

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN  
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH NEGERI  
BERAU KALIMANTAN TIMUR**

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAH DAN SAINS WIYATA HUSADA  
SAMARINDA**

**2022**

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN  
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH NEGERI  
BERAU KALIMANTAN TIMUR**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana (S.Keb)



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAH DAN SAINS WIYATA HUSADA  
SAMARINDA**

**2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN  
NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH NEGERI  
BERAU KALIMANTAN TIMUR**

**SKRIPSI**

Disusun oleh :

**FRIDA NISRINA SETYANINGRUM**

**NIM: 200411066**

Skripsi ini Telah Disetujui

Samarinda, 21 Januari 2022

Pembimbing

**ITKES WHS**

Heni Purwanti, SST., M.Keb

NIDN. 1111057603

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan



Hestri Norhafipah, SST., M.Keb

NIDN. 1129059002



**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP  
PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH  
ALIAH NEGERI BERAU KALIMANTAN TIMUR**

**SKRIPSI**

Oleh:

**FRIDA NISRINA SETYANINGRUM**

**NIM: 200411066**

Telah dipertahankan dalam ujian  
Pada Tanggal 04/02/2022

Penguji I,



**ITKES WHS**  
**ASIH PRASETIYARINI, S.ST., M.KEB**  
NIDN. 1103118301

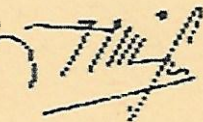
Penguji II,



**REZKY AMALIAH USMAN, S. Ft., M. Biomed**

NIDN. 1104129401

Penguji III,



**HENI PURWANTI, S.ST., M.KEB**

NIDN. 1111057603

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1-Kebidanan



**HESTRI NORHAPIFAH, S.ST., M. KEB**

NIK. 1141049011029

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Frida Nisrina Setyaningrum

NIM : 200411066

Program Studi : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri Berau Kalimantan Timur

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Samarinda, 21 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Frida Nisrina Setyaningrum

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim, Assalamu'alaikum wr wb*

*Alhamdulillah* segala puji bagi Allah SWT yang sudah melimpahkan banyak rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau Kalimantan Timur”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S.Keb) pada Program Studi Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda.

Peneliti menyadari tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang terkait secara langsung maupun tidak langsung dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan semua proses tepat pada waktunya. Oleh karena itu, perkenankanlah peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. H. Mujito Hadi, MM, selaku Ketua Yayasan Wiyata Husada Samarinda.
2. Dr. Eka Ananta Sidharta, CA., CFA., selaku Rektor ITKES Wiyata Husada Samarinda.
3. Hestri Norhafipah, SST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Kebidanan. Terima kasih atas masukan dan semua ilmu yang telah diberikan dan juga dedikasinya.
4. Heni Purwanti, SST., M.Keb, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Seluruh Dosen dan Staff ITKES Wiyata Husada Samarinda.
6. Pihak Madrasah Aliyah Negeri Berau yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan dalam penyusunan tugas akhir ini.
7. Kedua orang tua, adik, dan keluarga besar atas segala bimbingan, dukungan dalam bentuk apapun serta doa restu yang diberikan kepada peneliti.
8. Muhammad Andhika Purnama A.P.F. yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan dalam bentuk apapun.

9. Destiya Anggreini, Patmi Az-Zahra Utami, dan Dwi Sulistiani yang telah membantu dan selalu memberikan semangat dalam proses penulisan tugas akhir ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Kesehatan Program Studi D III Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang bersedia memberikan bantuan dan motivasi dalam penyusunan tugas akhir ini.
11. Seluruh rekan di Program Studi Kebidanan Reguler Transfer ITKES Wiyata Husada Samarinda angkatan 2020 dalam menghadapi suka dan duka bersama.
12. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah banyak membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
13. *Last but not least, I wanna thank me, for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for always being a giver, for tryna do more right than wrong, for just being me at all times.*

Semoga Allah SWT berkenan membalas kebaikan kita semua dan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan pada skripsi ini, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Apabila ada kesalahan baik isi maupun tulisan mohon maaf, karena sejatinya manusia tidak luput dari kesalahan.

*Wassalamu 'alaikum wr. wb.*

Samarinda, Januari 2022

Peneliti

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Frida Nisrina Setyaningrum

NIM : 200411066

Program Studi : Kebidanan

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada ITKES Wiyata Husada Samarinda atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH NEGERI BERAU KALIMANTAN TIMUR**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, ITKES Wiyata Husada berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, 21 Januari 2022

Yang menyatakan



(Frida Nisrina Setyaningrum)

## ABSTRAK

### **Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri Berau Kalimantan Timur**

Frida Nisrina Setyaningrum<sup>1</sup>, Heni Purwanti<sup>2</sup>  
frdnisrina44@gmail.com

**Latar belakang:** Nyeri haid adalah nyeri yang muncul selama menstruasi yang disebabkan karena meningkatnya kadar hormon prostaglandin sehingga menimbulkan kontraksi yang mengakibatkan nyeri. Nyeri haid jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu seperti lemah, gelisah, depresi, kram hebat, gangguan pada rongga panggul. Penanganan nyeri haid secara non farmakologis yaitu salah satunya dengan mengonsumsi air kelapa hijau. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan *pre eksperimental* dengan *one group pretest-posttest*, yang dilakukan pada bulan Oktober sampai dengan November 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 22 orang yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Intensitas nyeri haid diukur menggunakan *numeric rating scale*. **Hasil:** Diperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai *p value* adalah  $0.000 < 0.05$ , sehingga  $H_0$  diterima yang artinya terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau. **Simpulan:** Terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau. **Saran:** Diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam penerapan asuhan kebidanan terkait penanganan nyeri haid secara non farmakologis dengan mengonsumsi air kelapa hijau.

Kata kunci: Nyeri haid, remaja putri, air kelapa hijau

<sup>1</sup>Mahasiswa program studi kebidanan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

<sup>2</sup>Dosen program studi kebidanan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

## The Effect of Green Coconut Water on Reducing Menstrual Pain in Adolescent Girls at State Islamic Senior High School Berau

Frida Nisrina Setyaningrum<sup>1</sup>, Heni Purwanti<sup>2</sup>  
Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda.  
Kadrie Oening Street No. 77, Samarinda, East Kalimantan  
frdnisrina44@gmail.com,

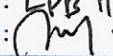
### Abstract

**Background:** Menstrual pain occurs during menstruation caused by increased levels of the hormone prostaglandin, causing contractions that cause pain. If not addressed immediately, menstrual pain will affect individuals' mental and physical functions, such as weakness, anxiety, depression, severe cramps, and disorders of the pelvic cavity. Non-pharmacological handling of menstrual pain is one of them by consuming green coconut water. **Purpose:** This study aimed to determine the effect of green coconut water on reducing menstrual pain in adolescent girls at State Islamic Senior High School Berau. **Method:** This study used a pre-experimental design with one group pretest-posttest, which was conducted from October to November 2021 with a total sample of 22 people were selected using a consecutive sampling technique. The intensity of menstrual pain was measured using a numerical rating scale. **Result:** The statistical tests using the Wilcoxon test showed that the p-value was  $0.000 < 0.05$ , so  $H_a$  was accepted, which means that it showed an effect of giving green coconut water on reducing menstrual pain in adolescent girls at State Islamic Senior High School Berau. **Conclusion:** There is green coconut water to reduce menstrual pain in adolescent girls at State Islamic Senior High School Negeri Berau. **Suggestion:** It is hoped that scientific insight in applying midwifery care related to the non-pharmacological management of menstrual pain by consuming green coconut water.

**Keywords:** Menstrual Pain, Adolescent Girls, Green Coconut Water

<sup>1</sup> Student of Midwifery Study Program of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

<sup>2</sup> Lecturer of Midwifery Study Program of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

LEMBAGA PENGEMBANGAN BAHASA	
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS	
WIYATA HUSADA SAMARINDA	
DATED	: 21/02/2022
COUNSELOR	: LPP Times WHS
SIGN	: 

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Penelitian Terkait.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Telaah Pustaka.....	6
1. Remaja.....	6
2. Menstruasi.....	12
3. Nyeri Haid Atau Dismenore.....	13
4. Air Kelapa Hijau.....	19
B. Kerangka Teori Penelitian.....	23
C. Hipotesis Penelitian.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
A. Rancangan Penelitian.....	24
B. Kerangka Konsep Penelitian.....	24
C. Populasi Dan Sampel.....	25
D. Variabel Penelitian.....	26
E. Definisi Operasional.....	26
F. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	27
G. Instrumen Penelitian.....	27
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	28
I. Analisa Data.....	29
J. Etika Penelitian.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>32</b>
A. Hasil Penelitian.....	32

B. Pembahasan.....	35
C. Keterbatasan Penelitian.....	40
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>41</b>
A. Simpulan .....	41
B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi operasional .....	22
Tabel 4.1 Karakteristik responden .....	32
Tabel 4.2 Intensitas nyeri haid sebelum pemberian air kelapa hijau ( <i>pretest</i> ).....	33
Tabel 4.3 Intensitas nyeri haid sesudah pemberian air kelapa hijau ( <i>posttest</i> ) ....	33
Tabel 4.4 Hasil uji normalitas data .....	34
Tabel 4.5 Nilai rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau .....	34
Tabel 4.6 Hasil uji statistik.....	35



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i> .....	17
Gambar 2.2 <i>Visual Analog scale (VAS)</i> .....	18
Gambar 2.3 <i>Wong and Baker scale</i> .....	18



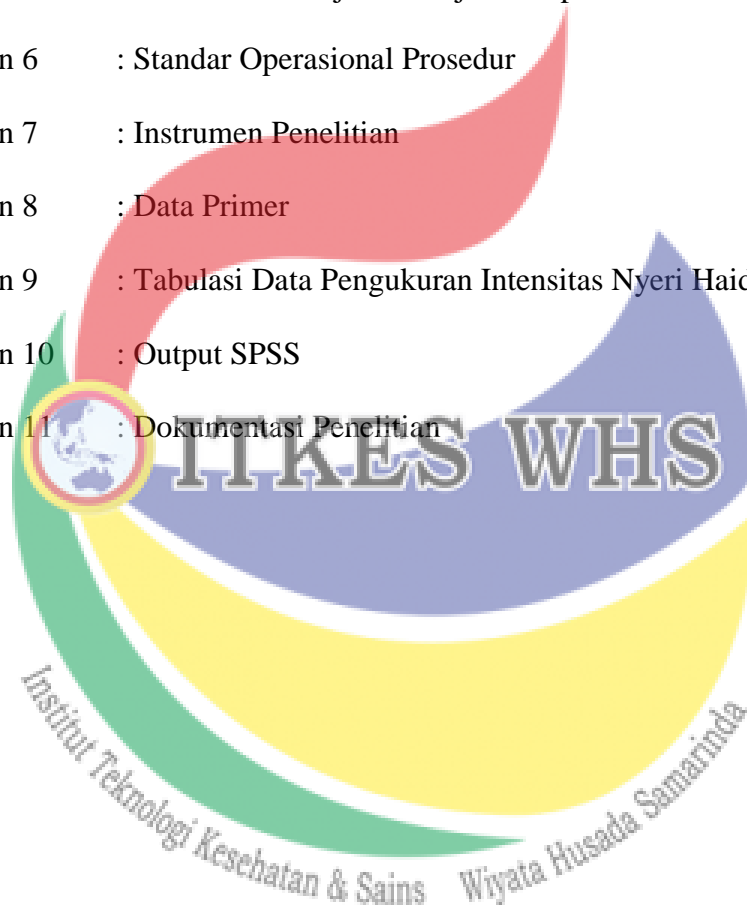
## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka teori.....	23
Skema 3.1 Desain penelitian.....	24
Skema 3.2 Kerangka konsep penelitian .....	25



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Permohonan Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Penjelasan Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 7 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 8 : Data Primer
- Lampiran 9 : Tabulasi Data Pengukuran Intensitas Nyeri Haid
- Lampiran 10 : Output SPSS
- Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Nyeri haid atau dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Kusmiran, 2014). Nyeri haid merupakan nyeri yang muncul selama atau sebelum terjadi menstruasi, yang disebabkan karena meningkatnya kadar hormon prostaglandin sehingga menimbulkan kontraksi uterus yang mengakibatkan nyeri (Murtiningsih & Karlina, 2015).

