PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID REMAJA DI RUSUNAWA PUTRI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Manuscript

Oleh :

AMIRITHA

NIM : G2A216080

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

2017

http://repository.unimus.ac.id

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Manuskrip dengan judul :

PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA DI RUSUNAWA PUTRI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipublikasikan

Semarang, 05 Januari 2018

Pembimbing I

Ns. Pawestri, S.Kep, M.Kes

Pembimbing II

Amin Samiasih, SKp.,M.Si.Med

http://repository.unimus.ac.id

PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID REMAJA DI RUSUNAWA PUTRI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Amiritha[1], Pawestri[2], Amin Samiasih[3]

1. Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang, Amiritha22@gmail.com
2. Dosen Keperawatan Maternitas Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang
3. Dosen Keperawatan Anak Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRAK

Latar Belakang: 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 mestruasi.
Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa putri universitas muhammadiyah semarang.
Manfaat Penelitian: manfaat penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dan meningkatkan pengetahuan tentang air kelapa muda untuk penurunan nyeri haid.
Metode Penelitian: metode penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan desain *one group pre-post test.* Responden penelitian ini sebanyak 53 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: ada pengaruh antara nyeri haid remaja di rusunawa putri universitas muhammadiyah semarang sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda dengan *p value* = 0,000 ($p<0,05$).
Simpulan: kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa universitas muhammadiyah semarang. **Saran:** 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

ABSTRACT

Background: 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 occured. 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. **Research targer:** This study aims to determine the effect of young coconut water on the decrease in adolescent menstrual pain in rusunawa female university muhammadiyah semarang.

http://repository.unimus.ac.id

Benefits Of research: The benefits of this study are expected to be used as input and increase knowledge about young coconut water for menstrual pain reduction.
Research Methode: This type of research is pra experiment with one group pre-post test design. Responden of this study as many as 53 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: 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).
Conclude: Conclusion in this research there is influence of giving of young coconut to decrease of menstrual pain of adolescent at rusunawa university muhammadiyah semarang.
Suggestion: 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

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak ke masa dewasa. Remaja akan mengalami perubahan fisik dan emosional. Pada perempuan, pubertas ditandai dengan terjadinya mestruasi. Pada saat mestruasi sering terjadi keluhan, khususnya pada perempuan usia produktif (Huzaimah, 2015). Menurut purwati & sarwinanti (2015), menstruasi merupakan peristiwa pengeluaran darah dari uterus atau meluruhnya dinding endometrium secara periodik karena tidak dibuahi. Menstruasi merupakan hal yang alami sehingga dapat dipastikan semua wanita yang normal akan mengalami mesntruasi. Banyak wanita yang mengeluhkan masalah menstruasi, seperti nyeri saat sebelum dan selama menstruasi. Keluhan menstruasi yang sering dialami perempuan adalah nyeri haid.

Nyeri haid merupakan nyeri sebelum atau selama menstruasi. Produksi prostaglandin yang tidak seimbang pada saat menstruasi menyebabkan kontraksi uterus dan menyebabkan timbulnya nyeri. Nyeri menstruasi terjadi di perut bawah, biasanya dirasakan ketika mulai perdarahan (Reeder, Martin, & Koniak-griffin, 2012). Menurut Bonde & Moningka (2014), nyeri haid merupakan keluhan menstruasi dengan prevalensi 89% dan diikuti dengan ketidakteraturan menstruasi 31%. Gangguan menstruasi ini memerlukan penanganan yang seksama karena bila tidak tertangani dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Dampak dari nyeri haid dapat mengakibatkan terganggua konsentrasi, mempengaruhi setengah dari semua remaja wanita saat ini dan mewakili yang terdepan penyebab absennya perguruan tinggi / sekolah. Remaja dengan

http://repository.unimus.ac.id

nyeri haid juga mengalami penurunan prestasi belajar dari pada remaja yang tidak mengalami nyeri haid (Singh et al., 2008).

