

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP  
PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 TAPANULI  
TENGAHTAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Oleh :

**MEGA WIDIA RISKI MANURUNG  
NIM:19010027**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN  
DI KOTA PADANGSIDEMPUAN  
2023**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP  
PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 TAPANULI  
TENGAH TAHUN 2023**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :

**MEGA WIDIA RISKI MANURUNG  
NIM:19010027**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN  
DI KOTA PADANG SIDEMPUAN  
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP  
PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 TAPANULI  
TENGAHTAHUN 2023**

Skripsi Ini Telah Diseminarkan dan Dipertahankan di Hadapan  
Tim Penguji Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
Fakultas Kesehatan Universitas Aafa Royhan  
di Kota Padangsidimpuan

Padangsidimpuan, Agustus 2023

**Pembimbing Utama**



**Ns. Mei Adelina Harahap, M.Kes**  
NIDN. 0118058502

**Pembimbing Pendamping**



**Bd. Nurelilasari Siregar, S.Keb, M.Keb**  
NIDN. 0122058903

**Ketua Program Studi  
Keperawatan Program Sarjana**



**Ns. Natar Fitri Napitupulu, M.Kep**  
NIDN.0111048402

**Dekan Fakultas Kesehatan**



**Arinil Hidayah, SKM, M.Kes**  
NIDN. 0118108703

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Mega Widia RiskiManurung  
Nim : 19010027  
Program Studi : Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 3 Tapanuli Tengah Tahun 2023” benar bebas dari plagiat, dan apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan .

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padangsidempuan,.....2023

Penulis



Mega Widia RiskiManurung

## IDENTITAS PENULIS

Nama : Mega Widia Riski Manurung  
NIM : 19010027  
Tempat/Tanggal Lahir : Hutabalang, 01 Juni 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Kelurahan Hutabalang, Kecamatan Badiri  
Kabupaten Tapanuli Tengah

### Riwayat Pendidikan:

1. SD Hutabalang : Lulus 2013
2. Mts Bahriatul Ulum Pandan : Lulus 2016
3. MA Negeri 3 Pandan : Lulus 2019
4. S1 Keperawatan Universitas Afa Royhan : Lulus 2023

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-NYA peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul “Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di MAN 3 Tapanuli Tengah”, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan di Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas AfaRoyhan Di Kota Padang Sidempuan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas AfaRoyhan di Kota Padang Sidempuan.
2. Ns. Natar Fitri Napitupulu, M.Kep selaku ketua program studi keperawatan program sarjana Fakultas Kesehatan Universitas AfaRoyhan di Kota Padang Sidempuan.
3. Ns. Mei Adelina Harahap, M.Kes, selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Nurelilasari S.ST, M.Keb, selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep, selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ns. Nanda Suryani Sagala, MKM, selaku anggota penguji yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Seluruh dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas AfaRoyhan di Kota Padang Sidempua
8. Hj. JuraidahSiregar, S. Ag selaku Kepala Madrasah Aliyah Negeri 3 Tapanuli Tengah yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
9. Teristimewa penulis ucapkan terimakasih kepada ayahanda dan ibunda tersayang, serta abang dan seluruh keluarga yang telah memberikan motivasi dan cinta serta do'a restu selama saya menjalani pendidikan.
10. Kepada teman-teman yang telah banyak membantu dan memberi dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Kritik dan saran yang bersifat membangun penelitian harapan guna perbaikan dimasa mendatang. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan keperawatan. Amin.

Padang Sidempuan, Agustus 2023

Peneliti

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN PROGRAM  
SARJANA UNIVERSITAS AUFA ROYHAN PADANG SIDEMPUAN**

Laporan Penelitian, April 2023  
Mega Widia Riski Manurung

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP  
PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 TAPANULI  
TENGAH TAHUN 2023**

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa peralihan menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan - perubahanyang terjadi baik secara biologi, kognitif dan psikososial. Nyeri haid merupakan suatu penyakit gejala fisik yang paling umum yang banyak terjadi pada remaja usia sekolah dengan angka kejadian sekitar 60% -90%. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MAN 3 Tapanuli Tengah. Jenis penelitian ini quasyesperimentdengan desain one grup pretest dan posttest. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive samplingsebanyak 23 orang responden. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya efektivitas pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MAN 3 Tapanuli Tengah tahun 2023 dengan 0,003 (<0,05). Penelitian ini diharapkan agar seluruh penderita nyeri haid dapat meminum air kelapa sebagai terapi farmakologi.

**Kata Kunci :Air kelapa Muda, Nyeri Haid, Remaja**  
**Daftar pustaka : 2011- 2022 (14)**

**NURSING SCIENCE STUDIES PROGRAM UNDERGRADUATE PROGRAM  
AUFA ROYHAN UNIVERSITY PADANG SIDEMPUAN**

Research Report, April 2023

Mega Widia Riski Manurung

**EFFECTIVENESS OF GIVING YOUNG COCONUT WATER TO  
REDUCE MENSUAL PAIN IN ADOLESCENT WOMEN AT  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 TAPANULI CENTRAL 2023**

**Abstract**

Adolescence is a period of transition to adulthood which is marked by changes that occur both biologically, cognitively and psychosocially. Menstrual pain is the most common physical symptom that often occurs in school-aged teenagers with an incidence rate of around 60% -90%. The aim of this research was to determine the effectiveness of giving coconut water to reduce menstrual pain in adolescent girls at MAN 3 Central Tapanuli. This type of research is a quasi experiment with a one group pretest and posttest design. The sampling technique in this research used a purposive sampling technique of 23 respondents. The results of this study show the effectiveness of giving young coconut water in reducing menstrual pain in young women at MAN 3 Central Tapanuli in 2023 with 0.003 ( $<0.05$ ). It is hoped that this research will enable all menstrual pain sufferers to drink coconut water as a pharmacological therapy.