Berdasarkan dari data *World Health Organization (WHO)* tahun 2018 angka kejadian dismenore di dunia sangat besar yaitu rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore (Ariyanti *et al.*, 2020). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Rismaya *et al.*, 2020).

Masalah yang terjadi pada saat nyeri haid adalah mengalami ketidaknyamanan, terganggunya pola tidur dan selera makan, kesulitan berkonsentrasi, serta mempengaruhi status emosional (Latifha, 2015). Nyeri haid jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu seperti lemah, gelisah, depresi, kram hebat, gangguan pada rongga panggul (Haryono, 2016).

Terdapat berbagai cara untuk mengatasi nyeri haid, baik dengan cara terapi farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis diantaranya pemberian obat-obatan analgesik yang dapat meredakan nyeri, tetapi mengonsumsi obat dalam frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi tubuh, sedangkan secara non farmakologis dapat dilakukan untuk menghindari kemungkinan buruk efek samping penggunaan obat sintesis salah satunya dengan mengonsumsi air kelapa hijau (Rismaya *et al.*, 2020).

Air kelapa hijau mengandung Kalsium, Magnesium dan Vitamin C. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang

membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Kristina & Syahid, 2012). Menurut Huzaimah (2015), air kelapa hijau juga mengandung elektrolit, mineral, asam folat dan vitamin. Darah yang keluar dapat digantikan oleh asam folat. Asam folat membantu dalam proses pembentukan sel darah merah sehingga peredaran darah menjadi lancar yang mengakibatkan rasa nyeri akan berkurang.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rismaya *et al.* pada tahun 2020 yang berjudul “Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore” menyatakan bahwa ada pengaruh antara pemberian air kelapa hijau dengan penurunan dismenore.

Hasil penelitian oleh Wahyuni (2018) dengan judul “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dan Akademi Farmasi Ranah Minang Padang” didapatkan hasil bahwa terjadinya penurunan nyeri haid antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan air kelapa hijau pada responden.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Juni 2021 di MA Negeri Berau terhadap 20 siswi dengan wawancara terdapat 18 siswi yang mengalami nyeri haid. Dari 18 siswi yang mengalami nyeri haid, sebagian mengatakan bahwa nyeri yang dialami mengganggu aktivitas di sekolah pada hari pertama dan kedua haid, seperti tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, tidak dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas hingga tidak dapat hadir ke sekolah. Dalam penanganan mengatasi nyeri haid, beberapa dari mereka membiarkan begitu saja, beristirahat, dan mengonsumsi obat seperti feminax dan asam mefenamat. Selama ini penanganan dan penelitian mengenai pemberian air kelapa hijau untuk mengatasi nyeri haid belum pernah dilakukan pada siswi di MA Negeri Berau.

Berdasarkan studi pendahuluan dan penelitian yang dilakukan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau Kalimantan Timur.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau?”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum pemberian air kelapa hijau di Madrasah Aliyah Negeri Berau.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid pada remaja putri sesudah pemberian air kelapa hijau di Madrasah Aliyah Negeri Berau.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Meningkatkan wawasan ilmu pengetahuan dalam penerapan asuhan kebidanan terkait penanganan nyeri haid secara non farmakologis dengan mengonsumsi air kelapa hijau.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi masyarakat

Sebagai bahan informasi bagi masyarakat terutama remaja putri tentang cara mengatasi nyeri haid.

#### b. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan referensi untuk memperdalam pengetahuan dan mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang terapi komplementer untuk menurunkan nyeri haid.

#### c. Bagi tenaga kesehatan

Sebagai tambahan pengetahuan dan wawasan untuk meningkatkan asuhan kesehatan reproduksi pada remaja putri dalam menangani nyeri haid.

#### **d. Bagi institusi pendidikan**

Sebagai bahan pembelajaran dan menambah kepustakaan dalam upaya peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai nyeri haid.

### **E. Penelitian Terkait**

Penelitian yang berkenaan dengan pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid antara lain:

1. Wahyuni (2018) penelitiannya berjudul "*Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dan Akademi Farmasi Ranah Minang Padang*". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenore). Penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 15 responden dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Prosedur yang dilakukan adalah melakukan pengukuran nyeri sebelum intervensi pada hari pertama dan kedua haid dengan skala numerik. Hasil penelitian didapatkan bahwa adanya pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penuruna nyeri haid (dismenore). Perbedaan penelitian ini terletak pada lokasi, waktu penelitian dan sampel penelitian.
2. Rismaya *et al.* (2020) penelitiannya berjudul "*Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore. Penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 30 mahasiswi yang mengalami dismenore setiap menstruasi dengan pendekatan *pretest – posttest with control grup design*. Alat ukur yang digunakan adalah skala nyeri *numeric score*. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan dismenore pada mahasiswi. Perbedaan penelitian ini terletak pada lokasi dan waktu penelitian, sampel penelitian, serta rancangan penelitian.

3. Pattiha & Suciawati (2021) penelitiannya berjudul “*Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja*”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri dismenore. Penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan 30 responden dengan rancangan *non-randomized one group pretest and posttest*. Instrumen penelitian menggunakan skala nyeri *numeric rating scale (NRS)*. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri dismenore. Perbedaan penelitian ini adalah lokasi, waktu penelitian, sampel penelitian, dan rancangan penelitian.



## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Telaah Pustaka

#### 1. Remaja

##### a. Pengertian

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, psikologi dan seksual (Kumalasari, 2012).

Menurut WHO, masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga memengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial.

##### b. Tahap Perkembangan Remaja

Batasan usia remaja menurut Kusmiran (2011) berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya setempat. Ditinjau dari bidang kesehatan WHO, masalah yang dirasakan paling mendesak berkaitan dengan kesehatan remaja adalah kehamilan dini. Berangkat dari masalah pokok ini, WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja.

Tahap perkembangan remaja menurut (Sarwono, 2014) adalah sebagai berikut.

##### 1) Remaja awal (*early adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap

"ego" Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa.

## 2) Remaja madya (*middle adolescence*)

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan "narastisic yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *oedipoes complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.

## 3) Remaja akhir (*late adolescence*)

Tahap ini (16-19 tahun) adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal yaitu:

- a) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e) Tumbuh dinding yang memisahkan diri pribadinya dan masyarakat umum.

### c. Perkembangan Remaja

Terdapat dua konsep perkembangan remaja, yaitu *nature* dan *nurture*. Konsep *nature* mengungkapkan bahwa remaja adalah masa badai dan tekanan. Periode perkembangan ini individu banyak mengalami gejala dan tekanan karena perubahan yang terjadi dari dalam dirinya. Konsep *nurture* menyatakan tidak semua remaja mengalami masa badai

dan tekanan tersebut. Hal tersebut tergantung pada pola asuh dan lingkungan dimana remaja itu tinggal (Kusmiran, 2014).

Adapun aspek perkembangan remaja menurut Kusmiran (2014) antara lain:

### 1) Perkembangan sosial

Terjadinya tumpang tindih pola tingkah laku anak dan pola perilaku dewasa merupakan kondisi tersulit yang dihadapi remaja. Remaja diharuskan menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa dan melepaskan diri dari peran anak-anak. Remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah.

### 2) Perkembangan emosi

Ciri-ciri perkembangan emosi pada tahap ini antara lain sebagai berikut:

a) emosi lebih mudah bergejolak dan biasanya diekspresikan secara meledak-ledak,

b) kondisi emosional biasanya berlangsung cukup lama sampai pada akhirnya ke keadaan semula, yaitu keadaan sebelum munculnya suatu keadaan emosi,

c) jenis-jenis emosi sudah lebih bervariasi (perbedaan antara emosi satu dengan lainnya makin tipis) bahkan ada saatnya emosi bercampur baur sehingga sulit dikenali oleh dirinya sendiri.

Remaja juga sering bingung dengan emosinya sendiri karena muncul emosi-emosi yang bertentangan dalam suatu waktu, misalnya benci dan sayang, mulai munculnya ketertarikan dengan lawan jenis yang melibatkan emosi, remaja umumnya sangat peka terhadap cara orang lain memandang mereka.

### 3) Perkembangan kognitif

Berdasarkan teori perkembangan kognitif Piaget, kemampuan kognitif remaja berada pada tahap formal operational. Remaja harus mampu mempertimbangkan semua kemungkinan untuk menyelesaikan masalah dan mempertanggungjawabkannya. Berkaitan dengan kognitif, umumnya remaja menampilkan tingkah laku seperti krisis,

rasa ingin tahu yang kuat, jalan pikiran egosentris, *imagery audience*, dan personal fables.

#### 4) Perkembangan moral

Perubahan mendasar dalam moralitas remaja meliputi pada masa remaja, mereka memulai memberontak dari nilai-nilai orang tua dan orang dewasa lainnya serta mulai menentukan nilai-nilainya sendiri, pandangan moral remaja semakin lama semakin menjadi lebih abstrak dan kurang nyata, keyakinan moral lebih berpusat pada apa yang benar bukan pada apa yang salah, penilaian moral menjadi semakin kritis sehingga remaja lebih berani menganalisis norma sosial dan norma pribadi, serta berani mengambil keputusan berbagai masalah moral yang dihadapinya, penilaian moral menjadi kurang egosentris, tetapi lebih mengembangkan norma berdasarkan nilai-nilai kelompok sosialnya, penilaian moral cenderung melibatkan emosi dan menimbulkan keterganggu psikologis.

#### 5) Perkembangan konsep diri

Konsep diri merupakan semua perasaan dan pemikiran seseorang mengenai dirinya sendiri. Gambaran pribadi remaja terhadap dirinya sendiri meliputi penilaian diri dan penilaian social. Penilaian diri berisi pandangan dirinya terhadap hal-hal seperti pengendalian keinginan dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya, Susana hati yang sedang dihayati remaja, bayangan subjektif terhadap kondisi tubuhnya, merasa orang lain selalu mengamati atau memperhatikan dirinya (berkaitan dengan perkembangan kognitif). Sedangkan penilaian sosial berisi evaluasi terhadap bagaimana remaja menerima penilaian lingkungan social pada dirinya.

#### 6) Perkembangan heteroseksual

Dalam perkembangan heteroseksual ini, remaja memerankan peran jenis kelamin yang diakui oleh lingkungannya. Remaja perempuan menemukan double standar, dimana remaja laki-laki boleh melakukan hal yang bagi remaja perempuan sering sekali disalahkan. Kondisi

pandangan budaya tertentu mengenai peran jenis kelamin remaja mengakibatkan munculnya efek penggolongan dalam masyarakat.

#### d. Pertumbuhan Remaja

Menurut Kusmiran (2011) masa remaja terjadi ketika seseorang mengalami perubahan struktur tubuh dari anak-anak menjadi dewasa (pubertas). Pada masa ini terjadi suatu perubahan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk di dalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Perubahan yang terjadi pada pertumbuhan tersebut diikuti munculnya tanda-tanda sebagai berikut.

##### 1) Tanda seks primer

Pada remaja wanita sebagai tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi (menarche). Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. Hal ini berlangsung terus sampai menjelang masa menopause yaitu ketika seorang berumur sekitar 40-50 tahun.

##### 2) Tanda seks sekunder

- a) Lengan dan tungkai kaki bertambah panjang, tangan dan kaki bertambah besar.
- b) Pinggul lebar, bulat, dan membesar.
- c) Tumbuh bulu-bulu halus di sekitar ketiak dan vagina.
- d) Tulang-tulang wajah mulai memanjang dan membesar.
- e) Pertumbuhan payudara, puting susu membesar dan menonjol, serta kelenjar susu berkembang, payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.
- f) Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat, lubang pori-pori bertambah besar, kelenjar lemak, dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif.
- g) Otot semakin besar dan semakin kuat, terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa puber, sehingga memberikan bentuk pada bahu, lengan, dan tungkai.
- h) Suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu.

e. Tugas-Tugas Perkembangan pada Masa Remaja

Menurut Kusmiran (2011), seiring dengan tumbuh dan berkembangnya seorang individu, dari masa anak-anak sampai dewasa, individu memiliki tugas masing-masing pada setiap tahap perkembangan tugas yang dimaksud pada setiap tahap perkembangan adalah setiap tahapan usia, individu tersebut mempunyai tujuan untuk mencapai suatu kepandaian, keterampilan, pengetahuan, sikap, dan fungsi tertentu sesuai dengan kebutuhan pribadi. tuntutan pribadi itu sendiri muncul dari dalam diri yang dirangsang oleh kondisi di sekitarnya atau masyarakat. Tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun menurut Kumalasari (2012) tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut.

