidak semua remaja mengalami nyeri *dysmenorrhea*. Nyeri *dysmenorrhea* pada tingkatan remaja tidak sama, setiap remaja memiliki penilaiannya sendiri terhadap tingkatan nyeri yang dirasakannya. Tanda-tanda pada *dysmenorrhea* biasanya, nyeri yang dirasakan pada bagian bawah perut, nyeri pinggang, mual, dan bahkan ada yang sampai muntah. Kebanyakan *dysmenorrhea* dialami oleh remaja putri seperti kebanyakan pada tingkat SMA. Ada remaja yang mampu untuk menahannya dan ada yang tidak mampu menahannya hingga pada tingkat yang sangat berat. *dysmenorrhea* sendiri juga banyak macam-macam penanganannya mulai dari terapi farmakologi dan non farmakologi.

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar (60%) responden mengalami *dysmenorrhea* pada usia 17 sampai 20 tahun. Menurut (H., 2009) dalam undang-undang no. 4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan anak, dikatakan bahwa remaja adalah individu yang belum mencapai usia 21 tahun dan belum menikah. Sedangkan pembagian masa remaja dibagi menjadi 3 yaitu masa remaja awal berusia 11-13 tahun, masa remaja pertengahan berusia 14-16 tahun, masa remaja lanjut berusia 17-20 tahun.

Menarche pada usia 17 sampai 20 tahun remaja lanjut termasuk dalam kondisi fisik yang sehat, normal, tapi kita lihat kondisi mentalnya, lingkungan sekitar yang

juga berpengaruh pada kondisi remaja, sangat membutuhkan teman dalam menghadapi kehidupan, termasuk dalam menghadapi masalah begitupula yang berhubungan dengan menstruasi. Bagi mereka yang mengalami menarche sesuai dengan usianya akan lebih tanggap dalam menerima berbagai informasi mengenai menstruasi beserta masalah yang akan terjadi.

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan seluruh responden (100%) mempunyai pendidikan SMA.

Tingkat pendidikan yang terlalu rendah, akan sulit mencerna pesan dan informasi yang disampaikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah mencerna informasi sehingga semakin banyak juga pengetahuan yang dimiliki, sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru yang diperkenalkan (Nursalam, 2008). Seseorang yang berpendidikan tinggi pengetahuannya akan berbeda dengan orang yang hanya berpendidikan sekolah dasar (Notoatmodjo, 2008).

Pendidikan SMA merupakan tingkat pendidikan menengah dimana pengetahuan yang dimiliki standart, sehingga informasi yang dimiliki khususnya dalam penanganan nyeri *dysmenorrhea* pun kurang.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian (50%) remaja putri mengalami menarche pada usia 12-14 tahun dan sebagian kecil (3.33%) remaja putri mengalami menarche pada usia <12 tahun.

Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 diketahui bahwa 20,9% anak perempuan di Indonesia telah mengalami *menarche* di umur kurang dari 12 tahun. Pubertas merupakan titik pencapaian dari kematangan seksual pada anak perempuan yaitu dengan terjadinya menarche. Menarche merupakan

pengaruh air putih terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri

perdarahan yang terjadi pertama kali dari uterus. Menarche pada perempuan terjadi pada masa pubertas sekitar dengan 12–14 tahun. Usia menarche bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal. Usia *menarche* dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12–14 tahun (Susanti, 2012).

Menarche pada usia 12 sampai 14 tahun merupakan termasuk usia menarche yang normal bagi keadaan fisik remaja termasuk dalam kondisi yang siap, namun dalam hal ini kita lihat dalam sisi kesiapan mentalnya. Usia 12 sampai 14 tahun masuk kategori remaja awal yang sangat berpengaruh terhadap kondisi lingkungan sekitarnya, sangat membutuhkan teman dalam menghadapi kehidupan, termasuk dalam menghadapi masalah begitupula yang berhubungan dengan menstruasi. Dia senang jika banyak teman yang mengakui dirinya. Bagi mereka yang mengalami menarche sesuai dengan usianya akan lebih tanggap dalam menerima berbagai informasi mengenai menstruasi beserta masalah yang akan terjadi.

***Dysmenorrhea* Sesudah diberikan Air Putih**

Berdasarkan pada tabel 4.6 diatas menunjukkan rata-rata sesudah diberikan air putih yaitu 17 (56,7%) menjadi nyeri ringan, 8 (26,7%) menjadi tidak nyeri, dan 5 (16,6%) menjadi nyeri sedang.