Menurut Siahaan, Ermiati, & Maryati (2012) timbulnya nyeri dipengaruhi oleh faktor psikologi, menarche, faktor endokrin, faktor hormon dan riwayat kelurga, kemudian faktor yang dapat mengurangi nyeri adalah dengan olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, distraksi relaksasi, mendapat support keluarga, konsumsi makanan bergizi, konsumsi pereda nyeri secara farmakologi atau nonfarmakologi dan tidak ansietas. Menurut Bonde & Moningka (2014), cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri haid secara farmakologis misalnya dengan pemberian obat-obatan golongan analgetik seperti asam mefenamat, antalgin, feminax atau secara non farmakologis yaitu salah satunya dengan pemberian air kelapa muda.

Air kelapa muda merupakan minuman yang paling sehat, kaya nutrisi, mengandung glukosa, vitamin, hormon, dan mineral, serta alami tanpa bahan pengawet, air kelapa muda mudah diserap oleh tubuh karena kandungan cairan yang isotonis dengan tubuh manusia, tak heran jika air kelapa dimanfaatkan sebagai obat tradisional, salah satunya dimanfaatkan untuk mengatasi nyeri haid. Kandungan air kelapa juga terdapat berbagai vitamin yang berfungsi untuk analgetik. Sehingga air kelapa mengandung unsur yang cukup lengkap (Huzaimah, 2015). Menurut (Sunnara & Isyandiary, 2011), kelapa *(Cococs nucifera L)* dikenal memiliki dua varietas utama, yaitu varietas dalam *(tall variety)* dan varietas genjah *(dwarf variety)*. Persilangan pada varietas dalam terjadi beberapa perkembangan, yaitu pada tinggi batang dan warna, bentuk serta ukuran. Varietas dalam antara lain tenga, palu, bali, mapanget, sawarna, takome dan varietas genjah antara lain genjah hijau atau kelapa puyuh, genjah kuning atau kelapa gading dan genjah salak (eburnea).

Varietas kelapa muda yang digunakan adalah jenis kelapa genjah varietas eburnea. Kelapa genjah ukuran buahnya kecil dan warna kulit buahnya hijau (Sunnara & Isyandiary, 2011). Menurut Tulalo & Novarianto, (2014), bahwa kelapa telah teridentifikasi sesuai untuk minuman ringan/segar (kelapa muda) terutama kelapa Genjah varietas eburnea (cepat berbuah dan produksi buah banyak). Kelapa Genjah pada umumnya berbuah pada umur 3-4 tahun setelah tanam dengan produksi buah yang beragam.

Air kelapa muda dapat diberikan pada saat haid hari pertama diminum 2 kali sehari 1 gelas (200cc), pagi dan sore, selama 3 hari berturut-turut. Menurut Huzaimah, (2015), bahwa air kelapa muda mengandung elektrolit, mineral, asam folat dan vitamin. Darah yang keluar dapat

http://repository.unimus.ac.id

digantikan oleh asam folat. Asam folat membantu dalam proses pembentukan sel darah merah. Keluhan nyeri haid disebabkan karena adanya hiperkontraksi uterus dan ketidakseimbangan hormon progesteron dan prostaglandin. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa merangsang produksi progesteron dan prostaglandin dalam jumlah yang stabil. Kadar hormon yang cukup akan merangsang dan mempercepat proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berkurang. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak atau lancar.

Air merupakan salah satu komponen penting bagi tubuh karena fungsi sel tergantung pada lingkungan cair. Air menyusun 60-70 % dari seluruh tubuh. Terapi minum air kelapa muda bertujuan untuk menggantikan cairan yang hilang dan menurunkan nyeri haid. Penggunaan herbal terapy seperti air kelapa muda ini sangat efektif dalam membantu untuk meredakan nyeri yang timbul pada saat menstruasi. Penggunaan herbal terapy ini diharapkan pengeluaran darah haid akan lancar dan nyeri yang dirasakan akan segera berkurang (ningsih, 2011).

