

Efektifitas Air Kelapa Terhadap Suhu Tubuh Ibu *Immediate Post Partum* Di Rs Aisyiyah Kudus

Noorhidayah¹, FaraTriska Faradila²

noorhidayah@umkudus.ac.id fara.triskafandila17@gmail.com

Abstrak (Times New Roman 11, spasi 1)

Keywords:

Terapi Minum Air
Kelapa, Ibu Post
Partum

Pada periode *immediate post partum*, ibu akan mengalami adaptasi fisiologis, dimana terjadi penyesuaian kondisi tubuh menuju seperti sebelum kehamilan, salah satu penyesuaian kondisi tubuh yakni pada aspek cairan dan elektrolit, ibu akan mengalami diuresis dan diaphoresis sebagai mekanisme tubuh untuk mengeluarkan cairan akibat retensi cairan selama kehamilan [4] kondisi di atas jika tidak di tangani dengan penambahan cairan maka akan mengakibatkan suhu tubuh ibu meningkat. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik menggunakan kearifan lokal yakni dengan air kelapa yang di yakini mengandung berbagai manfaat yang peneliti korelasikan dengan suhu tubuh ibu *postpartum* periode *immediate* (24 jam pertama *post partum*) dengan dalih air kelapa mengandung sejumlah zat gizi, yaitu protein, lemak, gula, sejumlah vitamin, asam amino, dan hormon pertumbuhan. Sedangkan unsur mineral utama adalah kalium dengan demikian peneliti berasumsi tercukupinya kebutuhan cairan dan kandungan zat di dalam air kelapa mempertahankan kondisi netralnya suhu tubuh di banding dengan air putih .

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah *quasy eksperimen* dengan pendekatan penelitian eksperimen atau percobaan (*eksperimen research*) dengan jumlah populasi 67 responden. Pengambilan sampel dengan teknik *non probability sampling* berupa *purposive sampling*.

Hasil uji statistic menggunakan Uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi minum air kelapa terhadap suhu tubuh ibu *post partum* di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus. Uji Paired Sample T-Test diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$) *Ho* ditolak.

1. PENDAHULUAN

Pada periode *immediate post partum*, ibu akan mengalami adaptasi fisiologis, dimana terjadi penyesuaian kondisi tubuh menuju seperti sebelum kehamilan, salah satu penyesuaian kondisi tubuh yakni pada aspek cairan dan elektrolit, ibu akan mengalami diuresis dan diaphoresis sebagai mekanisme tubuh untuk mengeluarkan cairan akibat retensi cairan selama kehamilan dlam rangka

mempertahankan homeostatis (Sumantri, 2016) kondisi di atas jika tidak di tangani dengan penambahan cairan maka akan mengakibatkan suhu tubuh ibu meningkat. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik menggunakan kearifan lokal yakni dengan air kelapa yang di yakini mengandung berbagai manfaat yang peneliti korelasikan dengan suhu tubuh ibu *postpartum* periode *immediate* (24 jam pertama *post partum*) dengan dalih air

kelapa mengandung sejumlah zat gizi, yaitu protein, lemak, gula, sejumlah vitamin, asam amino, dan hormon pertumbuhan. Sedangkan unsur mineral utama adalah kalium dengan demikian peneliti berasumsi tercukupinya kebutuhan cairan dan kandungan zat di dalam air kelapa mempertahankan kondisi netralnya suhu tubuh di banding dengan air putih.

Prasetyo dalam Barlina R, 2014 [1] Menyatakan bahwa air kelapa mengandung keseimbangan elektrolit yang sempurna seperti yang di miliki oleh tubuh manusia sehingga di yakini menyembuhkan berbagai penyakit.

Hasil survey yang dilakukan pada tanggal 25 November Juli 2020 di Ruang Aminah RS Aisyiyah Kudus, di dapatkan jumlah ibu post partum rata – rata per bulan 50, tidak ada penanganan khusus untuk pencegahan hipertensi pada ibu immediate post partum, hanya inisiatif dar ibu jika haus maka minum sendiri tanpa di suruh.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektif mana pemberian air kelapa dengan air putih terhadap maintenance ibu immediate post partum dalam rangka mempertahankan suhu tubuh dalam kondisi normal.

