

## PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN SKALA DISMENOREA PADA REMAJA

Metha Fahriani<sup>1</sup>, Elza Wulandari<sup>2</sup>, Buyung Keraman<sup>3</sup>, Mia Roza Mentari<sup>4</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tri Mandiri Sakti Bengkulu<sup>1,2,3,4</sup>

methafahriani42@gmail.com<sup>1</sup>, elzawulan1@gmail.com<sup>2</sup>

### ABSTRACT

Women in Indonesia 90% have experienced menstrual pain, based on a survey of numbers primary dysmenorrhea at Junior High School Number 003 Arga Makmur North Bengkulu from 136 students as many as 20 15% of cases experienced dysmenorrhea. Dysmenorrhea is abdominal pain that comes from uterine cramps and occurs during menstruation. The research aims to find out whether there are the effect of green coconut water on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) and knowing the average menstrual pain (dysmenorrhea) before and after the intervention. Research design used is a pre-experimental design with the one group pretest and posttest which was carried out on July 1 to July 30, 2022. The instrument used Numeric Rating Scale with data analysis techniques Normality Test, Univariate Test, and Bivariate. Based on the results of the study where before the intervention the average respondent (20 people) experiencing severe pain 7.85 and after the intervention as much as 250 ml of green coconut water 2 times a day for 3 days during menstruation, the average respondents (20 people) were moderate pain 4.7 A total of 18 respondents experienced a decrease in pain scale, and 2 respondents the pain scale is fixed. From the results of the Wilcoxon test, the p-value = 0.000 < 0.05 is significant, then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. In conclusion, there is an effect of giving green coconut water on reducing dysmenorrhea in adolescents at SMPN 003 Arga Makmur North Bengkulu in 2022 It is hoped that the results of this study can be an alternative for the school in dealing with students who experience primary dysmenorrhea.

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

### ABSTRAK

Wanita di Indonesia 90% pernah mengalami dismenorea, berdasarkan survey angka dismenorea primer di SMPN 003 Arga Makmur Bengkulu Utara dari 136 siswi sebanyak 20 kasus 15% yang mengalami dismenorea. Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dysmenorea) dan mengetahui rata-rata nyeri haid (dysmenorea) sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *the one group pretest and posttest* yang dilaksanakan pada 01 Juli sampai 30 Juli 2022. Instrumen yang digunakan *Numeric Rating Scale* dengan teknik analisis data Uji Normalitas, Uji Univariat, dan Bivariat. Berdasarkan hasil penelitian dimana sebelum intervensi rata-rata responden (20 orang) mengalami nyeri berat 7,85 dan setelah intervensi sebanyak 250 ml air kelapa hijau 2 kali sehari selama 3 hari saat menstruasi mendapatkan hasil rata-rata responden (20 orang) adalah nyeri sedang 4,7. Sebanyak 18 orang responden skala nyerinya turun, dan 2 orang skala nyerinya tetap. Dari Hasil Uji Wilcoxon didapat nilai p-value = 0,000 < 0,05 signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenorea pada remaja SMPN 003 Arga Makmur Bengkulu Utara Tahun 2022. Melalui penelitian ini diharapkan pihak Sekolah dan responden mengetahui apa itu dismenorea, gejala dismenorea dan bisa memanfaatkan air kelapa hijau sebagai alternatif dalam menangani keluhan dismenorea primer.

**Kata Kunci** : Menstruasi, Dismenorea Primer, Air Kelapa Hijau

### PENDAHULUAN

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, menoragha, dismenorea, dan gejala lain yang berhubungan (Werenviona & Riris, 2020).

*World Health Organization* (WHO) tahun 2018 angka dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Setiap negara presentase dismenorea ini berbeda-beda, seperti di Swedia sekitar 75% di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorea dan 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Isa et al., 2017).

Di Indonesia banyak perempuan yang mengalami nyeri haid atau dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Wanita di Indonesia 90% pernah mengalami nyeri haid, angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% adalah dismenorea sekunder (Mundriyastutik Yayuk & Oktarinda Sella, 2022).

Dismenorea juga mengakibatkan terganggunya konsentrasi ketinggalan mata pelajaran disekolah. Remaja dengan dismenorea mengalami penurunan prestasi di sekolah dari pada remaja yang tidak mengalami nyeri haid. Dismenorea menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-15% wanita absen sedikitnya sekali, dan 5-4% berulang kali absen (Mundriyastutik Yayuk & Oktarinda Sella, 2022).

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 (Suryana, 2018).