Dari hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti pada bulan juni 2017 jumlah remaja di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang berjumlah 200 remaja, peneliti melakukan observasi pada 5 remaja, hasil dari observasi tersebut menunjukkan bahwa sekitar 3 remaja yang mengalami nyeri haid pada saat menstruasi hari pertama dan 2 tidak mengalami nyeri haid. Pada 3 remaja yang mengalami nyeri haid pada saat menstruasi mengalami gangguan pada aktivitasnya, mereka tidak dapat berkonsentrasi dengan baik pada saat mengikuti pelajaran dikelas serta merasa lemah dan malas. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik ingin mengetahui bagaimana dengan pemberian air kelapa muda apakah ada pengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja yang dilakukan di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang. Dengan judul "Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid remaja di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang".

METODE

Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan desain *one group pre-post test.* Dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek. Pada desain ini peneliti melakukan pengukuran awal pada suatu obyek yang diteliti, kemudian peneliti memberikan perlakuan, setelah itu pengukuran dilakukan lagi untuk yang kedua kalinya (Sarwono, 2006). Populasi remaja yang mengalami nyeri haid di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang yaitu 115 remaja.

http://repository.unimus.ac.id

Teknik yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitan ini adalah *pruposive sample* sehingga jumlah sampel menjadi 53 remaja. Penelitian ini dilakukan di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang. Alat pengumpulan data dengan lembar observasi skala nyeri (NRS). Proses penelitian berlangsung pada tanggal 9 oktober 2017 – 6 november 2017. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilihat dari segi usia responden di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang dengan responden sebanyak 53 orang didapatkan usia responden termuda 17 tahun dan tertua 18 tahun dengan nilai tengah 18 tahun, dengan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 0,295. Skala nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda paling rendah yaitu 3 (nyeri ringan) dan paling tinggi yaitu 7 (nyeri hebat) dengan standar deviasi 0,927. Skala nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda paling rendah yaitu 0 (tidak nyeri) dan paling tinggi 5 (nyeri sedang) dengan standar deviasi 1,009. Sebelum diberikan air kelapa muda sebagian besar responden berada dalam kategori nyeri sedang yaitu 47 remaja (88,7%). Sesudah diberikan air kelapa muda sebagian besar responden berada dalam kategori nyeri ringan yaitu 47 remaja (88,7%).

Tabel 1

Distribusi responden berdasarkan usia di rusunawa universitas muhammadiyah semarang tahun 2017

	N	Minimum	Maximum	Median	Std. Deviation
Umur	53	17	18	18.00	.295

Tabel 2

Distribusi berdasarkan skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda di rusunawa universitas muhammadiyah semarang tahun 2017

	N	Minimum	Maximum	Median	Std. Deviation
skala nyeri sebelum pemberian	53	3	7	4.60	.927
skala nyeri sesudah pemberian	53	0	5	1.98	1.009

http://repository.unimus.ac.id

Tabel 3
Distribusi berdasarkan kategori skala nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda di rusunawa universitas muhammadiyah semarang tahun 2017

	Frequency	Percent
nyeri ringan	5	9.4
nyeri sedang	47	88.7
nyeri hebat	1	1.9

Tabel 4
Distribusi berdasarkan kategori skala nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda di rusunawa universitas muhammadiyah semarang tahun 2017

	Frequency	Percent
tidak nyeri	4	7.5
nyeri ringan	47	88.7
nyeri sedang	2	3.8

Tabel 5
Hasil uji *wilcoxon* pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa universitas muhammadiyah semarang tahun 2017

	skala nyeri sesudah pemberian - skala nyeri sebelum pemberian
Z	-6.347[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Tabel 5 menjelaskan bahwa hasil 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.