Keywords: Young coconut water, menstrual pain, teenagers

Bibliography: 2011- 2022 (14)



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....</b>	<b>iii</b>
<b>IDENTITAS PENULIS .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan utama .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat penelitian.....	5
1.4.1 Teoritis.....	5
1.4.2 Praktis .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Remaja .....	6
2.1.1 Pengertian Remaja.....	6
2.1.2 Tahap-Tahap Remaja.....	6
2.1.3 Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja .....	7
2.1.4 Kebutuhan Nutrisi Remaja .....	8
2.2 Menstruasi .....	9
2.2.1 Pengertian menstruasi.....	9
2.2.2 Faktor Yang Memengaruhi Menstruasi.....	10
2.2.3 Gangguan menstruasi .....	11
2.3 Konsep Dasar Nyeri Haid .....	13
2.3.1 Pengertian Nyeri Haid .....	13
2.3.2 Etiologi .....	13
2.3.3 Patofisiologis .....	13
2.3.4 Manifestasi Klinis nyeri haid.....	14
2.3.5 Klasifikasi nyeri haid.....	14
2.3.6 Faktor Resiko Nyeri Haid.....	15
2.3.7 Tingkat nyeri haid .....	17
2.3.8 Skala Nyeri .....	20
2.3.9 Pencegahan .....	22
2.3.10 Penanganan.....	23
2.4 Kelapa Muda .....	24
2.4.1 Pengertian Air Kelapa Muda .....	25
2.4.2 Kandungan Air Kelapa Muda.....	25
2.4.3 Manfaat Air Kelapa Muda.....	25

2.4.4	Cara Pemberian Air Kelapa Muda.....	26
2.5	Kerangka Konsep .....	27
2.6	Hipotesis.....	27
<b>BAB 3</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	28
3.2	Tempat dan waktu penelitian .....	28
3.2.1	Tempat penelitian .....	28
3.2.2	Waktu penelitian.....	29
3.3	Populasi dan sampel.....	29
3.3.1	Populasi .....	29
3.3.2	Sampel .....	29
3.4	Alat pengumpulan data.....	30
3.5	Defenisi Operasional .....	31
3.6	Etika Penelitian .....	32
3.7	Prosedur Pengumpulan Data.....	32
3.7.1	Tahap persiapan.....	32
3.7.2	Tahap Pelaksanaan .....	33
3.8	Pengolahan dan Analisa Data.....	34
3.8.1	Pengolahan Data .....	34
3.8.2	Analisa Data .....	35
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
4.1	Analisa Univariat .....	37
4.1.1	Karakteristik Responden .....	37
4.2	Analisa Bivariat .....	38
<b>BAB 5</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
5.1	Karakteristik Responden .....	40
5.1.1	Umur.....	40
5.2	Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri Di MAN 3 Tapanuli Tengah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan.....	41
<b>BAB 6</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
6.1	Kesimpulan.....	43
6.2	Saran.....	44
6.2.1	Teoritis.....	44
6.2.2	Praktis .....	44

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1. Desain Penelitian.....	28
Tabel 3.2. Kegiatan Dan Waktu Pelaksanaan .....	29
Tabel 3.3. Defenisi Operasional.....	31
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur dan Kelas di MAN 3 Tapanuli Tengah.....	36
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Responden Sebelum Intervensi di MAN 3 Tapanuli Tengah.....	37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Responden Sesudah Intervensi di MAN 3 Tapanuli Tengah.....	37
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas Data Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan air kelapa muda .....	38
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Nyeri Haid Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi di MAN 3 Tapanuli Tengah .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Skala Numerik Rating Scale (NRS) .....	19
Gambar 2.2. Kelapa.....	24
Gambar 2.3. Kerangka Konsep .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat survey pendahuluan dari Universitas AfaRoyhandi Kota Padang Sidempuan
- Lampiran 2 Surat balasan survey pendahuluan dari MAN 3 Tapanuli Tengah
- Lampiran 3 Surat izin penelitian dari Universitas AfaRoyhan di Kota Padang Sidempuan
- Lampiran 4 Surat balasan izin penelitian dari MAN 3 Tapanuli Tengah
- Lampiran 5 Permohonan menjadi responden
- Lampiran 6 Persetujuan menjadi responden (informed consent)
- Lampiran 7 Lembar Observasi
- Lampiran 8 Master Tabel
- Lampiran 9 Output Hasil Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa peralihan menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan - perubahanyang terjadi baik secara biologi, kognitif dan psikososial. Perubahan biologis yang terjadipada remaja disebut pubertas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi. Pada saat menstruasi sering muncul keluhan, khususnya pada perempuan usia produktif. Keluhan ini tidak hanya mengganggu masalah kesehatan reproduksi, tetapi dapat juga menggangguproduktifitas perempuan sehari – hari (Kusmiran, 2014). Keluhan menstruasi yang dialami perempuan adalah nyeri haid yang bisa disebut dengan disminore(Wiknjosastro, 2014).

Nyeri haid merupakan suatu penyakit gejala fisik yang paling umum yang banyak terjadi pada remaja usia sekolah dengan angka kejadian sekitar 60%-90% . nyeri haid juga mengakibatkan terganggunya konsentrasi, ketinggalan mata pelajaran di sekolah. Remaja dengan nyeri haid mengalami penurunan prestasi di sekolah dari pada remaja yang tidak mengalami nyeri haid (Umi, 2016).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2018 angka nyeri haid di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid Setiap negara presentasenyeri haid ini berbeda-beda, seperti di Swedia sekitar 75% di Amerika serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami nyeri haid dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri haid berat, yang menyebabkan mereka tidak mapu melakukan kegiatan apapun (WHO,2018).

Menurut Riskesdas Provinsi Sumatra Utara (2017) angka kejadian nyeri haid terdiri dari 54,89% disminore primer dan 9,36% disminore sekunder. Biasanya gejala disminore primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama (menarche) dan wanita belum pernah hamil.

