

**SKRIPSI**

**PENGARUH AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN  
NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP NEGERI 02 KOTA BENGKULU  
TAHUN 2021**



**DISUSUN OLEH :**

**LUKY FEBRIANI**  
**NIM: P05140320074**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK  
KESEHATAN BENGKULU PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
PROGRAM SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**PENGARUH AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN  
NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP NEGERI 02 KOTA BENGKULU  
TAHUN 2021**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Terapan**

**Disusun oleh :**

**LUKY FEBRIANI**  
**NIM : P0 5140320 074**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU  
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV KEBIDANAN  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH AIR KELAPA HIJAU TERHADAP NYERI HAID  
(DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP NEGERI 02 KOTA BENGKULU  
TAHUN 2021**

Yang dipersembahkan dan dipresentasikan oleh :

**LUKY FEBRIANI**  
**NIM : P0 5140320 074**

Skripsi ini telah Diperiksa dan Disetujui untuk  
di Presentasikan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes  
Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan Pada 31 Januari 2022

Oleh  
Pembimbing Skripsi :

**Pembimbing I**



**Afrina Mizawati, SKM, MPH**  
**NIP. 198404302008012004**

**Pembimbing II**



**Elly Wahyuni, SST, M.P.d**  
**NIP. 196603211986012001**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH AIR KELAPA HIJAU TERHADAP NYERI HAID  
(*DISMENORE*) PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP NEGERI 02 KOTA BENGKULU  
TAHUN 2021

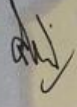
Yang Dipersiapkan oleh:

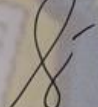
Luky Febriani  
PO 5140320074

Telah Diuji Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kesehatan Kemenkes Bengkulu  
Pada Tanggal 31 Januari 2022  
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Ketua Dewan Penguji

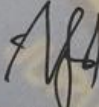
Penguji I


  
Mariati, SKM, MPH  
NIP. 196605251989032001

  
Suci Sholihat, M.Keb  
NIP. 199012262020122006


Penguji II

Penguji III

  
Afrina Mizawati, SKM, MPH  
NIP. 198404302008012004

  
Elly Wahyuni, SST, M.P.d  
NIP. 196603211986012001

Mengesahkan  
Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

  
Diah Eka Nugraheni, M.Keb  
NIP. 198012102002122002

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT DAN MEMALSUKAN DATA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Luky Febriani  
Tempat/Tanggal Lahir : Air Napal, 07 Februari 1998  
NIM : P05140320074  
Program Studi : DIV Kebidanan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMP N 02 Kota Bengkulu Tahun 2021 ”

1. Adalah benar-benar hasil karya saya sendiri tidak hasil plagiat/jiplakan
2. Tidak didasarkan pada data palsu.

Apabila pada kemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya tidak benar, saya bersedia menanggung resiko dan siap diperkarakan sesuai dengan aturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bengkulu,.....2022

Yang Menyatakan

Luky Febriani

NIM : P05140320074

## BIODATA MAHASISWA



Nama : Luky Febriani  
Tempat, Tanggal Lahir : Air Napal, 07 Februari 1998  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Anak ke : 4 (Empat) dari 4 (Empat) Bersaudara  
Alamat : Desa Air Napal, Kecamatan Air Napal,  
Kabupaten Bengkulu Utara, Kota Bengkulu  
Nama Orang Tua :  
Ayah : Ipuan Sori  
Ibu : Kurnia  
Nama Saudara : 1. Maswen  
2. Martoni  
3. Witry Apriyani, S.Pd  
Riwayat Pendidikan :  
1. Tamat Tk. Kasi Ibu Pasar Kerkap, Bengkulu Utara Tahun 2004.  
2. Tamat SDN 08 Air Napal, Bengkulu Utara Tahun 2010.  
3. Tamat SMPN 01 Air Napal, Bengkulu Tengah Tahun 2013.  
4. Tamat SMAN 03 Bengkulu Tengah Tahun 2016.

**Program Studi Diploma IV, Jurusan Kebidanan Potekkes Kemenkes Bengkulu**

**Skripsi, Januari 2022**

**Luky Febriani**

**PENGARUH AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 02 KOTA BENGKULU TAHUN 2021. vi + 67 Halaman, 7 Tabel, 16 Lampiran**

**ABSTRAK**

*World Health Organization* (WHO) tahun 2018 angka dysmenorrhea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dysmenorrhea*. Setiap negara presentase *dysmenorrhea* ini berbeda-beda, seperti di Swedia sekitar 75% di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dysmenorrhea dan 10-15% diantaranya mengalami *dysmenorrhea* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (WHO, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021”.

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *one grup pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling* sebanyak 28 remaja putri yang mengalami *dismenore* sedang. Analisis data terdiri dari analisis univariat, bivariate dan multivariat. Uji sampel yang digunakan dengan menggunakan uji Wilcoxon, Mann Whitney dan Regresi Binary Logistic.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau adalah 5,18 dan rata-rata nyeri setelah diberikan air kelapa hijau sebesar, 2,64. Hasil uji statistic diperoleh nilai  $p= 0,000$ , dengan beda mean 2,54. Menunjukkan adanya pengaruh terhadap pemberian air kelapa hijau terhadap remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021.

Diharapkan pihak sekolah di SMPN 02 Kota Bengkulu agar dapat mengoptimalkan pelayanan program UKS seperti meningkatkan peran petugas untuk menerapkan pihak kantin atau pun koperasi sekolah untuk bisa menyediakan air kelapa hijau yang berpengaruh untuk menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

**Kata Kunci : Air Kelapa Hijau, *Dismenore***

***Diploma IV Study Program, Department of Midwifery Poltekkes Kemenkes Bengkulu***

***Essay, Januari 2022***

***Luky Febriani***

***THE EFFECT OF GREEN COCONUT WATER ON DYSMENORRHEA DECREASE IN STUDENTS IN SMPN 02 BENGKULU CITY IN 2021  
vi + 67 Pages, 7 Tables, 16 Appendices***

### **ABSTRAK**

*World Health Organization (WHO) in 2018 the number of dysmenorrhea in the world is very large, on average more than 50% of women in each country experience dysmenorrhea. Each country has a different percentage of dysmenorrhea, such as in Sweden about 75% in the United States, it is estimated that almost 90% of women experience dysmenorrhea and 10-15% of them experience severe dysmenorrhea, which causes them to be unable to carry out any activities (WHO, 2018). This study aims to determine "The effect of green coconut water on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at SMPN 02 Bengkulu City in 2021".*

*This research was conducted using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sampling technique was a total sampling of 28 young women who had moderate dysmenorrhea. Data analysis consisted of univariate, bivariate and multivariate analysis. The sample test used was the Wilcoxon, Mann Whitney and Binary Logistics Regression test.*

*The results of this study found that the average pain of dysmenorrhea before and after being given green coconut water was 5.18 and the average pain after being given green coconut water was 2.64. The results of the statistical test obtained p-value = 0.000, with a mean difference of 2.54. Shows that there is an influence on giving green coconut water to young women at SMPN 02 Bengkulu City in 2021.*

*It is hoped that the schools at SMPN 02 Bengkulu City can optimize the UKS program services such as increasing the role of officers to implement the canteen or school cooperatives to be able to provide green coconut water which has an effect on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls.*

***Keywords: Green Coconut Water, Dysmenorrhea***



## **PERSEMBAHAN**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ya ALLAH

**Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..**

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang-orang yang sangat aku kasihi dan aku sayangi.

1. Kepada kedua orang tuaku “Bak” (Ipuan Sori) Terimakasih telah memberikan banyak dukungan yang luar biasa, tidak hanya materi namun semangat dan do’a serta memberi tauladan kehidupan penuh makna ini. “Mak” ku (Kurnia) malaikat tak bersayap, orang yang sangat aku cinta, merupakan wanita terhebat dan terkuat didalam hidupku, terimakasih telah melahirkan, membesarkan dan menjadi guru dalam hidupku, terimakasih selalu memberi dukungan yang luar biasa, memberikan semangat dan do’a serta pelajaran hidup yang sangat luar biasa ini sehingga tugas akhir ku bisa terselesaikan dengan tepat waktu.
2. Kepada Saudara kandungku Dang (Maswen) beserta Istri (Widya Kertika,SE), Abang (Martoni) dan Odang (Witri Apriyani, S.Pd), Beserta Suami (Frizki Nazuma P,ST), dan kepada Keponakan ku, Anak-anakku yang sangat duncu sayang, Asryof Zakki Ramadhan, Abiyyu Zafran Ramadhan, Arlo Zaferin Raziq dan Kaisar Dylan Alfarezki terimakasih untuk semua dukungan baik semangat dan do’a yang kalian berikan dalam proses pembuatan Skripsi ini.

3. Kepada seluruh Sahabat ku terutama Annisa Rima P, S.Tr, Keb dan Diajeng Yollanda S, S.Tr, Keb yang sudah menemani selama perkuliahan di DIV ini, terimakasih sudah ada disetiap susah dan senang, terimakasih sudah menjadi salah satu ruang nyaman untuk berteduh, semoga persahabatan ini bisa terjalin selamanya.
  
4. Kepada teman-teman Seperjuangan terima kasih banyak waktunya untuk 1,5 tahun ini yang suda memberi warna baru dikehidupan ini, terima kasih sudah sama-sama berjuang, saling menguatkan satu sama lain dalam segala hal sehingga kita bisa mencapai ke titik ini dan alhamdulillah mendapatkan gelar S.Tr, Keb ini, ku doakan semoga kita bertemu lagi menjadi orang-orang yang SUKSES....Amin Ya Robbal Alamin.

## **MOTTO**

**“ Kehidupan yang besar dmulai dari mimpi yang besar ”**

**Ketika orang-orang meremehkan mu, kamu tidak perlu khawatir, sebab langit tidak perlu menjelaskan bahwa langit itu tinggi**

**Bengkulu , Maret 2022**

**Luky Febriani, S.Tr. Keb**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan berkahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMP N 02 Kota Bengkulu Tahun 2021”

Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bunda Eliana, SKM, MPH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Bunda Yuniarti, SST, M.Kes selaku ketua jurusan kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan
3. Bunda Diah Eka Nugraheni, M.Keb selaku ketua prodi Diploma IV kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu
4. Bunda Mariati, SKM, MPH selaku Ketua penguji dalam penyusunan Skripsi ini yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan arahan dan masukan sehingga Skripsi bisa terselesaikan dengan baik.
5. Bunda Suci Sholihat, M.Keb selaku penguji I dalam penyusunan Skripsi ini yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan arahan dan masukan sehingga Skripsi bisa terselesaikan dengan baik.

6. Bunda Afrina Mizawati, SKM, MPH penguji II dalam penyusunan Skripsi ini yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan arahan dan masukan sehingga Skripsi bisa terselesaikan dengan baik.
7. Bunda Elly Wahyuni, SST, M.Kes selaku pembimbing III dalam penyusunan I Skripsi ini yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan arahan dan masukan sehingga Skripsi bisa terselesaikan dengan baik.
8. Seluruh keluarga terutama orang tua yang telah banyak memberikan dukungan dan semangat yang sangat berarti bagi penulis
9. Seluruh Mahasiswi Program Studi Diploma IV Kebidanan Bengkulu Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu

Penulis berharap semoga Skripsi ini yang telah penulis susun ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, saran dan kritik yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan serta dapat membawa perubahan positif terutama bagi penulis sendiri

Bengkulu, Januari 2022

penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>BIODATA .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penampilan .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Konsep Dasar Remaja .....	8
B. Menstruasi .....	12
C. Dismenore.....	17
D. Buah Kelapa .....	31
E. Kerangka Konsep.....	36
F. Kerangka Teori .....	37
G. Hipotesis .....	37

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Desain Penelitian .....	38
B. Variabel Penelitian .....	39
C. Definisi Operasional .....	40
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
E. Populasi dan Sampel .....	41
F. Teknik Pengumpulan, Instrumen Penelitian, Pengolahan Data...	43
E. Etika Penelitian .....	47
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
A. Jalannya Penelitian .....	49
B. Hasil Penelitian .....	50
C. Pembahasan .....	53
D. Keterbatasan Penelitian .....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori .....	36
Bagan 3.1 Desain Penelitian .....	38
Bagan 3.2 Variabel Penelitian.....	39

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	40
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia <i>Menarche</i> , Lama <i>Menstruasi</i> Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021 .....	50
Tabel 4.2 Nilai Rata-Rata Skala <i>Dismenore</i> Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Hijau Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021 .....	50
Tabel 4.3 Uji Normalitas <i>Dismenore</i> Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Hijau Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021 .....	51
Tabel 4.4 Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan nyeri haid ( <i>dismenore</i> ) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Hijau Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021 .....	52
Tabel 4.5 Pengaruh Usia <i>Menarche</i> dan Lama <i>Menstruasi</i> Terhadap Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> ) Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021 .....	52
Tabel 4.6 Analisis Regresi Linear Antara Air Kelapa Hijau, Usia <i>Menarche</i> dan Lama <i>Menstruasi</i> Yang Paling Berpengaruh Terhadap Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> ) Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021 .....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Kota Bengkulu
- Lampiran 2 : Surat Rekomendasi dari Dinas Pendidikan Kota Bengkulu
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian SMP N 02 Kota Bengkulu
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian Kesbangpol Kota Bengkulu
- Lampiran 5 : Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol Kota Bengkulu
- Lampiran 6 : Surat Ethical Clearence (EC)
- Lampiran 7 : Surat Selesai Penelitian SMPN 02 Kota Bengkulu
- Lampiran 8 : Lembar Konsultasi Pembimbing I
- Lampiran 9 : Lembar Konsultasi Pembimbing II
- Lampiran 10 : Lembar Observasi (*NRS*) dan Kuisisioner
- Lampiran 11 : Lembar SOP Air Kelapa Hijau
- Lampiran 12 : Lembar Observasi
- Lampiran 13 : Lembar Persetujuan Menjadi Responde
- Lampiran 14 : Informed Consent
- Lampiran 15 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16 : Hasil Data dan Analisis Data Penelitian

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, mental, emosional dan social. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidakteraturan menstruasi, menoraghia, *dismenorea*, dan gejala lain yang berhubungan (Widayati dkk, 2020).

*World Health Organization* (WHO) tahun 2018 angka *dysmenorrhea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dysmenorrhea*. Setiap negara presentase *dysmenorrhea* ini berbeda-beda, seperti di Swedia sekitar 75% di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dysmenorrhea* dan 10-15% diantaranya mengalami *dysmenorrhea* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (WHO, 2018)

Data *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN) pada tahun 2018, presentase *dysmenorrhea* di negara Singapura sekitar 10-15%, negara Malaysia 35-40% dan Thailand 65% (ASEAN, 2018). Di Indonesia sendiri angka kejadian nyeri haid pada wanita berusia 13-19 tahun sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder, nyeri haid (*dismenore*) menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak bisa mengikuti

kegiatan pelajaran baik disekolah maupun di bangku perkuliahan (Friska, dkk 2021).

Dismenore memiliki dampak tidak baik pada kehidupan remaja, menurut Bernandi, M (2017) *dismenore* dapat mengakibatkan aktivitas terganggu, prestasi akademik lebih rendah, mengganggu kinerja dan kualitas tidur, berdampak negatif pada *mood*, serta menyebabkan kegelisahan dan depresi. Selain itu remaja putri yang mengalami *dismenorea* akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar disekolah (Putri, dkk, 2017).