Hal ini dapat dipengaruhi karena mengkonsumsi air putih yang sesuai dengan derajat (anjuan) kesehatan akan bisa meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Air putih sebenarnya bisa menjadi solusi sehat yang mudah dan hemat bagi kehidupan sehari-hari. (Muhammad, 2011) menyatakan bahwa terapi minum air putih dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan termasuk *dysmenorrhea*. Air, sebagaimana dijelaskan dalam situs Wikipedia Bahasa Indonesia, adalah substansi kimia yang mempunyai rumus

kimia H₂O. H₂O adalah suatu molekul air yang tersusun atas dua atom hydrogen yang terikat secara kovalen pada satu atom oksigen (Muhammad A. , 2013). Menurut (Batmanghelidji, 2007) minum air dapat mengurangi nyeri menstruasi / *dysmenorrhea*, air dapat mengencerkan darah dan mencegah penggumpalan darah ketika ia beredar ke seluruh tubuh serta sumber utama energi bagi tubuh. Air yang bersih mempunyai sifat tidak berwarna, tidak berasa, dan juga tidak berbau pada kondisi standar, yaitu pada tekanan 100 kPa (1 bar) dan temperature 273,15 K (0°C). Zat kimia ini merupakan suatu pelarut yang penting.

Perubahan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan setelah diberikan air putih berkurang menjadi nyeri ringan. Air putih dapat mengencerkan darah dan penggumpalan darah saat *dysmenorrhea*, yang membuat rasa nyeri menjadi berkurang atau menurun. Kandungan yang dimiliki oleh air sangat berpengaruh dan baik untuk reproduksi manusia yaitu H₂O. Air yang bersih seperti tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak berasa. Selain itu, air putih juga mudah didapatkan, tidak mahal, dan memiliki manfaat yang sangat banyak untuk tubuh.

Perubahan *Dysmenorrhea* Sesudah diberikan Air Putih

Berdasarkan tabel 4.7 terlihat bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja di Desa Brangsi yaitu 13 (43,4%) tingkat nyeri turun, 11 (36,7%) tingkat nyeri tetap, dan 6 (20%) tingkat nyeri naik.

Hasil statistic dengan bantuan SPSS dengan versi 16.0 dengan menggunakan uji wilcoxon sign rank test didapatkan hasil signifikan ($p = 0,000$) dimana hal ini berarti $p \text{ sign} < 0,05$ sehingga H₁ diterima artinya terdapat Pengaruh Air Putih Terhadap Penurunan *dysmenorrhea* pada Remaja

pengaruh air putih terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri

Putri di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan Tahun 2017.

Dalam penelitian ini perlakuan pemberian air putih yang dapat mengurangi rasa sakit saat menstruasi dengan cara 8 gelas air putih selama 3 hari *dysmenorrhea*. Air, sebagaimana dijelaskan dalam situs Wikipedia Bahasa Indonesia, adalah substansi kimia yang mempunyai rumus kimia H₂O. H₂O adalah suatu molekul air yang tersusun atas dua atom hydrogen yang terikat secara kovalen pada satu atom oksigen (Muhammad A. , 2013). Menurut (Sukarni, 2013). Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Namun, istilah *dysmenorrhea* hanya dipakai bila nyeri begitu hebat sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan. Air adalah salah satu unsur alam yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Air dibutuhkan untuk menjamin berfungsinya organ-organ di dalam tubuh secara normal. Air penting bagi tubuh manusia karena berfungsi sebagai media bagi proses metabolisme sel; sebagai alat transportasi bagi zat-zat makanan, oksigen, dan sisa-sisa metabolisme; untuk mencegah peningkatan suhu tubuh, untuk mempertahankan fungsi sendi; untuk mempertahankan bentuk dan fungsi sel (Oktaviani, Khasiat Selangit Air Putih, Air Kelapa, Manggis, dan Sirsak, 2013). Menurut (Batmanghelidji, 2007) minum air dapat mengurangi nyeri menstruasi/*dysmenorrhea*, air dapat mengencerkan darah dan mencegah penggumpalan darah ketika ia beredar ke seluruh tubuh serta sumber utama energy bagi tubuh. Minum air putih sebanyak 8 gelas sehari mampu mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Minum air putih saat menstruasi dilakukan untuk mencegah terjadinya penggumpalan darah dan melancarkan peredaran darah. Rekomendasi dari Asosiasi GIZI RRT yang dituangkan dalam Pedoman Makan dan Minum Seimbang menyebutkan bahwa orang dewasa perlu mengonsumsi air putih rata-

rata 1.200 hingga 2.000 CC. Angka ini jika disesuaikan dengan postur tubuh manusia dan perubahan cuaca, maka didapatkan angka 6 hingga 10 gelas air dengan gelas ukuran 200 CC; atau rata-rata 8 gelas sehari. Ini belum termasuk kadar air yang terkandung di dalam makanan.