Komplikasi yang terjadi pada nyeri haid seperti rasa tidak enak badan, lelah, mual, muntah, diare, nyeri punggung bawah, sakit kepala, kadang-kadang dapat juga disertai vertigo atau sensasi jatuh, perasaan cemas dan gelisah hingga jatuh pingsan (Anurogo, 2011). Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan awitan menstruasi dan berlangsung selama 48 sampai 72 jam. Nyeri yang berlokasi di areal suprapubis dapat berupa nyeri tajam, dalam, kram, tumpul dan sakit. Sering kali terdapat sensasi penuh di daerah pelvis atau sensasi mulas yang menjalar ke paha bagian dalam dan area lumbosakralis. Beberapa wanita mengalami mual dan muntah, sakit kepala, letih, pusing, pingsan, dan diare, serta kelabilan emosi selama menstruasi (Reeder, 2013).

Pada umumnya terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik (terapi novalgin, ponstant, acetaminophen) serta terapi hormonal, sedangkan terapi non farmakologi antara lain, terapi es panas, pemberian penjelasan dan nasehat, pengobatan herbal (kayu manis, air kelapa muda, cengkeh, ketumbar, kunyit, bubuk pala, jahe) dan relaksasi (Anugroho & wulandari, 2011).

Air kelapa muda merupakan salah satu minuman herbal yang mempunyai khasiat mengurangi nyeri haid, selain gampang untuk kita dapatkan dan praktis untuk kita bawa kemana – mana, jika dibandingkan air kelapa tua, air kelapa muda tampaknya memiliki kandungan nutrisi yang lebih ideal. (Putri, 2019). Air

kelapa muda kaya akan mineral dan vitamin diantaranya mengandung Kalsium 14,11 Mg/100ml, Magnesium 25,0mg/100ml, vitamin C 2,40mg/100ml serta Zn 0,10 mg/100ml. Kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami antioinflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat krammentruasi dengan menghambat *enzimcyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostagladin (Kristina & Syahid 2012).

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri Lestari (2015) yang berjudul pengaruh pemberian air kelapa terhadap nyeri haid (Disminore) pada mahasiswa menunjukkan bahwa pada saat sebelum pemberian air kelapa sebanyak 1 responden mengalami nyeri haid berat sekali (5,6%), 7 responden (38,9%) mengalami nyeri berat, 9 responden (50%) mengalami nyeri sedang, dan 1 responden (5,6%) mengalami ringan. Sedangkan setelah dilakukan pemberian air kelapa menunjukkan bahwa tidak ada yang mengalami nyeri haid berat sekali dan berat. 6 responden (33,3%) mengalaminya sedang, dan 12 responden (66,7%) nyeri haid ringan.

Penelitian ini serupa dengan Siti Khodijah (2017) didapatkan yang mengalami nyeri haid 22 responden (76,6%) dan tidak mengalami disminore 15 responden (24,4%). Nyeri haid yang terjadi pada mahasiswa disebabkan banyak hal salah satunya berkaitan dengan faktor endokrin yaitu dengan peningkatan kadar prostagladin (Anwar, 2011).

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan peneliti di MAN 3 Tapanuli Tengah . diperoleh data siswi MAN 3 Tapanuli Tengah Tahun 2022 sebanyak 215 siswi. Berdasarkan survey awal yang dilakukan kepada salah

seorang guru yang bertugas diruangan UKS mengatakan bahwa apabila ada siswi yang mengeluh nyeri haid akan diberikan minum air hangat, dioleskan minyak kayu putih dibagian bawah perut dan disuruhistirahat di UKS sampai keadaan siswi membaik setelah itu kembali ke kelas untuk mengikuti pelajaran.

Berdasarkan latar belakang yang teruraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di MAN 3 Tapanuli Tengah” .

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “ Apakah Ada Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di MAN 3 Tapanuli Tengah”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan utama**

Tujuan umum pada peneliti ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di MAN 3 Tapanuli Tengah.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi nyeri haid pada remaja sebelum pemberian air kelapa muda.
2. Mengidentifikasi nyeri haid pada remaja setelah pemberian air kelapa muda.
3. Mengidentifikasi Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di MAN 3 Tapanuli Tengah.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Teoritis**

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menjelaskan adanya efektivitas pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri, sehingga dapat memberikan kontribusi bagi ilmu keperawatan terutama keperawatan maternitas, serta memberikan informasi bagi penderita nyeri haid, dan siswi tentang cara non farmakologi dalam menurunkan nyeri haid.

### **1.4.2 Praktis**

#### **2 Bagi siswi di MAN 3 Tapanuli Tengah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan salah satu pengobatan alternatif untuk menurunkan nyeri haid bagi remaja putri dan perempuan yang merasakan nyeri haid sebagai terapi nonfarmakologi yang harus dikonsumsi selain obat-obatan pereda nyeri.

#### **3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan pedoman dalam pemberian terapi nonfarmakologi. Dalam pemberian air kelapa muda sebagai penurun nyeri haid pada remaja putri, masyarakat sekitar dan khalayak umum yang sedang mengalami nyeri haid hari pertama.

#### **4 Bagi tempat penelitian di MAN 3 Tapanuli Tengah**

Penelitian ini sebagai edukasi atau pendidikan kesehatan kepada seluruh siswi yang bersekolah di MAN 3 Tapanuli Tengah agar dapat menggunakan air kelapa muda untuk menambah pengetahuan serta sebagai informasi kesehatan tentang pengobatan non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri haid selain obat-obatan.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Remaja**

##### **2.1.1 Pengertian Remaja**

Remaja adalah suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri. Pada masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja individu mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai memandang diri dengan penilaian dan standar pribadi, tetapi kurang dalam interpretasi perbandingan sosial (Ayu,2019).

Menurut World Health Organization (WHO).Remaja adalah periode usia antar 10-19 tahun. Masa remaja adalah peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam arti psikologis, tetapi juga, bahkan, perubahan-perubahan fisik yang terjadi akibat dari perubahannya itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Sementara itu, perubahan-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu tumbuh (kusmiran dalam natalia,dkk,2020).