Faktor risiko terjadinya dismenore antara lain menarche usia dini, riwayat keluarga dengan keluhan dismenore, Indeks Masa Tubuh yang tidak normal, kebiasaan memakan makanan cepat saji, durasi perdarahan saat haid, terpapar asap rokok, konsumsi kopi, dan alexythimia (Larasati dan Alatas, 2016). Faktor resiko lain yang berpengaruh terhadap *dismenore* adalah siklus menstruasi dan lamanya menstruasi (Zazkia, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wardani, yang berjudul “*Hubungan siklus menstruasi dan usia menarche dengan dismenore primer*” pada tahun 2021, dilakukan penelitian di SMA N 8 Kendari menunjukkan bahwa dari 72 responden (100%), terdapat 33 responden (45,8%) yang mengalami lama menstruasi resiko tinggi terdapat kejadian *dismenore*. Diperoleh hasil bahwa terdapat 90,3% remaja putri yang mengalami kejadian *dismenore*.

Penanganan nyeri haid (*dismenore*) bisa dilakukan dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Upaya farmakologi pertama yang dapat

dilakukan adalah dengan memberikan obat analgetik yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit. Terapi non farmakologi dapat dilakukan sebagai upaya menangani tanpa menggunakan obat-obatan kimia. Penanganan nyeri secara nonfarmakologi salah satunya yaitu dengan air kelapa hijau (Realita, dkk 2021).

Air kelapa hijau, dibandingkan dengan jenis kelapa lain banyak mengandung tannin atau antidotum (anti racun) yang paling tinggi (Nurqalbi, 2019). Air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid. Kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa hijau yang merupakan zat-zat anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi (Pattiha, dkk, 2021)

Penelitian yang membuktikan adanya pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan intensitas nyeri adalah penelitian yang dilakukan oleh Realita, dkk (2021), di Pondok Pesantren Raudhatul Mutta'alimin Kota Tasikmalaya, dimana didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh air kelapa hijau terhadap nyeri haid pada remaja putri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pattiha, dkk (2021), di Dusun Ampora Kecamatan Teluti Kabupaten Maluku Tenggara Prov Maluku didapatkan hasil bahwa ada pengaruh kelapa muda hijau terhadap penurunan nyeri dismnoe.

Berdasarkan data awal yang didapatkan dari Dinas Pendidikan Nasional Kota Bengkulu, didapatkan data jumlah siswi terbanyak di SMPN Kota Bengkulu yaitu di SMPN 2 Kota Bengkulu sebanyak 497 siswi, SMPN 5 Kota Bengkulu sebanyak 479 siswi, berdasarkan data dari Unit Kesehatan Sekolah

Tahun ajaran 2020-2021, didapatkan siswi di SMPN 2 Kota Bengkulu kelas VIII dan IX yang berjumlah 350 siswi yang mengalami Dismenore sebanyak 26 kasus (12%), dan yang mengalami Dismenore di SMPN 5 kota Bengkulu siswi kelas VIII dan IX yang berjumlah 355 siswi sebanyak 20 kasus (17%).

Berdasarkan survey awal yang didapatkan di unit kesehatan sekolah (UKS) SMPN 02 Kota Bengkulu, setiap bulan ada beberapa siswi yang datang ke UKS yang mengalami nyeri haid. Dari data terdapat 26 orang yang datang ke UKS dan hanya diberi obat anti nyeri dan memberikan minyak kayu putih pada perut bagian bagian bawah untuk menghilangkan rasa nyeri. Siswi yang mengalami disminore yaitu siswi yang kurang pengetahuan dalam mengatasi disminore. Berdasarkan data tersebut maka didapatkan siswi yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) terbanyak terdapat pada siswi di SMPN 02 Kota Bengkulu sebanyak 26 kasus (12%). Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul Pengaruh Air Kelapa Hijau terhadap Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah masih tingginya angka kejadian nyeri haid (*dismenore*) di SMPN 02 Kota Bengkulu, maka penulis tertarik dan termotivasi untuk mengetahui “ Bagaimana pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021 ? ”.

### **C. Tujuan Penulisan**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik dilihat dari usia *menarche* dan lama *menstruasi* pada siswi di SMPN 02 Kota Bengkulu
- b. Diketahui rata-rata nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan setelah dilakukan pemberian air kelapa hijau pada siswi SMPN 02 Kota Bengkulu
- c. Diketahui pengaruh air kelapa hijau terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada siswi SMPN 02 Kota Bengkulu
- d. Diketahui pengaruh usia *menarche* dan lama *menstruasi* terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada siswi SMPN 02 Kota Bengkulu
- e. Diketahui faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap nyeri haid (*Diemenore*) pada siswi SMPN 02 Kota Bengkulu

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini dapat diharapkan dapat memberikan masukan atau referensi bagi mahasiswa maupun pengajar tentang pemanfaatan air kelapa hijau dalam penelitian pada remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenore*).

#### 2. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dalam unit kesehatan sekolah (UKS) dan lingkungan sekolah, sehingga petugas dapat melakukan penanganan nyeri haid (*disminore*) secara non-farmakologi pada siswi.

### 3. Bagi penelitian lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembanding dalam penanganan nyeri haid (*disminore*) untuk penelitian selanjutnya.

## E. Keaslian Penelitian

Penelitian serupa pernah diteliti oleh :

1. Realita, dkk (2021), dengan judul *Pengaruh Komsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid*. Penelitian kuantitatif dengan menggunakan Quasi Eksperimen dengan rancangan *Non-randomized pretes and posttest design*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di didapatkan saat obsevasi sebelum dilakukan terapi air kelapa hijau sedikit nyeri sebanyak 11 responden (57,9%), agak mengganggu sebanyak 7 responden (36,8%), dan sangat mengganggu sebanyak 1 responden (5,3%). Sedangkan setelah diberikan terapa air kelapa hijau yang berubah menjadi tidak nyeri sebanyak 11 responden (57,9%). Sedikit nyeri sebanyak 7 rsponden (36,8%), dan agak mengganggu sebanyak 1 responden (53,1%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan nilai p-value : (p,0,05), yang berarti nilai p lebih kecil dari ( $\alpha$ ) 0,05, dengan demikian  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima. Yang berarti ada pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid.
2. Retno (2021), dengan judul *Upaya menurunkan Disminore pada Remaja Putri dengan Komsumsi Air Kelapa Muda di Desa Srinanti Kelurahan Gunung Gajah Kabupaten Lahat*. Penelitian ini berupa Quasi Eksperimen dengan menggunakan *one group prettes-possstes desing*. Pendekatan,

penyuluhan dan implementasi dilakukan kepada 30 remaja putri usia 12-15 tahun. Dan dilakukan uji statistik untuk mengetahui perbedaan nyeri sebelum dan sesudah konsumsi air kelapa muda. Hasil uji menunjukkan ada penurunan dismenore yang signifikan ( $P=0,0000 < 0,05$ ), bahwa terdapat pengaruh yang signifikan konsumsi air kelapa muda terhadap dismenore.

3. Pattiha, dkk (2021) dengan judul *Pengaruh Air kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja*. Penelitian ini berupa *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *Non-randomized one group pretest dan posttest*. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *proposive sampling* dengan jumlah 30 orang responden. Dengan hasil Hasil uji statistic dengan analisis data menggunakan *Shapiro-Wilk* dan *Wilcoxon* dengan kemaknaan ( $p < 0.05$ ) dan nilai signifikan Pvalue 0.000 dengan demikian  $H_0$  ditolak, yang artinya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri dismenore.
4. Rismayana, dkk (2020), dengan judul *Pengaruh Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore*. Penelitian ini menggunakan eksperimen dengan pendekatan pretest-posttes with control grup desain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 30 orang. Dengan hasil diperoleh nilai p-Value ( $0,006 < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian air kelapa hijau dengan penurunan dismenore.



## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Konsep Dasar Remajas**

#### **1. Pengertian Remaja**

Remaja adalah suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri. Pada masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja individu mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai memandang diri dengan penilaian dan standar pribadi, tetapi kurang dalam interpretasi perbandingan sosial (Ayu, 2019). Tentang rentang usia remaja bervariasi antara beberapa ahli, organisasi, atau lembaga kesehatan. Usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10-24 tahun.

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam arti psikologis, tetapi juga. Bahkan, perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Sementara itu, perubahan-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu tumbuh (Kusmiran dalam Natalia, dkk, 2020).

## 2. Tahap-Tahap Remaja

Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2011) Psikososial merupakan manifestasi perubahan faktor-faktor emosi, sosial dan intelektual. Akibat perubahan tersebut, maka karakteristik psikososial remaja dapat dikelompokkan menjadi 3 (tiga), yaitu :

### a. Masa remaja awal (10-13 tahun)

- 1) Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya.
- 2) Tampak dan merasa ingin bebas.
- 3) Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berfikir khayal (abstrak).

### b. Masa remaja tengah (14-16 tahun)

- 1) Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri.
- 2) Ada keinginan untuk berkencan atau tertarik pada lawan jenis.
- 3) Timbul perasaan cinta yang mendalam.
- 4) Kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang.
- 5) Berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual.

### c. Masa remaja akhir (17-19 tahun)

- 1) Menampakkan pengungkapan kebebasan diri.
- 2) Dalam mencari teman sebaya lebih selektif.
- 3) Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya.
- 4) Dapat mewujudkan perasaan cinta.

Memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak (Sunardi, 2017).

### 3. Pertumbuhan dan Perkembangan pada Remaja

Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja meliputi :

a. Pengertian pertumbuhan dan perkembangan

Pertumbuhan adalah perubahan yang menyangkut segi kuantitatif yang ditandai dengan peningkatan dalam ukuran fisik dan dapat diukur. Adapun perkembangan adalah perubahan yang menyangkut aspek kualitatif dan kuantitatif. Rangkaian perubahan dapat bersifat progresif, teratur, berkesinambungan, serta akumulatif.

b. Aspek pertumbuhan remaja

**Tabel 2.1** Perubahan-Perubahan Yang Dipengaruhi Hormon

Jenis	Perempuan	Laki-laki
<b>Perubahan Hormon</b>	Esterogen dan progesterone	Testosteron
<b>Tanda Perubahan fisik</b>	Menstruasi 1. Pertambahan tinggi badan 2. Tumbuh rambut disekitar alat kelamin dan ketiak 3. Kulit menjadi lebih halus 4. Suara menjadi lebih halus dan tinggi 5. Payudara mulai membesar 6. Paha membulat 7. Mengalami menstruasi	Mimpi basah 1. Tumbuh rambut disekitar kemaluan, kaki, tangan, dada, ketiak dan wajah. Tampak pada anak laki-laki mulai berkumis, berjambang dan berbulu ketiak. 2. Suara bariton atau bertambah besar 3. Badan lebih berotot terutama bahu dan dada 4. Pertumbuhan berat dan tinggi badan 5. Buah zakar menjadi lebih besar dan bila terangsang dapat mengeluarkan sperma 6. Mengalami mimpi basah

Fungsi fisiologis dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan gizi. Faktor lingkungan dapat memberi pengaruh yang kuat lebih mempercepat perubahan. Perubahan dipengaruhi oleh dua organ penting, yaitu : hipotalamus dan hipofisis. Ketika kedua organ ini bekerja, ada tiga kelenjar yang dirangsang, yaitu: kelenjar gondok, kelenjar anak ginjal, dan kelenjar organ reproduksi. Ketiga kelenjar tersebut akan saling bekerja sama dan berinteraksi dengan faktor genetik maupun lingkungan.

c. Aspek 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 gejolak dan tekanan karena perubahan yang terjadi pada dirinya. Konsep *nurture* menyatakan tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan tersebut. Hal ini tergantung pada pola asuh dan lingkungan dimana remaja tinggal (Ayu, 2019).

#### **4. Kebutuhan Nutrisi Remaja**

Nutrisi yang adekuat sangat dibutuhkan saat remaja agar masa transisi ke masa dewasa secara fisik bagus, tidak terganggu terutama tinggi badan dan kesehatannya. Protein dibutuhkan sebagai zat pembangun sebanyak 10-15 %. Protein haruslah mendapat posisi yang

penting. Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang dibutuhkan untuk beraktivitas. Rata-rata remaja membutuhkan 60-75% dari total kebutuhan kalori/energi. Lemak dan asam esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan normal. Konsumsi lemak yang dianjurkan tidak lebih dari 10-20% dari kebutuhan total kalori (Sunardi, 2017).

Pertumbuhan tulang di masa remaja sangat pesat, maka asupan kalsium (Ca) pada remaja menjadi sangat penting. Setiap harinya remaja membutuhkan sekitar 1300 mg kalsium per hari. Zat besi (Fe) dan seng (zinc) juga merupakan mineral yang sangat penting untuk pertumbuhannya. Vitamin, terutama vitamin A untuk pertumbuhan, reproduksi dan fungsi imunologik, vitamin E untuk antioksidan dan C untuk bentukan kolagen dan jaringan ikat yang sangat penting untuk percepatan dan perkembangan fisik (Sunardi, 2017). Gizi yang lengkap dan seimbang dibutuhkan karena masa remaja adalah masa yang energik, banyak energi yang diperlukan terutama dari makanan dan minuman yang seimbang untuk mengimbangi banyaknya kegiatan (Sunardi, 2017).

## **B. Menstruasi**

### 1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklus dari uterus, disertai pelepasan atau deskuamasi endometrium yang terjadi setiap bulan secara teratur pada wanita dewasa dan sehat. Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid lalu dan mulai haid berikutnya (Nurqalbi, 2018). Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang (Kusmiran, 2013). Menstruasi adalah perdarahan secara periodik disertai pelepasan endometrium setelah siklus ovulasi yang dipengaruhi oleh hormone reproduksi dan dimulai 14 hari setelah ovulasi (Hanan, 2015).

### 2. Fisiologis Menstruasi

Menurut (Kusmiran, 2013) siklus menstruasi dibagi menjadi 4 fase antara lain:

#### a. Stadium Menstruasi

Stadium ini berlangsung selama 3-7 hari. Pada saat itu, endometrium (selaput Rahim) dilepaskan sehingga timbul perdarahan. Hormon-hormon ovarium berada pada kadar paling rendah.

#### b. Stadium Proliferasi

Stadium ini berlangsung pada 7-9 hari. Dimulai sejak berhentinya darah menstruasi sampai hari ke 14. Setelah menstruasi berakhir, dimulailah fase proliferasi dimana terjadi pertumbuhan dari

desidua fungsionalis yang mempersiapkan Rahim untuk perlekatan janin. Pada fase ini endometrium tumbuh kembali. Antara hari ke 12 sampai 14 dapat terjadi pelepasan sel telur dari indung telur (disebut ovulasi).

c. Stadium Sekresi

Stadium sekresi berlangsung 11 hari. Masa sekresi adalah masa sesudah terjadinya ovulasi. Hormon progesteron dikeluarkan dan memengaruhi pertumbuhan endometrium untuk membuat kondisi rahim siap untuk *implantasi* (perlekatan janin ke rahim).

d. Stadium Premenstruasi

Stadium yang berlangsung selama 3 hari. Ada infiltrasi sel-sel darah putih, bisa sel bulat. Stroma mengalami disintegrasi dengan hilangnya cairan dan sekret sehingga akan terjadi kolaps dari kelenjar dan arteri. Pada saat ini terjadi vasokonstriksi, kemudian pembuluh darah itu berelaksasi dan akhirnya pecah.

