



## **EFEKTIFITAS PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMINORE) PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 3 KAO TAHUN 2025**

**Oslia Silvia Guratji<sup>1\*</sup>, Omega DR. Tahun<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>STIKes Abdi Nusantara Jakarta

[silviaguratji@gmail.com](mailto:silviaguratji@gmail.com)

### **Abstrak**

*Dismenore* merupakan kondisi kambuhan yang dalam istilah medis dikenal sebagai *catamenial pelvic pain*, yaitu nyeri yang muncul saat menstruasi. Untuk mengetahui efektifitas pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di sman n 3 kao tahun 2025. Penelitian *kualitatif* metode *quasi eksperimental* dengan *rancangan one group pretst- protest* populasinya yaitu siswa yang mengalami nyeri haid sebanyak 20 orang. Pengolahan data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan *uji uji wilcoxon* dengan bantuan komputer dengan program spss 26.0.. Responden yang mengalami nyeri berat (5%), yang mengalami nyeri sedang (50%), dan yang mengalami nyeri ringan 45%). Hasil uji analisis nilai  $p = 0,000$  untuk variabel nyeri haid status *sig pre-test* sebesar  $0,017 < 0,05$ .. Sedangkan nilai *sig post-test* sebesar  $0,309 > 0,05$  . Pemberian air kelapa muda efektif terhadap penurunan nyeri penelitian ini sebesar  $0,000 < 0,05$ , dan memiliki nilai *z-statistic* sebesar (-3,763).

**Kata kunci:** *Air Kelapa Muda, Dismenorrhe*

### **Abstract**

*Dysmenorrhea* is a recurring condition known medically as *catamenial pelvic pain*, which is pain that occurs during menstruation. This study aimed to determine the effectiveness of young coconut water in reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls at sman n 3 kao in 2025. *Qualitative research* using a *quasi-experimental method* with a *one-group pretest-protest design*. The population consisted of 20 students experiencing menstrual pain. Data processing was performed using univariate and bivariate methods using the *wilcoxon test* using spss 26.0. Respondents experiencing severe pain (5%), those experiencing moderate pain (50%), and those experiencing mild pain (45%). The analysis test results showed a *p-value* of 0.000 for the menstrual pain variable with a *pre-test significance* of  $0.017 < 0.05$ . Meanwhile, the *post-test significance value* was  $0.309 > 0.05$ . The administration of young coconut water was effective in reducing pain in this study with a value of  $0.000 < 0.05$ , and a *z-statistic value* of (-3.763).

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

\* Corresponding author :

Address: STIKes Abdi Nusantara Jakarta

Email : [silviaguratji@gmail.com](mailto:silviaguratji@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan munculnya tanda-tanda seksual sekunder serta pematangan organ reproduksi, termasuk dimulainya proses ovulasi dan menstruasi. Menstruasi sendiri adalah proses keluarnya darah dan jaringan dari lapisan dinding rahim melalui vagina secara berkala. Salah satu keluhan yang umum terjadi selama periode ini adalah dismenore atau nyeri haid. Dismenore terjadi akibat ketidakseimbangan kadar hormon prostaglandin dalam tubuh, yang menyebabkan kontraksi rahim berlebihan dan menimbulkan rasa nyeri, terutama pada wanita usia remaja dan dewasa muda (Nugroho, Nuraeni, and Badrudin 2021).

Setiap wanita yang mengalami menstruasi dapat merasakan pengalaman yang berbeda-beda. Sebagian tidak merasakan keluhan apapun, sebagian lainnya merasakan nyeri ringan, sementara yang lain mengalami nyeri hebat yang dikenal sebagai *dismenore*. Rasa nyeri ini seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang berdampak pada terganggunya berbagai aktivitas, seperti mengikuti pelajaran di sekolah, perkuliahan, pekerjaan, maupun kegiatan harian lainnya. Jika kondisi nyeri haid ini tidak segera ditangani, maka dapat berakibat pada masalah yang lebih serius, seperti menurunnya konsentrasi belajar, peningkatan angka ketidakhadiran di sekolah, serta penurunan prestasi akademik dan produktivitas secara keseluruhan (Dewi, Realita, and Susilowati 2022).