##### **2.1.2 Tahap-Tahap Remaja**

Menurut (Kementrian Kesehatan RI, 2011) Psikososial merupakan manifestasi perubahan faktor-faktor emosi, sosial dalam intelektual. Akibat perubahan tersebut, maka karakteristik psikososial remaja dapat dikelompokkan menjadi 3 (tiga), yaitu:

1. Masa remaja awal (10-13 tahun)
  - a. Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya.
  - b. Tampak dan merasa ingin bebas.

- c. Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir khayal (abstrak).
2. Masa remaja tengah (14-16 tahun)
    - a. Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri.
    - b. Ada keinginan untuk berkencan atau tertarik pada lawan jenis.
    - c. Timbul perasaan cinta yang mendalam.
    - d. Kemampuan berfikir abstrak (berkhayal) makin berkembang.
    - e. Berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual.
  3. Masa remaja akhir (17-19 tahun)
    - a. Menampakan pengungkapan kebebasan diri.
    - b. Dalam mencari teman sebaya lebih selektif.
    - c. Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya.
    - d. Dapat mewujudkan perasaan cinta.
    - e. Memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak (Sunardi, 2017).

### **2.1.3 Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja**

Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja meliputi:

#### **1. Pengertian pertumbuhan perkembangan**

Pertumbuhan adalah perubahan yang menyangkut segi kuantitatif yang ditandai dengan peningkatan dalam ukuran fisik dan dapat diukur. Adapun perkembangan adalah perubahan yang menyangkut aspek kualitatif dan kuantitatif. Rangkaian perubahan dapat bersifat progresif, teratur, berkesinambungan, serta akumulatif.

## 2. Aspek perkembangan remaja

Terdapat dua konsep perkembangan remaja, yaitu nature dan nurture, konsep nature mengungkapkan bahwa remaja adalah masa badai dan tekanan. Periode perkembangan ini individu banyak mengalami gejolak dan tekanan karena perubahan yang terjadi pada dirinya. Konsep nurture menyatakan tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan tersebut. Hal ini tergantung pada pola asuh dan lingkungan dimana remaja tinggal (Ayu, 2019).

### 2.1.4 Kebutuhan Nutrisi Remaja

Nutrisi yang adekat sangat dibutuhkan saat remaja agar masa transisi ke masa dewasa secara fisik bagus, tidak terganggu terutama tinggi badan dan kesehatannya. Protein dibutuhkan sebagai zat pembangun sebanyak 10-15%. Protein mendapat posisi yang penting karbohidrat merupakan sumber energi utama yang dibutuhkan untuk beraktivitas. Rata-rata remaja membutuhkan 60-75% dari total kebutuhan kalori/energi. Lemak dan asam esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan normal. Konsumsi lemak yang dianjurkan tidak lebih dari 10-20% dari kebutuhan total kalori (Sunardi, 2017).

Pertumbuhan tulang di masa remaja sangat pesat, maka asupan kalsium (Ca) pada remaja menjadi sangat penting. Setiap harinya remaja membutuhkan sekitar 1300 mg kalsium perhari. Zat besi (Fe) dan seng (zinc) merupakan mineral yang sangat penting untuk pertumbuhannya. Vitamin, terutama vitamin A untuk pertumbuhan, reproduksi dan fungsi imunologis, vitamin E untuk antioksidan dan C untuk membentuk kolagen dan jaringan ikat yang sangat penting untuk percepatan dan perkembangan fisik (Sunardi, 2017). Gizi yang lengkap dan seimbang dibutuhkan karena masa remaja adalah masa yang energik, banyak energi yang

diperlukan terutama dari makanan dan minuman yang seimbang untuk mengimbangi banyaknya kegiatan (Sunardi,2017).

## **2.2 Menstruasi**

### **2.2.1 Pengertian menstruasi**

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklus dari uterus, disertai pelepasan atau deskuamasi endometrium yang terjadi setiap bulan secara teratur pada wanita dewasa dan sehat. Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid lalu dan mulai haid berikutnya (Nurqolbi, 2018). Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang (kusmiran, 2013). Menstruasi adalah perdarahn secara periodik disertai pelepasan endometrium setelah siklus ovulasi yang dipengaruhi oleh reproduksi dan dimulai 14 hari setelah ovulasi (Hanan,2015).

#### **1. Fisiologi menstruasi**

Menurut (kusmiran, 2013) siklus mentruasi dibagi menjadi 4 fase antara lain :

##### **a. Stadium Menstruasi**

Stadium ini berlangsung selama 3-7 hari. Pada saat itu, endometrium (selaput rahim) dilepaskan sehingga timbul perdarahan hormon- hormon ovarium berada pada kadar paling rendah.

##### **b. Stadium proliferasi**

Stadium ini berlangsung pada 7-9 hari. Dimulai sejak berhentinya darah menstruasi darah menstruasi sampai hari ke 14. Setelah

menstruasi berakhir, dimulailah fase proliferasi dimana terjadi pertumbuhan dari desidua fungsionalis yang mempersiapkan rahim untuk perlekatan janin. Pada fase ini endometrium tumbuh kembali. Antara hari ke 12 sampai 14 dapat terjadi pelepasan sel telur dan indung telur (disebut ovulasi).

c. Stadium rekresi

Stadium sekresi berlangsung 11 hari. Masa sekresi adalah masa sesudah terjadinya ovulasi. Hormon progesteron dikeluarkan dan memengaruhi pertumbuhan endometrium untuk membuat kondisi rahim siap untuk implantasi (perlekatan janin ke rahim).

d. Stadium Premenstruasi

Stadium yang berlangsung selama 3 hari. Ada infiltrasi sel-sel darah putih, bisa sel bulat. Stroma mengalami disintegrasi dengan hilangnya cairan dan sekret sehingga akan terjadi kolaps dari kelenjar dan arteri. Pada saat ini terjadivaskonstriksi, kemudian pembuluh darah itu berelaksasi dan akhirnya pecah.