http://repository.unimus.ac.id

PEMBAHASAN

1. Skala Nyeri Haid sebelum Diberikan Air Kelapa Muda

Dari 53 responden yang diteliti, hasil penelitian didapatkan bahwa skala nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda paling rendah yaitu 3 (nyeri ringan) dan paling tinggi yaitu 7 (nyeri hebat) dengan standar deviasi 0,927. Hasil tersebut diperoleh dengan cara mengukur tingkatan nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri haid meliputi umur *menarche*, Umumnya *menarche* terjadi pada usia 12 - 13 tahun. *Menarche* yang terjadi lebih awal dari usia normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perkembangan dan juga masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika mengalami menstruasi (Setiani, 2011). Kemudian faktor yang mempengaruhi nyeri haid selanjutnya adalah Psikologis, riwayat keluarga, faktor endokrin, dan faktor hormon, Menurut Trisnawati (2002), saat menstruasi tubuh akan memproduksi hormon esterogen, progesteron serta prostaglandin. Hormon estrogen merangsang kontraktilitas uterus, sedang hormon progesteron menghambatnya. Progesteron mempunyai fungsi mempertahankan endometrium, tetapi karena tidak adanya pembuahan maka pengeluaran hormon progesteron menjadi semakin berkurang dan dinding endometrium akan meluruh, endometrium yang terkelupas menghasilkan prostaglandin. Peningkatan prostaglandin pada endometrium yang mengikuti turunnya kadar progesteron menyebabkan peningkatan kontraksi uterus dan kemudian akan timbul nyeri.

2. Skala Nyeri Haid Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda

Pada 53 remaja yang diteliti didapatkan data skala nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda paling rendah yaitu 0 (tidak nyeri) dan paling tinggi 5 (nyeri sedang) dengan standar deviasi 1,009. Responden yang tidak mengalami perubahan nyeri haid terdapat 1 remaja pada intensitas nyeri ringan dan yang mengalami peningkatan nyeri haid terdapat 1 remaja pada skala nyeri 3 (nyeri ringan) menjadi skala nyeri 5 (nyeri sedang). Hal ini karena responden mendapat stressor dari luar, salah satu stressor yang dihadapi adalah stress karena rindu dengan orangtua di rumah.

Pemberian air kelapa muda merupakan salah satu tindakan mandiri keperawatan. Saat menstruasi tubuh akan memproduksi hormon esterogen, progesteron serta

http://repository.unimus.ac.id

prostaglandin. Hormon estrogen merangsang kontraktilitas uterus, sedang hormon progesteron menghambatnya. Progesteron mempunyai fungsi mempertahankan endometrium, tetapi karena tidak adanya pembuahan maka pengeluaran hormon progesteron menjadi semakin berkurang dan dinding endometrium akan meluruh, endometrium yang terkelupas menghasilkan prostaglandin. Peningkatan prostaglandin pada endometrium yang mengikuti turunnya kadar progesteron menyebabkan peningkatan kontraksi uterus dan kemudian akan timbul nyeri. 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 sgerea berlalu (Sumino et al., 2002).

3. Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja

Berdasarkan hasil analisis statistik 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.

Pada responden yang telah di treatment didapatkan adanya penurunan nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda. Hal ini karena saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa muda mengandung sejumlah cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung di dalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. Asam folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah. 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.

Keluhan rasa nyeri saat menstruasi dapat disebabkan karena adanya hiperkontraktilitas rahim yang disebabkan oleh prostaglandin. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa muda yang dapat merangsang produksi progesteron dalam jumlah yang stabil. Kadar progesteron yang cukup akan

http://repository.unimus.ac.id

memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan sgerea berlalu. (Sumino et al., 2002).

KESIMPULAN

hasil penelitian didapatkan bahwa skala nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda paling rendah yaitu 3 (nyeri ringan) dan paling tinggi yaitu 7 (nyeri hebat) dengan standar deviasi 0,927. Skala nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda paling rendah yaitu 0 (tidak nyeri) dan paling tinggi 5 (nyeri sedang) dengan standar deviasi 1,009. Responden yang tidak mengalami perubahan nyeri haid terdapat 1 remaja pada intensitas nyeri ringan dan yang mengalami peningkatan nyeri haid terdapat 1 remaja pada skala nyeri 3 (nyeri ringan) menjadi skala nyeri 5 (nyeri sedang). Berdasarkan hasil analisis statistik uji beda menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa p value 0,000 ($p<0,05$) hal ini dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa universitas muhammadiyah semarang.