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya.
- 2) Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- 4) Mencapai kemandirian ekonomi. Remaja merasa sanggup untuk hidup berdasarkan usaha sendiri. Ini terutama sangat penting bagi laki-laki. Akan tetapi dewasa ini bagi kaum wanita pun tugas ini berangsur-angsur menjadi semakin penting.
- 5) Mencapai kemandirian emosional.
- 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- 7) Memahami dan menginternalisasi nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.

Tiga hal yang menjadikan masa remaja penting sekali bagi kesehatan reproduksi adalah sebagai berikut.

- 1) Masa remaja merupakan masa yang khusus dan penting karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas.

- 2) Masa remaja terjadi perubahan fisik (*organobiologis*) secara cepat yang tidak seimbang dengan perubahan mental-emosional. Perubahan ini dapat membingungkan remaja yang mengalaminya, karena itu perlu pengertian, bimbingan, dan dukungan lingkungan di sekitarnya agar mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi manusia dewasa yang sehat, baik jasmani, mental, maupun psikososial.
- 3) Dalam lingkungan sosial tertentu, sering terjadi perbedaan perlakuan terhadap remaja laki-laki dan wanita. Bagi laki-laki, masa remaja merupakan saat diperolehnya kebebasan, sedangkan untuk remaja wanita merupakan saat dimulainya segala bentuk pembatasan. Walaupun dewasa ini praktik seperti itu telah jarang dilakukan, namun perbedaan perlakuan terhadap remaja laki-laki dan wanita ini dapat menempatkan remaja wanita dalam posisi yang dirugikan. Kesetaraan perlakuan terhadap remaja laki-laki dan wanita diperlukan dalam mengatasi masalah kesehatan reproduksi remaja agar masalahnya dapat tertangani secara tuntas.

## 2. Menstruasi

### a. Pengertian

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi disetiap siklus bulanan pada wanita. Siklus merupakan proses organ reproduksi wanita untuk persiapan kehamilan. Persiapan ini ditandai dengan penebalan dinding rahim yang berisi pembuluh darah. Jika tidak terjadi kehamilan, dinding rahim akan mengalami peluruhan dan keluar bersama darah melalui vagina (Tortora, 2012).

### b. Perubahan Fisiologi Menstruasi

Menstruasi terjadi akibat adanya interaksi hormon di dalam tubuh. Interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus dan indung telur menyebabkan lapisan sel rahim berkembang dan menebal. Telur akan dilepaskan dari indung telur menuju tuba falopi dan menuju uterus. Telur yang tidak dibuahi oleh sperma akan menyebabkan terjadinya peluruhan pada endometrium menyebabkan perdarahan melalui vagina yang disebut dengan menstruasi (Anurogo, 2013).

### c. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan proses yang dialami oleh wanita pada setiap bulan. Proses yang dialami dimana sel telur berjalan dari indung telur menuju rahim, melalui tuba falopi. Siklus menstruasi normalnya yaitu 28 hingga 35 hari (Anindita *et al*, 2016).

### d. Gangguan pada Menstruasi

Menurut Prawirohardjo (2011), permasalahan dalam menstruasi yang umum terjadi yaitu:

#### 1) *Polimenorea*

*Polimenorea* adalah siklus menstruasi yang lebih pendek dari siklus normalnya yaitu kurang dari 21 hari persiklusnya.

#### 2) *Oligomenorrhea*

*Oligomenorrhea* adalah siklus menstruasi yang lebih panjang dari siklus normalnya yaitu lebih dari 35 hari.

#### 3) *Menorrhagia*

*Menorrhagia* adalah volume darah yang berlebihan saat menstruasi atau durasi lebih lama dari normal dengan siklus yang teratur.

#### 4) *Hipomenorea*

*Hipomenorea* adalah perdarahan haid dengan volume darah yang sedikit atau durasi lebih pendek dari normal.

#### 5) *Amenorea*

*Amenorea* adalah tidak terjadinya haid sampai usia 16 tahun atau selama 3 bulan berturut-turut.

#### 6) *Dysmenorhea*

*Dysmenorhea* atau nyeri haid adalah nyeri atau kram yang dirasakan di perut bagian bawah, terkadang menyebar hingga ke punggung serta paha terjadi saat sebelum atau selama menstruasi.

## 3. Nyeri Haid atau Dismenore

### a. Pengertian

Nyeri haid atau dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Kusmiran, 2014). Nyeri haid merupakan nyeri yang muncul selama atau sebelum terjadi

menstruasi, yang disebabkan karena meningkatnya kadar hormon prostaglandin sehingga menimbulkan kontraksi uterus yang mengakibatkan nyeri (Murtiningsih & Karlina, 2015).

Secara etimologi nyeri haid (*Dysmenorrhea*) berasal dari bahasa Yunani kuno, *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal; *meno* yang berarti bulan; dan *rrhea* yang berarti aliran atau arus. Disimpulkan bahwa nyeri haid (*dysmenorrhea*) adalah aliran menstruasi yang sulit atau aliran menstruasi yang mengalami nyeri, penanganan nyeri haid (*Dysmenorrhea*) dapat dilakukan dengan cara yaitu, secara farmakologi dan non farmakologi (Anurogo & Wulandari, 2011).

Dismenore adalah rasa nyeri haid menjelang atau selama haid berlangsung. Derajat nyeri bervariasi mencakup ringan (berlangsung beberapa saat dan masih dapat meneruskan aktivitas sehari-hari), sedang (diperlukan obat untuk menghilangkan rasa sakit, tetapi masih dapat melakukan pekerjaannya), dan berat (rasa nyerinya sedemikian berat sehingga memerlukan istirahat dan pengobatan untuk menghilangkan rasa nyerinya) (Manuaba, 2014).

#### **b. Klasifikasi**

Dismenore menurut Kumalasari (2012) dibagi menjadi 2 yaitu:

##### 1) Dismenore primer

Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Dengan kata lain, ini adalah rasa nyeri yang biasa dirasakan oleh perempuan saat mengalami haid. Rasa nyeri ini biasanya terjadi setelah 12 bulan atau lebih, dimulai sejak haid yang pertama. Bahkan, ada sebagian perempuan yang selalu merasakan nyeri setiap menstruasi datang. Etiologi dari dismenore primer yaitu nyeri haid dari bagian perut menjalar ke daerah pinggang dan paha, terkadang disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, dan emosi labil. Terapi yang diberikan dapat berupa psikoterapi, analgetika, dan hormonal.

##### 2) Dismenore sekunder

Dismenorea sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan berbagai keadaan patologis. Misalnya endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, stenosis serviks, penyakit radang panggul, atau *irritable bowel syndrome* (Prawirohardjo, 2011).

### c. Patofisiologi

Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasan prostaglandin dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan rasa nyeri. Di dalam jurnal Rismaya *et al.* (2020) menyatakan bahwa selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan prostaglandin. Prostaglandin yang meningkat menyebabkan iskemia uterus (penurunan suplai darah ke rahim) dan hiperkontraktivitas otot rahim sehingga menyebabkan nyeri dismenore. Kontraksi otot rahim pada saat menstruasi membuat aliran darah ke otot-otot rahim menjadi berkurang sehingga terjadi kekurangan oksigen di dalam sel-sel myometrium yang berakibat meningkatnya aktivitas rahim untuk memenuhi kebutuhan aliran darah yang lancar dan merangsang saraf sehingga terasa nyeri.

### d. Tanda dan Gejala Dismenore

Gejala yang dialami dengan dismenorea tergantung pada jenis dismenorea yang dialami. Gejala yang mungkin dialami pada penderita dismenore primer meliputi nyeri seperti kram di punggung bawah, perut dan paha bagian dalam, sensasi kencang di paha bagian dalam, mual, muntah, diare, nyeri kepala ringan. Pada penyakit sekunder yang menyebabkan dismenore biasanya disertai oleh gejala lain, contohnya teraba benjolan, keputihan, gangguan berkemih, dan sebagainya (Nuryanih & Suhatika, 2020).

Menurut Laila (2011) tanda dan gejala fisik yang muncul pada saat seseorang dikatakan sedang mengalami dismenore primer adalah: sakit perut, sakit kepala, mual, payudara bengkak, nyeri otot dan punggung, serta pembengkakan di tungkai kaki, sedangkan gejala psikologinya antara lain cepat tersinggung, mudah marah, depresi, tiba-tiba sering menangis, cepat berubah dari gembira menjadi marah, cepat lupa, merasa sendirian

di tengah keramaian, tidak bisa konsentrasi, malas, tegang, rendah diri, dan bingung. Gejala lain adalah sulit tidur, lelah, pusing, sering merasa haus, banyak makan, gairah seksual berubah, dan menurunnya minat dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, gejala dari dismenore antara lain merasa hidup tiada harapan, merendahkan diri sendiri, sulit makan, ingin tidur terus, cemas terus-menerus, dan sering marah tanpa alasan yang jelas selama beberapa hari.

#### e. Derajat Dismenore

Setiap menstruasi menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi namun dengan kadar nyeri yang berbeda-beda. Menurut Manuaba (2014), nyeri haid dibagi menjadi tiga tingkat keparahan, yaitu :

##### 1) Dismenore ringan

Seseorang akan mengalami nyeri atau masih dapat ditolerir karena masih berada pada ambang rangsang, berlangsung beberapa saat dan dapat dilanjutkan kerja sehari-hari. Dismenore ringan terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 1-3.

##### 2) Dismenore sedang

Seseorang mulai merespon nyerinya dengan merintih dan menekan-nekan bagian yang nyeri, diperlukan obat penghilang rasa nyeri tanpa perlu meninggalkan kerjanya. Dismenore sedang terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 4-6.

##### 3) Dismenore berat

Seseorang mengeluh karena adanya rasa terbakar dan ada kemungkinan seorang tidak mampu lagi melakukan pekerjaan biasa dan perlu istirahat beberapa hari dapat disertai sakit kepala, migrain, pingsan, diare, rasa tertekan, mual dan sakit perut. Dismenore berat terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 7-10.

#### f. Faktor Resiko Dismenore

Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan dismenore primer berupa usia menarche, belum pernah melahirkan, perdarahan, menstruasi yang berlebihan dan memanjang, merokok, konsumsi alkohol, adanya riwayat dismenore pada keluarga, dan obesitas. Adapun faktor resiko yang

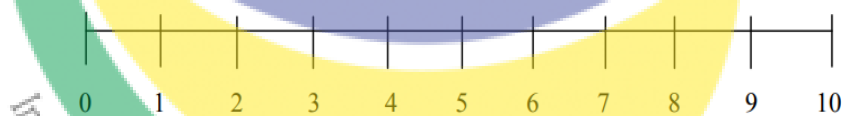
menyebabkan dismenore sekunder adalah *leiomyomata (fibroid)*, *pelvic inflammatory disease*, abses tuba ovarium, *endometriosis*, *adenomiosis* (Asma'ulludin, 2016).

#### g. Pengukuran Intensitas Nyeri Haid

Pengukuran intensitas nyeri haid dibutuhkan untuk menetapkan data dasar dalam menetapkan diagnosa yang tepat dan merencanakan intervensi yang sesuai (Potter & Perry dalam Suhatini, 2020). Pengukuran intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan skala pengukuran nyeri yaitu

##### 1) *Numerical Rating Scale*

*Numeric Rating Scale (NRS)* adalah suatu alat ukur yang meminta pasien untuk menilai rasa nyeri sesuai dengan level intensitas nyerinya pada skala numeral dari 0-1- atau 0-100. Angka 0 berarti “*no pain*” dan 10 atau 100 berarti “*severe pain*” (nyeri hebat). NRS lebih digunakan sebagai alat pendeskripsi kata. NRS ini dilakukan oleh klien untuk menilai skala nyeri yang mereka rasakan. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik. Apabila digunakan skala untuk menilai nyeri, maka direkomendasikan patokan 10 cm (Judha & Fauziah, 2012).



