

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Skripsi, 08 Desember 2017

Amiritha

xii + 41 Halaman + 3 Tabel + 2 Skema + 9 lampiran

Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja di  
Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang

**ABSTRAK**

Nyeri haid adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri perut yang disebabkan oleh kejang otot uterus, biasanya dalam bersamaan nyeri yang timbul dapat dijumpai adanya rasa pusing, mual, muntah, bahkan bisa terjadi diare. Air kelapa muda mengandung hormon pertumbuhan, vitamin c, kalsium dan magnesium. Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa putri universitas muhammadiyah semarang. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dan meningkatkan pengetahuan tentang air kelapa muda untuk penurunan nyeri haid. Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan desain *one group pre-post test*. Responden penelitian ini sebanyak 18 remaja. Setelah diberikan air kelapa muda selama 2 hari nyeri haid pada remaja mengalami penurunan rata-rata dari nyeri sedang dengan skala 3 turun menjadi nyeri ringan dengan skala 2. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara nyeri haid remaja di rusunawa putri universitas muhammadiyah semarang sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda dengan *p value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa universitas muhammadiyah semarang. Pada remaja yang mengalami nyeri haid di sarankan untuk mengkonsumsi air kelapa muda pada saat menstruasi hari pertama dan kedua.

Kata kunci : Air kelapa muda, Nyeri haid, Remaja

Pustaka : 25 (2001 – 2015)