3. Faktor Yang Memengaruhi Menstruasi

Menurut Kusmiran (2013) faktor Yang Memengaruhi Menstruasi adalah ;

a. Faktor Hormon

Hormon-Hormon yang memengaruhi terjadinya haid pada seseorang wanita yaitu *Follicle Stimulating Hormone (FSH)* yang dikeluarkan oleh hipofisis, estrogen yang dihasilkan oleh ovarium,

*Luteinizing Hormone (LH)* yang dihasilkan oleh hipofisis, serta progesterone yang dihasilkan oleh ovarium.

b. Faktor Enzim

Enzim Hidrolitik yang terdapat dalam endometrium merusak sel yang berperan dalam sintesis protein, yang mengganggu metabolisme sehingga mengakibatkan regresi endometrium dan perdarahan.

c. Faktor Vascular

Saat fase proliferasi, terjadi pembentukan sistem vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Pada pertumbuhan endometrium ikut tumbuh pula arteri-arteri, vena-vena, dan hubungan di antara keduanya. Dengan regresi endometrium, timbul stasis dalam vena-vena serta saluran-saluran yang menghubungkannya dengan arteri, dan akhirnya terjadi nekrosis dan perdarahan dengan pembentukan hematoma, baik dari arteri maupun vena.

d. Faktor Prostaglandin

Endometrium mengandung prostaglandin E<sub>2</sub> dan F<sub>2</sub>. Dengan adanya desintegrasi endometrium, prostaglandin terlepas dan menyebabkan kontraksi miometrium sebagai suatu faktor untuk membatasi perdarahan pada haid.

4. Gangguan menstruasi

Beberapa gangguan haid yaitu : Mohamad Anwar (2011)



a. Hipermenorea (Menorragia)

Hipermenorea adalah perdarahan haid dengan jumlah darah lebih banyak atau durasi lebih lama dari normal dengan siklus yang normal teratur. Secara klinis menorragia di definisikan dengan total jumlah darah haid lebih dari 80 ml per siklus dan durasi haid lebih lama dari 7 hari.

b. Hipomenorea

Hipomenorea adalah perdarahan haid dengan jumlah darah lebih sedikit atau durasi lebih pendek dari normal. Terdapat beberapa penyebab hipomenorea yaitu gangguan organik misalnya pada uterus pascaoperasi miomektomi dan gangguan endokrin.

c. Polimenorea

Polimenorea adalah haid dengan siklus yang lebih pendek dari normal yaitu kurang dari 21 hari.

d. Oligomenorea

Oligomenorea adalah haid dengan siklus yang lebih panjang dari normal yaitu lebih dari 35 hari.

e. Amenorea

Amenorea adalah tidak adanya menstruasi. Secara klinis, kriteria amenorea adalah tidak adanya menstruasi sepanjang siklus menstruasi sebelumnya. Berdasarkan penelitian, kategori amenorea yaitu apabila tidak ada menstruasi dalam rentang waktu 90 hari.

#### f. Disminorea

Disminorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi, juga disebut kram menstruasi atau nyeri menstruasi (Purwaningsih and Fatmawati, 2010)

### C. Konsep Dasar Dismenore

#### 1. Pengertian Dismenore

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Nugroho & Indra utama, 2014). Pada saat menstruasi, wanita terkadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan *dismenore*, yaitu suatu keadaan nyeri yang hebat dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dismenore* merupakan suatu fenomena simtomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (Ayu, 2019).

#### 2. Etiologi

Penyebab dismenorhea bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus selaput dara atau vagina tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari dismenorhea diduga terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi (Judha, 2012). Dismenorhea

adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin (Kusmiran, 2013).

### **3. Patofisiologis**

Air kelapa hijau, dibandingkan jenis kelapa lainnya, banyak mengandung tanin atau antidotum (anti racun) yang paling tinggi. Kandungan zat kimia lain yang menonjol yaitu berupa enzim yang mampu mengurai sifat racun (nurqalbi, 2017). Menurut Pattiha, dkk, (2021) penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden disebabkan karena adanya kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa yang dapat merelaksasikan otot rahim akibat dari prostaglandin yang meningkat yang menyebabkan iskemia myometrium dan hiperkontraktivitas otot rahim sehingga menyebabkan nyeri dismenore dan air kelapa hijau juga mengandung vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi, dengan menghambat enzim cyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin.

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 merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah, dengan produksi sel darah merah 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 (Fransisca arid nursanti 2015).

#### 4. Klasifikasi Dismenore

Klasifikasi dismenore dapat digolongkan berdasarkan :

##### a. Dismenore primer

Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa kelainan yang mendasari atau tanpa keadaan patologis (Steward dan Deb, 2016). Definisi lain, Dismenore primer ialah nyeri perut yang tidak terkait dengan penyakit panggul lain dan biasanya dimulai saat siklus ovulasi setelah *menarche* (Kuphal, 2017).

Dismenore primer (*primary dysmenorhea*) biasanya terjadi dalam 6-12 bulan pertama setelah *menarche* (haid pertama) segera setelah siklus ovulasi teratur (*regular ovulatory cycle*) ditetapkan/ditentukan. Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas (*sloughing endometrial cells*) melepaskan *prostaglandin*, yang menyebabkan iskemia uterus melalui kontraksi miometrium dan vasokonstriksi (Anugroho, dan Wulandari, 2011).

Dismenore primer biasanya dimulai pada saat seseorang wanita berumur 2-3 tahun setelah *menarche* dan mencapai maksimalnya pada saat usia 15-25 tahun. Frekuensinya menurun sesuai dengan pertambahan usia dan biasanya berhenti setelah melahirkan (Rahmawati, 2016).

Dismenore primer dapat terjadi pada waktu *menarche* atau segera setelahnya. Pemeriksaan pelvis menunjukkan temuan yang normal. Dismenore diduga sebagai akibat dari pembentukan prostaglandin yang berlebihan, yang menyebabkan *vasospasme arteriolar*. Faktor-faktor psikologis seperti *ansietas* dan ketegangan juga dapat menunjang Dismenore (Wardhany, 2018).

Rasa nyeri yang timbul berupa nyeri perut bagian bawah yang konstan dan *spasmodik*, yang dapat menyebar ke belakang punggung dan disekitar paha. Pada Dismenore primer, perdarahan menstruasi biasanya normal. Gejala lain yang dapat muncul adalah *malaise* dan kelelahan (85%), pusing (28%), sakit kepala (45%), *iritabilitas* (72%), sakit punggung bagian bawah (60%), mual dan muntah (89%) serta diare (60%) dapat terjadi (Stewart dan Deb, 2014).

b. Dismenore sekunder

Dismenore sekunder biasanya baru muncul jika ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista/polip, tumor di sekitar kandungan yang dapat mengganggu organ dan jaringan di sekitarnya. Nyeri dapat dirasakan sebelum, selama dan sesudah haid. Kondisi ini paling sering ditemukan pada wanita berusia 30-45 tahun. Cara penanganannya perlu dilakukan konsultasi dokter serta pengobatan dengan antibiotik dan anti radang (Rahmawati, 2016).

Dismenore sekunder lebih banyak terjadi pada dekade ketiga dan dekade keempat pada masa reproduksi, berbeda dengan Dismenor primer yang biasanya terjadi pada wanita usia muda. Rasa nyeri perut pada Dismenore sekunder pun berbeda dengan Dismenore primer, nyeri digambarkan sebagai rasa berat pada panggul dan nyeri punggung yang meningkat secara *progresif* sepanjang fase luteal akhir dan memuncak saat terjadinya menstruasi. Pola nyeri ini sering disebut sebagai nyeri kongestif berbeda dengan nyeri *spasmodik* yang terjadi pada Dismenore primer (Stewart dan Deb, 2014).

## 5. Faktor Resiko Dismenore

Faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya *dysmenorhea* primer diantaranya yaitu usia *menarche* yang cepat yaitu <12 tahun, lama *menstruasi* >7 hari, riwayat ibu atau saudara kandung yang mengalami yang mengalami *dysmenorhea*, *overweight* ataupun *obese* (Rahmadayanti dan Rohmin, 2018). Faktor resiko yang turut berkontribusi dalam timbulnya *dysmenorhea* sekunder adalah *endometritis*, *Intra Uterine Device*, *Pelvic Inflammatory Disease* (IUD), *endometrial carcinoma*, dan *ovarium cysts* (Karim, 2013).

Faktor resiko dari *dismenore* primer beberapa diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Usia *Menarche*

Menstruasi pertama ialah *menarche*, pada permulaan usiamenarche biasanya rentan terhadap masalah atau gangguan menstruasi. Dalam 100 tahun terakhir ini usiamenarche telah bergeser ke usia yang lebih muda, dikarenakan meningkatnya kesehatan umum (Fitriningtyas dkk, 2017). Usiamenarche yang terlalu muda ( $\leq 12$  tahun) dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi, karena organ reproduksi wanita belum berfungsi secara maksimal (Rosenthal, 2013). Usia *Menarche* bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal, namun usia *Menarche* dapat dikatakan normal apabila pada usia 12-14 tahun. Terdapat hubungan antara usia *menarche* terhadap kejadian *dismenorrhea* primer dikarenakan saat *menarche* terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi (Susanti, 2012).

b. Lama *Menstruasi*

Lama menstruasi dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi dan aktifitas fisik faktor hormon dan enzim didalam tubuh, masalah dalam vascular serta faktor genetic (Basith, 2017). Klasifikasi lama menstruasi dibagi menjadi normal dan tidak normal. Normal jika lama menstruasi 3-7 hari dan dikatakan tidak normal

jika luar itu. Menurut Data (2010) dalam Sirait (2015), Lama *menstruasi* lebih dari normal akan menyebabkan kontraksi uterus yang lebih sering dan semakin banyak prostaglandin yang di keluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan inilah yang menimbulkan rasa nyeri sedangkan kontraksi uterus yang terus-menerus menyebabkan suplai darah ke uterus berhenti dan terjadilah dismenore (Proverawati dan Misaroh 2019).

c. Faktor endokrin

Rendahnya kadar progesteron pada akhir fase *corpus luteum*. Hormone progesteron menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus sedangkan hormon estrogen merangsang kontraktilitas uterus. Endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Kadar prostaglandin yang berlebihan memasuki peredaran darah dapat juga dijumpai efek lainya seperti *flushing* (respons involunter (tak terkontrol) dari sistem saraf yang memicu pelebaran pembuluh kapiler kulit, dapat berupa warna kemerahan atau sensasi panas (Sukarni, 2013).

d. Faktor konstitusi

Faktor konstitusi ini erat hubungannya dengan faktor kejiwaan, faktor-faktor seperti anemia dan penyakit menahun juga dapat mempengaruhi timbulnya *dysmenorhea* (Koes, 2015).



e. Faktor Psikologis

Biasanya terjadi pada remaja dengan emosi yang tidak stabil, mempunyai ambang nyeri yang rendah, sehingga mudah merasakan nyeri atau kesakitan (Irianti, 2018).

f. Faktor alergi

Wanita yang memiliki alergi, biasanya juga menderita *dysmenorhea* karena pada saat menstruasi ada toksin tertentu yang menyebabkan alergi (Rahmawati, 2016).

**6. Tingkatan *Dismenore***

Tingkatan *dismenore* dapat dibagi menjadi 3 jenis (Ayu,2021) :

- a. *Dysmenorhea* ringan adalah jika nyeri berlangsung saat dan hanya memerlukan istirahat sejenak serta dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari sehingga tidak perlu menggunakan obat-obatan.
- b. *Dysmenorhea* sedang adalah diperlukan obat penghilang rasa nyeri tanpa perlu meninggalkan aktivitasnya. Pada *dismenore* sedang disertai dengan tanda dan gejala seperti terasa mual muntah, badan menjadi lemas dan aktivitas menjadi terganggu.
- c. *Dysmenorhea* berat adalah pada *dysmenorhea* ini diperlukan istirahat dalam beberapa hari, memerlukan obat dengan intensitas tinggi, dan diperlukan tindakan operasi karena dapat mengganggu menstruasi. Pada *dysmenorhea* berat disertai dengan tanda dan gejala seperti nyeri perut

bagian bawah, nyeri pada punggung, tidak nafsu makan, pusing, tidak dapat melakukan aktivitas sama sekali, dan pingsan.

## 7. Skala Intensitas Nyeri

Ada beberapa bagian dalam intensitas pada nyeri dismenore:

### a. Pengertian

Nyeri adalah pengalaman sensori nyeri dan emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan actual dan porensial yang teralokasi pada suatu bagian tubuh, seringkali dijelaskan dalam istilah proses destruktif, jaringan seperti ditusuk-tusuk, panas terbakar, melilit seperti emosi, perasaan takut, mual dan takut (Judha, dkk 2014).

### b. Karakteristik

Menurut Judha, dkk (2014) Mengukur nyeri dapat dikaji dengan melihat atau diukur berdasarkan lokasi nyeri, durasi nyeri (menit, jam, hari atau bulan), irama/periodenya (terus menerus, hilang timbul, periode bertambah atau berkurangnya intensitas) dan kualitas nyeri seperti ditusuk, terbakar, sakit nyeri dalam atau superfisial, atau bahkan seperti di gencet.

Karakteristik dapat juga dilihat nyeri berdasarkan metode PQRST, P Provocate, Q Quality, R Region, S Severe, T Time. Berikut keterangan lengkapnya :

- 1) P : Provocate, tenaga kesehatan harus mengkaji tentang penyebab terjadinya nyeri pada penderita, dalam hal ini perlu dipertimbangkan

bagian-bagian tubuh mana yang mengalami cedera termasuk menghubungkan antara nyeri yang diderita dengan faktor psikologisnya, karena biasa terjadinya nyeri hebat karena dari faktor psikologis bukan lukanya.

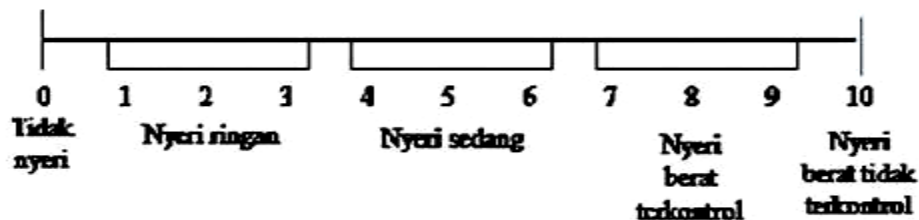
- 2) Q : Quality, kualitas nyeri merupakan sesuatu yang subyektif yang diungkapkan oleh klien, seringkali klien mendiskripsikan nyeri dengan kalimat nyeri seperti ditusuk, terbakar, sakit nyeri dalam atau superfisial, atau bahkan seperti digencet.
- 3) R : Region, untuk mengkaji lokasi, tenaga kesehatan meminta penderita untuk menunjukkan semua bagian/daerah yang dirasakan tidak nyaman. Untuk melokasikan lebih spesifik maka sebaiknya tenaga kesehatan meminta penderita untuk menunjukkan daerah yang nyerinya minimal sampai kearah nyeri yang sangat. Namun hal ini akan sulit dilakukan apabila nyeri yang dirasakan bersifat menyebar atau difuse.
- 4) S : Severe, tingkat keparahan merupakan hal yang paling subjektif yang dirasakan oleh penderita, karena akan diminta bagaimana kualitas nyeri, kualitas nyeri harus bisa digambarkan menggunakan skala yang sifatnya kuantitas.
- 5) T : Time, tenaga kesehatan mengkaji tentang awitan, durasi dan rangkaian nyeri. Perlu ditanyakan kapan mulai muncul adanya nyeri, berapa lama menderita, seberapa sering untuk kambuh dan lain-lain.

c. Pengukuran Skala Nyeri

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh individu. Pengukuran intensitas nyeri bersifat sangat subjektif dan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri, namun pengukuran dengan pendekatan objektif juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri (Puspasari, 2018).