2. METODE

Metodologi Penelitian Jenis penelitian dilakukan adalah quasy eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah non equivqlent (pretest dan posttest) control grup design. Karena berusaha menemukan perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi minum air putih kelompok kontrol dan intervensi.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2020. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus. Pada 40 responden dengn pembagian 20 kelompok intervensi dan 20 kelompok kontrol, dengan pemberian air kelapa sebanyak 200 ml selama 3 x 24 jam (pada kelompok intervensi) dan sebanyak 200 ml selama 3 x 24 jam (pada kelompok kontrol), peneliti tidak membatasi jumlah cairan yang di minum responden tetapi membatasi minuman yang hanya hanya di berikan dari rumah sakit. Adapun kriteria responden adalah semua ibu post partum baik normal maupun penyulit, khusus untuk penyulit di batasi karena penyulit mekanis.

Analisis penelitian ini menggunakan uji t test karena data berdistribusi normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

1. Berdasarkan umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur Responden

Umur	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
25	5	25,0	3	15,0
28	3	15,0	3	15,0
30	4	20,0	5	25,0
33	2	10,0	4	20,0
36	3	15,0	4	20,0
39	3	15,0	1	5,0
Total	20	100,0	20	100,0

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan umur responden, umur responden paling banyak kelompok intervensi adalah 25 tahun sebanyak 5 responden (25,0%) sedangkan yang paling sedikit adalah 33 tahun sebanyak 2 responden (10,0%), kelompok kontrol yang paling banyak adalah 30 tahun sebanyak 5 responden (25,0 %) dan yang paling sedikit adalah 39 tahun sebanyak 1 responden (5,0%).

2. Berdasarkan pendidikan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pendidikan Responden

Pendi dikan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
SD	5	25,0	6	30,0
SMP	6	30,0	8	40,0
SMA	7	35,0	5	25,0
S1	2	10,0	1	5,0
Total	20	100,0	20	100,0

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan responden, pendidikan responden paling banyak kelompok intervensi adalah SMA sebanyak 7 responden (35,0 %) sedangkan yang paling sedikit adalah S1 sebanyak 2 responden (10,0%), kelompok kontrol yang paling banyak adalah SMP sebanyak 8 responden (40,0 %) sedangkan yang paling

sedikit adalah S1 sebanyak 1 responden (5,0%).

3. Berdasarkan pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
IRT	12	60,0	10	50,0
Karyawan	6	30,0	9	45,0
Guru	2	10,0	1	5,0
Total	20	100,0	20	100,0

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan responden, pekerjaan responden paling banyak kelompok intervensi adalah IRT sebanyak 12 responden (60,0 %) sedangkan yang paling sedikit adalah Guru sebanyak 2 responden (10,0%), kelompok kontrol yang paling banyak adalah IRT sebanyak 10 responden (50,0 %) sedangkan yang paling sedikit adalah Guru sebanyak 1 responden (5,0%).

3.2 Analisa Univariat

1. Suhu tubuh sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air kelapa pada kelompok intervensi terhadap ibu post partum yang menjalani rawat inap di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Suhu Tubuh Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Terapi Minum Air Putih Pada Kelompok Intervensi

Kategori Suhu Tubuh	Kelompok Intervensi			
	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Normal	7	35,0	17	85,0
Tinggi	13	65,0	0	0
Rendah	0	0	3	15,0
Total	20	100,0	20	100,0

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4 didapatkan kesimpulan bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberikan minum air kelapa terhadap suhu tubuh pada ibu post partum yang menjalani rawat inap di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus terdapat 7 responden (35,0%) mengalami suhu tubuh normal, 13 responden (65,0%) mengalami suhu tubuh tinggi dan 0 responden (0%) mengalami suhu tubuh

rendah. Sedangkan setelah diberikan air kelapa terhadap suhu tubuh pada ibu post partum yang menjalani rawat inap di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus pada kelompok intervensi dengan responden yang mengalami suhu tubuh normal meningkat menjadi 17 responden (85,0%), yang mengalami suhu tubuh tinggi berkurang menjadi 0 responden (0%) dan yang mengalami suhu tubuh rendah meningkat menjadi 3 responden (15,0%).

Suhu tubuh sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi minum air putih pada kelompok kontrol terhadap ibu post partum yang menjalani rawat inap di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Suhu Tubuh Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Terapi Minum Air Putih Pada Kelompok Kontrol Pada Ibu Post Partum

Kategori Suhu Tubuh	Kelompok Kontrol			
	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Normal	14	70,0	14	70,0
Tinggi	6	30,0	2	10,0
Rendah	0	0	4	20,0
Total	20	100,0	20	100,0

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan kesimpulan bahwa pada kelompok kontrol sebelum dilakukan terapi minum air putih terhadap suhu tubuh pada ibu post partum yang menjalani rawat inap di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus terdapat 14 responden (70,0%) mengalami suhu tubuh normal, 6 responden (30,0%) mengalami suhu tubuh tinggi dan 0 responden (0%) mengalami suhu tubuh rendah. Sedangkan sesudah dilakukan pemberian terapi minum air putih terhadap suhu tubuh pada ibu post partum yang menjalani rawat inap di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus pada kelompok kontrol dengan responden yang mengalami suhu tubuh normal tetap 14 responden (70,0%), yang mengalami suhu tubuh tinggi menurun menjadi 2 responden (10,0%) dan yang mengalami suhu tubuh rendah naik menjadi 4 responden (20,0%).