SARAN

Bagi pelayanan kesehatan penelitian ini bisa diaplikasikan pada klien yang mengalami nyeri haid ke dalam pemberian asuhan keperawatan di komunitas. Bagi Instansi Pendidikan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan sumber kepustakaan di bidang kesehatan remaja sebagai wacana dan perpustakaan khususnya tentang pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid. Bagi Remaja atau mahasiswi yang mengalami nyeri haid diharapkan untuk mengkonsumsi air kelapa muda 2x sehari dengan takaran 200cc selama 2 hari untuk mengatasi terjadinya nyeri haid. Bagi penelitian selanjutnya bisa meneliti seberapa besar pengaruh pemberian air kelapa muda jika diberikan pada ibu melahirkan pada persalinan kala I. Dapat juga meneliti seberapa besar pengaruh pemberian air kelapa muda untuk membantu menstabilkan tekanan darah.

http://repository.unimus.ac.id

KEPUSTAKAAN

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. jakarta: EGC.

Bonde, F. M. P., & Moningka, M. (2014). *Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Siswi Sma Dan Smk Yadika Kopandakan Ii*. *Jurnal E-Biomedik*, *2*(1), 2–6.

Fitriana, W., & Rahmayani. (2013). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian disminore pada mahasiswi di akademi kebidanan meuligo meulaboh*.

Handayani, E. Y., & Rahayu, L. S. (2014). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu*, *1*(4), 161–171.

Hidayat, A. (2005). *Pengantar Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Huzaimah, H. (2015). *Studi Analisa pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mencegah Nyeri Haid (Disminorea) Pada Santriwati Di Asrama Al Husna Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang*, 1–7.

Katmawanti, S. (2014). *Pemanfaatan air kelapa (cocos nucifera l.) untuk penanganan rehidrasi*, (2), 135–145.

Lestari, N. M. S. D. (2013). *Pengaruh dismenorea pada remaja*. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*, 323–329. Retrieved from ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download

Mitayani. (2011). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.

Ningsih, R. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*.

Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Purwati, Y., & Sarwinanti. (2015). *Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat*

http://repository.unimus.ac.id

nyeri disminorea pada siswi SMA negeri 1 kasihan bantul yogyakarta, (November), 2014–2015.

Reeder, sharon J., Martin, leonade L., & Koniak-griffin, D. (2012). *Keperawatan maternitas: kesehatan wanita, bayi & keluarga vol 1 edisi 18*. jakrta: EGC.

Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Setiani, I. (2011). *Faktor Yang Berhubungn Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Dian Nuswantoro Semarang.*

Siahaan, K., Ermiati, & Maryati, I. (2012). *Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD Dengan Menggunakan Yoga. Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad*, (85275459966).

Singh, A., Kiran, D., Singh, H., Nel, B., Singh, P., & Tiwari, P. (2008). *Revalence and severity of dysmenorrhea: A problem related to menstruation, among first and second year female medical students*. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, *52*(4), 389–397.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sumino, Nursanti, F. A., & Trisnawati, D. (2002). *Studi analisis pemanfaatan air kelapa sebagai intervensi non farmakologi dalam mengurangi nyeri haid pada remaja dalam sudut pandang keperawatan*, 1–10.

Sunnara, R., & Isyandiary, K. (2011). *Sukses Besar Dengan Kelapa*. Banten: Talenta Pustaka Indonesia.

Tulalo, M. A., & Novarianto, H. (2014). *Potensi Kelapa Genjah Hijau Manis Untuk kesehatan*, 39–44.

Utami, A., Ansar, J., & Sidik, D. (2013). *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA N 1 Kahu Kabupaten Bone*, 1–12.

Yang, H., Zhou, B., Prinz, M., & Siegel, D. (2012). *Proteomic analysis of menstrual blood*. *Molecular & Cellular Proteomics : MCP*, *11*(10), 1024–35. https://doi.org/10.1074/mcp.M112.018390

http://repository.unimus.ac.id