Skala Intensitas Nyeri Numerik atau skala penilaian numerik yaitu *Numerical Rating Scale (NRS)* lebih banyak digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsian kata. Penilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala *Numerical Rating Scale (NRS)* paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi (Andarmoyo, 2013).

Gambar 2  
Skala *Numeric Rating Scale (NRS)*



Sumber : (Judha, 2014)

Keterangan :

0 = tidak nyeri

1-3 = nyeri ringan (secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik, tindakan manual dirasakan sangat membantu)

4-6 = nyeri sedang (seara objektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri dengan tepat dan dapat mendeskripsikan nyeri, klien dapat mengikuti perintah dengan baik dan responsive terhadap tindakan manual)

7-9 =nyeri berat terkontrol (secara objektif terkadang klien dapat mengikuti perintah tapi masih responsive terhadap tindakan manual, dapat menunjukkan lokasi nyeri tapi tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan ahli posisi, napas panjang, destruksi dll)

10 = nyeri sangat berat tidak terkontrol (secara objektif klien tidak mau berkomunikasi dengan baik berteriak dan histeris, klien tidak dapat mengikuti perintah lagi. Selalu mengejan tanpa dapat dikendalikan, menarik-narik apa saja yang tergapai, dan tidak dapat menunjukkan lokasi nyeri.

0 = tidak ada nyeri

1-3 = nyeri ringan

4-6 = nyeri sedang

7-9 = nyeri berat

10 = nyeri sangat berat

## 8. Pencegahan

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi sakit perut sewaktu menstruasi (Kusmiran, 2013) adalah sebagai berikut :

- a. Kompres dengan botol panas (hangat) pada bagian yang terasa kram (bisa di perut atau pinggang bagian belakang).
- b. Mandi air hangat, boleh juga menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri.
- c. Mengonsumsi minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi.
- d. Mengosok-gosok perut atau pinggang yang sakit.
- e. Ambil posisi menungging sehingga rahim tergantung ke bawah. Hal tersebut dapat membuat relaksasi.
- f. Tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi.
- g. Obat-obatan yang digunakan harus berdasarkan pengawasan dokter. Boleh minum analgesik (penghilang rasa sakit) yang banyak dijual di toko obat, tetapi dosisnya tidak lebih dari tiga kali sehari.
- h. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin A, B kompleks, C, dan E serta magnesium.

## 9. Penanganan

Menurut (Judha, 2014) dan (Realita, dewi & Susilowati, 2021) mengatasi dismenorhea dapat dilakukan dengan Penanganan sebagai berikut:

a) Penjelasan dan nasihat

Perlu dijelaskan pada penderita bahwa dismenorhea adalah gangguan yang berbahaya untuk kesehatan. Hendaknya diadakan penjelasan dan diskusi mengenai cara hidup, pekerjaan, kegiatan, dan lingkungan penderita. Nasihat-nasihat mengenai makanan sehat, istirahat yang cukup, dan olahraga mungkin berguna, kadang-kadang diperlukan psikoterapi (Judha, 2014)

b) Pemberian obat analgetik

Jika rasa nyerinya berat, diperlukan istirahat di tempat tidur dan pemberian obat analgetik seperti preparat kombinasi aspirin, fenasetin dan kafein. Obat-obatan paten yang beredar di pasaran adalah antara lain novalgin, ponstan, acetaminophen dan sebagainya (Judha, 2014).

c) Terapi Hormonal

Tujuan terapi hormonal adalah menekan ovulasi. Tindakan ini bersifat sementara dengan maksud untuk membuktikan bahwa gangguan benar-benar dismenorhea primer, atau untuk memungkinkan penderita melaksanakan pekerjaan penting pada waktu haid tanpa gangguan. Tujuan ini dapat dicapai dengan pemberian salah satu jenis pil kombinasi kontrasepsi (Judha, 2014).

d) Terapi Non Farmakologi

Terapi Non Farmakologi dapat dilakukan sebagai upaya menangani tanpa menggunakan obat-obatan kimia. Penanganan nyeri

secara nonfarmakologi salah satunya yaitu dengan air kelapa hijau. Kandungan yang terdapat pada air kelapa antara lain, asam askorbat atau vitamin c, protein, lemak, hidrat arang, kalsium atau potassium. Mineral yang terkandung pada air kelapa ialah zat besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa. Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100 gram.

Manfaat air kelapa yaitu rehidrasi cairan tubuh, membantu menurunkan berat badan, meningkatkan sistem imun, meningkatkan sirkulasi, menjaga keseimbangan elektrolit, mengurangi nyeri haid. Serta mengandung sejumlah cairan elektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi karena pada saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah asam folat yang terkandung didalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar.

#### **D. Kelapa Hijau**

Gambar 2.1 Kelapa Hijau



##### **1. Pengertian Air Kelapa Hijau**

Air Kelapa merupakan penyegar, dijadikan sebagai minuman penyegar oleh masyarakat diseluruh kawasan tropis basah. Air kelapa hijau



banyak digunakan sebagai obat-obatan tradisional. Airnya dipercaya sangat manjur akan mengurangi racun. Air kelapa jumlahnya bervariasi, tergantung varietas, ukuran, besar-kecilnya buah, serta umurnya. Pada saat buah masih muda atau hijau, kelapa memiliki air yang cukup banyak dan lebih sedikit daging buahnya. Secara medis, air kelapa bersifat steril, asal diambilnya secara aseptis, serta mengandung banyak kandungan gizi yang bagus bagi tubuh (Winarno, 2014).

## 2. Kandungan Air Kelapa Hijau

Air kelapa hijau dibandingkan dengan jenis kelapa lain banyak mengandung tannin atau antidotum (Anti Racun) yang paling tinggi. Kandungan zat kimia yang lain menonjol yaitu berupa enzim yang mampu mengurangi sipat racun. Kandungan zat kimia lain yang menonjol yaitu berupa enzim yang mampu mengurai sipat racun. Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam askorbat atau vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium atau potassium. Mineral yang terkandung pada air kelapa ialah zat besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa. Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100 gram mengandung sejumlah mineral, yaitu nitrogen, fosfor, kalium, magnesium, klorin, sulfur, dan besi. Kandungan mineral K pada air kelapa adalah yang tertinggi, baik pada air kelapa tua maupun air kelapa muda. Mengonsumsi mineral K yang tinggi

dapat menurunkan hipertensi, serta membantu mempercepat absorpsi obat-obat dalam darah (Nurqalbi, 2018).

Air kelapa mengandung cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung didalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. 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 (Fransisca arid nursanti 2015).

### 3. Manfaat Air Kelapa

Manfaat air kelapa terbagi menjadi beberapa bagian yaitu :

#### a) Cairan rehidrasi

Air kelapa bersifat isotonic kaya akan elektrolit dan potassium sehingga sangat baik sebagai cairan untuk mengatasi dehidrasi.

#### b) Melindungi Jantung

Menurut andrea giancol RD, juru bicara American Dietetic Association diet tinggi kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung.

#### c) Mengurangi nyeri haid

Menurut realita, dkk (2021) manfaat air kelapa hijaudapat mencegah terjadinya dehidrasi karena pada saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah asam folat yang terkandung didalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan sel darah yang keluar.

d) Membantu pemulihan setelah mengonsumsi alkohol

Air kelapa dapat memulihkan kondisi seseorang yang terkurus setelah mengonsumsi alkohol. Kandungan H<sub>2</sub>O pada air kelapa dapat menggantikan cairan yang terkurus karena alkohol.

e) Meningkatkan kekebalan tubuh

Air kelapa tidak hanya akan membuat kekebalan tubuh menjadi lebih baik, tetapi juga membantu tubuh melawan beberapa jenis virus penyebab penyakit.

f) Penetrelisasi racun

Air kelapa muda dapat membantu mengatasi pengaruh racun obat sulfa dan antibiotika lain sehingga menjadikan obat-obat itu lebih cepat diserap darah. Sehingga air kelapa hijau bermanfaat untuk menetralkan racun dalam tubuh. Kandungan tannin dan antidotum yang terdapat pada kelapa hijau sangatlah tinggi. Air kelapa hijau juga mengandung enzim yang dapat mengurangi racun dalam tubuh, sehingga baik untuk detoksifikasi tubuh (Astuti, 2016)

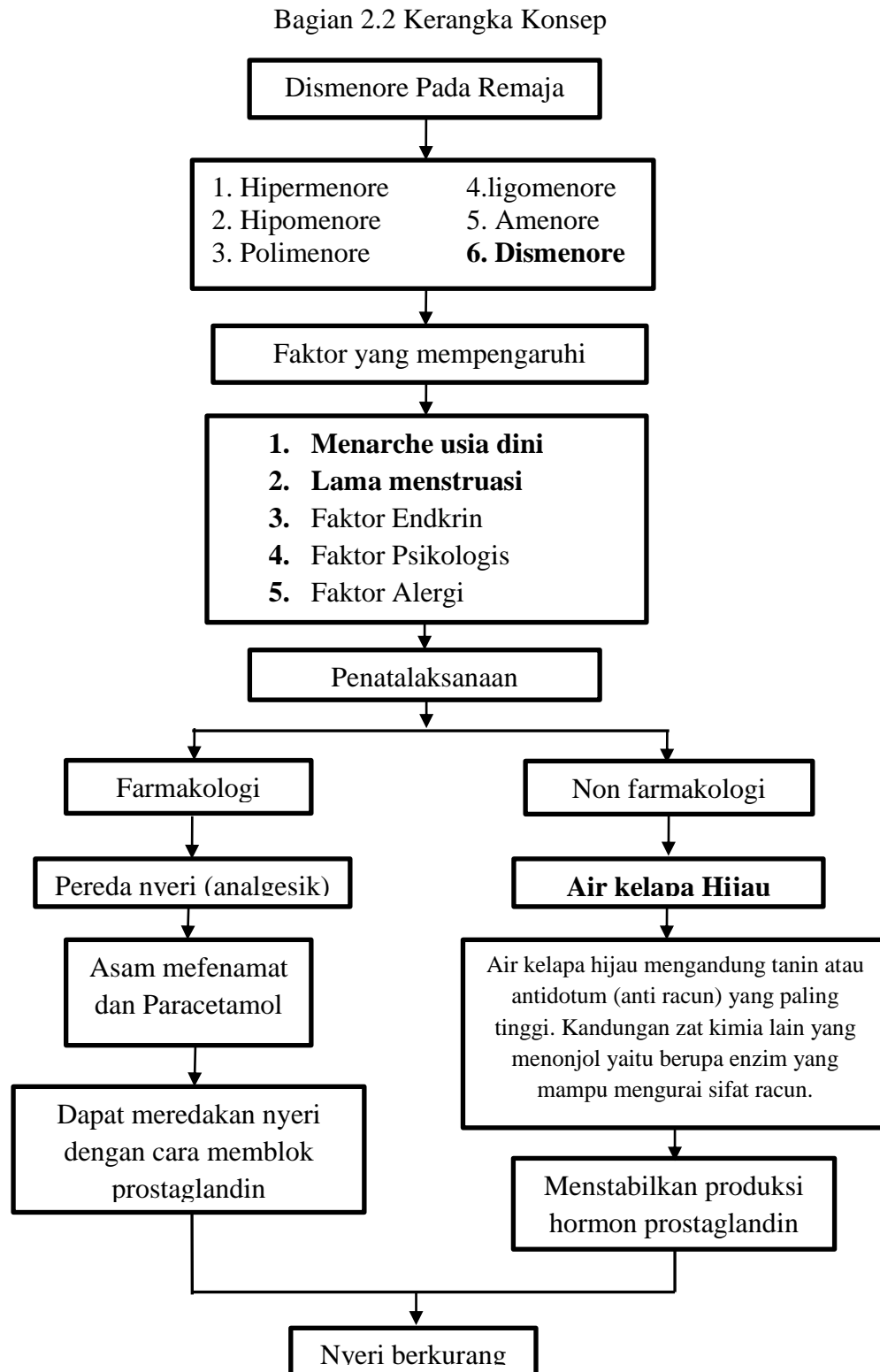
#### 4. Cara Pemberian Air Kelapa

Menurut Krisna dan Syahid (2014) pemberian air kelapa hijau 250 ml diminum 2 kali sehari 1 gelas dan dikonsumsi pagi dan sore hari, selama 3 hari berturut-turut dimulai pada hari pertama. Air kelapa yang sudah dikeluarkan dari buahnya dapat bertahan selama 4 jam dan dalam suhu ruangan dan sampai 24 jam jika disimpan dalam alat pendingin atau kulkas.

Untuk melihat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap nyeri haid (*dismenore*) dilakukan langkah-langkah sebagai berikut Widowati,dkk (2021) :

- a) Meminta responden untuk menghubungi pada saat mengalami menstruasi
- b) Meminta responden untuk mengisi lembar ceklis NRS
- c) Melakukan pengukuran skala nyeri terhadap responden
- d) Memberikan air kelapa sebanyak 2 x 250ml kepada responden selama tiga hari berturut-turut
- e) Responden diminta kembali mengisi NRS dan selanjutnya minum air kelapa 250ml, pagi dan sore hari.
- f) Setelah hari ke tiga minum air kelapa, responden diminta kembali mengisi NRS
- g) Segala data yang ada dari responden dikumpulkan dan di uji statistik.

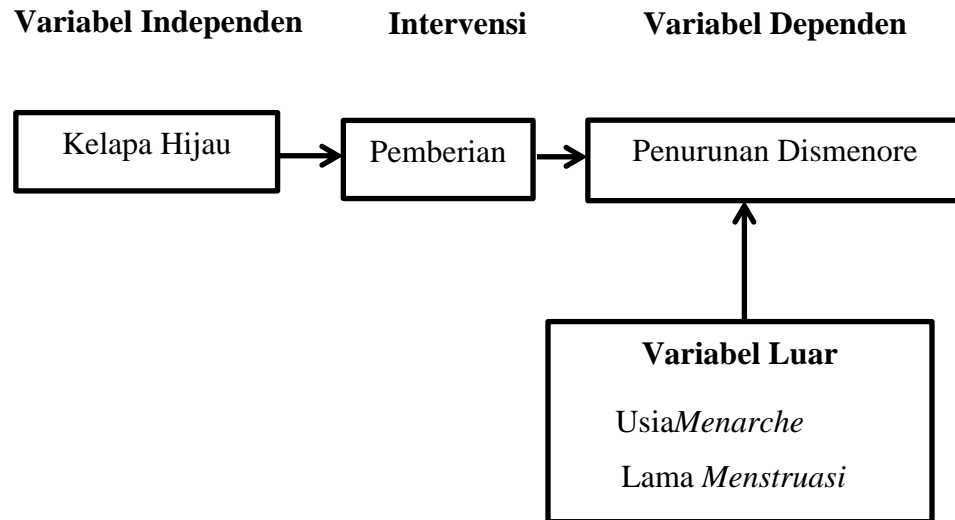
## E. Kerangka Teori



Sumber : ( Latifah, 2015 dan Lestari, 2015).

## F. Kerangka Konsep

### Bagian 2.2 Kerangka Konsep



## H. Hipotesis

$H_a$  : Ada Pengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (*Dimenore*) Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah Penelitian Quasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Adalah desain *quasi experiment* dengan melakukan *pretest* sebelum memberikan perlakuan dan melakukan *posttest* setelah memberikan perlakuan. Desain penelitian ini mempunyai satu kelompok eksperimen tanpa perbandingan serta penetapan sampel yang tidak acak. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian dengan menggunakan skala nyeri *numeric rating scale (NRS)*, dengan rentan skala 0-10 (Pattiiha, Novelia, dan Suciawati, 2021).

