

PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI POSYANDU REMAJA SEHATI KECAMATAN SAWANGAN TAHUN 2023

Diana Rifka Yulia Wahyuni,¹
Politeknik Tiara Bunda

ABSTRACT

Background: Menstruation is periodic bleeding from the uterus which starts about 14 days after ovulation periodically due to the detachment of the uterine endometrial lining. The incidence of dysmenorrhea in West Java was quite high, the results of the study found that 54.9% of women experienced dysmenorrhea, consisting of 24.5% experiencing mild dysmenorrhea, 21.28% experiencing moderate dysmenorrhea and 9.36% experiencing severe dysmenorrhea. One of the treatment for menstrual pain with other non-pharmacological therapies can be used by consuming coconut water.

Objective: This study aimed to determine the effect of giving green coconut water on dysmenorrhea pain among adolescent girls in Berekah village, Sukabumi district in 2021.

Methodology: This study was a Quasi Experiment using a pretest-posttest design with a control group. The sampling technique used was purposive sampling which consisted of 30 adolescent girls who experienced dysmenorrhea every menstruation. The data were analyzed using the Paired T-Test to determine the difference in scores in one group and the Independent T-Test to determine the difference in scores between groups.

Results: The results showed that there was a significant difference in the dysmenorrhea pain scale before and after being given green coconut water ($p < 0.05$).

Conclusion: Green coconut water has an effect on reducing the dysmenorrhea pain scale among adolescent girls.

Suggestion: It is hoped that green coconut water can be applied thoroughly as a traditional treatment in dealing with dysmenorrhea pain in adolescent girls.

Keywords: adolescent girls, dysmenorrhea, green coconut water.

Pendahuluan

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer. Prevalensi dismenore di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%.4 Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Tsmara, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Arnis 2020, angka kejadian dismenorea di Jawa Barat cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenorea, terdiri dari 24,5% mengalami dismenorea ringan, 21,28% mengalami dismenorea sedang dan 9,36% mengalami dismenorea berat (Savitri, 2020).

Dismenore dapat menyebabkan penderita menjadi lemas tidak bertenaga sehingga berdampak negatif pada aktifitas sehari-hari dan secara psikologis akan sangat mengganggu, bahkan menjadi salah satu alasan penderita tidak bisa melakukan aktifitas (sekolah, bekerja, dll). Dismenore cenderung lebih sering terjadi pada remaja yang mengalami kegelisaan, ketegangan dan kecemasan (Dewi, 2019).

Selama ini remaja putri mengatasi masalah dismenorea dengan mengkonsumsi obat-obatan analgetik yang tidak baik untuk kesehatan jangka panjang (Tabari, 2016). Mengonsumsi obat anti nyeri yang dijual secara bebas akan sangat berisiko jika dilakukan secara terus-menerus atau dalam jangka waktu yang lama, karena efek samping dari obat-obatan tersebut bermacam-macam jika digunakan secara bebas dan berulang-ulang tanpa pengawasan dokter sehingga dapat menimbulkan efek samping bagi kesehatan (Sumino, et al 2019).

Untuk penanganan nyeri haid dengan terapi non farmakologis yang lainnya bisa digunakan dengan mengkonsumsi air kelapa. Air kelapa bisa dimanfaatkan untuk menanggulangi berbagai masalah kesehatan seperti nyeri haid. Manfaat yang begitu besar dari air kelapa disebabkan karena air kelapa

mengandung banyak zat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Manfaat air kelapa yaitu rehidrasi cairan tubuh, membantu menurunkan berat badan, meningkatkan sistem imun, meningkatkan sirkulasi, menjaga keseimbangan elektrolit, mengurangi nyeri haid dan air kelapa juga telah lama dikenal sebagai sumber zat tumbuh yaitu sitokinin, nilai kalori rata-rata yang terdapat pada air kelapa berkisar 17 kalori per 100 gram. 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 dan mineral. Bagian mineral yang terkandung pada air kelapa ialah zat besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa (Sumino, et al. 2019).

Menurut hasil penelitian keluhan rasa nyeri saat menstruasi dapat disebabkan oleh 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 enstabilkan produksi hormon prostaglandin saat wanita mengalami haid. Sehingga dapat mencegah kerja prostaglandin dalam hiperkontraktilitas Rahim. Pada akhirnya nyeri saat menstruasi dapat dikurangi.