### 2.2.2 Faktor Yang Memengaruhi Menstruasi

Menurut Kusmiron (2013) faktor yang memengaruhi menstruasi adalah :

1. Faktor Hormon

Hormon- Hormon yang memengaruhi terjadinya haid pada seseorang wanita yaitu *folicle stimulating hormone (FSH)* yang dikeluarkan oleh hipofisis, estrogen yang dihasilkan oleh ovarium, luteinizing hormone (*LH*) yang dihasilkan oleh hipofisis, serta progesteron yang dihasilkan oleh ovarium.

## 2. Faktor Enzim

Enzim hidrolitik yang terdapat dalam endometrium merusak sel yang berperan dalam sintesis protein, yang mengganggu metabolisme sehingga mengakibatkan regresi endometrium dan perdarahan.

## 3. Faktor vaskular

Saat fase proliferasi, terjadi pembentukan sistem vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Pada pertumbuhan endometrium ikut tumbuh pula arteri-arteri, vena-vena, dan hubungan di antara keduanya. Dengan regresi endometrium, timbul statis dalam vena-vena serta saluran-saluran yang menghubungkan dengan arteri, dan akhirnya terjadi nekrosis dan perdarahan pembentukan baik dari arteri maupun vena.

## 4. Faktor Prostaglandin

Endometrium mengandung prostaglandin E<sub>2</sub> dan F<sub>2</sub>. Dengan adanya desintegrasi endometrium, prostaglandin terlepas dan menyebabkan kontraksi endometrium sebagai suatu faktor untuk membatasi perdarahan pada haid.

### **2.2.3 Gangguan menstruasi**

Beberapa gangguan menstruasi haid yaitu: mohammad Anwar (2011)

#### 1. Hipermenorea (Menoragia)

Hipermenorea adalah perdarahan haid dengan jumlah darah lebih banyak atau durasi lebih lama dari normal dengan siklus yang normal teratur. Secara klinis menoragia didefinisikan dengan total jumlah darah haid lebih dari 80 ml per siklus dan durasi lebih lama dari 7 hari.

## 2. Hipomenorea

Hipomenorea adalah perdarahan haid dengan jumlah darah lebih sedikit atau durasi lebih pendek dari normal. Terdapat beberapa penyebab hipomenorea yaitu gangguan organik misalnya pada uterus pascaoperasimimektomi dan gangguan endokrin.

## 3. Polimenorea

Polomenorea adalah haid dengan siklus yang lebih pendek dari normal yaitu kurang dari 21 hari.

## 4. Oligomenorea

Oligomenorea adalah haid dengan siklus yang lebih panjang dari normal yaitu lebih dari 35 hari.

## 5. Amenorea

Amenorea adalah tidak adanya menstruasi. Secara klinis, kriteria amenorea adalah tidak adanya menstruasi sepanjang siklus menstruasi sebelumnya. Berdasarkan penelitian, kategori amenorea yaitu apabila tidak ada menstruasi dalam rentang waktu 90 hari.

## 6. Disminorea

Disminorea adalah nyeri yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi, juga disebut kram menstruasi atau nyeri menstruasi (purwaningsih and fatmawati).

## **2.3 Konsep Dasar Nyeri Haid**

### **2.3.1 Pengertian Nyeri Haid**

Nyeri haid adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan selama menstruasi (Nugroho & Indra Utama,2014). Pada saat menstruasi wanita terkadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan disminore, yaitu suatu keadaan nyeri yang hebat dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. *Nyeri haid* merupakan suatu fenomena sintomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung, gejala gastrointensial seperti mual dan diare dan dapat terjadi sebagai dari menstruasi (Ayu,2019)

### **2.3.2 Etiologi**

Penyebab nyeri haid bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus selaput dara atau vagina tidak berlubang, stres atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari disminorhea diduga terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan organ reproduksi.

### **2.3.3 Patofisiologis**

Air kelapa muda mengandung cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung didalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. Asam folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah, dengan produksi sel darah merah yang cukup maka akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi, dan

dengan kondisi ini tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat nyeri haid (fransisca arid nursanti,2015).

#### **2.3.4 Manifestasi Klinis nyeri haid**

menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan seperti kram yang hilang timbul-timbul atau seperti nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Nyeri haid juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. Kadang sampai terjadi muntah (Nugroho, 2014).

#### **2.3.5 Klasifikasi nyeri haid**

Klasifikasi nyeri haid dapat digolongkan berdasarkan:

##### **a. Disminore primer**

Disminoreprimer adalah nyeri haid tanpa kelainan yang mendasari atau tanpa keadaan patologis (Steward dan Deb, 2016). Definisi lain, disminore primer ialah nyeri perut yang tidak terkait dengan penyakit panggul lain dan biasanya dimulai saat siklus ovulasi setelah menarche (kuphal,2017).Disminore primer biasanya terjadi dalam 6-12 bulan pertama setelah *menarchea* (haid pertama) segera setelah siklus ovulasi teratur ditetapkan.Disminore primer biasanya dimulai pada saat seseorang wanita berumur 2-3 tahun setelah menarchea dan mencapai maksimalnya pada pertambahan usia dan biasanya berhenti setelah melahirkan (rahmawati,2016).

b. Disminore Sekunder

Disminore sekunder biasanya baru muncul jika ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista/polip, tumor di sekitar kandungan yang mengganggu organ dan jaringan di sekitarnya. Nyeri dapat dirasakan sebelum, selama sesudah haid. Kondisi ini paling sering ditemukan pada wanita berusia 30-45 tahun. Penanganannya perlu dilakukan konsultasi dokter serta pengobatan dengan antibiotik dan anti radang (rahmawati, 2016).