3.3 Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Uji Normalitas Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Pada Ibu Post Partum

Uji Normalitas Shapiro-Wilk	
Kelompok	P Value
Kelompok Intervensi	0,552
Kelompok Kontrol	0,135

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan shapiro-wilk untuk kelompok intervensi sebelum perlakuan adalah 0,129 dan sesudah di berikan perlakuan 0,552, dan hasil uji normalitas pada kelompok kontrol sebelum perlakuan adalah 0,209 dan sesudah di berikan perlakuan 0,135. Maka uji normalitas dengan menggunakan shapiro-wilk dinyatakan normal karena didapatkan hasil angka signifikan $> 0,05$.

b. Uji Paired Sample T-Test

Tabel 7. Uji T-Test Independent Perbedaan Pre-Test Dan Post Test Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean	SD	P
Intervensi	0,8950	0,4006	0,000
Kontrol	0,7300	0,3846	0,000

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan hasil uji analisis didapatkan hasil rata-rata suhu tubuh kelompok intervensi yang mendapatkan perlakuan minum air kelapa adalah 0,8950 dengan standar deviasi 0,4006, sedangkan untuk kelompok kontrol adalah 0,7300 dengan standar deviasi 0,3846. Hasil uji statistik didapatkan angka signifikan $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata suhu tubuh pada ibu post partum.

Hasil penelitian diatas menunjukkan menunjukan bahwa ada perbedaan pengaruh pemberian minum air kelapa dibanding air putih terhadap suhu tubuh pada ibu post partum di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus. Walaupun selisihnya sedikit (standart deviasi 4006 dan 0,3846).

Air kelapa memiliki unsur kalium (K) yang tertinggi mencapai 7.300 mg/l. oleh karena itu air kelapa memiliki peran meningkatkan frekwensi buang air kecil dan

membantu mengeliminasi obat –obatan antibod anti bodi lain yang biasanya digunakan kasus infeksi [1]

Terapi air putih adalah terapi yang menggunakan air sebagai media utamanya, dengan menggunakan metode, diminum. Terapi air adalah suatu metode penyembuhan dengan menggunakan air untuk mendapatkan efek-efek terapis atau penyembuhan [2]

Manfaat terapi minum air putih untuk tubuh memiliki respon yang baik dalam pengaturan suhu tubuh dan air mempunyai peran penting di dalamnya. Air berperan dalam distribusi dan pengaturan suhu tubuh karena kemampuannya menyalurkan panas. Bila panas yang dihasilkan melebihi kebutuhan tubuh, bahkan menimbulkan demam, tubuh akan menstimulasi segera menurunkan suhu tubuh. Pembuluh darah dikulit akan melebar dan kelenjar keringat akan menghasilkan lebih banyak sehingga suhu tubuh kan turun [3].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata suhu tubuh sebelum dan sesudah diberikan terapi minum air putih pada ibu post partum di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus pada kelompok intervensi adalah sebesar 0,8950.
2. Rata-rata suhu tubuh sebelum dan sesudah diberikan terapi minum air putih pada ibu post partum di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus pada kelompok kontrol adalah sebesar 0,5300.
3. Terdapat pengaruh minum air kelapa terhadap suhu tubuh ibu post partum di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus dengan nilai $p\text{ value} : 0,000 < 0,05$.

REFERENSI

- [1] S Teguh, 101 Khasiat Terapi Air Putih, Yogyakarta: Buku Pintar, 2014.
- [2] Rindengan Barlina, "Potensi Buah Kelapa Muda untuk Kesehatan dan Pengolahannya," *Perpekstif*, vol. Vol 3 No 2, pp. 46 - 64, Desember 2014.

- [3] D Hasti , The Secret of Water Sejuta Manfaat untuk Hidup Lebih Sehat, Yogyakarta: Cemerlang Publishing, 2015.
- [4] Sumantri dkk, Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah di Wilayah Persalinan., 2014.
- [5] Tilong, A. D. (2013), Dahsyatnya Air Putih, Flashbook, Yogyakarta, Indonesia.
- [6] Yuyun, S. (2011). Peningkatan suhu bayi baru lahir dan ibu melalui inisiasi menyusui dini.