Berdasarkan data awal yang didapatkan dari Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kota Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara, didapatkan data jumlah siswi terbanyak di SMPN Arga Makmur Bengkulu Utara yaitu di SMPN 001 Arga Makmur Bengkulu Utara sebanyak 426 siswi, SMPN 002 Arga Makmur Bengkulu Utara sebanyak 177siswi, SMPN 003 Arga Makmur Bengkulu Utara sebanyak 136siswi, berdasarkan data dari Unit Kesehatan Sekolah Tahun ajaran 2020-2021, didapatkan siswi di SMPN 001 Arga Makmur Bengkulu Utara kelas VII sampai IX yang berjumlah 426 siswi yang mengalami Dismenorea sebanyak 16 kasus (4%), di SMPN 002 Arga Makmur Bengkulu Utara kelas VII sampai IX yang berjumlah 177 siswi yang mengalami Dismenorea sebanyak 10 kasus (7%), dan yang mengalami Dismenorea di SMPN 003 Arga Makmur Bengkulu Utara siswi kelas VII sampai IX yang berjumlah 136 siswi sebanyak 20 kasus (15%).

Tujuan dalam penelitian ini untuk mempelajari pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap penurunan nyeri dismenorea pada Remaja SMPN 003 Arga Makmur Bengkulu Utara.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental dengan rancangan *the one group pretest and posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII sampai IX di SMPN SMPN 003 Kota Arga Makmur Bengkulu Utara yang berjumlah 136 siswi. Sampel penelitian dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) dengan jumlah 20 orangsiswi yang didapat dari data Unit Kesehatan Sekolah. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Teknik analisa data menggunakan uji normalitas data, analisis

univariat, dan analisis bivariat dengan uji T-test jika distribusi data normal dan menggunakan Uji Wilcoxon jika distribusi data tidak normal.

**HASIL**

**Analisis Univariat**

**Tabel 1. Skala Nyeri Dismenorea Siswi SMPN 003 Arga Makmur Bengkulu Utara Sebelum Intervensi**

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Nyeri Berat skala 7	7	35.0
2.	Nyeri Berat Skala 8	9	45.0
3.	Nyeri Berat Skala 9	4	20.0
Total		20	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas tampak dari 20 sampel terdapat 7 orang 35% mengalami nyeri Berat skala 7, 9 orang 45% mengalami nyeri Berat skala 8,4 orang 20% mengalami nyeri berat 9.

**Tabel 2. Skala Nyeri Dismenorea Siswi SMPN 003 Arga Makmur Bengkulu Utara Sesudah Intervensi**

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Nyeri Ringan Skala 2	1	5.0
2.	Nyeri Ringan Skala 3	3	15.0
3.	Nyeri Sedang Skala 4	5	25.0
4.	Nyeri Sedang Skala 5	6	30.0
5.	Nyeri Sedang Skala 6	3	15.0
6.	Nyeri Berat Skala 7	1	5.0
7.	Nyeri Berat Skala 8	1	5.0
Total		20	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas tampak setelah diberikan intervensi dari 20 sampel terdapat 5% Skala Nyeri 2, 15% Skala Nyeri 3, 25% Skala Nyeri 4, 30% Skala Nyeri 5, 15 % Skala Nyeri 6, 5% Skala Nyeri 7, 5% Skala Nyeri 8.

Dari tabel skala nyeri sesudah diberikan air kelapa hijau di atas dapat diketahui responden nyeri ringan berjumlah 4 orang (20%), Responden nyeri sedang berjumlah 15 orang (75%),

dan Responden nyeri berat berjumlah 1 orang (5%).

**Tabel 3. Skala Nyeri Dismenorea Siswi SMPN 003 Arga Makmur Bengkulu Utara Sebelum Intervensi**

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Presentasi (%)	Rata-rata Nyeri
1	Nyeri Ringan	4	20.0	
2	Nyeri Sedang	15	75.0	4,70
3	Nyeri Berat	1	5.0	
4	Total	20	100.0	

**Uji Normalitas Data**

**Tabel 5. Uji Normalitas Data**

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Skala Nyeri Sebelum Diberikan Air Kelapa Hijau	.809	20	.001
Skala Nyeri Sesudah Diberikan Air Kelapa Hijau	.958	20	.500

Dari tabel 5 Uji normalitas di atas dengan uji Shapiro-Wilk (karena sampel kurang dari 50) didapat nilai: P-value = 0,001<0,05 signifikan, berarti data skala nyeri sebelum diberikan air kelapa hijau tidak berdistribusi normal, P-value = 0,500>0,05 tidak signifikan, berarti data skala nyeri sesudah diberikan air kelapa hijau berdistribusi normal. Karena data skala nyeri sebelum diberikan air kelapa hijau tidak berdistribusi normal, maka tidak memenuhi syarat untuk dilakukan uji *Paired sample t-test* selanjutnya akan digunakan Uji Wilcoxon.