Menurut data dari *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2020, sekitar 90% wanita mengalami dismenore dalam setiap siklus menstruasi, dengan sekitar 10–16% di antaranya merasakan nyeri yang tergolong berat. Tingginya angka kejadian dismenore terlihat di berbagai belahan dunia. Di kawasan Eropa, prevalensinya bervariasi antara 45% hingga 97%, dengan angka terendah ditemukan di Bulgaria sebesar 8,8%, dan tertinggi di Finlandia mencapai 94%. Berbagai studi epidemiologis internasional juga menunjukkan data serupa, seperti di Mesir yang mencatat angka 71,6%, dan di India sekitar 73,83%. Secara keseluruhan, lebih dari setengah populasi wanita di dunia mengalami dismenore dalam berbagai tingkat keparahan (Fatimah, Suhadi, and Afa 2024).

Angka kejadian dismenore di Indonesia juga

tergolong tinggi dan menjadi masalah kesehatan yang cukup sering dijumpai di kalangan perempuan. Diperkirakan sekitar 55% wanita Indonesia mengalami dismenore, dan menurut data lain, prevalensinya mencapai 64,5%, dengan mayoritas kasus ditemukan pada kelompok usia remaja, khususnya mereka yang berusia antara 17 hingga 24 tahun (Diyana, Hanifa, and Karubuy 2024).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2024 jumlah remaja putri di Maluku Utara sebanyak 6.338 jiwa (4,8%) dari total penduduk 1.319.338 jiwa (BPS Indonesia, 2024). Pada tahun 2020, prevalensi dismenorea di Maluku Utara mencapai sebesar 68,5% dengan keluhan 10,1% mengalami muntah, 14,1% nyeri kepala, 33,7% gangguan emosi dan 1% pingsan. *Dismenorea* primer yang paling banyak dan lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 15% diantaranya mengalami nyeri pada saat menstruasi yang hebat (Taqiyah, Jama, and Najihah 2022).

*Menstruasi* adalah proses alami dan fisiologis yang dialami oleh setiap wanita. Bagi remaja awal, pengalaman menstruasi kerap menimbulkan rasa takut dan cemas, karena sering kali disertai dengan berbagai keluhan, salah satunya adalah dismenore. *Dismenore* merupakan kondisi kambuhan yang dalam istilah medis dikenal sebagai *catamenial pelvic pain*, yaitu nyeri yang muncul saat menstruasi. Nyeri ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari karena intensitasnya yang cukup mengganggu. Umumnya, kondisi ini berlangsung selama dua hari atau bahkan lebih, tergantung pada durasi menstruasi yang dialami oleh individu (Dewi et al. 2022)

*Dismenore* terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa penyebab yang jelas atau tidak ditemukan kelainan organik. Kondisi ini biasanya dialami sejak menstruasi pertama (*menarche*) dan berkaitan dengan faktor internal pada rahim, khususnya ketidakseimbangan *hormon steroid ovarium*. Salah satu penyebab utamanya adalah peningkatan produksi hormon prostaglandin selama fase sekresi, yang memicu kontraksi otot polos pada lapisan endometrium. Sementara itu, dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang muncul akibat adanya kelainan atau gangguan pada organ reproduksi, seperti endometriosis atau

mioma (fibroid) (Nugroho et al. 2021)

*Dismenore* dapat diatasi dengan penanganan farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi pada umumnya memberikan efek yang menimbulkan efek samping pada hati, jantung, ginjal maupun organ tubuh lainnya dalam jangka panjang. Sedangkan, terapi non farmakologi, diantaranya terapi musik kompres, masase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi, relaksasi pernafasan dan herbal serta pemberian air kelapa muda (Mariyani and Tridiyawati 2022).

Salah satu penanganan *dismenore* yang dapat dilakukan ialah dengan melalui terapi non-farmakologi, dimana salah satu jenisnya ialah pemberian air kelapa muda. Air kelapa muda mengandung mineral penting seperti kalsium dan magnesium yang berperan dalam menjaga fungsi sistem saraf dan otot, mendukung kerja otot, membantu produksi insulin, serta berperan dalam pencegahan berbagai penyakit. Magnesium sendiri berfungsi untuk mengatur aliran darah, meredakan nyeri, dan memberikan efek menenangkan pada sistem saraf. Kombinasi kalsium dan magnesium dapat membantu mengurangi ketegangan otot. Selain itu, kandungan vitamin C dalam air kelapa muda juga bertindak sebagai antiinflamasi alami yang bermanfaat dalam meredakan nyeri akibat kram menstruasi (Nova et al. 2023).