Peran bidan salah satunya untuk masalah gangguan reproduksi terutama pada dismenir primer dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi, bidan merupakan fasilitator dalam mempromosikan kesehatan misalnya dengan adanya penyuluhan mengenai menstruasi pada remaja dan nyeri yang timbul saat menstruasi atau disebut juga dismenor. Bidan memberikan pelayanan yang berkesinambungan, berfokus pada aspek pencegahan, penanganan dan promosi kesehatan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Posyandu Remaja Sehati Kecamatan Sawangan didapatkan hasil dimana dari 20 orang yang menstruasi yang mengalami dismenore, dimana dari 20 orang remaja putri

mengaku terganggu aktivitasnya dan konsentrasinya pada saat mengalami dismenore, di Posyandu Remaja Sehati Kecamatan Sawangan ini juga belum ada penelitian yang meneliti tentang Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di Posyandu Remaja Sehati Kecamatan Sawangan Tahun 2024.

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang akan diuraikan dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh pemberian air kelapa terhadap tingkat nyeri disminore pada remaja putri di Posyandu Remaja Sehati Kecamatan Sawangan Tahun 2024?"

Metode

Penelitian ini berjenis *Experimental Design* yang sering kali disebut eksperimen yang tidak sebenarnya, atau sering disebut *Quasi Experiment* dengan menggunakan rancangan *Pretest-posttest with control group* untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri disminore remaja putri di Posyandu Remaja Sehatikabupaten sukabumi tahun 2024. *Quasi eksperimen* adalah desain penelitian dimana peneliti melakukan intervensi/perlakuan subyek, tetapi tidak dilakukan randomisasi.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat dismenore primer menggunakan skala nyeri *numerical rating scale* (NRS) dengan rentang 0-10. Tingkat dismenorea diukur dengan memberikan lembaran berisi skala NRS yang dibagikan pada responden saat dismenorea. Responden diminta untuk mengisi lembar penilaian tingkat dismenorea sebelum dilakukan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Skala data yang digunakan adalah skala data nominal dan ordinal.

Populasi penelitian adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Putri Posyandu Remaja SehatiKabupaten Sukabumi Pada Tahun 2024.

Sample pada penelitian ini sebanyak 30 orang Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini telah dilakukan terhadap 30 responden, responden dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 responden pada kelompok control dan 15 responden pada kelompok perlakuan. Pada kelompok control tidak diberikan air kelapa muda, sedangkan pada kelompok eksperimen diberikan air kelapa selama 3 hari.

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Usia Remaja Putri Posyandu Remaja Sehati Kecamatan Sawangan

Tabel 4.1
Karakteristik Usia Responden

Usia	Perlakuan		Kontrol	
	N	%	N	%
16 Tahun	3	20%	2	14%
17 Tahun	2	14%	2	14%
18 Tahun	6	40%	5	34%
19 Tahun	4	27%	6	40%
Jumlah	15	100%	15	100%

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa usia sebagian besar sample yaitu berusia 18 Tahun sebanyak 40% pada kelompok perlakuan dan berusia 19 tahun sebanyak 40% pada kelompok kontrol.

b. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore Remaja Putri Posyandu Remaja Sehati Kecamatan Sawangan

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Kelompok Perlakuan

Kategori	Perlakuan			
	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Tidak Nyeri	0	0%	8	54%
Nyeri Ringan	1	7%	6	40%
Nyeri Sedang	6	40%	0	0%
Nyeri Berat Terkontrol	8	54%	1	7%
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0%	0	0%
Jumlah	15	100%	15	100%

Berdasarkan table diatas didapatkan hasil bahwa dari 15 orang responden yang diberikan air kelapa hijau terdapat 1 responden (7%) remaja putri dengan skala nyeri ringan sebelum diberikan perlakuan, lalu 6 responden (40%) dengan skala nyeri sedang, dan 8 responden (54%) dengan skala nyeri berat terkontrol. Setelah diberikan perlakuan yang berupa air kelapa hijau terjadi perubahan menjadi 8 responden (54%) dengan skala tidak nyeri, lalu 6 responden dengan nyeri sedang (40%). Lalu dari 15 responden yang tidak diberikan air kelapa hijau pada pretestnya sebanyak 4 responden (27%) dengan skala nyeri ringan.