**Analisis Bivariat**

**Tabel 6. Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja SMPN 003 Arga Makmur Bengkulu Utara**

Variabel	Rank	N	Z	p-value
Skala Nyeri	Turun	18	-	0,00

Sesudah Diberikan Air Kelapa Hijau - Skala Nyeri Sebelum Diberikan Air Kelapa Hijau	Naik Tetap	- 2	3,7 45	0
---	---------------	--------	-----------	---

Dari Hasil Uji Wilcoxon didapat nilai  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya: Ada pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid (Dismenorea) pada Remaja Smp 3 Arga Makmur Bengkulu.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian dari 20 Responden yang mengalami nyeri Dismenorea sebelum diberikan air kelapa hijau rata-rata responden (20 orang) mengalami nyeri berat = 7,85 yang ditandai dengan 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. Dimana 7 orang 35% mengalami nyeri berat skala 7, 9 orang 45% mengalami nyeri berat skala 8,4 orang 20% mengalami nyeri berat 9.

Berdasarkan tabel 4 setelah diberikan intervensi sebanyak 250 ml air kelapa hijau hasil rata-rata responden (20 orang) adalah adalah nyeri sedang = 4,70 ditandai dengan dapat menunjukkan lokasi nyeri dengan tepat dan dapat mendeskripsikan nyeri, klien dapat mengikuti perintah dengan baik dan responsive terhadap tindakan manual. Dimana 4 orang mengalami nyeri ringan, 15 orang mengalami nyeri sedang, dan 1 orang mengalami nyeri berat.

Nyeri adalah pengalaman sensori nyeri dan emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan actual dan potensial yang terlokasi pada suatu bagian tubuh, seringkali dijelaskan dalam istilah proses destruktif, jaringan seperti ditusuk-tusuk, panas terbakar, melilit seperti emosi,

perasaan takut, mual dan takut (Setiana & Nuraeni, 2018).

Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Pada saat menstruasi, wanita terkadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan dismenorea, yaitu suatu keadaan nyeri yang hebat dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenorea merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung. (Werenviona & Riris, 2020).

Setelah diberikan intervensi sebanyak 18 responden mengalami penurunan nyeri dan 2 orang mengalami nyeri tetap, Kondisi ini terjadi karena 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 endorfin yang sedikit akan merasakan nyeri yang berlebih. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri. (Octavia, S. A., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Kotangon et al., 2020) pada siswi SMAN 2 Ratahan Minahasa Tenggara menunjukkan hasil penelitian di peroleh bahwa 90,5% responden sebelum diberikan air kelapa hijau berada dalam skala nyeri 4-6 (sedang), dan setelah diberikan air kelapa hijau 71,4% responden berada dalam skala 1-3 (ringan). Hasil Asyp. Sig. (2-tailed).  $001 \leq 0,05$  yang menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima berarti ada pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan dismenorea pada siswi SMAN 2 Ratahan Minahasa Tenggara.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nuryanih., 2020) pada Mahasiswa Stikes

Yatasi Tangerang Tahun 2019 mendapatkan *hasil uji chi-square* 0,000 ( $0,0000 < 0,05$ ) artinya ada hubungan mengkonsumsi air kelapa hijau dengan mengurangi nyeri haid (dismenorea) pada Mahasiswa Stikes Yatasi Tangerang Tahun 2019.

Untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau terhadap perubahan skala nyeri haid (*dismenore*), peneliti menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan syarat data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil penelitian dari 20 responden yang mengalami nyeri *dismenorea* sebelum diberikan air kelapa hijau rata-rata responden mengalami nyeri berat =7,85 dan setelah diberikan intervensi sebanyak 250 ml air kelapa hijau 2 kali sehari selama 3 hari saat menstruasi mendapatkan rata-rata nyeri responden adalah nyeri sedang=4,70.

Dari Hasil *Uji Wilcoxon* didapat nilai  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenorea pada remaja SMPN 003 Arga Makmur Bengkulu Utara Tahun 2022.

Pada responden yang telah di diberikan intervensi 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. (Rismaya et al., 2020).

Sejalan dengan hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Wahyuni, 2018) pada mahasiswi Stikes dan Akfar Ranah Minang mendapatkan hasil *uji wilcoxon* dengan  $p\text{-value} = 0,006$  ( $p < 0,05$ ) yang bearti terdapat pengaruh air kelapa hijau

terhadap penurunan nyeri dismenorea dengan rata-rata seelum diberikan intervensi 6,88 dan setelah diberikan intervensi 2,78. Hal ini disebabkan karena air kelapa hijau memiliki kandungan gizi yang tinggi dan beragam kesehatan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Rismaya et al., 2020) dengan hasil uji T-test sample Independent diperoleh nilai  $p\text{-value} (0,006) < 0,05$  yang bearti terdapat pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenorea dengan rata-rata sebelum diberikan intervensi 8,40 dan setelah diberikan intervensi 4,00. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Chayati & Na'mah, 2019) dengan hasil terdapat pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenorea.