#### Bagian 3.1 Desain Penelitian

O1-----X-----O2

Keterangan :

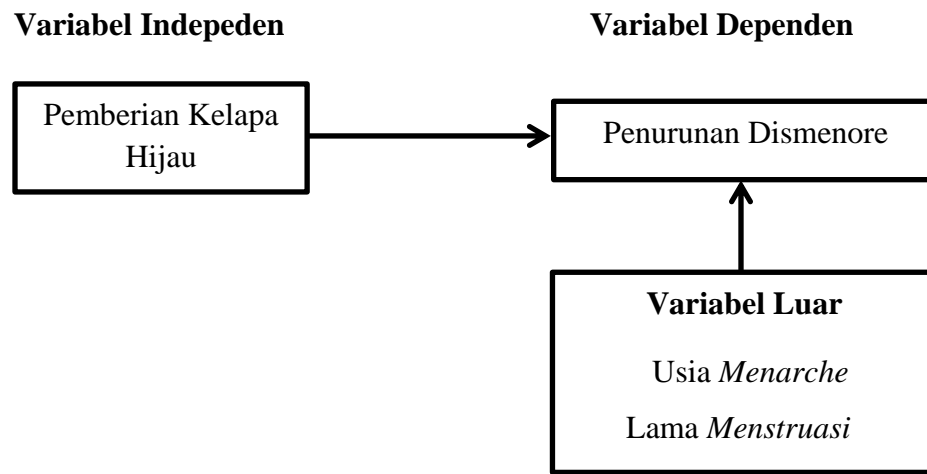
O1 : Pretest sebelum pemberian air kelapa hijau

X : Intervensi dengan pemberian air kelapa hijau

O2: Posttest setelah pemberian air kelapa hijau

## B. Variabel Penelitian

### Bagian 3.2 Variabel Penelitian





### C. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Dismenore	Dismenore didefinisikan sebagai adanya kram uterus atau rahim yang menyakitkan, yang terjadi selama 1-2 hari menstruasi dan merupakan salah satu penyebab paling umum dari nyeri panggul dan gangguan menstruasi.	Lembar Ceklist Numerik Rating Scala (NRC)	Lembar Observasi dan Wawancara	0 = tidak nyeri 1-3=nyeri ringan 4-6= nyeri sedang 7-10= nyeri berat	Rasio
2	Air Kelapa Hijau	Air kelapa hijau mengandung tanin atau antidotum (anti racun) yang paling tinggi. Kandungan zat kimia lain yang menonjol yaitu berupa enzim yang mampu mengurai sifat racun.	SOP			
3	Usia <i>Menarche</i>	Umur responden pada saat pertama kali mendapat haid ( <i>Menarche</i> ). Usia <i>Menarche</i> dapat dikatakan normal apabila pada usia 12-14 tahun.	Kuisisioner	Mengisi Kuisisioner	0= Usia <i>menarche</i> <12 tahun 1= Usia <i>menarche</i> 12-14 tahun	Nominal
4	Lama <i>Menstruasi</i>	Lama <i>menstruasi</i> dari mulai mengeluarkan darah <i>menstruasi</i> sampai perdarahan berhenti. Normal jika lama menstruasi 3-7 hari dan dikatakan tidak normal	Kuisisioner	Mengisi Kuisisioner	0= Lama <i>menstruasi</i> <3 atau >7 hari 1= Lama <i>menstruasi</i> 3-7 hari	Nominal

#### **D. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMPN 02 Kota Bengkulu. Waktu pelaksanaan November 2021 – Januari 2021.

#### **E. Populasi dan Sampel**

##### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII sampai IX di SMPN 02 Kota Bengkulu yang berjumlah 497 siswi, terdapat siswi kelas VII dan kelas VIII yang berjumlah 350 siswi terdapat 28 siswi yang mengalami nyeri haid (*dimenore*).

##### 2. Sampel

Sampel adalah bagian yang diambil dari seluruh objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmodjo, 2018). Teknik pengambilan dalam penelitian ini ialah *Total Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Sampel penelitian dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) dengan jumlah 28 orang siswi.

responden dengan kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini adalah :

- 1) Siswi yang bersedia menjadi responden
- 2) Siswi yang tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri
- 3) Siswi yang mengalami *dismenore* primer
- 4) Siswi yang saat itu sedang mengalami menstruasi

## **F. Teknik Pengumpulan, Instrumen Penelitian, Pengolahan dan Analisa Data**

### 1. Pengumpulan Data

#### a. Data Primer

Data yang dikumpulkan adalah data yang secara langsung diperoleh dari siswi dengan menggunakan lembar skala nyeri dan wawancara menggunakan kuisisioner.

#### b. Data Sekunder

Data yang diperoleh dari unit kesehatan sekolah (UKS) SMPN 02 Kota Bengkulu tentang nyeri haid (dismenore) pada siswi di SMPN 02 Kota Bengkulu.

### 2. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti dalam kegiatan pengumpulan data (Sujaweni, 2014). Instrumen penelitian kegiatan mengumpulkan lembar kuisisioner dengan panduan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengetahui responden dalam mengalami nyeri haid (*dismenore*). Skala ini berbentuk garis horizontal yang menunjukkan angka-angka dari 0-10, yaitu angka 0 tidak ada nyeri dan angka 10 menunjukkan nyeri sangat berat. (Pattiha, dkk (2021). Sedangkan intervensi air kelapa hijau diberikan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) yang diperoleh peneliti dari jurnal penelitian yang dilakukan oleh Widowati, dkk (2021).

Demi memperoleh informasi dari responden mengenai variabel yang paling berpengaruh terhadap nyeri haid (*dismenore*). peneliti menggunakan pengumpulan data berupa kuisisioner yang peneliti adopsi dari beberapa skripsi yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Instrument penelitian ini terdiri dari beberapa bagian yaitu kuesioner pertanyaan mengenai usia *menarche* dan lama *menstruasi* pada responden.

### 3. Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam,2013). Prosedur pengumpulan data dimulai dari :

- a. Peneliti diminta surat izin penelitian dari kampus Poltekkes Kemenkes Bengkulu untuk melakukan penelitian.
- b. Peneliti datang ke SMPN 02 Kota Bengkulu untuk meminta izin mengadakan penelitian di tempat tersebut dengan membawa surat izin dari Poltekkes Kemenkes Bengkulu
- c. Peneliti berkoordinasi dengan guru UKS untuk mengumpulkan semua siswi yang mengalami nyeri haid
- d. Peneliti mengidentifikasi remaja putri yang mengalami nyeri haid dan mengidentifikasi skala nyeri yang mereka rasakan, kemudian melakukan pendekatan pada remaja putri tersebut satu persatu.

- e. Bagi siswi yang bersedia menjadi responden, siswi tersebut dipersilahkan untuk mengisis *informed condent*
- f. Peneliti menjelaskan tentang cara pemberian Air Kelapa Hijau untuk mengurangi nyeri dismenore, dengan menggunakan SOP dan agar siswi dapat melakukannya.
- g. Memberitahu calon responden tanda-tanda pra menstruasi dan meminta responden untuk segera menghubungi peneliti jika mengalami tanda-tanda pra menstruasi tersebut dengan membuat grup diskusi.
- h. Memantau para remaja, dengan mengukur skala nyeri sebelum pemberian Air Kelapa Hijau memberikan lembar ceklist sebagai tahap *Pretes* dan melakukan pemberian Air Kelapa Hijau selama 3 hari dimulai dari hari pertama saat mentruasi pada pagi dan sore hari.
- i. Setelah dilakukan perlakuan selama 3 hari, dilakukan pengukuran skala nyeri kembali pada siklus menstruasi di bulan berikutnya dengan lembar ceklist sebagai tahap *postest*.

#### 4. Pengolahan Data

Pada tahap pengambilan data awal menggunakan observasi. Dalam penelitian ini pengolahan data menggunakan soffwer statistic. Menurut Notoatmodjo (2018), pengolahan data meliputi :

a. *Editing*

Editing adalah merupakan tahap untuk melakukan pengecekan isi kuisioner apakah sudah lengkap dan jelas terbaca, sehingga dapat diproses lebih lanjut.

b. *Scoring*

*Scoring* adalah memberikan penilaian terhadap item-item yang perlu diberi penilaian atau skor. Dalam penelitian ini dalam peneliti memberikan skor *dismenorea* yang dimaksudkan untuk keperluan deskriptif yaitu menggambarkan atau mengetahui sejauh mana seseorang dalam mengalami nyeri (Judha, 2014) :

c. *Coding*

Setelah dilakukan pengeditan, selanjutnya dilakukan pengkodean atau *coding*, yaitu memberikan kode terhadap hasil yang diperoleh dari data yang ada untuk memudahkan memasukkan data dalam computer agar memperoleh proses pengolahan data.

d. *Tabulating*

Setelah dilakukan coding kemudian data tersebut dimasukkan ke dalam tabel menurut sifat-sifat yang dimiliki sesuai dengan tujuan penelitian.

e. *Cleaning*

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, dilakukan proses pembersihan data (*cleaning*) yaitu

pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidak lengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

## 5. Analisis Data

### a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Analisis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui rata-rata tingkat nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pemberian air kelapa hijau pada siswi SMPN 02 Kota Bengkulu yang diberi perlakuan.

### b. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk melihat pengaruh antar variabel. Pada penelitian ini Bivariatnya berfungsi untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) dengan menggunakan uji *T-test* jika distribusi data normal dan menggunakan *Uji Wilcoxon* jika distribusi data tidak normal.

Menggunakan untuk melihat perbedaan rata-rata tingkat nyeri haid dengan membandingkan penuruanan intensitas sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan data dilakukan dengan *Uji Wilcoxon* :

- 1) Jika nilai  $p \leq 0,05$  maka  $H_a$  diterima artinya rata-rata ada pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan tingkat *dysmenorhea*.

- 2) Jika nilai  $p \geq 0,05$  maka  $H_a$  ditolak artinya rata-rata tidak ada pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan tingkat *dismenore*.

Untuk melihat hubungan variabel covariatnya dengan variabel independenya dengan menggunakan Uji *Mann Whitney* yang digunakan untuk melihat hubungan variabel usia *menarche* dan lama *menstruasi* dengan variabel *dismenore*. Kriteria pengambilan keputusan hasil Uji *Mann Whitney* adalah:

- 1) Jika nilai  $p \leq 0,05$  maka  $H_a$  diterima artinya ada hubungan variabel luar terhadap *dysmenorhea*.
- 2) Jika nilai  $p \geq 0,05$  maka  $H_a$  ditolak artinya rata-rata tidak ada hubungan variabel luar terhadap penurunan tingkat *dysmenorhea*.

#### c. Analisa Multivariat

Analisis multivariat dalam penelitian ini, menggunakan Uji *Regresi Binary Logistic* karena data berskala kategorik. Analisa ini bertujuan untuk mengetahui variabel luar mana yang lebih berpengaruh terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada siswi SMPN 02 Kota Bengkulu.

### **G. Etika Penelitian**

Peneliti akan mempertimbangkan etik dan legal penelitian untuk melindungi responden serta dari segala bahaya terhindar agar ketidaknyamanan fisik dan psikologis. Ethical clearance (No.KEPK.M/205/11/2021) mempertimbangkan hal-hal dibawah ini:



### 1. *Informed Consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian yang diberikan sebelum penelitian dilakukan. Sebelum lembar persetujuan diberikan pada subjek penelitian, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan serta manfaat dilakukan penelitian setelah diberikan penjelasan, lembar persetujuan diberikan kepada subjek penelitian jika subjek penelitian bersedia diteliti maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan.

### 2. Tanpa nama(anonymity)

Nama responden tidak perlu dicantumkan pada lembar observasi. Penggunaan anonymity pada penelitian ini dilakukan dengan cara menggunakan kode dan alamat responden pada lembar observasi dan mencantumkan tanda tangan pada lembar persetujuan sebagai responden.

### 3. Kerahasiaan (confidentiality)

Kerahasiaan ini diartikan sebagai semua informasi yang didapat dari responden tidak akan disebarluaskan ke orang lain dan hanya peneliti yang mengetahuinya. Informasi yang telah terkumpul dari subjek dijamin rahasia.

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Jalannya Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMPN 02 Kota Bengkulu Kecamatan Selebar. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*), pada remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenore*). Peneliti terlebih dahulu melakukan survei awal, yaitu mendata remaja putri yang datang ke UKS karena mengalami *dismenore* serta menemui remaja putri dikelas masing-masing, dan mendata remaja putri yang mengalami *dismenore* dikelas tersebut tetapi tidak melapor ke UKS.

Peneliti bekerjasama dengan guru UKS untuk mengumpulkan remaja putri ditiap kelas VII dan IX yang mengalami menstruasi di hari yang sama untuk berkumpul di UKS ketika jam istirahat atau sepulang sekolah. Peneliti melakukan pengukuran skala nyeri yang dialami remaja putri melalui observasi dan wawancara dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri. Pengukuran nyeri pertama (*pretest*) dilakukan tanpa diberi perlakuan apapun kepada remaja putri. Pada remaja putri yang mengalami menstruasi ditanggal yang berbeda dengan yang lainnya, maka peneliti mendatangi remaja putri tersebut kerumah masing-masing atau menunggu di UKS untuk hari-hari selanjutnya. Pengukuran skala nyeri yang kedua (*posttest*) dilakukan pada hari pertama menstruasi bulan berikutnya atau pada saat menstruasi siklus ke dua.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat ini digunakan untuk mendeskripsikan distribusi usia *menarche*, lama *menstruasi*, dan rata-rata nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah diberikan air kelapa hijau pada remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021 yang disajikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia *Menarche*, Lama *Menstruasi* Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021.**

Variabel	N	Persentase (100%)
<i>Usia Menarche</i>		
<12 tahun	13	46,4
12-14 tahun	15	53,5
<i>Lama Menstruasi</i>		
<3 hari atau >7 hari	12	42,8
3-7 hari	16	57,1

\* *Frekuensi*

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 28 remaja putri, didapatkan hampir sebagian dari remaja putri mengalami usia *menarche* 12-14 tahun yaitu 15 orang (53,8%) dan untuk lama *menarche* sebagian besar 3-7 hari yaitu 16 orang (57,1%).

**Tabel 4.2 Nilai Rata-Rata Skala *Dismenore* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Hijau Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021.**

Air Kelapa Hijau	N	Max	Min	Mean	Beda Mean	Standar Deviasi
Sebelum Intervensi	28	6	4	5,18		0,863
Sesudah Intervensi	28	6	2	2,64	2,54	1,283

\* *Mean*

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan air kelapa hijau untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*) 5,18 dan nilai rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan air kelapa hijau adalah 2,64, dimana terjadi penurunan nyeri yang dibuktikan dengan 2,54.

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 4.3 Uji Normalitas *Dismenore* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Hijau Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021.**

Variabel Perubahan	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Perubahan Nyeri			
Nyeri Sebelum	0,759	28	0,000
Nyeri Sesudah	0,931	28	0,066

*\*Test of Normalitas*

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dengan menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* bahwa sig. < 0,05 yang berarti berdistribusi data tidak normal sehingga analisis bivariat ini menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Analisis bivariat ini juga dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara variabel luar usia *menarche* dan lama *menstruasi* dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021. Metode analisis menggunakan analisis uji "*Mann whitney*". Hasil analisis dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

**Tabel 4.4 Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan nyeri haid (*dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Hijau Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021.**

Variabel Perubahan Nyeri Haid	N	Mean	Beda Mean	Standar Deviasi	Z	P-value
Sebelum Intervensi	28	5,18		8631		
Sesudah Intervensi	28	2,64	2,54	1.283	-4.701	0,000

\* *Uji Wilcoxon*

Berdasarkan tabel 4.4 diatas didapatkan bahwa ada pengaruh air kelapa hijau terhadap pengaruh nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021, dibuktikan dengan hasil uji statistik *p-value* (2-tailed) bernilai  $0,000 < 0,05$ .