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Pada Kelompok Kontrol

Kategori	Kontrol			
	Preetest		Posttest	
	N	%	N	%
Tidak Nyeri	0	0%	0	0%
Nyeri Ringan	4	27%	4	27%
Nyeri Sedang	9	60%	4	27%
Nyeri Berat Terkontrol	2	14%	7	47%
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0%	0	0%
Jumlah	15	100%	15	100%

Berdasarkan table diatas didapatkan hasil bahwa dari 15 orang responden yang tidak diberikan air kelapa hijau terdapat 4 responden (27%) remaja putri dengan skala nyeri ringan sebelum dilakukan pretest, lalu 9 responden (60%) dengan skala nyeri sedang, dan 2 responden (14%) dengan skala nyeri berat terkontrol.

c. Uji Normalitas

Tabel 4.2
Uji Normalitas

Kelompok	Shapiro - Wilk			
	Statistic	Df	Sig	
Perlakuan	Preetest	0,915	15	0,115
	Posttest	0,899	15	0,093
Kontrol	Preetest	0,872	15	0,036
	Posttest	0,872	15	0,036

Berdasarkan table diatas adanya uji normalitas kelompok eksperimen dan kontrol, dimana uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* pada eksperimen pemberian air kelapa muda didapatkan pretest *p-value* 0,0115 dan posttest *p-value* 0,091. Dan pada kelompok kontrol didapatkan pretest *p-value* 0,036 dan posttest 0,036. Hal ini berarti *p-value* >0,05 yang berarti menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Maka uji yang akan dilakukan adalah *Paired t-test*.

2. Analisis Bivariat

a. Tingkat Nyeri dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi terhadap tingkat dismenore berdasarkan Skala NRS

Hasil analisis perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada remaja putri yang mengkonsumsi air kelapa hijau, dapat dilihat pada tabel ini:

Tabel 4.3
Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi

Kelompok	Pemberian Air Kelapa Hijau	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	P - Value
Perlakuan	Preetest	6,2667	15	2,25093	0,58119	0,000
	Posttest	1,5333	15	2,19957	0,56793	0,000
Kontrol	Preetest	5,2000	15	1,56753	0,40473	0,027
	Posttest	4,5333	15	1,88478	0,88478	0,027

Berdasarkan tabel diatas, dari hasil uji analisis yang menggunakan *Paired T-Test*

didapatkan hasil *p-value* = 0,000 <0,05 dengan selisih nilai rata-rata 4,7334, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan pemberian air kelapa muda berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore.

Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil uji analisis menggunakan *Paired T-Test* didapatkan hasil *p-value* = 0,027 dengan selisih nilai rata-rata 0,6667 yang artinya tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol yang tidak diberikan air kelapa hijau.

b. Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Dismenore Berdasarkan Skala NRS Pada Kelompok perlakuan dan kontrol

Tabel 4.4
Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Dismenore Berdasarkan Skala NRS Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Kelompok	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	P -Value
Perlakuan	1,5333	15	2,19957	0,56793	0,000
Kontrol	4,5333	15	1,88478	0,48665	0,000

Berdasarkan tabel diatas, setelah dilakukan uji *independent t-test* diperoleh hasil rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan air kelapa hijau pada kelompok kontrol yaitu sebanyak 4,5333 dan pada kelompok perlakuan yaitu sebanyak 1,5333. Dan didapatkan nilai *p-value* = 0,000 dengan demikian nilai *p* lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri setelah diberikan air kelapa hijau.

Pembahasan

1. Univariat

a. Karakteristik Usia

Sample pada penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore berjumlah 30 orang dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 orang pada kelompok kontrol dan 15 orang pada kelompok perlakuan yang diberikan air kelapa hijau. Dari masing-masing kelompok dapat disimpulkan bahwa usia responden terbanyak adalah bahwa usia responden terbanyak adalah 18 tahun sebanyak 6 orang (40%) pada kelompok perlakuan, dan usia 18 tahun sebanyak 6 orang (40%) pada kelompok kontrol.

Hai ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dannik Kumala Sari (2012), yang menyatakan pada usia 16-25 tahun

terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat dan menimbulkan rasa sakit saat dismenore karna pada usia tersebut hormone yang dimiliki masih belum stabil.