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 *dismenorea*.

## KESIMPULAN

Sebelum diberikan air kelapa hijau rata-rata responden (20 orang) adalah adalah nyeri berat= 7,85. Sesudah diberikan air kelapa hijau rata-rata responden (20 orang) adalah adalah nyeri sedang= 4,70. Sebanyak 18 orang rsponden skala nyerinya turun, dan 2 orang skala nyerinya tetap. Dari penelitian yang

telah dilakukan di dapat hasil yakni Terdapat Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja SMPN 003 Arga Makmur Bengkulu Utara

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih tak terhingga ditujukan terhadap pihak-pihak yang telah terlibat dalam membantu memberikan support baik moril maupun materil, kepada Institusi kampus STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu dan ucapan rasa terimakasih saya kepada tempat penelitian SMPN.003 Bengkulu Utara karena bersedia membantu sebagai tempat penelitian yang dituju, serta siswi yang terlibat sebagai responden penelitian.

### DAFTAR PUSTAKA

- Chayati, U. N., & Na'mah, L. U. (2019). Penerapan kombinasi pijat effleurage dan pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri usia 13-15 tahun. *The 10th University Research Colloquium 2019 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*, 14–21.
- Isa, N., Novadela, T., & Wahyuni, E. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat. *Jurnal Kesehatan Senam Disme*, X(1), 65–70.
- Kotangon, F. F., Sambou, C., Kanter, J., & Lengkey, Y. (2020). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. *Biofarmasetikal Tropis*, 3(1), 6–12. <https://doi.org/10.55724/j.biofar.trop.v3i1.249>
- Mundriyastutik Yayuk, & Oktarinda Sella. (2022). *Pemberian Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Alami Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri*. 13(2), 252–263.
- Nuryanih. (2020). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea). *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 33–42. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.119>
- Rismaya, I., Rosmiyati, R., & Mariza, A. (2020). Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 332–328. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.1764>
- Octavia, S. A., 2020. (2020). Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja - Google Books. In *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja* (p. 20). [https://www.google.co.id/books/editon/Motivasi\\_Belajar\\_Dalam\\_Perkembangan\\_Rema/QmrSDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=pengertian+remaja&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/editon/Motivasi_Belajar_Dalam_Perkembangan_Rema/QmrSDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=pengertian+remaja&printsec=frontcover)
- Nuryanih. (2020). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea). *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 33–42. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.119>
- Rismaya, I., Rosmiyati, R., & Mariza, A. (2020). Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 332–328. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.1764>
- Setiana, H. A., & Nuraeni, R. (2018). *Riset Keperawatan : Lovrinz Publishing* (p. 145). <https://books.google.co.id/books?id=wnweEAAAQBAJ&pg=PA10&dq=etika+penelitian+keperawatan&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjotTfzvn1AhX2UWwGHWRZDG4Q6AF6BAgJEAM#v=onepage&q=etika+penelitian+keperawatan&f=false>
- Simbolon, G. A. H., & Siburian, U. D. (2021). *Menguji Efektifitas Teknik Rebozo Dalam Persalinan* (pp. 38–39).

- Suryana, D. (2018). *Manfaat Buah: Manfaat Buah-buahan - Dayat Suryana - Google Books* (p. 653). [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=MUR0DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=manfaat+buah+apel&ots=3UEqtw\\_\\_nZ&sig=qch\\_BPQOj2ajci9erH8rnHYK5ok&redir\\_esc=y#v=onepage&q=manfaat buah apel&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=MUR0DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=manfaat+buah+apel&ots=3UEqtw__nZ&sig=qch_BPQOj2ajci9erH8rnHYK5ok&redir_esc=y#v=onepage&q=manfaat%20buah%20apel&f=false)
- Wahyuni, L. T. (2018). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dan Akademi Farmasi Ranah Minang Padang. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah'*, 3(1), 317–326. [file:///C:/Users/Notbook/OneDrive - Office 365/Documents/Jurnal Air Kelapa Hijau/7. PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU Terhadap.pdf](file:///C:/Users/Notbook/OneDrive%20-%20Office%20365/Documents/Jurnal%20Air%20Kelapa%20Hijau/7.%20PENGARUH%20PEMBERIAN%20AIR%20KELAPA%20HIJAU%20Terhadap.pdf)
- Werenviona, R., & Riris, I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja - Google Books* (p. 1). [https://www.google.co.id/books/edition/Edukasi\\_Kesehatan\\_Reproduksi\\_Remaja/Ssf0DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1](https://www.google.co.id/books/edition/Edukasi_Kesehatan_Reproduksi_Remaja/Ssf0DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1)
- Widaryati. (2021). *Seri Woman Health : Anatomi Fisiologi Reproduksi Wanita*.