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian air kelapa hijau berpengaruh terhadap penurunan nyeri *Dismenorea* pada remaja putri di Desa Lubuk Pakam Pekan tahun 2023 (Pitriani et al. 2023). Penelitian lainnya yang dilakukan (Sandra et al. 2022) di SMA Negeri 6 Padang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa dalam penurunan derajat nyeri *dismenore*.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 3 Halmahera Utara, khususnya pada siswi kelas X dan XI, diperoleh informasi bahwa sebagian besar remaja putri mengalami keluhan nyeri haid atau *dismenore* setiap bulan. Dari total 40 siswi yang diwawancarai secara acak, sebanyak 31 siswi (77,5%) mengaku merasakan nyeri saat menstruasi. Tingkat nyeri yang dirasakan bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, dan umumnya memengaruhi aktivitas harian mereka, seperti sulit berkonsentrasi saat belajar, absen dari sekolah, hingga mengganggu kualitas tidur. Beberapa siswi mengatakan bahwa mereka biasanya

mengatasi nyeri haid dengan beristirahat, mengompres perut menggunakan air hangat, atau mengonsumsi obat pereda nyeri seperti ibuprofen. Namun, sebagian lainnya mengaku tidak mengonsumsi obat karena takut akan efek samping atau ketergantungan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti “Efektifitas Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMAN N 3 Kao Tahun 2025,

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui efektifitas pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid (*Dismenore*) pada remaja putri di SMAN N 3 Kao Tahun 2025

## METODE

Adalah kualitatif Desain Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan Quasy Eksperimen yaitu rancangan percobaan tidak murni dengan penelitian uji klinis tetapi melakukan perlakuan teknik pendekatan dengan terapi herbal yaitu pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid. Penelitian ini menggunakan rancangan one group pretest dan pottest dilakukan secara univariat dan bivariat dengan *uji mann whitney* dengan bantuan komputer dengan program SPSS 26.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Berikut akan dipaparkan karakteristik responden berdasarkan usia pada penelitian ini. Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	15 tahun	6	30%
2	16 tahun	7	35%
3	17 tahun	6	30%
4	18 tahun	1	5%
Total		20	100%

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2025.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan responden yang berusia 15 tahun sebanyak 6 orang (30%), yang berusia 16 tahun sebanyak 7 orang (35%), yang berusia 17 tahun sebanyak 6 orang (30%),

serta yang berusia 18 tahun sebanyak 1 orang (5%). Hal ini mengartikan bahwa remaja putri di SMAN 3 Halut Kecamatan Kao Kabupaten Halmahera Utara tahun 2025 yang berkontribusi dalam penelitian ini dominan berusia 16 tahun.

**Karakteristik Responden berdasarkan Kelas**

Berikut akan dipaparkan karakteristik responden berdasarkan kelas pada penelitian ini.

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Kelas

No	Kelas	Frekuensi	Persentase
1	X	13	65%
2	XI	7	35%
Total		20	100%

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2025.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan responden yang duduk dikelas X sebanyak 13 orang (65%), dan yang duduk dikelas XI sebanyak 7 orang (35%). Hal ini mengartikan bahwa remaja putri di SMAN 3 Halut Kecamatan Kao Kabupaten Halmahera Utara tahun 2025 yang berkontribusi dalam penelitian ini dominan berada di kelas X.

**Karakteristik Responden berdasarkan Siklus Menstruasi**

Berikut akan dipaparkan karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi pada penelitian ini.

Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan Siklus Menstruasi

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase
1	< 28 hari	4	20%
2	28 hari	12	60%
3	> 28 hari	4	20%
Total		20	100%

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2025.

Berdasarkan table 3 menunjukkan responden yang mengalami siklus menstruasi kurang dari 28 hari sebanyak 4 orang (20%), yang mengalami siklus menstruasi 28 hari sebanyak 12 orang (60%), serta yang mengalami siklus menstruasi lebih dari 28 hari sebanyak 4 orang (20%). Hal ini mengartikan bahwa remaja putri di SMAN 3 Halut Kecamatan Kao Kabupaten Halmahera Utara tahun 2025 yang berkontribusi dalam penelitian ini dominan mengalami siklus menstruasi selama 28 hari.