### 2.3.6 Faktor Resiko Nyeri Haid

Faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya dismenorea primer diantaranya yaitu usia menarche yang cepat yaitu <12 tahun. Lama *menstruasi*>7 hari, riwayat ibu atau saudara kandung yang mengalami dismenorhea, *overweight* ataupun obeser (rahmadayanti dan rohmin,2018).

Faktor resiko dari *disminoreprimer* beberapa diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Usia *mensrchea*

Menstruasi pertama ialah menarche, pada permulaan usia menarche biasanya rentan terhadap masalah atau gangguan menstruasi dalam 100 tahun terakhir ini usia menarche telah bergeser ke usia yang lebih muda, dikarenakan meningkatnya kesehatan umum, (fitriningtyas dkk, 2017).

Usia menarche yang terlalu muda (<12 tahun) dimana organ organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi, karena organ reproduksi wanita belum berfungsi secara

maksimal (rosenthal, 2013). Usia menarche bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal, namun usia menarche dapat dikatakan normal apabila pada usia 12-14 tahun. Terdapat hubungan antar usia menarche terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi (susanti,2012).

*b. Lama menstruasi*

Lama menstruasi dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi dan aktifitas fisik faktor hormon dan enzim didalam tubuh, masalah dalam vascular serta faktor genetik (Baith,2017). Klasifikasi lama menstruasi dibagi menjadi normal dan tidak normal. Normal jika menstruasi 3-7 hari dan dikatakan tidak normal jika luar itu (Sirait, 2015). Lama menstruasi lebih dari normal akan menyebabkan kontraksi uterus yang sering dan semakin banyak prostaglandin yang berlebihan inilah yang menimbulkan rasa nyeri sedangkan kontraksi uterus yang terus – menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan terjadilah nyeri haid (proverawati dan misaroh, 2019).

*c. Faktor endokrin*

Rendahnya kadar progesteron pada akhir fase corpus luteum. Hormone progesteron menghambat atau mencegah kontraktibilitas uterus sedangkan hormone estrogen merangsang kontraktibilitas uterus. Endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Kadar prostaglandin yang berlebihan memasuki peredaran darah dapat juga dijumpai efek lainya seperti flusing (respon volume tak

terkontrol) dari sistem saraf yang memicu pelebaran pembuluh kapiler kulit, dapat berupa warna kemerahan atau sensasi panas (Koes, 2015).

d. Faktor *konstitusi*

Faktor konstitusi ini erat hubungannya dengan faktor kejiwaan, faktor-faktor seperti anemia dan penyakit menahun juga dapat mempengaruhi timbulnya nyeri haid (Koes, 2015).

e. Faktor *psikologis*

Biasanya terjadi pada remaja dengan emosi yang tidak stabil, mempunyai ambang nyeri yang rendah, sehingga mudah merasakan nyeri atau kesakitan (Irinti, 2018).

f. Faktor *alergi*

Wanita yang memiliki alergi, biasanya juga menderita nyeri haid karena pada saat menstruasi ada toksin tertentu yang menyebabkan alergi (Rahmawati, 2016).

### **2.3.7 Tingkat nyeri haid**

Tingkatan *nyeri haid* dapat dibagi menjadi 3 jenis (Ayu, 2021);

1. *Nyeri haid* ringan adalah jika nyeri berlangsung saat dan hanya memerlukan istirahat sejenak serta dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari sehingga tidak perlu menggunakan obat-obatan.
2. *Nyeri haid* sedang adalah diperlukan penghilang rasa nyeri tanpa perlu meninggalkan aktivitasnya, pada dismignore sedang disertai dengan tanda dan gejala seperti terasa mual muntah, badan menjadi lemas dan aktivitas menjadi terganggu.

3. *Nyeri haid* berat adalah pada disminorhea ini diperlukan istirahat dalam beberapa hari. Memerlukan obat dengan intensitas tinggi. Dan diperlukan tindakan operasi karena dapat meganggu menstruasi. Pada dismenorhea berat dengan tanda dan gejala seperti nyeri perut bagian bawah, nyeri pada punggung, tidak nafsu makan, pusing, tidak dapat melakukan aktivitas sama sekali, dan pingsan.

#### Skala Intensitas Nyeri

Ada beberapa bagian dalam intensitas pada nyeri disminore

- a. Pengertian

Nyeri adalah pengalaman sensori nyeri dan emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerisakan jaringan actual dan porensial yang teralokasi pada suatu bagian tubuh, seringkali dijelaskan dalam istilahh proses distruksi, jaringan seperti ditusuk-tusuk, panas terbakar, melilit seperti emosi, perasaan takut, mual dan takut (judha,2014).

- b. Karakteristik

Menurut judha 2014 mengukur nyeri dapat dikaji dengan melihat atau diukur berdasarkan lokasi nyeri, durasi nyeri, (menit, jam, hari atau bulan), irama/periodenya (terus menerus, hilang timbul, periode bertambah atau berkurangnya intesitas) dan kualitas nyeri seperti ditusuk, erbakar, sakit nyeri dalam superficial, atau bahkan seperti di gencet.

- c. Pengukuran skala nyeri

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh individu. Pengukuran intensitas nyeri bersifat sangat subjektif dan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan berbeda oleh dua

orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologi tubuh terhadap nyeri itu sendiri, namun pengukuran dengan pendekatan objektif juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri (puspasari, 2013).



Gambar 2.1. Skala Numerik Rating Scale (NRS)

Keterangan :

0 = tidak nyeri

1-3 = nyeri ringan (secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik, tindakan manual dirasakan sangat membantu).

4-6 = nyeri sedang (secara objektif klien mendesis, menyeringai dapat menunjukkan lokasi nyeri dengan tepat dan mendeskripsikan nyeri, klien dapat mengikuti perintah dengan baik dan responsive terhadap tindakan manual).

7-9 = nyeri berat terkontrol (secara objektif terkadang klien dapat mengikuti perintah tetapi masih responsive terhadap tindakan manual, dapat menunjukkan lokasi nyeri tapi tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan ahli posisi, napas panjang, destruksi dll).