Gambar 2.1 *Numerical Rating Scale (NRS)* (Khoirati, 2016)

Keterangan:

- a) Skala 0 tidak ada nyeri;
- b) skala 1-3 nyeri ringan yaitu terasa kram pada perut bagian bawah, masih dapat ditahan dan beraktivitas;
- c) skala 4-6 nyeri sedang yaitu terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke punggung, kurang nafsu makan, aktivitas terganggu;
- d) skala 7-9 nyeri berat yaitu terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, paha atau punggung, tidak nafsu makan, mual, lemas, dan tidak kuat beraktivitas;

e) skala 10 nyeri sangat berat yaitu terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri pada pinggang, kaki, dan punggung, tidak mau makan, mual, muntah, sakit kepala, tidak bisa berdiri atau bangun, tidak dapat beraktivitas, hingga pingsan (Tubaka, 2019).

## 2) *Verbal Descriptor Scale* (Skala Pendeskripsi Verbal)

*Verbal Descriptor Scale* merupakan garis yang terdiri atas tiga sampai lima kata pendeskripsian yang tersusun dengan jarak yang sama disepanjang garis. Pendeskripsian ini dirangking dari tidak terasa nyeri sampai terasa nyeri (nyeri yang tidak tertahankan). Pengukur menunjukkan pada pasien skala tersebut atau memintanya untuk memilih intensitas nyeri yang dirasakannya (Judha & Fauziah, 2012).

## 3) *Visual Analog Scale* (VAS)

*Visual Analog Scale* merupakan alat pengukur tingkat nyeri yang lebih *sensitive* karena pasien dapat mengidentifikasi setiap titik pada rangkaian angka yang menurut mereka paling tepat dalam menjelaskan tingkat nyeri yang dirasakan pada satu waktu. VAS tidak melabelkan suatu divisi, tapi terdiri dari sebuah garis lurus yang dibagi secara merata menjadi 10 segmen dalam angka 0 sampai 10 dan memiliki alat pendeskripsi verbal pada setiap ujungnya. Pasien diberitahu bahwa 0 menyatakan “tidak ada nyeri sama sekali” dan sepuluh menyatakan “nyeri paling parah” yang klien dapat bayangkan. Skala ini memberikan kebebasan kepada pasien untuk mengidentifikasi keparahan nyeri (Judha & Fauziah, 2012).



Gambar 2.2 *Visual analog scale* (Judha & Fauziah, 2012)

## 4) *Wong and Baker Scale*



Gambar 2.3 *Wong and Baker Scale* (Judha & Fauziah, 2012)

*Wong and Baker Scale* adalah skala wajah berguna untuk mengkaji nyeri pada anak-anak yang dapat mengungkapkan dengan kata-kata. Skala tersebut terdiri dari enam wajah kartun mulai dari wajah tersenyum (tidak sakit) sampai meningkatnya wajah yang tidak bahagia/gembira, kepada kesedihan yang amat sangat, wajah menangis (nyeri sangat hebat).

#### **h. Penanganan Dismenore**

##### 1) Secara farmakologis

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologis dengan memberikan obat-obatan seperti prostaglandin, inhibitor, analgesik dan penggunaan Nonsteroidal anti-inflamatory (NSAIDS) yaitu ibuprofen, acetaminophen, aceclofenac, valdecoxib, diclofenac, meloxicam dengan tujuan pengobatannya untuk menghilangkan nyeri. Obat-obatan tersebut dapat menurunkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan-jaringan yang mengalami trauma dan inflamasi yang menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitif terhadap stimulasi yang menyebabkan sakit sebelumnya. Namun, penggunaan setiap obat menyebabkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (Prayitno, 2014).

##### 2) Secara non farmakologis

Penanganan secara non farmakologis dapat dilakukan untuk menghindari kemungkinan buruk efek samping penggunaan obat sintesis dengan cara kompres hangat, kompres air dingin, massase, olahraga, relaksasi, dan pemanfaatan bahan alami seperti kunyit, jahe dan air kelapa hijau (Haryono, 2016).

#### **4. Air kelapa hijau**

##### **a. Definisi**

Pohon kelapa atau *Cocos nucifera* merupakan suatu jenis tumbuhan dari suku aren-arenan atau *Areaceae* dan mudah tumbuh di halaman rumah dan tanah tropis di Indonesia, sehingga negara Indonesia termasuk penghasil kelapa terbesar didunia. Pohon kelapa terdiri dari berbagai

bagian-bagian yang bisa dimanfaatkan salah satunya yaitu untuk kesehatan (Bogadenta, 2013). Air kelapa bisa dimanfaatkan untuk menanggulangi berbagai masalah kesehatan. Manfaat yang begitu besar dari air kelapa disebabkan karena air kelapa mengandung banyak zat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh.

#### **b. Kandungan Air Kelapa Hijau**

Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11 Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa mengurangi ketegangan otot dan vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi (Kristina & Syahid, 2012). Menurut Huzaimah (2015), air kelapa hijau juga mengandung elektrolit, mineral, asam folat dan vitamin. Sehingga air kelapa mengandung unsur yang cukup lengkap.

#### **c. Manfaat Air Kelapa Hijau**

Air kelapa hijau merupakan minuman yang paling sehat, kaya nutrisi, mudah diserap oleh tubuh karena kandungan cairan yang isotonis dengan tubuh manusia (Huzaimah, 2015). Air kelapa hijau mengandung kalium tinggi yang dapat membantu mengatur fungsi jantung, menjaga fungsi otot, dan melancarkan sistem pencernaan. Vitamin yang terkandung di dalam air kelapa hijau berfungsi sebagai analgetik. Air kelapa hijau yang mengandung unsur lengkap dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional, salah satunya mengatasi nyeri haid. Kalsium, magnesium, vitamin C, asam folat, elektrolit, dan mineral yang ada pada air kelapa hijau dapat membantu meringankan rasa sakit akibat nyeri haid. Pemanfaatan air kelapa hijau yang alami sebagai pengobatan tidak menyita waktu, dapat dilakukan di mana pun dan kapan pun sehingga mudah dilakukan (Tubaka, 2019).

Di dalam Suhatini (2020) menyebutkan beberapa manfaat air kelapa antara lain:

- 1) Mencegah penuaan dini
- 2) Menurunkan berat badan
- 3) Menurunkan tekanan darah

- 4) Membantu rehidrasi tubuh
- 5) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- 6) Menetralkan toksin atau gejala alergi
- 7) Menurunkan demam
- 8) Mengatasi panas dalam
- 9) Mencegah influenza
- 10) Baik untuk kehamilan
- 11) Mengurangi sakit saat haid

#### **d. Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Dismenore**

Pada 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 (Pattiiha & Suciawati, 2021)

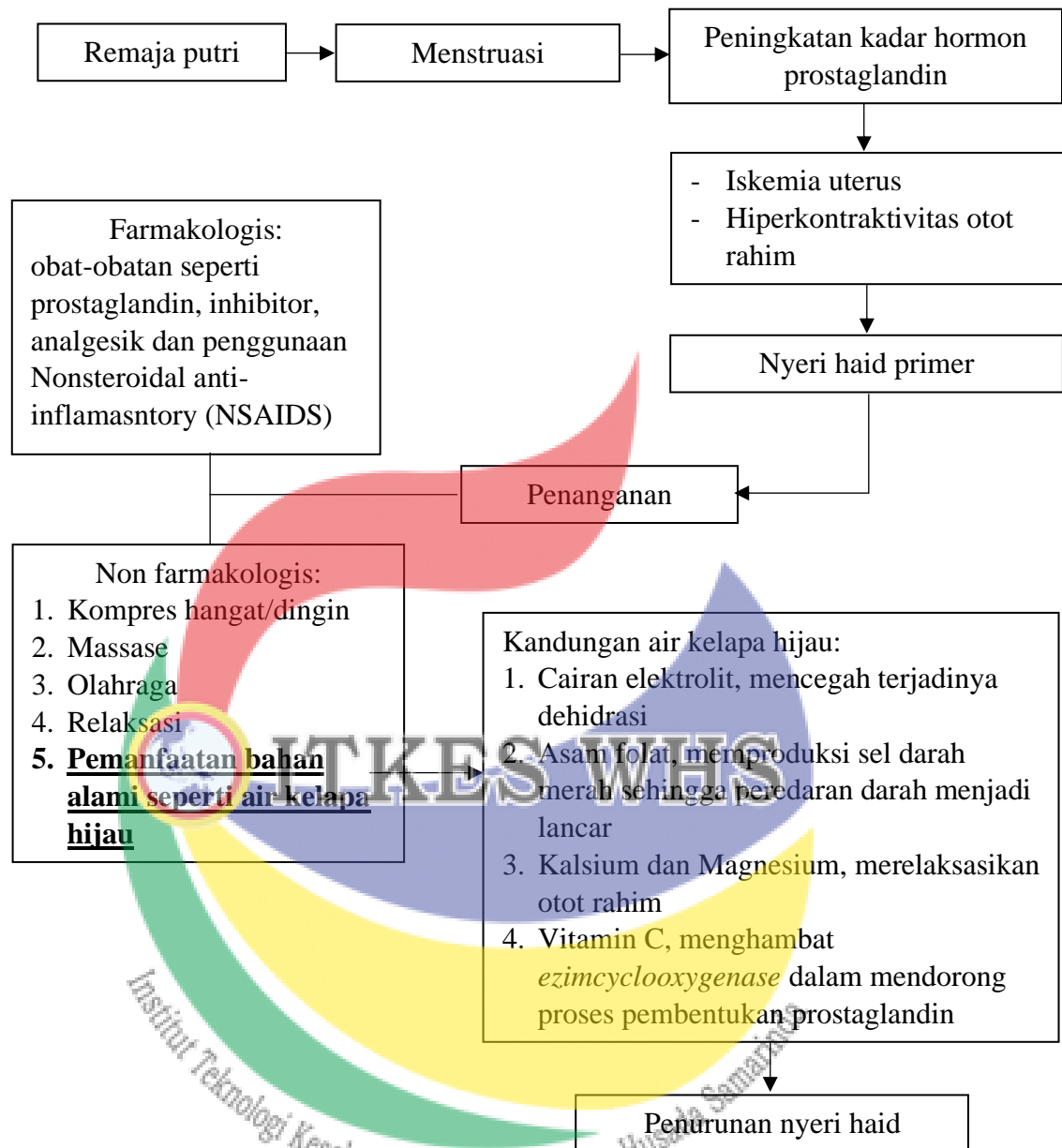
Menurut Kristina & Syahid (2012), adanya kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa yang dapat merelaksasikan otot rahim akibat dari prostaglandin yang meningkat yang menyebabkan iskemia miometrium dan hiperkontraktivitas otot rahim sehingga menyebabkan nyeri dismenore dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin.

Air kelapa hijau dapat mengatasi rasa nyeri saat haid dengan cara mengonsumsi 250 ml air kelapa hijau 2 kali sehari selama dua hari berturut-turut sesuai dengan hasil penelitian Wahyuni (2018) didapatkan bahwa adanya pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenore).

Penelitian yang dilakukan oleh Rismaya *et al.* (2020) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan dismenore. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Pattiha & Suciawati (2021) untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri dismenore didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri dismenore.



## B. Kerangka Teori Penelitian



Skema 2.1 Kerangka teori

Sumber: (Haryono, 2016; Pattiiha dan Suciawati 2021; Rismaya *et al.*, 2020)

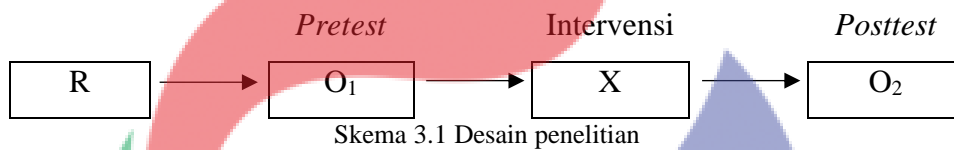
## C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis alternatif pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau.

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini terdiri dari satu kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan air kelapa hijau. Sebelum diberikan intervensi, pada kelompok akan dilakukan pengukuran intensitas nyeri haid (*pretest*) dan dilakukan kembali pengukuran sesudah diberikan intervensi (*posttest*). Rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.



Keterangan:

R : Responden yang mendapatkan perlakuan

O<sub>1</sub> : *Pretest* (Pengukuran intensitas nyeri haid sebelum diberikan air kelapa hijau)

X : Intervensi (Pemberian air kelapa hijau)

O<sub>2</sub> : *Posttest* (Pengukuran intensitas nyeri haid sesudah diberikan air kelapa hijau)

### B. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep adalah suatu abstrak *logical* secara harfiah dan akan membantu penulis dalam menghubungkan hasil penelitian dengan *body if knowledge* (Nursalam, 2017). Adapun kerangka konsep pada penelitian tentang pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri adalah sebagai berikut.