**Karakteristik Responden berdasarkan Lama Menstruasi**

Berikut akan dipaparkan karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi pada penelitian ini.

Tabel 4. Karakteristik Responden berdasarkan Lama Menstruasi

No	Lama Menstruasi	Frekuensi	Persentase
1	1-4 hari	12	60%
2	5-7 hari	5	25%
3	> 7 hari	3	15%
Total		20	100%

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2025.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan responden yang menstruasi selama 1-4 hari sebanyak 12 orang (60%), yang menstruasi selama 5-7 hari sebanyak 5 orang (25), dan yang menstruasi selama lebih dari 7 hari sebanyak 3 orang (15%). Hal ini mengartikan bahwa remaja putri di SMAN 3 Halut Kecamatan Kao Kabupaten Halmahera Utara tahun 2025 yang berkontribusi dalam penelitian ini dominan mengalami menstruasi selama 1 sampai 4 hari.

**Karakteristik Responden berdasarkan Fase Menstruasi saat Mengalami Nyeri**

Berikut akan dipaparkan karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi pada penelitian ini.

Tabel 5. Karakteristik Responden berdasarkan Fase Menstruasi saat Mengalami Nyeri

No	Fase	Frekuensi	Persentase
1	Hari ke 1	13	65%
2	Hari ke 2	7	35%
Total		20	100%

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2025.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan responden yang mengalami nyeri pada hari ke 1 menstruasi sebanyak 13 orang (65%), dan yang mengalami nyeri pada hari ke 2 menstruasi sebanyak 7 orang (35%). Hal ini mengartikan bahwa remaja putri di SMAN 3 Halut Kecamatan Kao Kabupaten Halmahera Utara tahun 2025 yang berkontribusi dalam penelitian ini dominan mengalami nyeri pada saat hari pertama menstruasi.

**Karakteristik Responden berdasarkan Keluhan Nyeri Perut**

Berikut akan dipaparkan karakteristik responden berdasarkan keluhan nyeri perut pada penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan

**Keluhan Nyeri Perut**

No	Nyeri Pinggang	Frekuensi	Persentase
1	Mengalami nyeri	19	95%
2	Tidak mengalami nyeri	1	5%
Total		20	100%

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2025.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan responden yang mengalami nyeri perut sebanyak 19 orang (95%), dan yang tidak mengalami nyeri perut sebanyak 1 orang (5%). Hal ini mengartikan bahwa remaja putri di SMAN 3 Halut Kecamatan Kao Kabupaten Halmahera Utara tahun 2025 yang berkontribusi dalam penelitian ini dominan mengalami keluhan nyeri perut.

**Karakteristik Responden berdasarkan Keluhan Nyeri Pinggang**

Berikut akan dipaparkan karakteristik responden berdasarkan keluhan nyeri pinggang pada penelitian ini.

Tabel 7. Karakteristik Responden berdasarkan Keluhan Nyeri Pinggang

No	Nyeri Pinggang	Frekuensi	Persentase
1	Mengalami nyeri	16	80%
2	Tidak mengalami nyeri	4	20%
Total		20	100%

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2025.

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan responden yang mengalami nyeri pinggang sebanyak 16 orang (80%), dan yang tidak mengalami nyeri pinggang sebanyak 4 orang (20%). Hal ini mengartikan bahwa remaja putri di SMAN 3 Halut Kecamatan Kao Kabupaten Halmahera Utara tahun 2025 yang berkontribusi dalam penelitian ini dominan mengalami keluhan nyeri pinggang.

**Karakteristik Responden berdasarkan Keluhan Nyeri Punggung**

Berikut akan dipaparkan karakteristik responden berdasarkan keluhan nyeri punggung pada penelitian ini.

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan

**Keluhan Nyeri Punggung**

No	Nyeri Punggung	Frekuensi	Persentase
1	Mengalami nyeri	12	60%
2	Tidak mengalami nyeri	8	40%
Total		20	100%

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2025.