10 = nyeri sangat berat tidak terkontrol (secara objektif klien tidak mau berkomunikasi dengan baik berteriak dan histeris, klien tidak dapat

mengikuti perintah lagi. Selalu mengejan tanpa dikendalikan menarik-narik apa saja yang tergapai, dan tidak menunjukkan lokasi nyeri.

0 = tidak ada nyeri

1-3 = nyeri ringan

4-6 = nyeri sedang

7-9 = nyeri berat

10 = nyeri sangat berat

### 2.3.8 Skala Nyeri

Ada beberapa bagian dalam intensitas pada nyeri diseminore :

#### 1. Pengertian

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 distruksi, jaringan seperti ditusuk-tusuk, panas terbakar, melilit seperti emosi, perasaan takut, mual dan takut (Judha, dkk, 2014).

#### 2. Karakteristik

Mengukur nyeri dapat dikaji dengan melihat atau diukur berdasarkan lokasi nyeri, durasi nyeri (menit, jam, hari, atau bulan). Irama/periode nya (terus menerus, hilang timbul, periode bertambah atau berkurangnya intensitas) dan kualitas nyeri seperti ditusuk, terbakar, sakit nyeri, dalam atau superfisial, atau bahkan seperti di gencet.

#### 3. Pengukuran skala nyeri

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh individu. Pengukuran intensitas nyeri bersifat sangat

subjektif dan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologi tubuh terhadap nyeri itu sendiri, namun pengukuran dengan pendekatan objektif juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri (puspasari,2018).

Skala intensitas nyeri numeric atau skala penilaian numerik yaitu Numerical Rating Scale (NRS) lebih banyak digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsian kata. Penilai nyeri dengan menggunakan skala 0,10. Skala Numerical Rating Scale (NRS) paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi (Andarmoyo,2013).

Adapun skala nyeri dalam Numerical Rating Scale (NRS) yaitu:

- a. Skala 0 dikategorikan tidak nyeri
- b. Skala 1-3 dikategorikan nyeri ringan (secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik, tindakan manual dirasakan sangat membantu)
- c. Skala 4-6 dikategorikan nyeri sedang (secara objektif terkadang klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri dengan tepat dan dapat mendeskripsikan nyeri, klien dapat mengikuti perintah dengan baik dan responsive terhadap tindakan manual)
- d. Skala 7-9 dikategorikan nyeri berat terkontrol (secara objektif terkadang klien dapat mengikuti perintah tetapi masih responsive

terhadap tindakan manual, dapat menunjukkan lokasi nyeri tetapi tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan ahli posisi, napas panjang, dektruksi dll)

- e. Skala 10 dikategorikan nyeri sangat berat tidak terkontrol (secara objektif klien tidak mau berkomunikasi dengan baik berteriak dan histeris, klien tidak dapat mengikuti perintah lagi. Selalu mengejan tanpa dapat dikendalikan, menarik-narik apa saja tergapai, dan tidak dapat menunjukkan lokasi nyeri.

### **2.3.9 Pencegahan**

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi sakit perut sewaktu menstruasi (Kusmiran, 2013) adalah sebagai berikut:

1. Kompres dengan botol panas (hangat) pada bagian yang terasa kram (bisa diperut atau pinggang bagian belakang).
2. Mandi air hangat, boleh juga menggunakan aroma seperti menenangkan diri.
3. Mengonsumsi minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi.
4. Menggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit.
5. Ambil posisi menungging sehingga rahim tergantung ke bawah. Hal tersebut dapat membuat relaksasi.
6. Tarik napas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi.
7. Obat-obatan yang digunakan harus berdasarkan pengawasan dokter. Boleh minum analgesik (penghilang rasa sakit) yang banyak dijual di toko obat, tetapi dosisnya tidak lebih dari tiga kali sehari.

8. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin A,B kompleks C dan E serta megnesium.

### **2.3.10 Penanganan**

Menurut judha (,2014) dan realita, dewi & susilowati (2021) mengatasi dismenorea dapat dilakukan dengan penanganan sebagai berikut:

1. Penjelasan dan nasihat

Perlu dijelaskan pada penderita bahwa nyeri haid adalah gangguan yang berbahaya untuk kesehatan. Hendaknya diadakan penjasandan diskusi mengenai cara hidup, pekerjaan, kegiatan, dan lingkungan penderita, nasihat – nasihat mengenai makanan sehat, istirahat yang cukup, dan olahraga mungkin berguna, kadang-kadang diperlukan psikoterapi (Judha , 2014)

2. Pemberian obat anlgetik

Jika rasa nyerinya berat, diperlukan istirahat di tempat tidur dan pemberian obat analgetik seperti preparat kombinasi aspiri, fenasetin dan kafein, obat-obatan paten yang beredar di pasaran adalah antara lain novalgin, ponstan, acetaminophen dan sebagainya (Judha, 2014)

3. Terapi hormone

Tujuan terapi hormonal adalah menekan ovulasi. Tindakan ini bersifat sementara dengan maksud untuk mrmuktiksn bahwa gangguan benar-benar nyerin haid primer, atau memungkinkan penderita melaksanakan pekerjaan penting pada waktu haid tanpa gangguan. Tujuan ini dapat dicapai pemberian salah satu jenis pil kombinasi kontrasepsi (Judha, 2014).

#### 4. Terapi nonfarmakologi

Terapi nonfarmakologi dapat dilakukan sebagai upaya menangani tanpa menggunakan obat-obatan kimia. Penanganan nyeri secara nonfarmakologi adalah salah satunya yaitu dengan air kelapa . kandungan yang terdapat pada air kelapa antara lain: asam askorbat atau vitamin c, protein, lemak, hidrat arang, kalsium atau potassium. Mineral yang terkandung pada air kelapa muda ialah zat besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa. Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100 gram. Manfaat dari air kelapa yaitu rehidrasi cairan tubuh. Membantu menurunkan berat badan, meningkatkan sistem imun, meningkatkan sirkulasi, menjaga keseimbangan elektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi karena pada saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah asam folat yang terkandung didalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar.

