

PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA HIJAU TERHADAP TINGKAT NYERI MENSTURASI (*DISMENORE*) PADA REMAJA

Prita Hasan¹, Emi Yuliza², Nur Eni Lestari³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju

Alamat Korespondensi: Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan

E-mail: Mirnawahyuni014@gmail.com¹

ABSTRAK

Penanganan dismenore penting dilakukan, khususnya pada remaja, karena jika tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berpotensi menimbulkan gangguan pada sistem reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja di RT 15 RW 06 Kelurahan Paseban, Kecamatan Senen, Jakarta Pusat. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *quasi experimental* berupa *pre and post test without control group*. Sampel penelitian sebanyak 15 remaja, dengan instrumen berupa kuesioner tingkat nyeri. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik parametrik Paired T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi sebelum intervensi memiliki rata-rata nilai 4,86 (kategori nyeri sedang), sedangkan setelah intervensi menurun menjadi rata-rata 2,13 (kategori nyeri ringan). Hasil uji Paired T-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja. Disarankan bagi remaja untuk mengonsumsi air kelapa hijau sebagai alternatif alami dalam mengurangi nyeri menstruasi.

Kata kunci: Disminore, Kelapa, Nyeri, Remaja

ABSTRACT

Managing dysmenorrhea is essential, especially among adolescents, as untreated menstrual pain can interfere with daily activities and may potentially affect the reproductive system. This study aims to determine the effect of consuming green coconut water on the level of menstrual pain (dysmenorrhea) among adolescents in RT 15 RW 06, Paseban Subdistrict, Senen District, Central Jakarta. This research used a quantitative method with a quasi-experimental design in the form of a pre- and post-test without a control group. The sample consisted of 15 adolescent girls, and data collection was conducted using a pain-level questionnaire. Data analysis was performed using parametric statistical analysis with a Paired T-Test. The results showed that the average level of menstrual pain before the intervention was 4.86 (categorized as moderate pain), and it decreased to 2.13 (categorized as mild pain) after consuming green coconut water. The Paired T-Test yielded a significance value of 0.000 (< 0.05), indicating a statistically significant effect of green coconut water consumption on reducing menstrual pain. It is recommended that adolescents consume green coconut water as a natural alternative for relieving menstrual pain.

Keywords: Dysmenorrhea, Coconut, Pain, Adolescents

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kriteria usia antara 10 sampai 19 tahun. Tak hanya mengalami perubahan pada fisiknya, anak yang mulai masuk masa remaja juga mengalami perubahan pada emosi dan psikologinya. Usia 10 – 13 tahun Usia awal remaja ini menunjukkan bahwa anak mulai baru

memasuki fase puber. Anak akan mengalami banyak sekali perubahan. Misalnya, tumbuhnya payudara dan menstruasi pada anak perempuan.(Diananda, 2019) Memasuki rentang usia 14 sampai 17 tahun, perubahan masih terus berlanjut pada remaja. Tahap perkembangan psikologi remaja pada usia ini akan semakin terlihat, sebab anak

mulai menemukan dan membangun jati dirinya. Usia 18-19 tahun Memasuki rentang usia ini, perkembangan fisik remaja telah berakhir. Selain itu, tahap perkembangan psikologis remaja pada usia ini juga lebih terkontrol daripada usia sebelumnya. Ini membuat anak tidak lagi cenderung melakukan tindakan berisiko dan lebih mampu memahami segala sebab dan akibat dari suatu keadaan. Setiap remaja perempuan pasti akan mengalami menstruasi. Disetiap menstruasi remaja akan mengalami tanda dan gejala yang berbeda beda. Disetiap menstruasi remaja ada juga yang mengalami dismenore atau merasakan rasa nyeri pada saat menstruasi (Muliani et al., 2017).

Menstruasi adalah keluarnya darah dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan dalam tubuh seorang wanita menjalankan fungsinya. (Hadijah et al., 2019) Macam-macam gangguan menstruasi terdiri dari gangguan umum dan gangguan yang harus diwaspadai. Gangguan yang harus diwaspadai yaitu perdarahan menstruasi berlangsung lama (lebih dari 7 hari), mengalami kram berat secara mendadak, terlambat menstruasi selama 3 bulan berturut-turut, dan sama sekali tidak mengalami menstruasi saat usia reproduksi. Sedangkan gangguan menstruasi umum terdiri dari sindroma pra menstruasi, menstruasi darah menggumpal, menstruasi terlambat, menstruasi tidak teratur, nyeri menstruasi (*dismenorea*) (Haryono, 2016).