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan responden yang mengalami nyeri punggung sebanyak 12 orang (60%), dan yang tidak mengalami nyeri punggung sebanyak 8 orang (40%). Hal ini mengartikan bahwa remaja putri di SMAN 3 Halut Kecamatan Kao Kabupaten Halmahera Utara tahun 2025 yang berkontribusi dalam penelitian ini dominan mengalami keluhan nyeri punggung.

**Analisis Univariat**

Analisis univariat digunakan untuk menganalisis satu variabel dari hasil penelitian sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna (Endra, 2017). Analisis univariat pada penelitian ini menggunakan uji distribusi frekuensi, bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kecenderungan hasil *pre-test* dan *post-test* berdasarkan kategori pengukuran yang telah ditetapkan oleh peneliti.

**Distribusi Frekuensi Pre-Test**

Berikut akan dipaparkan distribusi frekuensi *pre-test* (sebelum pemberian air kelapa muda) pada penelitian ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pre-test*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Berat	7	35%
Sedang	11	55%
Ringan	2	10%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 7 orang (35%), yang mengalami nyeri sedang sebanyak 11 orang (55%), dan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 2 orang (10%). Hal ini mengartikan bahwa sebelum pemberian air kelapa muda, remaja putri di SMAN 3 Halut Kecamatan Kao Kabupaten Halmahera Utara tahun 2025 pada saat menstruasi dominan mengalami nyeri pada kategori sedang.

### Distribusi Frekuensi *Post-Test*

Berikut akan dipaparkan distribusi frekuensi *post-test* (setelah pemberian air kelapa muda) pada penelitian ini.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi *Post-test*

Kategori	Frekuensi	Persent ase
Berat	1	5%
Sedang	10	50%
Ringan	9	45%
Total	20	100%

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2025.

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 1 orang (5%), yang mengalami nyeri sedang sebanyak 10 orang (50%), dan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (45%). Hal ini mengartikan bahwa setelah pemberian air kelapa muda, remaja putri di SMAN 3 Halut Kecamatan Kao Kabupaten Halmahera Utara tahun 2025 pada saat menstruasi dominan mengalami nyeri pada kategori sedang.

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan dua variabel, dengan kata lain membuktikan kebenaran hipotesis penelitian yang telah dirumuskan peneliti (Endra, 2017). Analisis bivariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas sebelum dan setelah pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid (Disminore) pada remaja putri.

### Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *shapiro wilk*. Syarat ujinya adalah nilai *sig* > 0,05, maka data dinyatakan normal (Hardisman, 2020). Berikut hasil uji normalitas pada penelitian ini.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

	Nilai <i>Sig</i>	Keterangan
<i>Pre- test</i>	0,017	Tidak normal
<i>Post-test</i>	0,309	Normal

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2025.

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan nilai *sig pre-test* sebesar  $0,017 < 0,05$ , artinya data berdistribusi tidak normal. Sedangkan nilai *sig post-test* sebesar  $0,309 > 0,05$ , artinya data berdistribusi normal. Karena salah satu data tidak

memenuhi asumsi normalitas, maka pengujian hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji statistic non-parametrik yaitu uji *wilcoxon*.

### Uji *Wilcoxon*

Uji hipotesis digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah dirumuskan pada bab sebelumnya. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*. Syarat ujinya adalah nilai *sig* < 0,05, maka hipotesis alternatif dinyatakan diterima (Hardisman, 2020). Berikut hasil uji *wilcoxon* pada penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon*

	<i>Z-statistic Sig</i>	Keterangan
Efektivitas pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid	- 3,763 ,000	$H_0$ ditolak $H_a$ diterima

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2025.

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan nilai *sig* pada penelitian ini sebesar  $0,000 < 0,05$ , dan memiliki nilai *Z-statistic* sebesar (-3,763). Hal ini mengartikan bahwa pemberian air kelapa muda efektif dalam menurunkan nyeri haid (Disminore) pada remaja putri, sehingga: Untuk memperkuat hasil penelitian, selanjutnya akan dilakukan pengujian N-Gain, bertujuan untuk melihat tingkat efektivitas pemberian air kelapa muda dalam menurunkan nyeri haid (Disminore) pada remaja putri.