Menurut asumsi peneliti pada periode umur tersebut merupakan masa remaja akhir dimana pada tahap ini merupakan masa berfikir khayal pada remaja sehingga dibutuhkan pengarah mengenai menstruasi seperti masalah dismenorea ini.

b. Skala Nyeri Dismenore

Pada penelitian ini didapatkan bahwa 30 responden dimana 15 orang responden pada kelompok perlakuan sebelum diberikan air kelapa hijau terdapat 1 responden (7%) remaja putri dengan skala nyeri ringan, lalu 6 responden (40%) dengan skala nyeri sedang, dan 8 responden (54%) dengan skala nyeri berat terkontrol. Setelah diberikan perlakuan yang berupa air kelapa hijau terjadi perubahan menjadi 8 responden (54%) dengan skala tidak nyeri, lalu 6 responden dengan nyeri sedang (40%).

Intensitas nyeri merupakan gambaran tingkat nyeri yang dirasakan oleh seseorang. Pengukuran intensitas nyeri bersifat subjektif dan individual. Pengukuran tingkat nyeri dengan pendekatan objektif dilakukan dengan menggunakan respon fisiologi dari tubuh terhadap nyeri yang dirasakan oleh seseorang (Istiqamah, 2012).

Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden disebabkan karena adanya kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa yang dapat merelaksasikan otot rahim akibat dari prostaglandin yang meningkat yang menyebabkan iskemia myometrium dan hiper kontraktivitas otot rahim sehingga menyebabkan nyeri dismenore dan air kelapa hijau juga mengandung vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat ezimycyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Kristina & Syahid, 2012).

Hal ini sesuai dengan penelitian Lestari (2015) setelah pemberian air kelapa hijau menunjukkan tidak ada yang mengalami nyeri haid berat sekali dan berat, 12 responden (66,7%) mengalami nyeri haid ringan dan 6 responden (33,3%) mengalami nyeri haid sedang. Hasil ini menunjukkan ada perubahan

yang positif terhadap nyeri haid atau penurunan tingkat nyeri haid.

Menurut asumsi peneliti, intensitas nyeri setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Setiap orang memberikan persepsi serta reaksi yang berbeda satu sama lain tentang nyeri yang dirasakan oleh setiap orang. Ini disebabkan karena nyeri merupakan perasaan subjektif yang hanya individu itu sendiri yang tahu tingkat nyeri yang dirasakannya. Sedangkan peneliti hanya bergantung kepada instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri responden.

2. Bivariat

a. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Disminore

Dalam Penelitian ini sebelum dilakukan analisis data peneliti melakukan uji normalitas. Dari hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* di dapatkan *p-value* pemberian air kelapa hijau 0,0115 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, karena berdistribusi normal sehingga syarat menggunakan uji *paired t-test* dan didapatkan bahwa hasil nilai *p-value* = 0,000 (0,000 < 0,005) hasil uji statistik ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap intensitas nyeri disminore pada remaja putri Posyandu Remaja Sehati Kecamatan Sawangan.

Menurut Sumino, Fransiska Arie Nursanti (2010), saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa mengandung cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung didalamnya 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 maka akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi, dan dengan kondisi ini tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat dismenore.

Hasil uji analisis menyatakan bahwa pemberian air kelapa hijau berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri disminore pada remaja putri. Hal ini sesuai dengan penelitian (Lestari, 2015) dengan hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai *Asymp.sign (2-tailed)* 0,000

(<0,005) yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Dalam hal ini pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada perempuan yang sedang mengalami nyeri haid.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Rismaya, 2020) mengemukakan bahwa Ada perbedaan yang signifikan penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan setelah pemberian air kelapa hijau, karena air kelapa sangat efektif untuk menurunkan dismenore. Pada responden yang telah di treatment didapatkan adanya penurunan nyeri haid sesudah diberikan air kelapa, hal ini karena saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa muda 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.