Nyeri menstruasi (*dismenorea*) adalah menstruasi yang menyakitkan dan dapat mengganggu kemampuan seorang gadis untuk bersekolah, belajar, atau tidur. Nyeri menstruasi sifatnya nyeri, terasa di bagian perut bagian bawah, sampai ke pinggang dan paha, bisa disertai mual bahkan muntah, bahkan sampai dengan nyeri kepala (Haryono, 2016).

Nyeri haid (*dismenore*) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut. Nyeri haid (*Dismenorea*) merupakan gejala yang paling sering dikeluhkan oleh wanita usia reproduktif seperti rasa kram diperut dan dapat disertai dengan rasa sakit yang menjalar kepongung, dengan rasa mual dan muntah, sakit kepala maupun diare. sehingga memaksa penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas

sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Nyeri haid atau *dismenorea* adalah suatu gejala bukan merupakan suatu penyakit, timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri yang ringan sampai berat (Prawirohardjo, 2014).

Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya, *dismenore* juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas. Pada beberapa literatur dilaporkan terdapat variasi prevalensi secara substansial. *Dismenore* membuat wanita tidak dapat beraktifitas secara normal, sebagai contoh siswi yang mengalami *dismenore* primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Larasati & Alatas, 2016).

Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami *dismenore* primer. Prevalensi *dismenore* di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%.4 Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian *dismenore* 64,25% terdiri dari 54, 89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Aulya et al., 2021).

Penanganan *dismenore* sangat penting untuk dilakukan, terutama pada usia remaja, karena bila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja itu sendiri. Dampak yang muncul akibat *dismenore* adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan wanita setiap datang menstruasi, gangguan pada system reproduksi bisa muncul (Dewi et al., 2022).

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid atau *dismenore* salah satunya dengan terapi non farmakologi yaitu air kelapa hijau. Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100

ml, Magnesium 9,11Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa hijau dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Dengan menghambat *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan *prostaglandin* (Dewi et al., 2022).

Salah satu penanganan dengan non farmakologi diantaranya dengan pemberian air kelapa. Air kelapa mengandung kalsium, magnesium dan vitamin C. Kalsium dan magnesium mengurangi ketegangan otot dan vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Kemudian vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa muda yang dapat merangsang produksi progesteron dalam jumlah yang stabil. Kadar progesteron yang cukup akan memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berlalu (Kristina, 2020).

Air kelapa hijau merupakan minuman yang paling sehat, kaya nutrisi, mengandung glukosa, vitamin, hormone dan mineral, serta alami tanpa bahan pengawet, air kelapa hijau mudah diserap oleh tubuh karena kandungan cairan yang isotonis dengan tubuh manusia, nilai kalori rata-rata yang terdapat pada air kelapa berkisar 17 kalori per 100 gram, tak heran jika air kelapa dimanfaatkan sebagai obat tradisional (Dewi et al., 2022).

Hasil penelitian Amiritha (2017) dengan melakukan uji beda menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa p value 0,000 ($p < 0,05$) hal ini dapat diartikan ada perbedaan rerata skala nyeri haid remaja sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda, sehingga ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang. Penelitian selanjutnya oleh Lestari (2015) didapatkan hasil uji statistik dengan paired *t*-test didapatkan data bahwa nilai Asymp. Sign (2-tailed) untuk tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid. Hal ini disebabkan karena

air kelapa hijau memiliki banyak kandungan gizi yang tinggi untuk beragam kesehatan.

Berdasarkan studi pendahuluan pada remaja di RT 15 RW 06 Kelurahan Paseban Kecamatan Senen Jakarta Pusat dari hasil wawancara diketahui bahwa dari 5 remaja mengalami dismenore diketahui belum pernah ada yang mengkonsumsi air kelapa hijau untuk mengurangi rasa nyeri.

Dari uraian tersebut di atas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja di RT 15 RW 06 Kelurahan Paseban Kecamatan Senen Jakarta Pusat Tahun 2023.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis *quasi experimental* yang menggunakan rancangan *pre-test and post-test without control group design*. Desain ini dipilih karena pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol. Subjek penelitian adalah remaja di RT 15 RW 06 Kelurahan Paseban, Kecamatan Senen, Jakarta Pusat, sebanyak 15 orang yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Perlakuan yang diberikan berupa intervensi konsumsi air kelapa hijau sebanyak 250 ml dua kali sehari selama dua hari berturut-turut untuk mengetahui pengaruhnya terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*).

