

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)

BACHELOR OF NURSING PROGRAM
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCE
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SEMARANG

Mini Thesis, 08 December 2017

Amiritha

xii + 41 Pages + 9 Table + 2 Schema + 9 Appendixes

The Influence Of Young Coconut Water To The Reduction Of Menstrual Pain In
Rusunawa Female University Of Muhammadiyah Semarang

ABSTRACT

Menstrual pain is an imbalance of the progesteron hormone in the blood resulting in abdominal pain caused by uterine muscle spasms, usually in the same pain that can arise found dizziness, nausea, vomiting, diarrhea can ever occurred. Young coconut water contains growth hormone, vitamin C, calcium and magnesium. Calcium and magnesium reduce muscle tension and vitamin C is an anti-inflammatory natural substance that helps ease the pain of cramps menstruasi. This study aims to determine the effect of young coconut water on the decrease in adolescent menstrual pain in rusunawa female university muhammadiyah semarang. The benefits of this study are expected to be used as input and increase knowledge about young coconut water for menstrual pain reduction. This type of research is pra experiment with one group pre-post test design. Responden of this study as many as 18 teenagers. After being given young coconut water for 2 days menstrual pain in adolescent decreased average from moderate pain with scale 3 down to mild pain with scale 2. Result of research indicate there is influence between menstrual pain of adolescent at rusunawa female of university of muhammadiyah semarang before and after given young coconut water with $p\ value = 0,000$ ($p < 0,05$). Conclusion in this research there is influence of giving of young coconut to decrease of menstrual pain of adolescent at rusunawa university muhammadiyah semarang. In adolescents who experience menstrual pain is recommended to consume coconut water at the time of menstruation first and second day.

Keyword : Young coconut water, Menstrual pain, Teenagers

Library : 25 (2001 – 2015)