Menurut asumsi peneliti, terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap intensitas nyeri haid. Karena responden yang diberikan air kelapa lebih cenderung mengalami penurunan intensitas nyeri. 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 juga diperkirakan dapat merangsang tubuh untuk menstabilkan produksi hormon prostaglandin saat wanita mengalami haid, sehingga dapat mencegah kerja prostaglandin dalam rahim dan pada akhirnya rasa nyeri saat menstruasi dapat dikurangi.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat

nyeri dismenorea pada remaja putri maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi skala nyeri dismenorea sebelum diberikan air kelapa hijau mayoritas merasakan nyeri dismenorea berat tak terkontrol dengan persentase 54% dan setelah pemberian menjadi 7%.
2. Nilai skor rata-rata perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan yang diberikan air kelapa hijau yaitu sebelum dilakukan intervensi yaitu 6,2667 dan setelah dilakukan intervensi menjadi 1,5333.
3. Pada kelompok perlakuan skor rata-rata sesudah diberikan air kelapa hijau didapatkan nilai $p=0,000$ yang artinya ada pengaruh air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri.
4. Terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

Daftar Pustaka

- Afiyanti., Y., Pratiwi, A., (2019). Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan: Promosi, Permasalahan dan Penanganannya dalam Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan. Jakarta : Rajawali Pers.
- Dewi, R., (2019), Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di Sma Assanadiyah Palembang, *Jurnal of Midwifery and Nursing Program studi Kebidanan Pondok Pesantren Assanadiyah*, 1(1), 19-20.
- Kusmiran, E., (2015), *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*, Salemba Medika, Jakarta, 3-7
- Kristina, N., dan Syahid, S. (2019). The Effect of Coconut Water on In Vitro Shoots Multiplication, Rhizome Yield, and Xanthorrhizol Content of Java Turmeric in Field, *Jurnal Litri*. 18 (3). 125-134.
- Lestari, F. (2015). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah

- Yogyakarta, *Skripsi*, Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah, Yogyakarta
- Manuaba. I.G.B., (2019). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*, EGC, Jakarta, 161-166
- Mardiatmoko, G., Ariyanti, M., (2018). Produksi Tanaman Kelapa (*Cocos nucifera* L.), BPPF Unpatti, Ambon, 29-30
- Notoatmodjo, S., (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta, 15-30
- Ningrum, M.S., (2019), Pemanfaatan Tanaman Kelapa (*Cocos Nucifera*) Oleh Etnis Masyarakat Di Desa Kelambir Dan Desa Kubah Sentang Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang, *Skripsi*, Fakultas Biologi Universitas Medan, Medan. 11-12
- Prishaningrum, A.A.R., (2019), Hubungan Tingkat Stres Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Pondok Pesantren An-Nur Komplek Al-Maghfirah Ngrukem Sewon Kabupaten Bantul, *Skripsi*, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Yogyakarta
- Perry and Potter., (2016) . *Fundamental of Nursing*. Alih bahasa: Yasmin Asih. 1(1). Jakarta: EGC.
- Rismaya, I., Rosmiyati., Mariza, A., (2020), Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Disminore, 6(3), 326-327
- Savitri, R., (2015), *Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja*, 2(2), 25-26.
- Sari, DK., (2022). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di Pedukuhan Dagen Pendowohardjo Sewon Bantul, *Naskah Publikasi*, Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.
- Sumino., Nursanti, F.A., Trisnawati, D., (2020), Studi Analisa Pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Dalam Sudut Pandang Keperawatan, 3(1), 4-8.
- Soesilowati, R., Annisa, Y., (2019). Pengaruh Usia Menarche Terhadap Terjadinya Disminore Primer Pada Siswi Mts Maarif Nu Al Hidayah Banyumas, *Jurnal Ilmiah*, Ilmu-Ilmu Kesehatan Program Studi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 14(3), 8-9
- Smeltzer., (2020). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart* (Alih bahasa Agung Waluyo) Edisi 8 vol.3. EGC, Jakarta
- Sujarweni, VW., (2019). *Metodologi Penelitian*, Pustaka Baru Prees, Yogyakarta, 10-22
- Sugiyono., (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta, cv.
- Tabari, N.M., Shirvani MA., Alipour, A., (2018). Comparison of the Effect of Stretching Exercises and Mefenamic Acid on the Reduction of Pain and Menstruation Characteristics in Primary Dysmenorrhea: *A Randomized Clinical Trial. Oman Medical Journal*. 32(1), 47–53.
- Tsamara, G., Raharjo, W., Putri, EA., (2020)., Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*. 2(3), 131-132.
- Wiknjosastro, H., (2019), *Ilmu Kandungan*, PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
- Wijayakusuma H., (2018), *Ramuan Lengkap Herbal Taklukkan Penyakit*. Pustaka Bunda, Jakarta.