Prosedur penelitian dimulai dari permohonan izin ke instansi terkait dan pelaksanaan uji etik. Setelah mendapat persetujuan dari ketua RT dan informed consent dari responden, dilakukan *pre-test* menggunakan lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri menstruasi. Selanjutnya, intervensi diberikan berupa konsumsi air kelapa hijau, kemudian dilakukan *post-test* dengan menggunakan instrumen yang sama. Data dikumpulkan melalui observasi, kemudian dilakukan proses editing, coding, scoring, tabulasi, dan entri data. Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi, dan bivariat dengan uji normalitas Shapiro-Wilk serta uji beda menggunakan *paired sample t-test* atau uji Wilcoxon, tergantung distribusi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Sebelum Konsumsi Air Kelapa Hijau

Tingkat Nyeri (Pretest)	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri ringan	2	13,3
Nyeri sedang	11	73,3
Nyeri berat	2	13,3
Nyeri Sangat berat	0	0
Total	15	100
Tingkat Nyeri (Posttest)		
Tidak Nyeri	1	6,7
Nyeri ringan	11	73,3
Nyeri sedang	3	20,0
Nyeri berat	0	0
Nyeri Sangat berat	0	0
Total	15	100

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa gambaran nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja sebelum konsumsi air kelapa hijau bahwa hasil pretest mayoritas adalah nyeri sedang sebanyak 11 responden atau 73,3%. Gambaran nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja sesudah konsumsi air kelapa hijau bahwa hasil pretest mayoritas adalah nyeri ringan sebanyak 11 responden atau 73,3%.

Tabel 2. Uji Normalitas

Normalitas	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	0,916	15	0,165
Posttest	0,905	15	0,113

Berdasarkan Tabel 2 diketahui hasil uji Normalitas tersebut diketahui nilai sig. > 0,05 maka hasil tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Maka berdasarkan hasil uji normalitas ditentukannya analisis statistik menggunakan analisis parametrik dengan uji paired t test.

Tabel 3. Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Di Rt 15 Rw 06 Kelurahan Paseban Kecamatan Senen Jakarta Pusat Tahun 2023

Tingkat Nyeri	Intervensi	Mean Differences	Std. Deviasi	Sig
Tingkat Nyeri	Pretest	2,733	0,593	0,000
	Posttest			

Berdasarkan tabel 3 diketahui pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja di Rt 15 Rw 06 Kelurahan Paseban Kecamatan Senen Jakarta Pusat Tahun 2022 yaitu dilihat

dari nilai *Mean Differences* antara hasil Pretest-Posttest adalah 2,733 artinya bernilai positif maka terjadi kecenderungan penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja sebesar 2,733. Hasil uji statistik diketahui bahwa nilai p value 0,000 berarti $P < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja di Rt 15 Rw 06 Kelurahan Paseban Kecamatan Senen Jakarta Pusat

Pembahasan Penelitian

Gambaran Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Air Kelapa Hijau

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa gambaran nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja sebelum konsumsi air kelapa hijau bahwa hasil pretest nilai mean (rata-rata) sebelum sebesar 4,86, nilai median sebelum sebesar 5, nilai minimum sebelum sebesar 3 dan nilai maksimum sebelum sebesar 8. gambaran nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja sesudah konsumsi air kelapa hijau bahwa hasil pretest nilai mean (rata-rata) sesudah sebesar 2,13, nilai median sesudah sebesar 2, nilai minimum sesudah sebesar 0 dan nilai maksimum sesudah sebesar 5. Berdsarkan hasil penelitian tersebut bahwa adanya penurunan tingkat nyeri sebelum dan sudah konsumsi air kelapa hijau.

Sejalan dengan penelitian Rifina dkk tahun 2021 Hasil analisis univariat pada kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata *pretest* 3,93 dan *posttest* sebesar 1,67. Penelitian yang dilakukan oleh Kotongan tahun 2020 dari hasil penelitian pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada siswi kelas XI SMA N 2 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara yang dilakukan sebelum adanya perlakuan diketahui bahwa dari 21 responden sebagian besar responden mengalami nyeri *dismenore* pada skala 4-6 (sedang) yaitu sebanyak 19 responden (90.5%). Sesudah adanya perlakuan diketahui bahwa dari 21 responden sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri *dismenore* 1-3 (ringan) yaitu 15 responden (71.4%) (Kotongan, 2020).

Secara teori bahwa *Dismenore* ialah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Biasanya nyeri yang

dirasakan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. *Dismenore* juga sering disertai dengan pegal-pegal, lemas, mual, diare dan kadang sampai muntah. *Dismenore* disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi dan menghasilkan rasa nyeri (Ermiahi & Widiasih, 2018).

Menurut asumsi peneliti bahwa Rasa tidak nyaman karena *dismenore* yang terjadi pada remaja maupun kaum perempuan mengganggu aktivitas dan membuat ketidaknyamanan serta ketidak hadirannya di sekolah maupun di tempat kerja dan dapat mengakibatkan proses belajar dan bekerja menjadi terganggu. Untuk itu perlu Salah satu cara tradisional yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada *dismenore* yaitu dengan mengonsumsi air kelapa hijau.

Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Di Rt 15 Rw 06 Kelurahan Paseban Kecamatan Senen Jakarta Pusat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja di Rt 15 Rw 06 Kelurahan Paseban Kecamatan Senen Jakarta Pusat Tahun 2022 yaitu dilihat pada kelompok intervensi dari nilai *Mean Differences* antara hasil Pretest-Posttest adalah 2,733 artinya bernilai positif maka terjadi kecenderungan penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja sebesar 2,733. Hasil uji statistik diketahui bahwa nilai p value 0,000 berarti $P < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja di Rt 15 Rw 06 Kelurahan Paseban Kecamatan Senen Jakarta Pusat.

Sejalan dengan hasil penelitian Amiritha (2017) menunjukkan bahwa p value 0,000 ($p < 0,05$) hal ini dapat diartikan ada perbedaan rerata skala nyeri haid remaja sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda, sehingga ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa Universitas

Muhammadiyah Semarang. Penelitian selanjutnya oleh Lestari (2015) didapatkan hasil uji statistik dengan paired t-test didapatkan data bahwa nilai Asymp. Sign (2-tailed) untuk tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid. Hal ini disebabkan karena air kelapa hijau memiliki banyak kandungan gizi yang tinggi untuk beragam kesehatan.

Secara teori bahwa Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid atau *dismenore* salah satunya dengan terapi non farmakologi yaitu air kelapa hijau. Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa hijau dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Dengan menghambat *cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan *cyclooxygenase* prostaglandin (Dewi et al., 2022).

Salah satu penanganan dengan non farmakologi diantaranya dengan pemberian air kelapa. Air kelapa mengandung kalsium, magnesium dan vitamin C. Kalsium dan magnesium mengurangi ketegangan otot dan vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Kemudian vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa muda yang dapat merangsang produksi progesteron dalam jumlah yang stabil. Kadar progesteron yang cukup akan memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berlalu (Kristina, 2020).

Menurut asumsi peneliti bahwa Penanganan nyeri secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan pemberian air kelapa. Pemberian air kelapa ini selain tidak menyita waktu, dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun sehingga sangat mudah dilakukan oleh setiap perempuan. Penurunan tingkat nyeri saat *dismenore* dengan konsumsi air kelapa hijau dapat membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim *cyclooxygenase* yang

memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja di RT 15 RW 06 Kelurahan Paseban Kecamatan Senen Jakarta Pusat, dapat disimpulkan bahwa konsumsi air kelapa hijau berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi dengan kategori sedang, namun setelah intervensi mayoritas mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi kategori ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau secara rutin selama dua hari dapat membantu meredakan dismenore pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH (Optional)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlihat dan bersedia berkontribusi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021. *Menara Medika*.
- Dewi, R. K., Realita, F., & Susilowati, E. (2022). *Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) : Literature Review The Effect Of Green Coconut Water Consumption On Decrease Of Dysmenore : Literature Review*. 8.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*. <https://doi.org/10.33853/Istighna.V1i1.20>
- Ermiati, & Widiastih, R. (2018). Upaya Promosi Dan Preventif Kesehatan Reproduksi Wanita Oleh Petugas Kesehatan. *Idea Nursing Journal*, 1x(1), 27–56.
- Hadijah, S., Hasnawati, H., & Hafid, M. P. (2019). Pengaruh Masa Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Morfologi Eritrosit. *Jurnal Media Analisis Kesehatan*.
<https://doi.org/10.32382/Mak.V10i1.861>
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Gsyen Publishing.
- Kotangon, F. F. (2020). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas Xi Sman 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. *The Tropical Journal Of Biopharmaceutical*, 1(1), 1–4.
- Kristina. (2020). Pengaruh Air Kelapa Terhadap Multiplikasi Tunas In Vitro, Produksi Rimpang, Dan Kandungan Xanthorrhizol Temulawak Di Lapangan. *Jurnal Penelitian Tanaman Industri*. <https://doi.org/10.21082/Jlittri.V18n3.2012.125-134>
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja Primary Dysmenorrhea And Risk Factor Of Primary Dysmenorrhea In Adolescent. *Majority*.
- Muliani, M., Widiasti, I. G. A., Gede Wardana, N., Yuliana, Y., & Karmaya, M. (2017). Tahap Pertumbuhan Dan Perkembangan Tanda-Tanda Seks Sekunder Remaja Smpn 4 Bangli, Desa Pengotan, Kecamatan Bangli. *Medicina Journal*.
<https://doi.org/10.15562/Medicina.V48i2.31>
- Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu Kebidanan Edisi Keempat. *Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta*.