Skema 3.2 Kerangka konsep penelitian

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yaitu siswi kelas XI di MA Negeri Berau yang mengalami nyeri haid yaitu sebanyak 62 siswi.

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil yang dianggap mewakili populasinya (Notoatmodjo, 2017). Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 20 siswi. Menurut Roscoe dalam Sugiyono (2017), menganjurkan ukuran sampel berdasarkan “*the rule of thumb*” yaitu untuk penelitian eksperimen dapat menggunakan sampel berkisar antara 10-20 orang untuk tiap kelompok. Namun, untuk mengantisipasi adanya *drop out* maka besar sampel ditambah 10% dari sampel minimal. Jadi, besar sampel yang digunakan sebanyak 22 siswi.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *consecutive sampling* yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subyek yang datang dan memenuhi kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu sehingga jumlah subyek yang diperlukan terpenuhi (Nursalam, 2017). Adapun kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut.

#### a. Kriteria inklusi

- 1) Siswi yang bersedia menjadi responden
- 2) Siswi yang bertempat tinggal di wilayah kecamatan Tanjung Redeb, kabupaten Berau
- 3) Siswi yang mengalami nyeri haid primer
- 4) Siswi yang berusia 16-19 tahun
- 5) Siswi yang bersedia mengonsumsi air kelapa hijau

6) Siswi yang bersedia tidak melakukan terapi apapun selain mengonsumsi air kelapa hijau

b. Kriteria eksklusi

- 1) Siswi yang tidak bersedia menjadi responden
- 2) Siswi yang tidak mengalami nyeri haid primer
- 3) Siswi yang tidak bersedia mengonsumsi air kelapa hijau
- 4) Siswi yang sudah mendapatkan obat analgetik selama nyeri haid primer

#### D. Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu

1. Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang menjadi penyebab adanya perubahan pada variabel dependen (Hidayat & Aziz, 2015). Dalam penelitian ini variabel independen adalah pemberian air kelapa hijau.
2. Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel independen (Hidayat & Aziz, 2015). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah penurunan nyeri haid.

#### E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan yang dapat diamati untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek (Nursalam, 2017).

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
Pemberian air kelapa hijau	Pemberian hijau sebanyak 250 ml dikonsumsi 2 kali sehari pada hari pertama dan kedua haid.	Standar Operasional Prosedur	-	Nominal

			0 = tidak nyeri	
			1-3 = nyeri ringan	
Penurunan nyeri haid	Rasa sakit yang dirasakan perempuan pada saat haid.	Lembar observasi <i>numerical rating scale</i>	4-6 = nyeri sedang	Rasio
			7-9 = nyeri berat	
			10 = nyeri sangat berat	

Tabel 3.1 Definisi operasional  
Sumber: (Khoiriati, 2016; Rismaya *et al.*, 2020; Tubaka, 2019)

## F. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri Berau pada bulan Oktober sampai dengan November 2021.

## G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah pedoman tertulis tentang wawancara, pengamatan, atau daftar pertanyaan yang dipersiapkan untuk mendapatkan informasi (Alhamid & Anufia, 2019). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Standar Operasional Prosedur dan lembar observasi penilaian skala nyeri.

### 1. Standar Operasional Prosedur

Suatu instrumen yang memuat tentang proses dan prosedur suatu kegiatan yang bersifat efektif dan efisien berdasarkan suatu standar yang sudah baku (Notoatmodjo, 2017). Peneliti memberikan intervensi yaitu dengan pemberian air kelapa hijau dilakukan 2 kali sehari dan dilakukan secara sistematis dengan memberikan beberapa intruksi kepada remaja putri sesuai panduan dalam lembar SOP. Tujuan penggunaan instrumen ini adalah sebagai pedoman dalam pemberian intervensi yaitu pemberian air kelapa hijau pada remaja putri.

### 2. Skala Penilaian Nyeri

Lembar observasi pengukuran intensitas nyeri yang digunakan yaitu *numeric rating scale* yang terdiri dari angka 0-10. Penilaian ini dilakukan kepada responden saat sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Tujuan dari penggunaan instrumen ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pengukur skala nyeri yang telah baku sehingga pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas kembali.

## H. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Tahap persiapan
  - a. Mengurus surat permohonan izin untuk melakukan penelitian dari ITKES Wiyata Husada Samarinda.
  - b. Meninjau lokasi penelitian di MA Negeri Berau.
  - c. Surat permohonan izin diberikan kepada Kepala MA Negeri Berau.
  - d. Menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian kepada pihak terkait.
  - e. Melakukan pengambilan data calon responden.
2. Tahap pelaksanaan
  - a. *Pretest*
    - 1) Peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian kepada responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.
    - 2) Peneliti melakukan *informed consent*.
    - 3) Peneliti melakukan pengukuran nyeri pada hari pertama sebelum dilakukan intervensi menggunakan lembar observasi *numeric rating scale*.
  - b. *Intervensi*

Peneliti memberikan intervensi yaitu dengan pemberian air kelapa hijau dilakukan 2 kali sehari sebanyak 250 ml pada hari pertama dan kedua haid di pagi dan sore hari.
  - c. *Posttest*

- 1) Sesudah intervensi pada hari kedua peneliti meminta responden mengisi kembali lembar observasi *numeric rating scale*.
  - 2) Menganalisis data hasil lembar observasi *numeric rating scale*.
3. Tahap penutup
- a. Melakukan pengolahan dan menganalisa data.
  - b. Menarik kesimpulan

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder

1. Data primer

Data primer adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini data primer berupa hasil penilaian nyeri menggunakan lembar observasi *numeric rating scale*.

2. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang tidak langsung dikumpulkan oleh peneliti tetapi menggunakan data yang sudah dikumpulkan oleh orang lain yang dianggap valid (Sugiyono, 2017). Adapun data sekunder dalam penelitian ini adalah data jumlah siswi kelas XI di Madrasah Aliyah Negeri Berau.

## I. Analisa Data

Data yang terkumpul dalam penelitian ini dianalisa secara :

1. Uji normalitas data

Pengolahan dimulai dari uji normalitas data untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro-wilk* karena penelitian ini memiliki <50 responden.

2. Analisa univariat

Data yang terkumpul dalam penelitian ini akan diolah dengan menggunakan program pada komputer dan dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi untuk mengevaluasi besarnya proporsi masing-masing variabel yang diteliti disajikan dalam bentuk frekuensi dan presentase (Notoatmodjo, 2017). Analisa univariat dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi intensitas nyeri haid sebelum pemberian air kelapa hijau dan intensitas nyeri haid sesudah pemberian air kelapa hijau.

### 3. Analisa bivariat

Penelitian ini menggunakan analisa bivariat untuk menganalisis pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid. Analisis bivariat dengan menggunakan uji *Paired T-test* jika data berdistribusi normal ( $p > 0.05$ ) dan uji *wilcoxon* jika data berdistribusi tidak normal ( $p < 0.05$ ).

## J. Etika Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti menekankan masalah etika penelitian meliputi:

### a. *Respect for Justice an Inclusiveness* (Prinsip keadilan dan keterbukaan)

Prinsip keterbukaan dan keadilan perlu dijaga dengan kejujuran, keterbukaan, dan kehati-hatian. Lingkungan penelitian perlu dikondisikan sehingga memenuhi prinsip keterbukaan yaitu menjelaskan prosedur penelitian. Prinsip keadilan menjamin bahwa semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan gender, agama, etnis, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2017).

### b. *Anonimity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden secara lengkap pada lembar alat ukur responden cukup mencantumkan nama inisial atau memberi kode dari nama responden.

### c. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Setiap orang mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. Setiap orang berhak untuk tidak memberikan apa yang diketahuinya kepada orang lain. Oleh karena itu, semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, dan hanya data tertentu yang dilaporkan pada hasil riset.

### d. Lembar Persetujuan (*Informed consent*)

Lembar persetujuan berisi penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan, tujuan penelitian, tata cara penelitian, manfaat yang diperoleh responden, dan resiko yang mungkin terjadi. Pernyataan dalam lembar persetujuan jelas dan mudah dipahami sehingga responden tahu bagaimana

penelitian ini dijalankan. Untuk responden yang bersedia maka mengisi dan menandatangani lembar persetujuan secara sukarela.

e. Sukarela

Peneliti bersifat sukarela dan tidak ada unsur paksaan atau tekanan secara langsung maupun tidak langsung dari peneliti kepada calon responden atau sampel yang akan diteliti.



**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

**1. Gambaran Tempat Penelitian**

Madrasah Aliyah Negeri Berau adalah sebuah sekolah berakreditasi A relokasi dari MA Darul Hikmah yang mulanya menempati Gedung MTsN Tanjung Redeb di jalan Durian II Tanjung Redeb. Kemudian sejak tahun 1999 menempati gedung baru di jalan P. Diponegoro II, kelurahan Gunung Panjang, kecamatan Tanjung Redeb, Berau hingga saat ini. Adapun visi MA Negeri Berau adalah “Terwujudnya peserta didik unggul yang dilandasi imtaq dan berwawasan iptek serta lingkungan”, dan misi MA Negeri Berau adalah “Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas unggul bidang imtaq dan iptek berwawasan lingkungan hidup dengan upaya meningkatkan peran serta masyarakat”. MA Negeri Berau memiliki dua jurusan yaitu IPA dan IPS.

**2. Karakteristik Responden**

Tabel 4.1 Karakteristik responden

Karakteristik responden	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
16 tahun	19	86.4
17 tahun	3	13.6
Total	22	100
<b>Usia menarche</b>		
10 tahun	6	27.3
11 tahun	7	31.8
12 tahun	4	18.2
13 tahun	5	22.7
Total	22	100
<b>Siklus menstruasi</b>		
Teratur	18	81.8
Tidak teratur	4	18.2

Total	22	100
<b>Lama menstruasi</b>		
< 7 hari	6	27.3
7 hari	16	72.7
Total	22	100

Sumber: data primer, 2021

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh hasil bahwa dari 22 responden sebagian besar berusia 16 tahun yaitu sebanyak 19 responden (86.4%), usia menarche pada usia 11 tahun yaitu sebanyak 7 responden (31.8%), siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 18 responden (81.8%), dan lama menstruasi selama 7 hari sebanyak 16 responden (72.7%).

### 3. Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini yaitu nyeri haid sebelum pemberian air kelapa hijau dan sesudah pemberian air kelapa hijau pada remaja putri di MA Negeri Berau yang disajikan dalam tabel sebagai berikut.

#### a. Nyeri haid sebelum pemberian air kelapa hijau (*pretest*)

Tabel 4.2 Intensitas nyeri haid sebelum pemberian air kelapa hijau (*pretest*)

Intensitas nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	6	27.3
Nyeri sedang	12	54.5
Nyeri berat	4	18.2
Nyeri sangat berat	0	0
Jumlah	22	100

Sumber: data primer, 2021

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa pada saat sebelum pemberian air kelapa hijau sebanyak 4 responden (18.2%) mengalami nyeri berat, 12 responden (54.5%) mengalami nyeri sedang, dan 6 responden (27.3%) mengalami nyeri ringan.

#### b. Nyeri haid sesudah pemberian air kelapa hijau (*posttest*)

Tabel 4.3 Intensitas nyeri haid sesudah pemberian air kelapa hijau (*posttest*)

Intensitas nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak nyeri	9	40.9
Nyeri ringan	11	50.0
Nyeri sedang	2	9.1
Nyeri berat	0	0
Nyeri sangat berat	0	0
Jumlah	22	100

Sumber: data primer, 2021

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sesudah pemberian air kelapa hijau sebanyak 9 responden (40.9%) tidak mengalami nyeri, 11 responden (50.0%) mengalami nyeri ringan, dan 2 responden (9.1%) mengalami nyeri sedang.