Tabel 5. Hasil Uji N-Gain

	N-Gain Skor	N-Gain Persen	Keterangan
<i>Mean</i>	0,5042	50,42%	Efektivitas sedang

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2025.

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan nilai N-Gain skor pada penelitian ini sebesar 0,5042 atau 50,42%, masuk pada kategori efektivitas sedang. Hal ini mengartikan bahwa pemberian air kelapa muda efektif dalam menurunkan nyeri haid (Disminore) pada remaja putri, dengan tingkat efektivitas sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin K. 2017. Hubungan Usia dengan Kejadian *Disminore* Pada Remaja putri di SMPN 17. Surakarta. Jurnal Ilmu Maternal.
- Aulia. 2009. Kupas Tuntas Menstruasi : Yogyakarta. Mileston
- Aziz. 2017 Obat Tradisional. Jakarta : EGC
- Ciela D.H Suhiro. 2022. Pengaruh Pemberian Air kelapa Muda terhadap penurunan nyeri *Haid ( disminore)* pada remaja putri SMPN 9 Madiun. Laporan tugas akhir Universitas bakti Husada Madiun. Di akses Pada tanggal 03 Juli 2025.
- Darwis, A., & Syam, R. 2022. *Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan*. Praya: Yayasan Insan Cendekia Indonesia Raya.
- Djimbula, N., Dkk. 2022. Efektivitas Senam Dismenore Dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296.
- Endra, F. 2017. *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Fakhriyah., Dkk. 2024. *Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Putri: Mempertimbangkan Situasi Bencana*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Fatmawati, Z., Dkk. 2023. *Asuhan Kebidanan Remaja Dan Perimenopause*. Malang: Penerbit Rena Cipta Mandiri.
- Fauzia. 2012. Buku ajar Keperawata Maternitas: Kehamilan. Vol 1. Jakarta: Kencana.
- Hardisman. 2020. *Tanya Jawab Analisis Data: Prinsip Dasar Dan Langkah-Langkah Praktis Aplikasi Pada Penelitian Kesehatan Dengan SPSS*. Bogor: Guepedia.
- Herbal Indonesia. 2025. Air Kelapa Muda: Manfaat, Khasiat, dan Cara Pemanfaatannya. Di Akses tanggal 03 Juli 2025.
- Huzaimah. 2018. Studi Analisa dalam pemanfaat air Kelapa Muda Non Farmakologi dalam mencegah nyeri haid pada santri disantren Podok Pesantren. Jombang. Tugas Akhir Program studi Keperawatan STIKES Jombang.
- Liesmayani, E., Dkk. 2023. Pengaruh Minum Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Siswi SMA PAB 5 Klumpang Kec. Hamparan Perak, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018. *Jurnal Bidan Mandiri*, 1(1), 51–58.
- Mega W.R Manurung. 2023. Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri 3 Tapanuli Tengah Laporan ahir studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padang Sidempuan. Di akses Pada Tanggal 03 Juli 2025.
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Nurhayati, C., & Sari, N. 2023. Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Dan Slow Deep Breathing Terhadap Kejadian Dismenore Pada Usia Remaja. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 6(2), 154–161.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmun Keperawatan*. Edis 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Pamungkas, P.A., Dkk. 2022. *Rahasi Si Orange (Wortel) Untuk Mengurangi Nyeri Haid*. Bogor: Penerbit NEM.
- Rifiana, A., Dkk. 2021. Efektivitas Pemberian Air Kelapa Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi Di SMAN 11 Sepatan Tangerang Banten. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 3(2), 41–49.
- Simanjuntak, R.E.M.M., Dkk. 2024. Efektivitas Konsumsi Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Siswi Di SMKN 10 Muaro Jambi. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 16(2), 424–431.
- Suciawati. Novelia. Pattiha. 2021. Pengaruh Kelapa Muda Hijau terhadap Disminore pada Remaja Indonesia. *Jurnal Of Health Develoment*. Vol. 3. No 1. Di Akses Pada Tanggal 03 Juli 2025.
- Sulistiani, E., Dkk. 2023. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Di Kabupaten Ponorogo, Indonesia: Studi Cross-Sectional. *Jurnal CMHP*, 5(2), 83–90.
- Sumiaty., Dkk. 2022. *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. Praya: Pustaka Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.