**Tabel 4.5 Pengaruh Usia *Menarche* dan *Lama Menstruasi* Terhadap Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021.**

No	Variabel Luar	Mean Rank	Asymp.Sig. (2-tailed)
1.	<b>Usia <i>Menarche</i></b>		
	<12 tahun	17,88	0,035
	12-14 tahun	11,57	
2.	<b>Lama <i>Menstruasi</i></b>		
	<3atau>7 hari	18,46	0.022
	3-7 hari	11,53	

\**Mann Whitney*

Berdasarkan tabel 4.5 diatas didapatkan ada pengaruh antara variabel usia *menarche* dengan *dismenore* di buktikan dengan hasil dari *P-value* 0,035 < 0,05. Begitupun sama dengan variabel dari lama *menstruasi* ada pengaruh terhadap *dismenore* di buktikan dari hasil *P-value* 0,022 < 0,05.

### 3. Analisis Multivariat

Analisis multivariat dalam penelitian ini, menggunakan Uji *Regresi Binary Logistic* karena data berskala kategorik. Analisa ini bertujuan untuk mengetahui variabel luar mana yang lebih berpengaruh terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada siswi SMPN 02 Kota Bengkulu. Hasil analisis dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

**Tabel 4.6 Analisis Regresi Linear Antara Air Kelapa Hijau, Usia *Menarche* dan Lama *Menstruasi* Yang Paling Berpengaruh Terhadap Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021.**

Variabel	Koefisien	95% Confidence Interval B		<i>p-value</i>
		Lower Bound	Upper Bound	
Air Kelapa Hijau	2,536	3,051	2,020	0,000
Usia <i>Menarche</i>	0,807	1,329	284	0,003
Lama <i>Menstruasi</i>	0,807	1,326	289	0,003

\* *Analisi Regresi Linear*

Berdasarkan tabel 4.6 diatas diketahui hasil secara statistic variabel air kelapa hijau, usia *menarche* dan lama *menstruasi* semuanya berhubungan, akan tetapi untuk varibael yang paling berhubungan adalah air kelapa hijau dibuktikan dari hasil *p-value*  $0,000 < 0,05$ .

### C. Pembahasan

#### 1. Rata-Rata Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum dan Sesudah diberikan Air Kelapa Hijau Pada Remaja Putri Di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021.

Nyeri adalah pengalaman sensori nyeri dan emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan actual dan porsensial

yang teralokasi pada suatu bagian tubuh, seringkali dijelaskan dalam istilah proses destruktif, jaringan seperti ditusuk-tusuk, panas terbakar, melilit seperti emosi, perasaan takut, mual dan takut (Judha, dkk 2014). Menurut Puspitasari et al. (2017) nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat sangat subyektif dan perasaan nyeri pada setiap orang berbeda-beda dalam hal ataupun tingkatannya.

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan air kelapa hijau 5,18 yang tergolong nyeri sedang, ditandai dengan remaja putri mendesis, menyeringai, masih bisa menunjukkan lokasi nyeri serta masih dapat mendeskripsikan rasa nyerinya dan masih dapat mengikuti perintah dengan baik. Sebanyak 28 remaja putri berada dalam kategori nyeri sedang diantaranya skala 4 sebanyak 8 orang (28,5%), skala 5 sebanyak 7 orang (17,8%) dan skala 6 sebanyak 13 orang (46,4%).

Berdasarkan tabel 4.2 setelah diberikan air kelapa hijau rata-rata intensitas nyeri remaja putri adalah 2,64 yang tergolong nyeri ringan, ditandai dengan responden masih dapat berkomunikasi dengan baik. Sebanyak 27 remaja putri (96,4%) dari 28 remaja putri mengalami penurunan intensitas skala nyeri diantaranya sebanyak 21 orang (75,0%) mengalami penurunan dari kategori sedang ke kategori ringan dan 7 orang (25,0%) lainnya tetap berada dikategori nyeri sedang tetapi tetap mengalami penurunan nilai skalanya menjadi lebih rendah dari hasil pretest sebelumnya sementara 1 orang (3,5%) dari 28 remaja putri tidak mengalami penurunan

skala nyeri atau tetap berada dalam kategori dan skala yang sama saat dilakukan pretest.

Perbedaan nyeri ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia *menarche* dan lama *menarche*. Usia *menarche* dapat dikatakan normal apabila pada usia 12-14 tahun. Usia *menarche* yang terlalu muda (<12 tahun), terdapat hubungan antara usia *menarche* terhadap kejadian *dismenorrhea* primer dikarenakan saat *menarche* terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi (Susanti, 2016).

Lama *menstruasi* dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi dan aktifitas fisik faktor hormon dan enzim didalam tubuh, masalah dalam vascular serta faktor genetic (Basith, 2017). Klasifikasi lama menstruasi dibagi menjadi normal dan tidak normal. Normal jika lama menstruasi 3-7 hari dan dikatakan tidak normal jika luar itu. Semakin lama *menstruasi* terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat prostaglandin yang berlebihan maka timbulkan rasa nyeri saat *menstruasi* (Gustina, 2015).

Kondisi tubuh seseorang yang tidak akan sama satu dengan yang lainnya yang disebabkan oleh perbedaan kadar endorfin. Endorfin berfungsi mengatur berbagai fungsi fisiologi transmisi nyeri, emosi, kontrol nafsu makan dan sekresi hormon. Perbedaan kadar endorfin yang tinggi



akan sedikit merasakan nyeri dan kadar endorphen yang sedikit akan merasakan nyeri yang berlebih. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Pattiha dkk, (2021) tentang “pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja” di dusun Ampere Kecamatan Teluti, Kab Maluku Tengah, Prov Maluku. Hal ini dijelaskan dengan melihat respon perilaku 30 remaja yang diberi terapi air kelapa hijau mendapatkan hasil posttest menunjukkan didapatkan yang tidak nyeri sebanyak 16 responden (53,3%). Hasil penelitian ini dibuktikan dengan nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan antara pemberian air kelapa hijau untuk pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap nyeri *dysminore*.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Realita, dkk (2021) tentang “pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid” dimana dari hasil uji statistic terdapat perbedaan yang signifikan tentang nyeri haid sebelum dan setelah diberikan terapi air kelapa hijau dengan dibuktikan *p-valeu*  $0,000 < 0,05$ . Yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Pondok Pesantren Raudhatul Mutta’alimin Tasikmalaya.

Dari uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa dalam skala atau tingkatannya, perasaan nyeri yang dirasakan oleh setiap orang berbeda-beda.

Hanya orang tersebutlah yang dapat menunjukkan skala atau tingkat nyeri yang dialaminya.

**2. Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Pada Remaja Putri Di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021.**

Untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau terhadap perubahan skala nyeri haid (*dismenore*), peneliti menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan syarat data berdistribusi tidak normal. Setelah menganalisa, berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa rata-rata skala nyeri saat menstruasi (*dismenore*) sebelum dilakukan yoga adalah sebesar 5,18, rata-rata skala *dismenore* sesudah diberikan air kelapa hijau adalah sebesar 2,64 perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi adalah sebesar 2,54 dan nilai *p-value* yang diperoleh adalah 0,000 dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Karena nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$  maka “Hipotesis diterima”.

Hal ini menyatakan bahwa ada pebedaan yang signifikan antara diberikan air kelapa hijau terhadap perubahan skala nyeri *dismenore*. Adapun berdasarkan kategorinya didapatkan skala nyeri *dismenore* sebelum diberikan air kelapa hijau sebanyak 28 remaja putri mengalami nyeri sedang. Kemudian setelah terjadi perubahan yang bermakna. Jumlah remaja putri yang mengalami nyeri sedang berubah menjadi 21 remaja putri mengalami nyeri ringan dan 7 remaja putri mengalami nyeri sedang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rismayana (2020) mengemukakan bahwa ada perbedaan yang signifikan penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan setelah pemberian air kelapa hijau, karena air kelapa sangat efektif untuk menurunkan dismenore. Pada responden yang telah di tretmen didapatkan adanya penurunan nyeri haid sesudah diberikan air kelapa, hal ini karena saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Asam folat yang terkandung didalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. Dengan produksi darah yang cukup akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi. Dengan kondisi ini, tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat haid.

Hal ini terjadi mengingat nyeri merupakan hal yang bersifat subjektif dan hanya seseorang yang mengalami kondisi tersebut yang dapat mendeskripsikan besarnya nyeri yang dirasakan. Sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan skor intensitas nyeri pada masing-masing responden (Puspitasari et al., 2017). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nuryanih dan Suhatika 2020) pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada perempuan yang sedang mengalami nyeri haid. Hal ini disebabkan karena air kelapa hijau memiliki kandungan gizi yang tinggi dan beragam kesehatan.

Hasil penelitian ini senada dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Widowati (2021) tentang “upaya menurunkan dismenore

pada remaja putri dengan konsumsi air kelapa muda di desa srinanti kelurahan gunung gajah kabupaten lahat” diperoleh negatif ranks yaitu 30 yang berarti seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri setelah mengkonsumsi air kelapa selama 3 hari. Dari hasil uji statistic didapatkan  $p$ -value  $0.000 < 0,05$ , yang bermakna bahwa terdapat pengaruh yang signifikan konsumsi air kelapa muda. Sama halnya dengan penelitian yang di lakukan oleh Amiritha et, al (2017) yang menyatakan bahwa nyeri haid remaja putri di Rusunawa Putri Muhammadiyah Semarang sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda dengan  $p$ -value = 0,000 ( $<0,005$ ).

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Rismayana, dkk (2020) yang berjudul pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan dismenore pada remaja di Universitas Malahayati sebanyak 30 orang, terbagi menjadi 2 kelompok, rata-rata nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan perlakuan sebesar 8,40 dan turn menjadi 2,73 setelah diberikan perlakuan air kelapa hijau, sedangkan untuk kelompok control rata-rata nyeri sebesar 8,67 menjadi 4.00. Hasil analisa data menggunakan uji *T-Test Independen* didapatkan nilai  $(0.006) < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  di tolak, yang berarti ada pengaruh antara pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada maharemaja putri kebidanan Universita Malahayati.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa pemberian air kelapa hijau merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk

mengurangi *dismenore*. Pada penelitian ini sebagian besar skala *dismenore* responden sesudah diberikan air kelapa hijau mengalami perubahan yaitu berupa penurunan. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan konsep teoritis dan hasil penelitian terkait yang ada dapat didefinisikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dilakukan pemberian air kelapa hijau terhadap perubahan skala *dismenore*. Sehingga air kelapa hijau dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif yang bisa digunakan untuk menangani *dismenore*.

**3. Variabel yang paling berpengaruh dari Air Kelapa Hijau, Usia Menarche dan Lama Menstruasi Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021.**

Berdasarkan tabel 4.5 diatas didapatkan ada variabel yang mempengaruhi syarat untuk dilakukan uji lebih lanjut ke analisis multivariat, dikarenakan seluruh nilai *p-value* lebih kecil dari 0,25. Artinya secara statistic usia *menarche* dengan *p-value* (0,035) artinya *p-value* <0,05.

Usia *Menarche* yang terlalu muda ( $\leq 12$  tahun) dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi, karena organ reproduksi wanita belum berfungsi secara maksimal (Rosenthal, 2013). Usia *Menarche* bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal, namun usia *Menarche* dapat dikatakan normal apabila pada usia 12-14 tahun. Terdapat hubungan antara usia *menarche*

terhadap kejadian *dismenorrhea* primer dikarenakan saat *menarche* terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi (Susanti, 2016).

Menurut penelitian Kristianingsih (2016) bahwa *menarche* lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap menghadapi perubahan sehingga timbul *dismenore*. Usia *menarche* yang terlalu cepat pada sebagian remaja putri dapat menimbulkan keresahan karena secara mental mereka belum siap. Remaja putri yang *menarche* pada usia yang lebih mudah memiliki resiko mengalami *dismenore* lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang *menarche* pada usia normal (Zaskia, 2017). Usia *menarche* dini meningkatkan resiko terjadinya *dismenorei*. Wanita yang memiliki usia *menarche* yang beresiko perlu untuk lebih memperhatikan masalah kesehatannya khususnya kejadian *dismenore*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Riyanti & Widia, (2019) yang berjudul “Kejadian Dismenorea Berdasarkan Usia Menarche Dan Riwayat Ibu Dismenorea Pada Remaja putri Kelas X diketahui bahwa dari 26 responden yang mengalami *menarche* dini yang mengalami *dismenore* sebanyak 24 (92,3%) responden sedangkan sisanya mengalami *dismenore* dengan waktu *menarche* normal. Dari hasil uji statistik chi square didapatkan nilai  $p \text{ value} = 0,009 < \alpha = (0,05)$ .

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Svitri dkk, (2019), dimana angka kejadian dismenore paling tinggi terjadi pada usia *menarche* dini yakni sebanyak 21 orang sedangkan usia *menarche* normal sebanyak 18 orang. Hasil analisis korelasi *Product Moment*, menunjukkan nilai  $p=0,005$ , maka terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore.

Berdasarkan tabel 4.5 diatas didapatkan ada variabel yang mempengaruhi syarat untuk dilakukan uji lebih lanjut ke analisis multivariat, dikarenakan seluruh nilai *p-value* lebih kecil dari 0,25. Artinya lama *menstruasi* dengan *p-value* (0,022), yang artinya yang artinya *p-value* < 0,05.

Lama *menstruasi* dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi dan aktifitas fisik faktor hormon dan enzim didalam tubuh, masalah dalam vascular serta faktor genetic (Basith, 2017). Klasifikasi lama *menstruasi* dibagi menjadi normal dan tidak normal. Normal jika lama *menstruasi* 3-7 hari dan dikatakan tidak normal jika luar itu. Menurut Data (2010) dalam Sirait (2015), Lama *menstruasi* lebih dari normal akan menyebabkan kontraksi uterus yang lebih sering dan semakin banyak prostaglandin yang di keluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan inilah yang menimbulkan rasa nyeri sedangkan kontraksi uterus yang terus-menerus menyebabkan suplai darah ke uterus berhenti dan terjadilah *dismenore* (Proverawati dan Misaroh 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Shophia, *et, al* (2013) pada Remaja putri SMK Negeri 10 di Medan yang menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore terbanyak yaitu mereka yang mengalami lama menstruasi  $> 7$  hari (87,2%) dengan nilai *p value* sebesar 0,046 sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore. Dalam penelitian ini juga menyebutkan bahwa lama menstruasi  $> 7$  hari memiliki kemungkinan 1,2 kali lebih besar mengalami dismenore dibandingkan remaja putri yang lama menstruasinya  $\leq 7$  hari.

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui ada variabel air kelapa hijau, usia *menarche*, dan lama *menstruasi* semuanya berpengaruh terhadap *dismenore*, dimana untuk variabel air kelapa hijau dibuktikan nilai *p-value* (0,000), usia *menarche* *p-value* (0,033). dan lama *menstruasi* dengan *p-value* (0,033), yang mana semua variabel berpengaruh terhadap *dismenore* dimana variabel air kelapa hijau yang paling berpengaruh diantara variabel lain dibuktikan dengan hasil *p-valiu*  $0,000 < 0,05$ .

Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pattiha (2021) menunjukkan bahwa pemberian air kelapa muda hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid. Hal ini disebabkan karena air kelapa muda hijau memiliki banyak kandungan gizi yang tinggi untuk beragam kesehatan. Hasil penelitian ini



sejalan dengan Trisna dkk (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa dalam mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan pemberian air kelapa.

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya, yang sama pernah dilakukan oleh Amiritha (2019) penurunan nyeri *dismenore* pada maharemaja putri program studi ilmu keperawatan dengan *p-value* 0,000 (0,005) dan juga penelitian sebelumnya pernah dilakukan oleh Siti Khodijah (2017), Penurunan nyeri *dismenore* pada maharemaja putri program studi ilmu kebidanan dengan nilai signifikan sebesar 0,001 ( $0,001 < 0,05$ ), hasil ujia statistic menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima.

Dari pembahasan di atas disimpulkan bahwa, seluruh variabel memiliki pengaruh terhadap *dismenore* usia *menarche*, lama *menstruasi* dan air kelapa hijau, tapi diperhitungkan juga pada usia responden yang lebih muda, itu ternyata tidak terlalu mempengaruhi karena reproduksinya belum terpakai secara sempurna sehingga masih ada penyempitan yang mengakibatkan terjadinya *dismenore*, begitu pula dengan lama *menstruasi* bahwa usia yang lebih mudah juga berpengaruh karena organ-organ reproduksi belum bekerja secara sempurna, namun tetapi dari tiga variabel tersebut terdapat variabel air kelapa hijau lah yang paling berpengaruh terhadap *dismenore* yang dibuktikan dengan hasil *p-value*  $0,000 < 0,05$ .

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Dalam peneltian ini, peneliti masih menemukan beberapa keterbatasan seperti peneliti belum bisa melakukan pemberian air kelapa hijau secara

bersamaan karena kelas dan tanggal menstruasi setiap responden berbeda-beda, pihak sekolah memberikan batasan waktu, peneliti hanya boleh bertemu pada pagi sbelum pembelajara dan pada waktu istirahat pertama, ketika jam pelajaran kosong dan untuk waktu pemberian air kelapa sore nya peneliti melakukan kunjungan ke rumah responden atau di mana keberaan responden yang memiliki tanggal haid yang tidak sama dengan responden lainnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu tahun 2021 dapat disimpulkan:

1. Hasil dari 28 remaja putri, didapatkan hampir sebagian dari responden mengalami usia *menarche* 12-14 tahun yaitu 15 orang (53,8%) dan untuk lama *menarche* sebagian besar 3-7 hari yaitu 24 orang (57,1%).
2. Hasil nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan air kelapa hijau untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*) 5,18 dan nilai rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan air kelapa hijau adalah 2,64, dimana terjadi penurunan nyeri yang dibuktikan dengan hasil 2,54.
3. Ada pengaruh air kelapa hijau terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun. Didapatkan hasil uji statistik *p-value* (2-tailed) bernilai  $0,000 < 0,05$ .
4. Ada pengaruh antara variabel usia *menarche* dan lama *menstruasi* dengan *dismenore* di buktikan dengan hasil dari *P-value*  $0,035 < 0,05$ . Begitupun sama dengan variabel dari lama *menstruasi* ada pengaruh terhadap *dismenore* di buktikan dari hasil *P-value*  $0,022 < 0,05$ .

5. Secara statistic variabel air kelapa hijau, usia *menarche* dan lama *menstruasi*, variabel yang paling berhubungan adalah air kelapa hijau dibuktikan dari hasil *p-value*  $0,000 < 0,05$ .

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait:

### 1. Bagi Akademik

Diharapkan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dalam penanganan nyeri haid (*dismenore*) untuk diri sendiri maupun orang lain.

### 2. Bagi Sekolah Menengah Pertama

Diharapkan pihak sekolah di SMPN 02 Kota Bengkulu dapat mengoptimalkan pelayanan program UKS seperti meningkatkan peran petugas untuk menerapkan pihak kantin atau pun koperasi sekolah untuk bisa menyediakan air kelapa hijau yang bisa dijadikan alternative untuk menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

### 3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti lain dalam melakukan penelitian sejenis dapat memperpanjang waktu penelitian sehingga dapat dilakukan pengukuran intensitas nyeri haid (*dismenore*) minimal 3 siklus menstruasi, sehingga didapatkan hasil yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti. (2016). *Cara Berbisnis dan Usaha Berkebun Kelapa*. Depok: Forest Publishing.
- Ayu. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- dkk, R. (2016). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Kelas XI SMA Negeri 15 Palembang. *Jurnal*, 255-259.
- Gustina. (2016). Hubungan Antara Usia Menarche dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMK Negeri 4 Surakarta. *Artikel Penelitian*.
- Imaniar, d. (2019). Hubungan antar Lemak Subkutan, Indeks Massa Tubuh, Kadar Hemoglobin dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA N 1 Sumber Pucung : Malang . *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 176-188.
- Jhuda. (2014). *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoadmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nugroho. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: PT. Nuha Medika.
- Nurqalbi. (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intesitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II Di MA. Pon-Pes Sultan Hasanudin. *Jurnal*, -.
- Nurwana, d. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminore pada Remaja di SMA Negeri 8 Kendari. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1-14.
- Nuryanah, d. (2020). Pengaruh Komsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid. *Artikel Penelitian*, -.
- Pattiha N, d. (2021). Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Indones Jurnal of Healt Development*, 231-238.
- Realita, d. (2021). Pengaruh Komsumsi Air kelapa Kelapa Hiju Terhadap Penurunan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan*, 248-2252.
- Rismayana. (2020). Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore. *Jurnal Kebidanan*, -.

- Savitri, d. (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Siswi SMP Negeri 2 Sawangan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 93-102.
- Sunardi, Y. (2017). *Sehat dan Cerdas untuk Remaja*. Yogyakarta: CV. Andi.
- Utami, d. (2017). Pengaruh pemberian Dark Chocolate terhadap dismenore primer pada siswi Keperawatan . *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 77-83.
- Wardani, d. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenore Primer pada Siswi kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1-10.
- Widowati, d. (2021). Upaya Menurunkan Dismenorea pada Remaja Putri dengan Komsumsi Air Kelapa Muda di Desa Srinanti Kelurahan Gunung Gajah Kabupaten Lahat. *Journal of Community Engangement in Heal*, 237-244.
- Winarno. (2014). *Kelapa Pohon Kehidupan* . Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Yantii, d. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Worter terhadap Penurunan skala nyeri disminorea primer pada remaja putri. *Artikel Penelitian*, 277-282.
- Yusuf, d. (2020). Pengaruh Air Kelapa Hijau (Coco Nucifera) Sebelum aktifitas fisik Aerobik terhadap Pemulihat Denyut Nadi pada Atlet Atletik, Universitas Muhamadiyah. *Jendela Olahraga*, 79-88.

***L  
A  
M  
P  
I  
R  
A  
N***



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343  
website: www.poltekkes-kemendes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes28bengkulu@gmail.com



03 November 2021

Nomor : : DM. 01.04/.../2021  
Lampiran : -  
Hal : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,  
**Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kota Bengkulu**  
di  
**Tempat**

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2021/2022, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Luky Febriani  
NIM : P05140320074  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Terapan  
No Handphone : 082183847465  
Tempat Penelitian : SMPN 02 Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : November-Januari  
Judul : Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an, Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Wakil Direktur Bidang Akademik



**Dr. Agung Rayadi, S.Kep, M.Kes**  
140196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:  
SMP Negeri 02 Kota Bengkulu





**PEMERINTAH KOTA BENGKULU**  
**DINAS PENDIDIKAN**

Jl. Mahoni Nomor 57 Kota Bengkulu 38227, Telp (0736) 21429, Fax (0736) 345444  
Website: [dinaspendidikan.bengkulukota.go.id](http://dinaspendidikan.bengkulukota.go.id)

**SURAT IZIN PENELITIAN**

**Nomor : 421.2 / 783 / II.D.DIK/2021**

Dasar : Surat Direktur Kementerian Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Bengkulu Nomor:DM.01.04/3190/2/2021 tanggal 10 November 2021 tentang izin penelitian.

Mengingat untuk kepentingan penulisan Ilmiah dan pengembangan Pendidikan dalam wilayah Kota Bengkulu, maka dapat memberikan izin penelitian kepada:

Nama : Luky Febriani

Judul Penelitian : "Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2021"

Dengan Ketentuan Sebagai Berikut :

- a. Tempat Penelitian : SMP Negeri 02 Kota Bengkulu
- b. Waktu Penelitian : 11 November 2021 s/d 11 Maret 2022
2. Penelitian tersebut khusus dan terbatas untuk kepentingan studi ilmiah tidak untuk dipublikasikan
3. Setelah selesai penelitian untuk menyampaikan laporan ke Dinas Pendidikan Kota Bengkulu

Demikian surat izin ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 17 November 2021

An. Kepala Dinas Pendidikan Kota  
Bengkulu  
Kabid Dikdas



Beni Rasdiwansyah, S.Pd, MT  
NIP.196910072007011040

Tembusan :



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343  
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



03 November 2021

Nomor : : DM. 01.04/2021/2021  
Lampiran : -  
Hal : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,  
**Kepala SMPN 02 Kota Bengkulu**  
di  
**Tempat**

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2021/2022, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Luky Febriani  
NIM : P05140320074  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Terapan  
No Handphone : 082183847465  
Tempat Penelitian : SMPN 02 Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : November-Januari  
Judul : Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore)  
Pada Remaja Putri Di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Wakil Direktur Bidang Akademik



**Ns. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes**  
NP.196810031988031005

Tembusan disampaikan kepada:



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0736) 341212 Faximile: (0736) 21514, 25343  
website: www.poltekkesbengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



10 November 2021

Nomor : : DM. 01.04/3199.../2021  
Lampiran : -  
Hal : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,  
**Kepala Badan Kesbangpol Kota Bengkulu**  
di  
**Tempat**

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2021/2022, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Luky Febriani  
NIM : P05140320074  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Terapan  
No Handphone : 082183847465  
Tempat Penelitian : SMP Negeri 02 Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : November-Januari  
Judul : Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore)  
Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2021

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
an. Direktur Bidang Akademik



**Ns. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes**  
NIP.196810021988031005

**Tembusan disampaikan kepada:**  
Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kota Bengkulu



PEMERINTAH KOTA BENGKULU  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Jalan Melur No. 01 Nusa Indah Telp. (0736) 21801  
BENGKULU

**REKOMENDASI PENELITIAN**

Nomor : 070/1246 /B.Kesbangpol/2021

- Dasar** : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan** : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : DM.01.04/3190/2/2021 tanggal 10 November 2021 perihal Izin Penelitian

**DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA**

Nama : Luky Febriani  
NIM : P05140320074  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Prodi/ Fakultas : Sarjana Terapan Kebidanan  
Judul Penelitian : Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2021  
Tempat Penelitian : SMP Negeri 02 Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : 11 November 2021 s/d 11 Maret 2022  
Penanggung Jawab : Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan** :
1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
  2. Melakukan Kegiatan Penelitian dengan Mengindahkan Protokol Kesehatan Penanganan Covid-19.
  3. Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
  4. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
  5. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu  
Pada tanggal : 12 November 2021

a.n. WALIKOTA BENGKULU

Plt. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik  
Kota Bengkulu



POLTEKKES KEMENKES BENGKULU  
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

KETERANGAN LAYAK ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.M/205/11/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti Utama : Luky Febriani  
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Name of the Institution

Dengan judul:  
*Title*

Pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMP Negeri 02 Kota Bengkulu tahun 2021

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Value, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefit, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines, This is an indicated by fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 30 November 2021 sampai dengan tanggal 30 November 2022.

*This declaration of ethics applies during the period November 30, 2021 until November 30, 2022*

November 30, 2021  
Professor and Chairperson  
Apt. Muhammad Muslim, M.Farm





PEMERINTAH KOTA BENGKULU  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMP NEGERI 2 KOTA BENGKULU**

Akreditasi A (Amat Baik) SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)  
NSS. 20.1.26.600.1.002 NPSN : 10702476 Email : smpndua@gmail.com  
Jalan Cendana No. 1 Telpon (0736) 21707 Padang Jati Kota Bengkulu

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 070 / 543 /SMPN.2/2021

Berdasarkan Surat dari Direktur Kesehatan badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Bengkulu Nomor : DM.01.04 / 3190/2/2021 Tanggal 10 November 2021. Kepala SMP Negeri 2 Kota Bengkulu menerangkan bahwa :

Nama : **Luky Febriani**  
NIM : P05140320074  
Prodi : D IV Kebidanan Alih Jenjang

Telah selesai melaksanakan penelitian pada tanggal 11 November s.d 24 Desember 2021 di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun Pelajaran 2021 – 2022, dengan Judul Penelitian “ **Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid ( Dismenore ) Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2021** ”.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.



Bengkulu, 24 Desember 2021  
Kepala Sekolah,  
  
**Aprianti Weda Densi, SE, M.pd**  
Penata Tk I / Nip 19750418 200701 2 005



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
JURUSAN KEBIDANAN

Jalan Indragiri Nomor 03 Padang harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon : (0736)341212 Faksimile : (21514 25343)  
Website : www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id , Email :  
poltekkes26bengkulu@gmail.com



**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI**

Nama Pembimbing I : Afrina Mizawati, SKM, MPH  
NIP : 198404302008012004  
Nama Mahasiswa : Luky Febriani  
NIM : P05140320074  
Judul : Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid  
(*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMP Negeri 02 Kota  
Bengkulu Tahun 2021

No	Tanggal	Topik	Saran	Paraf
1	Kamis, 15 Juli 2021	Konsul Judul	Acc Judul	
2	Senin, 19 Juli 2021	Konsul Judul	Acc Judul	
3	Selasa, 7 September 2021	Konsul BAB I, BAB II, BAB III	Perbaikan BAB I, BAB II, BAB III	
3	Senin, 13 September, 2021	Konsul BAB I, BAB II, BAB III	Perbaikan BAB I, BAB II, BAB III	
5	Senin, 20 september 2021	Konsul BAB I, BAB II, BAB III	Perbaikan BAB I, BAB II, BAB III	
6	Senin, 27 September 2021	Konsul BAB I, BAB II, BAB III	Perbaikan BAB I, BAB II, BAB III	
7	Selasa, 5 Oktober 2021	Konsul BAB I, BAB II, BAB III	ACC Proposal dan Setuju Untuk Diseminarkan	
8	Jumat 8 Januari 2022	Konsul BAB IV dan BAB V	Perbaikan BAB IV dan BAB V	
9	Selasa 11 Januari 2022	Konsul BAB IV dan BAB V	Perbaikan BAB IV dan BAB V	
10	Senin 17 Januari 2022	Konsul BAB IV dan BAB V	Perbaikan BAB IV dan BAB V	
11	Senin, 20 Januari 2022	Konsul BAB IV dan BAB V	ACC Skripsi dan Setuju Untuk Diseminarkan	
12	Rabu, 23 Maret 2022	Konsul BAB I – BAB V	ACC Perbaikan Revisi Skripsi	



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
JURUSAN KEBIDANAN

Jalan Indragiri Nomor 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon : (0736)341212 Faksimile : (21514 25343)  
Website : www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id , Email :  
poltekkes26bengkulu@gmail.com



**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI**

Nama Pembimbing II : Elly Wahyuni, SST, M.P.d  
NIP : 196603211986012001  
Nama Mahasiswa : Luky Febriani  
NIM : P05140320074  
Judul : Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid  
(*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMP Negeri 02 Kota  
Bengkulu Tahun 2021