#### 4. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk menganalisis pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MA Negeri Berau. Untuk menentukan uji statistik yang digunakan maka dilakukan uji normalitas data yaitu dengan uji *Shapiro-wilk*. Adapun hasil uji *Shapiro-wilk* dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.4 Hasil uji normalitas data *Shapiro-wilk*

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Sebelum pemberian air kelapa hijau	0.899	22	0.028
Sesudah pemberian air kelapa hijau	0.835	22	0.002

Sumber data: data primer, 2021

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji normalitas dengan uji *Shapiro-wilk* diperoleh pada sebelum pemberian intervensi (*pretest*) dengan nilai-p sebesar 0.028 dan sesudah pemberian intervensi (*posttest*) dengan nilai-p sebesar 0.002, dimana nilai-p < (0.05) yang berarti bahwa data secara keseluruhan berdistribusi tidak normal. Maka keputusan uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*. Hasil analisa bivariat ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 4.5 Nilai rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau

<b>Intensitas nyeri</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>SD</b>
Sebelum pemberian air kelapa hijau	22	5.05	3	8	1.588
Sesudah pemberian air kelapa hijau	22	1.36	0	4	1.432

Sumber: data primer, 2021

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 22 responden didapatkan nilai rata-rata nyeri haid pada sebelum pemberian air kelapa hijau adalah 5.05, nyeri terendah adalah 3 dan tertinggi adalah 8, dengan standar

deviasi 1.588 dan sesudah pemberian air kelapa didapatkan nilai rata-rata nyeri haid yaitu 1.36, nyeri terendah adalah 0 dan nyeri tertinggi adalah 4, dengan standar deviasi 1.432.

Tabel 4.6 Hasil uji statistik *Wilcoxon* pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap nyeri haid

	<i>Positive ranks</i>	<i>Negative ranks</i>	<i>Ties</i>	<i>p Value</i>
Intensitas nyeri haid sebelum – sesudah pemberian air kelapa hijau	0 <sup>b</sup>	22 <sup>a</sup>	0 <sup>c</sup>	0.000

Sumber data: data primer, 2021

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa dari 22 responden mengalami penurunan skala nyeri haid dapat dilihat pada nilai *Negative ranks*, tidak ada responden yang mengalami peningkatan skala nyeri haid dilihat pada nilai *Positive ranks*, dan tidak ada skala nyeri yang tetap sebelum dan sesudah intervensi dapat dilihat pada nilai *Ties*. Kemudian berdasarkan nilai *p value* sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau.

## B. Pembahasan

### 1. Intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum pemberian air kelapa hijau

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa pada saat sebelum pemberian air kelapa hijau sebanyak 4 responden (18.2%) mengalami nyeri berat, 12 responden (54.5%) mengalami nyeri sedang, dan 6 responden (27.3%) mengalami nyeri ringan. Intensitas nyeri haid sebelum pemberian air kelapa hijau sebagian besar mengalami nyeri sedang. Nyeri haid yang dirasakan responden diukur menggunakan lembar observasi pengukuran intensitas nyeri haid yaitu *NRS* dengan skala 0-10.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pattiiha & Suciawati tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebanyak 10 responden (33.3%) mengalami nyeri berat, 11 responden

(36.7%) mengalami nyeri sedang, dan 9 responden (30%) mengalami nyeri ringan pada saat sebelum pemberian air kelapa hijau.

Nyeri haid atau dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Kusmiran, 2014). Nyeri haid merupakan nyeri yang muncul selama atau sebelum terjadi menstruasi, yang disebabkan karena meningkatnya kadar hormon prostaglandin sehingga menimbulkan kontraksi uterus yang mengakibatkan nyeri (Murtiningsih & Karlina, 2015). Nyeri haid yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas dan akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu seperti lemah, gelisah, depresi, kram hebat, gangguan pada rongga panggul (Haryono, 2016).

Berdasarkan data karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 19 responden dan siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 18 responden. Menurut Fitriyah *et al.*, (2020), semakin bertambah usia semakin sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar dan gangguan siklus haid menyebabkan produksi prostaglandin meningkat. Kemudian berdasarkan usia menarche sebagian besar pada usia 11 tahun yaitu sebanyak 7 responden, menurut Amita *et al.*, (2018) menarche pada usia dini (<12 tahun) adalah salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiko terjadinya nyeri haid karena pada usia tersebut alat reproduksi wanita masih terjadi penyempitan pada leher rahim dan berdasarkan lama menstruasi sebagian besar selama 7 hari yaitu sebanyak 16 responden, menstruasi yang lama akan menyebabkan uterus menjadi semakin berkontraksi, akibatnya prostaglandin yang dikeluarkan semakin banyak sehingga menimbulkan nyeri haid (Amita *et al.*, 2018).

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa rata-rata sebelum pemberian air kelapa hijau pada responden masih berada pada skala nyeri sedang. Nyeri sedang yang dialami responden adalah nyeri pada perut bagian bawah dan punggung yang mengakibatkan aktivitas terganggu, khususnya kegiatan pembelajaran di sekolah ataupun aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat disebabkan karena meningkatnya kadar prostaglandin sehingga menimbulkan rasa nyeri pada saat haid.

## 2. Intensitas nyeri haid pada remaja putri sesudah pemberian air kelapa hijau

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa sesudah pemberian air kelapa hijau sebanyak 9 responden (40.9%) tidak mengalami nyeri, 11 responden (50.0%) mengalami nyeri ringan, dan 2 responden (9.1%) mengalami nyeri sedang. Sesudah pemberian air kelapa hijau selama dua hari berturut-turut sebanyak 250 ml yang dikonsumsi 2 kali sehari dilakukan pengukuran intensitas nyeri kembali menggunakan *NRS* didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan, responden mengalami nyeri pada perut bagian bawah tetapi masih bisa beraktivitas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pattihha & Suciawati (2021) "Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja" menunjukkan bahwa sesudah pemberian air kelapa hijau dari 30 responden didapatkan hasil tidak ada yang mengalami nyeri berat atau sangat berat.

Menurut Kristina & Syahid (2012), air kelapa hijau mengandung kalsium dan magnesium yang dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi dapat meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin. Menurut Huzaimah (2015), darah yang keluar dapat digantikan oleh asam folat. Asam folat membantu dalam proses pembentukan sel darah merah sehingga peredaran darah menjadi lancar yang mengakibatkan rasa nyeri akan berkurang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa dari 22 responden mengalami perubahan intensitas nyeri. Hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan air kelapa hijau menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yang cukup mengganggu dan sesudah diberikan air kelapa hijau sebagian besar mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan yaitu responden sudah bisa beraktivitas. Sebelum intervensi terdapat 2 responden yang mengalami nyeri berat, sesudah intervensi mengalami perubahan menjadi nyeri sedang. Selanjutnya terdapat

2 responden yang mengalami nyeri berat juga, sesudah intervensi mengalami perubahan menjadi nyeri ringan. Kemudian terdapat 9 responden mengalami nyeri sedang, sesudah intervensi mengalami perubahan menjadi nyeri ringan. Setelah itu dari 6 responden yang sebelumnya mengalami nyeri ringan dan 3 responden mengalami nyeri sedang, sesudah intervensi mengalami perubahan menjadi tidak nyeri.

Menurut peneliti perubahan tersebut dikarenakan air kelapa hijau dapat merelaksasikan otot yang disebabkan oleh meningkatnya prostaglandin yang mengakibatkan uterus berkontraksi, ketika terjadi kontraksi suplai darah ke uterus menyempit dan proses ini yang menimbulkan rasa nyeri. Air kelapa hijau mengandung kalsium dan magnesium yang dapat mengurangi ketegangan otot, vitamin C yang dapat membantu meringankan rasa sakit dengan menghambat proses pembentukan prostaglandin, cairan elektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi, dan asam folat yang dapat melancarkan peredaran darah. Dengan demikian, nyeri yang timbul saat haid akan berkurang.

### **3. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri haid pada sebelum pemberian air kelapa hijau (*pretest*) adalah mean 5.05 dengan nilai minimum 3 dan maksimum 8 sedangkan didapatkan nilai rata-rata nyeri haid sesudah pemberian air kelapa (*posttest*) yaitu mean 1.36, nilai minimum 0 dan maksimum 4. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan nyeri haid.

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa nilai *p value* sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga  $H_0$  diterima yang artinya terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rismaya *et al.* (2020) diperoleh nilai *p value* 0.006 yang berarti bahwa ada pengaruh antara pemberian air kelapa hijau dengan penurunan dismenore

pada mahasiswi kebidanan Universitas Malahayati. Kemudian hasil penelitian oleh Wahyuni (2018) didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah diberikan air kelapa hijau dengan  $p$  value  $0.006 < 0.05$ , sehingga didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) primer.

Pada saat terjadi menstruasi, sel-sel endometrium terkelupas atau terkikis yang menyebabkan pelepasan prostaglandin. Prostaglandin meningkat menyebabkan iskemia uterus (penurunan suplay darah ke rahim) dan hiperkontraktivitas otot rahim sehingga menyebabkan nyeri dismenore. Kontraksi otot rahim pada saat menstruasi membuat aliran darah ke otot-otot rahim menjadi berkurang sehingga terjadi kekurangan oksigen di dalam sel-sel myometrium yang berakibat meningkatnya aktivitas rahim untuk memenuhi kebutuhan aliran darah yang lancar dan merangsang saraf sehingga terasa nyeri.

Nyeri haid dapat ditangani dengan cara farmakologis dengan memberikan obat-obatan seperti prostaglandin, inhibitor, analgesik dan penggunaan *Nonsteroidal anti-inflammatory (NSAIDS)*. Namun, penggunaan setiap obat menyebabkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (Prayitno, 2014). Oleh karena itu, untuk menghindari kemungkinan buruk efek samping penggunaan obat-obatan peneliti menyarankan untuk mengatasi nyeri haid dengan cara non farmakologis yaitu air kelapa hijau. Air kelapa hijau dapat mengatasi nyeri haid dengan cara mengonsumsi sebanyak 250 ml 2 kali sehari pada hari pertama dan kedua haid.

Menurut Pattiha & Suciawati (2021), pada saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Cairan elektrolit yang terkandung di dalam air kelapa yang mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung didalamnya 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. Kandungan kalsium dan magnesium di dalam air kelapa dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi dapat membantu meringankan rasa sakit (Kristina & Syahid, 2012).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri yang mengalami nyeri haid. Hal ini disebabkan karena adanya kandungan asam folat, kalsium, magnesium, vitamin C, dan cairan elektrolit pada air kelapa hijau yang membuat peredaran darah menjadi lancar, otot rahim menjadi relaks, meringankan rasa sakit, dan mencegah terjadinya dehidrasi sehingga rasa nyeri saat menstruasi akan berkurang.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak luput dari kelemahan-kelemahan yang disebabkan karena keterbatasan penelitian, diantaranya:

1. Peneliti tidak menggambarkan dan membahas lebih detail tentang karakteristik responden.
2. Peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga tidak dapat melihat lebih detail tentang pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap nyeri haid.

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 22 remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau dapat disimpulkan bahwa:

1. Intensitas nyeri haid sebelum pemberian air kelapa hijau sebanyak 4 responden (18.2%) mengalami nyeri berat, 12 responden (54.5%) mengalami nyeri sedang, dan 6 responden (27.3%) mengalami nyeri ringan.
2. Intensitas nyeri haid sesudah pemberian air kelapa hijau sebanyak 9 responden (40.9%) tidak mengalami nyeri, 11 responden (50.0%) mengalami nyeri ringan, dan 2 responden (9.1%) mengalami nyeri sedang.
3. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai *p value* sebesar  $0.000 < 0.05$ , artinya terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau.

### B. Saran

Adapun saran-saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat  
Informasi yang diterima dapat dipraktikkan secara mandiri oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya pada remaja putri yang mengalami nyeri haid.
2. Bagi peneliti selanjutnya  
Peneliti menyarankan untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak mengenai pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap intensitas nyeri haid dengan menambahkan kelompok kontrol yaitu dengan menggunakan terapi komplementer lainnya dan membandingkan mana yang lebih efektif untuk menurunkan nyeri haid.
3. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan dan wawasan dalam penanganan nyeri haid pada remaja putri secara non farmakologis dengan pemberian air kelapa hijau.

4. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah kepustakaan ilmu kebidanan dalam penanganan nyeri haid.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alhamid, T., & Anufia, B. (2019). Resume: Instrumen Pengumpulan Data. In *Sorong: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN)*.
- Amita, L. N. M., Budiana, I. N. G., Putra, I. W. A., & Surya, I. G. N. H. W. (2018). Karakteristik Dismenore pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 7(12), 1–10.
- Anindita, P., Darwin, E., & Afriwardi, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3).
- Anurogo, D. (2013). *Segala Sesuatu tentang Nyeri Haid*.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Andi.
- Ariyanti, V. D., Veronica, S. Y., & Kameliawati, F. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Akala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 277–282.
- Asma'ulludin, A. (2016). *Kejadian Dismenore berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu serta Dampaknya Pada Remaja Putri SMA dan Sederajat di Jakarta Barat tahun 2015*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Bogadenta, A. (2013). *Manfaat Air Kelapa Dan Minyak Kelapa*. Flash Books.
- Fitriyah, S. G., Sunarsih, & Evayanti, Y. (2020). Air Kelapa Muda Terhadap Nyeri Haid. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(4), 312–320.
- Haryono. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Gosyen Publishing.
- Hidayat, A., & Aziz, A. (2015). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Huzaimah, H. (2015). *Studi Analisa Pemanfaatan Air Kelapa sebagai Intervensi Non Farmakologi dalam Mencegah Nyeri Haid (Dismenorea) pada Santriwati di Asrama Al-Husna Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang*. Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum.
- Judha, M., & Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Medical Book.

- Khoiriati, R. (2016). *Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi Dan Sikap Dalam Menghadapi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Suboh Situbondo*. Universitas Airlangga.
- Kristina, N. N., & Syahid, S. F. (2012). The Effect of Coconut Water on in Vitro Shoots Multiplication, Rhizome yield, and Xanthorrhizol Content of Java Turmeric in the Field. *Jurnal Littri*, 18(3), 125–134.
- Kumalasari, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi*. Rineka Cipta.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Laila. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Buku Biru.
- Latifha, U. (2015). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Non Farmakologis Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI Di SMK Ma'rif 5 Gombang. In *Skripsi*.
- Manuaba, I. B. G. (2014). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Murtiningsih, M., & Karlina, L. (2015). Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(2).
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis edisi 3*. Salemba Medika.
- Nuryanih, & Suhatika. (2020). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea). *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 33–42.
- Pattiiha, N., & Suciawati, A. (2021). Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 3(1), 231–238.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan (Ketiga)*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prayitno, S. (2014). *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Saufa.
- Rismaya, I., Rosmiyati, & Mariza, A. (2020). Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore. *Jurnal Kebidanan*, 6(3), 332–328.
- Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan (IV)*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suhatini, S. N. (2020). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 12 Bandar Lampung Tahun 2020*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Tortora, G. J. (2012). *Principles of Anatomy and Physiology 13th edition*. John Wiley & Sons.
- Tubaka, M. (2019). Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja di SMA N.5 Kairatu Provinsi Maluku. In *Skripsi*. Universitas Nasional.
- Wahyuni, L. T. (2018). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dan Akademi Farmasi Ranah Minang Padang. *Lentera Kesehatan 'Aisyiyah*, 3(1), 244–249.







Nomor : 1007 /ITKES-WHS/LT/2021  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Studi Pendahuluan dan Pengambilan data

1 Juli 2021

Kepada Yth.  
**Kepala MAN Berau**  
di-  
Tempat

**Dengan hormat,**

Tering salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan studi pendahuluan dan pengambilan data di tempat yang Bapak/ibu pimpin.

Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah :

Nama : FRIDA NISRIANA SETYANINGRUM  
NIM : 200411066  
Semester : II  
Program Studi : S1 Kebidanan  
Judul Penelitian : Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri

Kami tidak akan menginformasikan/menyebarluaskan data yang kami peroleh tanpa seijin pihak rumah sakit Puskesmas/Instansi bapak/ibu.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kesediannya kami mengucapkan terima kasih.

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda



**Chandra Sulistyqrini, S.ST., M.Keb**  
NIK. 114104.87 13.075





INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS  
WIYATA HUSADA SAMARINDA



Nomor : 1777/ITKES-WHS/LT/2021  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

4 Oktober 2021

Kepada Yth.  
**Kepala Madrasah Aliyah Negeri Berau**  
di -  
Tempat

**Dengan hormat,**

Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah :

Nama : FRIDA NISRINA SETYANINGRUM  
NIM : 200411066  
Semester : III  
Program Studi : St Kebidanan  
Judul Penelitian : Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di madrasah aliyah negeri berau

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Rektor I,



**Chandra Sulistyorini, S.ST., M.Keb**  
NIK. 114104.87.13.075

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

JL.KADRE OENING NO.77 SAMARINDA, KALIMANTAN TIMUR, 75124



Izin Menristekdikti RI Nomor : 1040/KPTA/2019





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BERAU  
MADRASAH ALIYAH NEGERI BERAU  
TERAKREDITASI " A "**

Jalan : Pangeran Diponegoro II Telp. ( 0554 ) 23 125  
Tanjung Redeb – Berau 77311  
Email:manberau@yahoo.co.id

Nomor : B-716 /Ma.16.07/4/PP.00.9/09/2018  
Lamp. : -  
Hal : Pemberian Izin Melakukan Penelitian Penyusunan  
Karya Tulis

10 September 2018

Kepada

Yth. Wakil Rektor I Institut Teknologi Kesehatan dan Sains

Wiyata Husada Samarinda

Di -

Samarinda

Assalamualaikum Wr. Wb

Menindaklanjuti surat Rekor I Institut Teknologi Kesehatan dan Sains  
Wiyata Husada Samarinda Nomor : 1744/ITKES-WHS/LT/2021 tanggal 4  
Oktober 2021 perihal sebagaimana hal tersebut diatas maka dengan ini diberikan  
izin untuk melakukan penelitian Tesis kepada :

Nama : Fida Nisrina Setyaningrum

NIM : 1200411966

Semester : III

Program Studi : S1 Kebidanan

Judul Penelitian :

**" Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri  
Haid Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau " ,**

Demikian surat pemberian izin ini kami berikan untuk dapat dipergunakan  
sebagaimana mestinya , terima kasih .

Institut Teknologi Kesehatan & Sains



## PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap  
Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Madrasah  
Aliyah Negeri Berau Kalimantan Timur

Peneliti : Frida Nisrina Setyaningrum

NIM : 200411066

Saya mahasiswa S1 Kebidanan Reguler Transfer ITKES Wiyata Husada Samarinda bermaksud melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian air kelapa hijau yang dikonsumsi sebanyak 250 ml setiap pagi dan sore selama dua hari dapat mengatasi nyeri haid pada remaja putri di MAN Berau.

Dalam penelitian ini, tidak ada dampak negatif atau merugikan terhadap responden. Apabila selama penelitian ini responden merasakan ketidaknyamanan maka responden berhak berhenti dan tidak melanjutkan proses penelitian. Peneliti akan berusaha menjaga hak-hak siswi sebagai responden dari kerahasiaan selama penelitian berlangsung. Peneliti menghargai keinginan responden untuk tidak meneruskan penelitian kapan saja saat penelitian berlangsung. Peneliti mengharapkan partisipasi responden setelah penjelasan ini disampaikan. Atas perhatian dan partisipasi dalam penelitian ini, peneliti mengucapkan terima kasih.

Berau, Oktober 2021

Peneliti



Frida Nisrina S.

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**  
**(INFORMATION FOR CONSENT)**

Yth. Siswi-siswi  
Di MA Negeri Berau

Dengan hormat,

Saya Frida Nisrina Setyaningrum, mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda, akan mengajukan permohonan kepada Anda agar berkenan menjadi responden dalam penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

Kesediaan Anda dalam penelitian ini bersifat bebas tanpa paksaan dari pihak manapun. Melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan ilmu pengetahuan tentang penanganan nyeri haid secara non farmakologis dengan mengonsumsi air kelapa hijau. Apabila Anda menyetujui, Saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah tersedia (*inform consent*). Data yang diambil dan disajikan akan dijaga kerahasiaannya.

Atas perhatian dan kesediaan saudara, saya sampaikan terima kasih.

Berau, Oktober 2021

Hormat Saya,  
Peneliti

Responden

  
( D.A. )

  
( Frida Nisrina S. )

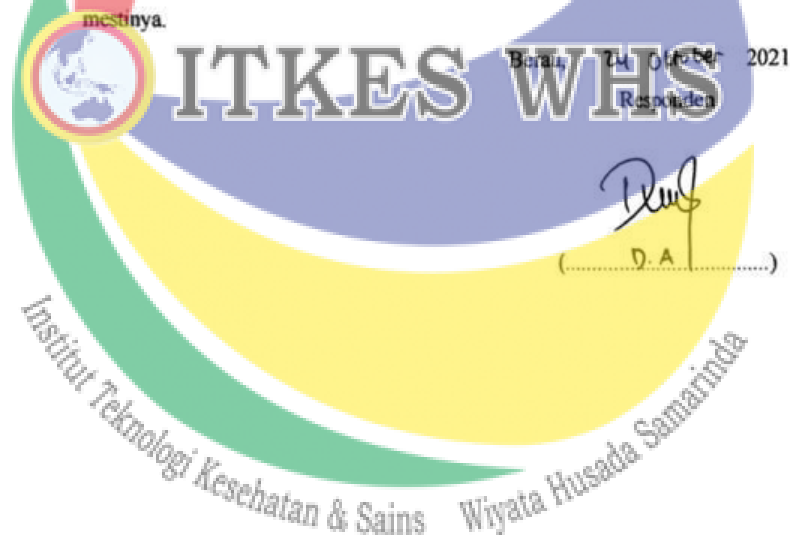
LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN  
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DA  
Alamat : Jl. Murjani 2.  
Umur : 16 tahun.  
No. Responden : 7. (diisi oleh peneliti)\*

Menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Frida Nisrina Setyaningrum, mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Reguler Transfer ITKES Wiyata Husada Samarinda dengan judul penelitian "Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri Berau".

Persetujuan ini saya buat dengan sadar dan tanpa ada paksaan dari manapun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PEMBERIAN AIR  
KELAPA HIJAU**

Pengertian	Memberikan informasi tentang pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid
Alat dan Bahan	<p>Alat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gelas ukur</li> <li>2. Gelas</li> </ol> <p>Bahan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Air kelapa hijau</li> </ol>
Langkah pemberian	<p>Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan inform consent</li> <li>2. Mencuci tangan</li> <li>3. Menyiapkan air kelapa hijau sebanyak 250 ml</li> <li>4. Memberikan kepada responden</li> </ol> <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemberian air kelapa hijau kepada responden untuk mengetahui pengaruhnya terhadap penurunan nyeri haid</li> <li>2. Air kelapa hijau diberikan kepada responden sebanyak 250 ml</li> <li>3. Air kelapa hijau diberikan dua kali sehari pagi dan sore pada hari pertama dan kedua haid</li> <li>4. Melakukan evaluasi penurunan nyeri pada hari kedua</li> </ol>

(Suhatini, 2020)

**INSTRUMEN PENELITIAN**  
**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP**  
**PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI**

Tanggal : 24 Oktober 2021  
Kode responden : 7 (diisi peneliti)

Data karakteristik responden

Nama (inisial) : D. A.  
Usia : 16 tahun  
Kelas : XI IPA

Jawablah pertanyaan dibawah ini!

1. Berapa usia pada saat menstruasi pertama anda?

Jawab: ... tahun

2. Bagaimana siklus menstruasi anda?

Teratur

Tidak teratur

3. Berapa lama kira-kira waktu menstruasi anda?

< 7 hari

7 hari

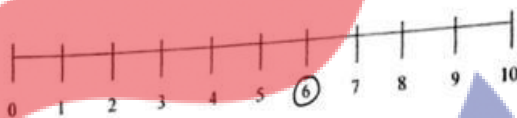
> 7 hari



**LEMBAR OBSERVASI PENGUKURAN  
INTENSITAS NYERI PADA PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU**

Hari/tanggal : 24-10-2021  
Jam : 7.30  
No. responden : 7. (disi peneliti)  
Tanggal mulai menstruasi : 24-10-2021  
Haid hari ke : 1

- Sebelum dilakukan intervensi (pre test)  
 Setelah dilakukan intervensi (post test)



*Numeric Rating Scale (NRS)*

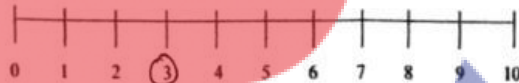
**Keterangan:**

1. Skala 0 = tidak ada nyeri
2. Skala 1-3 = nyeri ringan yaitu terasa kram pada perut bagian bawah, masih dapat ditangani dan beraktivitas.
3. Skala 4-6 = nyeri sedang yaitu terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke punggung, kurang nafsu makan, aktivitas terganggu.
4. Skala 7-9 = nyeri berat yaitu terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, paha atau punggung, tidak nafsu makan, mual, lemas, dan tidak kuat beraktivitas
- Skala 10 = nyeri sangat berat yaitu terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri pada pinggang, kaki, dan punggung, tidak mau makan, mual, muntah, sakit kepala, tidak bisa berdiri atau bangun, tidak dapat beraktivitas, hingga pingsan

**LEMBAR OBSERVASI PENGUKURAN  
INTENSITAS NYERI PADA PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU**

Hari/tanggal : 24-10-2021  
Jam : 17.20  
No. responden : 1 (diisi peneliti)  
Tanggal mulai menstruasi : 24-10-2021  
Haid hari ke : 2.