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* salah satunya yaitu dengan minum air putih. Terapi tersebut sangat baik dan efektif sebagai relaksasi dalam menurunkan tingkat nyeri *dysmenorrhea* karena zat yang dikandung oleh air putih sangat baik untuk tubuh manusia dan tidak ada efek samping karena terapi tersebut merupakan terapi non farmakologis dalam menurunkan tingkat *dysmenorrhea*. air mengandung suatu molekul air yang tersusun atas dua atom hydrogen yang terikat secara kovalen pada satu atom oksigen yang dibutuhkan untuk menjamin berfungsinya organ tubuh pada manusia. Bukan hanya mudah didapatkan, tetapi juga mudah dijangkau.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di atas didapatkan kesimpulan bahwa air putih merupakan salah satu solusi yang cocok dalam menurunkan *dysmenorrhea* dengan kandungan gingerol jahe mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi.

Ernawati (2010) Terapi Relaksasi Dapat Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding seminar nasional Unimus*. Isbn: 978.979.704.883.9. diakses: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=4294&val=426>.

Ernawati. (2010). Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Seminar nasional Unimus, 106.

pengaruh air putih terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri

Aden, R. (2010). *Ketika Remaja dan Pubertas Tiba*. Yogyakarta: Hanggar Kreatif.

Andrews, G. (2009). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.

Anurogo, W. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C. V Andi Offset.

Atikah. (2009). *Menarche*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Batmanghelidji, F. (2007). *Air Untuk Menjaga Kesehatan dan Menyembuhkan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Bobak., L. &. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Fauziyah, M. (2011). *Sehat Dengan Air Putih*. Surabaya: Stomata.

H., M. (2009). *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20282111-T%20Ratna%20Ningsih%20.pdf>

<Http://olvista.com/berapa-banyak-air-yang-harus-kita-minum-setiap-hari/>

Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media.

Jananova, F. (2012). *Cara Sehat Alami Dengan Air Putih*. Surabaya: Grammatical Publishing.

Kumalasari, I. &. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Kusmiran, E. (2011). *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Laila, N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku biru.

Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.

- Manuaba, I. B. (2007). *Kapita Selekta. Penatalaksanaan Rutin Obsgyn Dan KB*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, IGB. 2007. *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC. Jakarta.
- Muhammad, A. (2013). *Kedahsyatan Air Putih Untuk Ragam Terapi Kesehatan*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurchasanah. (2014). *Ensiklopedia Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Familia.
- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktaviani, N. (2013). *Khasiat Selangit Air Putih, Air Kelapa, Manggis, dan Sirsak*. Yogyakarta: IN AzNa Books.
- P, S. (2008). *Gangguan Haid dan Siklusnya*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pribakti B, S. (. (2010). *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. Jakarta : Sagung Seto.
- Progestian, P. (2010). *Cara Menentukan Masa Subur*. Jakarta: Swarna Bumi.
- proverawati, &. M. (2009). *Menarche; Pertama Penuh Makna*. Bandung: Nuha Medika.
- S.W, S. (2010). *Sarwono. S.W*. Jakarta: Rajawali Press.
- Santrock, J. (2007). *Psikologi Pendidikan (edisi kedua)*. (Penerj. Tri Wibowo B.S). Jakarta: Kencana.
- Soetjiningsih. 2007. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto. Jakarta.
- Sukarni, I. &. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Susanti, AV. 2012. *Faktor Resiko Kejadian Menarche Dini pada Remaja di SMP N* pengaruh air putih terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri *30 Semarang. Journal of Nutrition College*. 1 (1) : 386-40.
- Verawaty, SN dan Liswidyawati, R. 2012. *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. PT Grafindo Media Pratama. Bandung.
- Widyastuti, Y. d. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wiknjosastro, H. (2007). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Meddya Medika.