No	Tanggal	Topik	Saran	Paraf
1	Rabu, 28 Juli 2021	Konsul Judul	Acc Judul	
2	Rabu, 15 September 2021	Konsul BAB I, BAB II, BAB III	Perbaikan BAB I, BAB II, BAB III	
3	Selasa, 14 September 2021	Konsul BAB I, BAB II, BAB III	Perbaikan BAB I, BAB II, BAB III	
3	Selasa, 21 September 2021	Konsul BAB I, BAB II, BAB III	Perbaikan BAB I, BAB II, BAB III	
5	Selasa, 28 September 2021	Konsul BAB I, BAB II, BAB III	Perbaikan BAB I, BAB II, BAB III	
6	Rabu, 06 Oktober 2021	Konsul BAB I, BAB II, BAB III	ACC Proposal dan Setuju Untuk Diseminarkan	
7	Rabu, 6 Oktober 2021	Konsul BAB IV dan BAB V	Perbaikan BAB IV dan BAB V	
8	Kamis, 7 Januari 2022	Konsul BAB IV dan BAB V	Perbaikan BAB IV dan BAB V	
9	Senin 10 Januari 2022	Konsul BAB IV dan BAB V	Perbaikan BAB IV dan BAB V	
10	Rabu, 12 Januari 2022	Konsul BAB IV dan BAB V	Perbaikan BAB IV dan BAB V	
11	Selasa, 21 Januari 2022	Konsul BAB IV dan BAB V	ACC Skripsi dan Setuju Untuk Diseminarkan	
12	Kamis, 24 Maret 2022	Konsul BAB I – BAB V	ACC Perbaikan Revisi Skripsi	



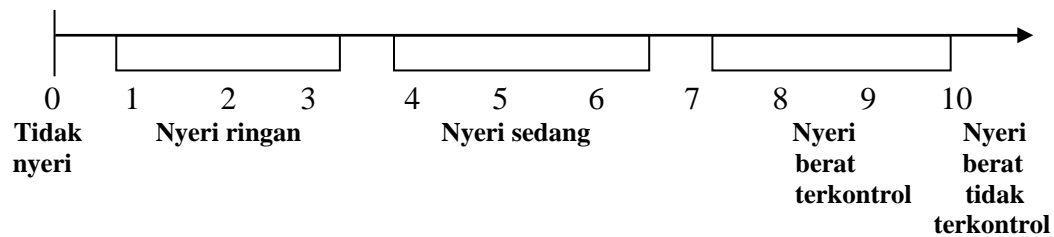
**LEMBAR OBSERVASI DAN KUESIONER  
PENGARUH AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN  
NYERI HAID (DISMENORE)**

Identitas responden

Nama :  
Umur :  
Kelas :

**A. LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI**

Berdasarkan skala nyeri dibawah ini, pada angka berapakah tingkat nyeri yang anda rasakan?



**Sebelum diberikan perlakuan**

**Keterangan :**

0 = Tidak nyeri

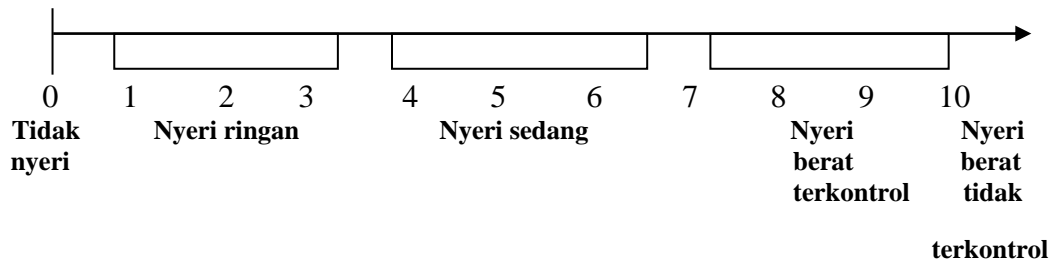
1-3 = Nyeri ringan (anda masih bisa berkomunikasi dengan baik)

4-6 = Nyeri sedang (anda akan mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, masih dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik)

7-9 = Nyeri berat (anda terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih merespon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi dan tarikan nafas panjang).

10 = Nyeri sangat berat (anda sudah tidak mampu lagi berkomunikasi bahkan rasa ingin memukul)

Berdasarkan skala nyeri dibawah ini, pada angka berapakah tingkat nyeri yang anda rasakan?



**Setelah diberikan perlakuan**

**Keterangan :**

- 0 = Tidak nyeri
- 1-3 = Nyeri ringan (anda masih bisa berkomunikasi dengan baik)
- 4-6 = Nyeri sedang (anda akan mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, masih dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik)
- 7-9 = Nyeri berat (anda terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih merespon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi dan tarikan nafas panjang).
- 10 = Nyeri sangat berat (anda sudah tidak mampu lagi berkomunikasi bahkan rasa ingin memukul)

## **B. USIA *MENARCHE***




Pada usia berapakah anda mengalami menstruasi untuk yang pertama kali ?

- a. Usia *menarche* <12 tahun
- b. Usia *menarche* 12-14 tahun

## **C. LAMA *MENSTRUASI***

Berapa lamakah biasanya anda mengalami menstruasi ?

- a. Lama *menstruasi* <3 hari atau >7 hari
- b. Lama *menstruasi* 3-7 hari

 <p><b>POLTEKKES KEMENKES BENGKULU</b></p>	<p><b>JUDUL SOP:</b></p> <p><b>PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (<i>DISMENORE</i>)</b></p>	
<p><b>PROSEDUR TETAP</b></p>	<p><b>NO REVISI:</b> <b>TANGGAL TERBIT :</b></p>	<p><b>HALAMAN:</b> <b>DITETAPKAN OLEH:</b></p>
<p><b>Pengertian</b></p>	<p>Air Kelapa merupakan penyegar, dijadikan sebagai minuman penyegar oleh masyarakat diseluruh kawasan tropis basah. Air kelapa hijau banyak digunakan sebagai obat-obatan tradisional. Airnya dipercaya sangat manjur akan mengurangi racun.</p>	
<p><b>Tujuan</b></p>	<p>Membantu mengurangi nyeri haid (<i>dismenore</i>) pada remaja putri di SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2021.</p>	
<p><b>Kebijakan</b></p>	<p>Bisa dilakukan dirumah</p>	
<p><b>Langkah</b></p>	<p><b>URAIAN</b></p>	
	<p><b>1. Alat dan bahan</b></p> <p>a. Air kelapa hijau</p>  <p>b. Gelas</p> 	
	<p><b>2. Persiapan pasien</b></p> <p>Pasien diberikan penjelasan tentang prosedur yang akan dilakukan jika telah paham dan bersedia, maka pasien wajib mengisi dan</p>	

	menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.
	<p><b>3. Pelaksanaan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memberitahu klien tindakan yang akan dilakukan</li> <li>b. Mencuci tangan</li> <li>c. Mengukur skala nyeri dengan menggunakan lembar kuisioner NRS</li> <li>d. Menyiapkan air kelapa hijau sebanyak 250 ml dimasukkan ke dalam gelas</li> <li>e. Memberikan air kelapa langsung kepada responden untuk diminum (diberikan pada waktu pagi dan sore hari, selama tiga hari berturut-turut dimulai pada hari pertama menstruasi).</li> <li>f. Alat-alat di bersihkan dan dibersihkan</li> <li>g. Mencuci tangan</li> <li>h. Lakukan pengukuran skala nyeri pasien setelah pemberian air kelapa pertama dan seterusnya dengan menggunakan lembar NRS.</li> </ol>
<b>Dokumentasi Tindakan</b>	

Sumber : Rismaya, dkk (2020), Pattiha, dkk, (2021)

**LEMBAR OBSERVASI PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU**

**“Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Nyeri (Dismenore)**

**Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2021”**

No. Responden :

Nama :

Kelas :

**Tabel Evaluasi Air Kelapa Hijau**

Pelaksanaan Pemberian Air Kelapa Hijau Hari/Tanggal	Tahapan Pemberian Air Kelapa Hijau Dilakukan Sesuai SOP	
	Ya	Tidak

## INFORMED CONSENT

Kepada Yth,  
Calon Responden  
Di-  
Tempat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Luky Febriani  
NIM : P05140320 074  
Semester : IX (Sembilan)

Adalah mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang sedang melaksanakan penelitian skripsi dengan judul **“Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMP N 02 Kota Bengkulu”**

Tujuan penelitian ini untuk pengembangan ilmu pengetahuan. Sehubungan dengan hal diatas, saya mohon pada saudara untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Kerahasiaan atau semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk penelitian serta tidak akan mempengaruhi nilai yang ada dalam proses pembelajaran.

Apabila saudara menyetujui, maka saya mohon kesediannya untuk menandatangani lembar persetujuan responden. Atas perhatian dan kerjasama saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

(Luky Febriani)

## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Kelas :

Alamat :

Telah membaca dan memahami dengan benar mengenai tujuan dari penelitian ini, sehingga menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMP N 02 Kota Bengkulu”**.

Demikianlah surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dalam keadaan sadar tanpa ada paksaan dari pihak lain dan semua data yang diberikan akan benar adanya sesuai dengan keadaan saya sebenarnya.

Bengkulu, November 2021

(.....)



## DOKUMENTASI

Keterangan : Mengumpulkan data awal dan pretest kepada remaja putri.





**Keterangan : Memberian Air Kelapa Hijau Kepada Responden**

Hari	Pagi	Sore
1		
2		
3		

**Keterangan : Memberian Air Kelapa Hijau Kepada Responden**

Hari	Pagi	Sore
1		
2		
3		

**Keterangan : Memberian Air Kelapa Hijau Kepada Responden**

Hari	Pagi	Sore
1		
2		
3		

Master Tabel Pengumpulan Data  
 Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*)  
 Pada Remaja Putri Di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021

N o	Nama	Usia Responden	Usia <i>Menarche</i>	Pengkodean usia menarche	Lama Haid	Pengko dean lama haid	Nyeri Pretest	Nyeri Postest
1	Ol	14	12	1	8	0	6	3
2	Sy	14	11	0	4	1	4	4
3	Dw	14	12	1	5	1	5	2
4	Al	14	11	0	7	1	6	3
5	Ke	14	11	0	8	0	6	5
6	Ju	14	12	1	6	1	4	1
7	Sa	14	13	1	8	0	5	3
8	Ky	13	12	1	6	1	4	2
9	Ve	13	12	1	5	1	6	2
10	Vi	13	12	1	7	1	4	2
11	Ji	13	12	1	8	0	6	3
12	In	14	11	0	7	1	5	2
13	Re	14	11	0	5	1	6	4
14	Za	13	11	0	6	1	6	3
15	Ai	14	12	1	7	1	5	3
16	Je	13	12	1	8	0	4	1
17	In	13	11	0	7	1	6	3
18	Al	12	11	0	8	0	6	5
19	Jo	13	12	1	5	1	4	2
20	Ka	14	12	1	8	0	5	3
21	Lu	14	12	1	8	0	5	3
22	Am	13	11	0	6	1	6	3
23	Ki	13	11	0	6	1	6	4
24	Re	14	11	0	5	1	4	0
25	Ma	14	11	0	8	0	6	4
26	Kh	13	11	0	7	1	5	3
27	Ik	14	12	1	8	0	4	1
28	Za	13	11	0	8	0	6	4

## Frequencies

		Statistics	
		nyerisebelum	Nyerisesudah
N	Valid	28	28
	Missing	0	0
Mean		5.18	2.64
Std. Deviation		.863	1.283
Minimum		4	0
Maximum		6	5

## S Frequency Table

		Lamahaid			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lama menstruasi <3 atau >7 hari	12	42.9	42.9	42.9
	1= Lama menstruasi 3-7 hari hari	16	57.1	57.1	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

		Usiamenarche			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<12 tahun	13	46.4	46.4	46.4
	12-14 tahun	15	53.6	53.6	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

## Explore

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
nyerisebelum	28	100.0%	0	0.0%	28	100.0%
nyerisesudah	28	100.0%	0	0.0%	28	100.0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
nyerisebelum	Mean	5.18	.163	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.84	
		Upper Bound	5.51	
	5% Trimmed Mean	5.20		
	Median	5.00		
	Variance	.745		
	Std. Deviation	.863		
	Minimum	4		
	Maximum	6		
	Range	2		
	Interquartile Range	2		
	Skewness	-.368	.441	
	Kurtosis	-1.583	.858	
	nyerisesudah	Mean	2.64	.242
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	2.15	
		Upper Bound	3.14	

5% Trimmed Mean	2.66	
Median	3.00	
Variance	1.646	
Std. Deviation	1.283	
Minimum	0	
Maximum	5	
Range	5	
Interquartile Range	1	
Skewness	-.286	.441
Kurtosis	-.016	.858

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
nyerisebelum	.294	28	.000	.759	28	.000
nyerisesudah	.217	28	.002	.931	28	.066

a. Lilliefors Significance Correction

## NPar Tests

### Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
nyerisesudah - nyerisebelum	Negative Ranks	28 <sup>a</sup>	14.50	406.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	28		

a. nyerisesudah < nyerisebelum

b. nyerisesudah > nyerisebelum

c. nyerisesudah = nyerisebelum

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

	nyerisesudah – nyerisebelum
Z	-4.701 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### NPar Tests

#### Mann-Whitney Test

		Ranks		
	Lamahaid	N	Mean Rank	Sum of Ranks
nyerisesudah	Lama menstruasi <3 atau >7 hari	12	18.46	221.50
	1= Lama menstruasi 3-7 hari hari	16	11.53	184.50
	Total	28		

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

	Nyerisesudah
Mann-Whitney U	48.500
Wilcoxon W	184.500
Z	-2.292
Asymp. Sig. (2-tailed)	.022
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.026 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: lamahaid

b. Not corrected for ties.



## NPar Tests

### Mann-Whitney Test

		Ranks		
	usiamenarche	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nyerise sudah	<12 tahun	13	17.88	232.50
	12-14 tahun	15	11.57	173.50
	Total	28		

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

Nyerisesudah	
Mann-Whitney U	53.500
Wilcoxon W	173.500
Z	-2.106
Asymp. Sig. (2-tailed)	.035
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.041 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: usiamenarche

b. Not corrected for ties.

## Univariate Analysis of Variance

Between-Subjects Factors			
		Value Label	N
lamahaid	0	Lama menstruasi <3 atau >7 hari	12
	1	1= Lama menstruasi 3-7 hari hari	16
usiamenarche	0	<12 tahun	13
	1	12-14 tahun	15

### Descriptive Statistics

Dependent Variable: nyerisesudah

Lamahaid	usiamenarche	Mean	Std. Deviation	N
Lama menstruasi <3 atau >7 hari	<12 tahun	4.40	.548	5
	12-14 tahun	2.43	.976	7
	Total	3.25	1.288	12
1= Lama menstruasi 3-7 hari hari	<12 tahun	2.25	1.488	8
	12-14 tahun	2.13	.641	8
	Total	2.19	1.109	16
Total	<12 tahun	3.08	1.605	13
	12-14 tahun	2.27	.799	15
	Total	2.64	1.283	28

### Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: nyerisesudah

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	19.139 <sup>a</sup>	3	6.380	6.055	.003
Intercept	211.721	1	211.721	200.927	.000
lamahaid	10.154	1	10.154	9.637	.005
usiamenarche	7.413	1	7.413	7.035	.014
lamahaid * usiamenarche	5.751	1	5.751	5.457	.028
Error	25.289	24	1.054		
Total	240.000	28			
Corrected Total	44.429	27			

a. R Squared = .431 (Adjusted R Squared = .360)