- Sebelum dilakukan intervensi (pre test)  
 Setelah dilakukan intervensi (post test)



*Numeric Rating Scale (NRS)*

**Keterangan:**

1. Skala 0 = tidak ada nyeri
2. Skala 1-3 = nyeri ringan yaitu terasa kram pada perut bagian bawah, masih dapat ditahan dan beraktivitas.
3. Skala 4-6 = nyeri sedang yaitu terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke punggung, kurang nafsu makan, aktivitas terganggu;
4. Skala 7-9 = nyeri berat yaitu terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, paha atau punggung, tidak nafsu makan, mual, lemas, dan tidak kuat beraktivitas
5. Skala 10 = nyeri sangat berat yaitu terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri pada pinggang, kaki, dan punggung, tidak mau makan, mual, muntah, sakit kepala, tidak bisa berdiri atau bangun, tidak dapat beraktivitas, hingga pingsan

## DATA PRIMER

No Resp.	Usia	Usia menarche	Keteraturan haid	Lama menstruasi	Pretest		Posttest	
1	16	10	1	2	3	1	0	0
2	16	11	1	2	3	1	0	0
3	16	13	1	2	5	2	1	1
4	16	10	1	2	4	2	1	1
5	16	11	0	2	5	2	1	1
6	17	10	1	2	6	2	2	1
7	16	11	1	2	6	2	3	1
8	16	10	1	1	3	1	0	0
9	16	13	1	2	3	1	0	0
10	16	12	0	1	3	1	0	0
11	16	10	1	1	5	2	1	1
12	16	11	1	1	6	2	2	1
13	16	12	0	2	7	3	3	1
14	16	12	1	2	6	2	3	1
15	16	13	1	1	8	3	4	2
16	17	11	1	2	7	3	4	2
17	17	10	1	2	3	1	0	0
18	16	13	0	2	5	2	0	0
19	16	11	1	1	7	3	3	1
20	16	11	1	2	6	2	0	0
21	16	13	1	2	6	2	2	1
22	16	12	1	2	4	2	0	0

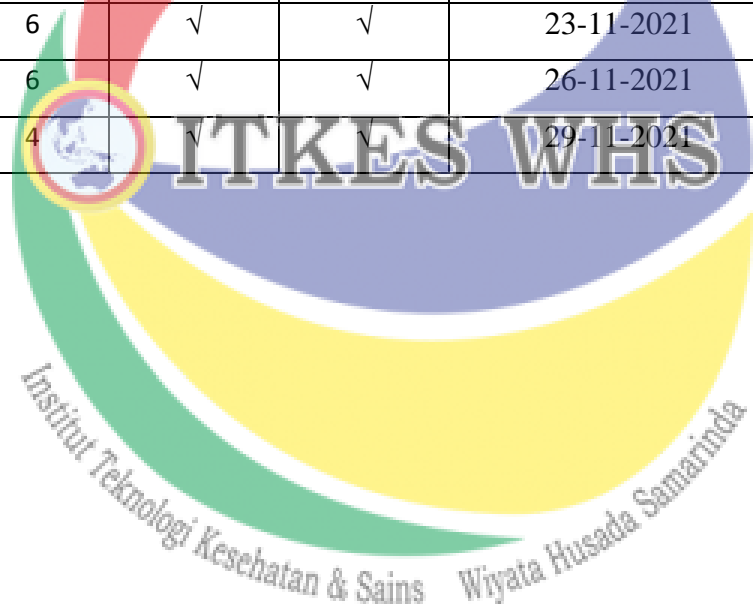
Keterangan:

1. Keteraturan haid : 1 (teratur), 0 (tidak teratur)
2. Lama menstruasi : 1 (<7 hari), 2 (7 hari), 3 (>7 hari)
3. Pretest dan posttest : 0 (tidak nyeri) = 0, 1-3 (nyeri ringan) = 1, 4-6 (nyeri sedang) = 2, 7-9 (nyeri berat) = 3, 10 (nyeri sangat berat) = 4

**TABULASI DATA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI HAID REMAJA PUTRI DI MAN BERAU  
BULAN OKTOBER-NOVEMBER 2021**

No. Res	Tanggal Pengumpulan Data I	Pretest	Pemberian Intervensi		Tanggal Pengumpulan Data II	Pemberian Intervensi		Posttest
			Pagi	Sore		Pagi	Sore	
1	6-10-2021	3	√	√	7-10-2021	√	√	0
2	9-10-2021	3	√	√	10-10-2021	√	√	0
3	12-10-2021	5	√	√	13-10-2021	√	√	1
4	15-10-2021	4	√	√	16-10-2021	√	√	1
5	18-10-2021	5	√	√	19-10-2021	√	√	1
6	21-10-2021	6	√	√	22-10-2021	√	√	2
7	24-10-2021	6	√	√	25-10-2021	√	√	3
8	29-10-2021	3	√	√	30-10-2021	√	√	0
9	1-11-2021	3	√	√	2-11-2021	√	√	0
10	4-11-2021	3	√	√	5-11-2021	√	√	0
11	4-11-2021	5	√	√	5-11-2021	√	√	1
12	9-11-2021	6	√	√	10-11-2021	√	√	2
13	13-11-2021	7	√	√	14-11-2021	√	√	3

14	15-11-2021	6	√	√	16-11-2021	√	√	3
15	16-11-2021	8	√	√	17-11-2021	√	√	4
16	16-11-2021	7	√	√	17-11-2021	√	√	4
17	17-11-2021	3	√	√	18-11-2021	√	√	0
18	19-11-2021	5	√	√	20-11-2021	√	√	0
19	20-11-2021	7	√	√	21-11-2021	√	√	3
20	22-11-2021	6	√	√	23-11-2021	√	√	0
21	25-11-2021	6	√	√	26-11-2021	√	√	2
22	28-11-2021	4	√	√	29-11-2021	√	√	0



## OUTPUT SPSS

### Frequency Table

**Usia responden**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	19	86.4	86.4	86.4
	17	3	13.6	13.6	100.0
Total		22	100.0	100.0	

**Usia menarche**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	6	27.3	27.3	27.3
	11	7	31.8	31.8	59.1
	12	4	18.2	18.2	77.3
	13	5	22.7	22.7	100.0
Total		22	100.0	100.0	

**Siklus menstruasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak teratur	4	18.2	18.2	18.2
	Teratur	18	81.8	81.8	100.0
Total		22	100.0	100.0	

**Lama menstruasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 7 hari	6	27.3	27.3	27.3
	7 hari	16	72.7	72.7	100.0
Total		22	100.0	100.0	

**Sebelum pemberian air kelapa hijau**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	6	27.3	27.3	27.3
	4	2	9.1	9.1	36.4
	5	4	18.2	18.2	54.5

6	6	27.3	27.3	81.8
7	3	13.6	13.6	95.5
8	1	4.5	4.5	100.0
Total	22	100.0	100.0	

### Sebelum pemberian air kelapa hijau

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri ringan (1-3)	6	27.3	27.3	27.3
	Nyeri sedang (4-6)	12	54.5	54.5	81.8
	Nyeri berat (7-9)	4	18.2	18.2	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

### Sesudah pemberian air kelapa hijau

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	9	40.9	40.9	40.9
	1	4	18.2	18.2	59.1
	2	3	13.6	13.6	72.7
	3	4	18.2	18.2	90.9
	4	2	9.1	9.1	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

### Sesudah pemberian air kelapa hijau

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak nyeri (0)	9	40.9	40.9	40.9
	Nyeri ringan (1-3)	11	50.0	50.0	90.9
	Nyeri sedang (4-6)	2	9.1	9.1	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum pemberian air kelapa hijau	.181	22	.060	.899	22	.028
Sesudah pemberian air kelapa hijau	.239	22	.002	.835	22	.002

a. Lilliefors Significance Correction

### Ranks

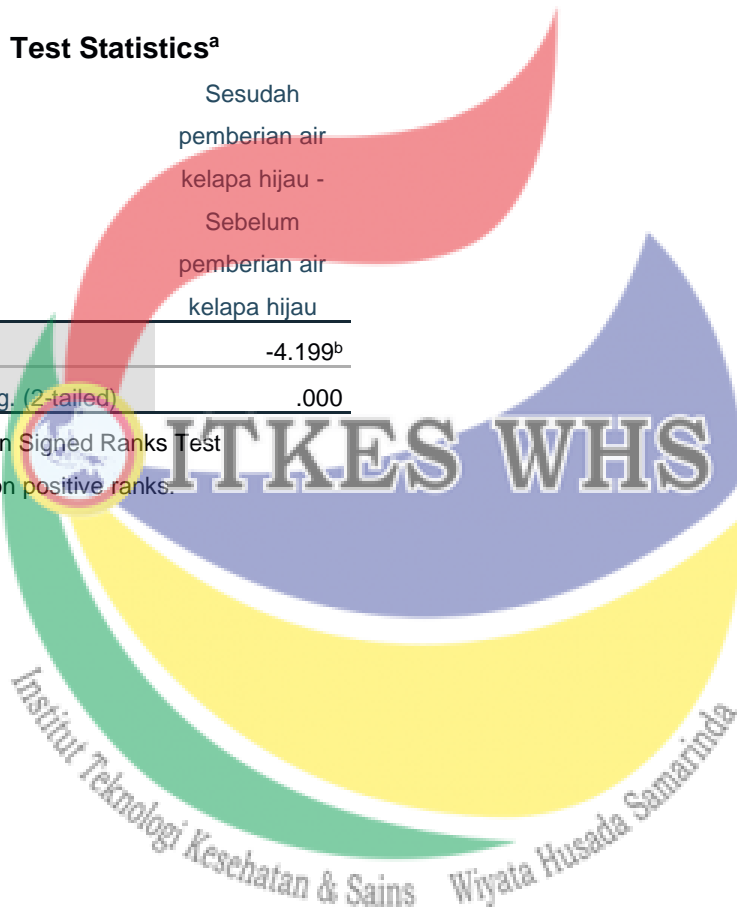
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah pemberian air kelapa hijau - Sebelum pemberian air kelapa hijau	Negative Ranks	22 <sup>a</sup>	11.50	253.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	22		

- a. Sesudah pemberian air kelapa hijau < Sebelum pemberian air kelapa hijau
- b. Sesudah pemberian air kelapa hijau > Sebelum pemberian air kelapa hijau
- c. Sesudah pemberian air kelapa hijau = Sebelum pemberian air kelapa hijau

### Test Statistics<sup>a</sup>

Sesudah pemberian air kelapa hijau - Sebelum pemberian air kelapa hijau	
Z	-4.199 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.



**DOKUMENTASI PENELITIAN**



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Frida Nisrina Setyaningrum  
Tempat/tanggal lahir : Berau, 23 April 1999  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Gunung Panjang, Gunung Panjang,  
Tanjung Redeb, Berau, Kalimantan  
Timur  
No HP : 081246304623  
Email : [frdnisrina44@gmail.com](mailto:frdnisrina44@gmail.com)  
Riwayat Pendidikan : - SD Negeri 002 Berau (2011)  
- SMP Negeri 2 Berau (2014)  
- Madrasah Aliyah Negeri Berau (2017)  
- DIII Kebidanan Universitas 'Aisyiyah  
Surakarta (2020)  
Karya Tulis Ilmiah : - Pemberian Sari Kurma untuk Meningkatkan  
Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Dengan  
Anemia Ringan  
Nama Orang Tua : Totok Sudarta (alm) dan Sumarni Syam