#### 2.4 Kelapa Muda



Gambar 2.2 Kelapa Muda

### 2.4.1 Pengertian Air Kelapa Muda

Air kelapa muda merupakan salah satu minuman herbal yang mempunyai khasiat mengurangi nyeri haid, selain gampang untuk kita dapatkan dan praktis untuk kita bawa kemana – mana, jika dibandingkan air kelapa tua, air kelapa muda tampaknya memiliki kandungan nutrisi yang lebih ideal. (Putri, 2019). Air kelapa muda kaya akan mineral dan vitamin di antaranya mengandung kalsium 14,11 mg/100ml, magnesium 25,0 mg/100ml, Vitamin C 2,40 mg/100 serta Zn 0,10 mg/100ml. Kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *enzim cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Kristina & Syahid 2012).

### 2.4.2 Kandungan Air Kelapa Muda

Mineral yang terkandung pada air kelapa muda ialah zat besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa. Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100 gram mengandung sejumlah mineral, kandungan mineral pada air kelapa ialah yang tertinggi, baik pada air kelapa tua maupun air kelapa muda (nurqalbi, 2018).

### 2.4.3 Manfaat Air Kelapa Muda

Manfaat air kelapa muda terbagi menjadi dua bagian yaitu:

- a. Cairan rehidrasi
- b. Melindungi jantung
- c. Mengurangi nyeri haid
- d. Membantu pemulihan setelah mengonsumsi alkohol
- e. Meningkatkan kekebalan tubuh
- f. Penetrelisasi racun

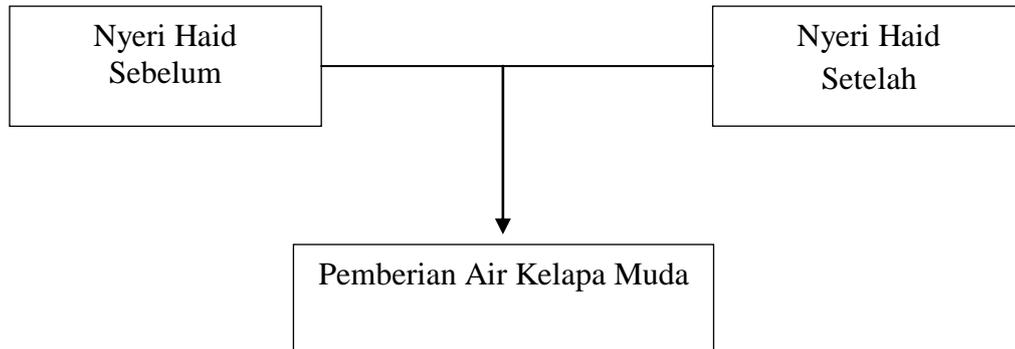
#### 2.4.4 Cara Pemberian Air Kelapa Muda

Menurut krisna dan syahid (2014) pemberian air kelapa 250 ml diminum 2 kali sehari 1 gelas dan dikonsumsi pagi dan sore hari, selama 3 hari berturut-turut dimulai pada hari pertama. Air kelapa muda yang sudah dikeluarkan dari buahnya dapat bertahan selama 4 jam dalam satu ruangan dan sampai 24 jam jika disimpan dalam alat pendingin atau kulkas. Untuk melihat pengaruh pemberian air kelapa terhadap nyeri haid dilakukan langkah-langkah sebagai berikut (widowati,dkk,2021).

- a. Meminta respon untuk menghubungi pada saat mengalami menstruasi.
- b. Meminta responden untuk mengisi lembar ceklis.
- c. Melakukan pengukuran skala nyeri terhadap responden.
- d. Memberikan air kelapa sebanyak 2x 250ml kelapa muda responden selama 3 hari berturut-turut.
- e. Responden diminta kembali mengisi NRS dan selanjutnya minum air kelapa 250ml, pagi dan sore hari.
- f. Setelah hari ke tiga minum air kelapa muda, responden diminta kembali mengisi NRS.
- g. Segala data yang ada dari responden dikumpulkan dan diuji statistik.

## 2.5 Kerangka Konsep

### PretestPosttest



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

## 2.6 Hipotesis

Ha: Ada pengaruh pemberian terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri 3 Tapanuli Tengah.

Ho : Tidak ada pengaruh pemberian terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di Madrasa Aliyah 3 Tapanuli Tengah.

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. 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 posttest* yaitu sebelum dan sesudah eksperimen diberikan perlakuan yang sama.

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**

Pretest	Treatment	Posttest
0.1	X	02

Keterangan;

O1 : pretest sebelum pemberian air kelapa muda

X: intervensi dengan pemberian air kelapa muda

O2 :posttest setelah pemberian air kelapa muda

#### 3.2 Tempat dan waktu penelitian

##### 3.2.1 Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 3 Tapanuli Tengah karena di sekolah tersebut belum ada penelitian tentang pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

### 3.2.2 Waktu penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2022 s/d Juli 2023. Tahap penelitian akan dilaksanakan mulai dari survey pendahuluan, pembuatan skripsi penelitian, dan konsultasi dengan dosen pembimbing.

Tabel 3.2 Kegiatan Dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
Pengajuan Judul									
Penyusunan Proposal									
Seminar Proposal									
Pelaksanaan Penelitian									
Penulisan Hasil Laporan									
Seminar Hasil									

### 3.3 Populasi dan sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah 215 siswidi Madrasah Aliyah Negeri 3 Tapanuli Tengah pada tahun 2022.

#### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian yang diambil dari seluruh objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmodjo, 2018). Teknik pengambilan dalam penelitian ini ialah *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat sifat populasi ataupun ciri ciri yang diketahui sebelumnya. Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Nd^2}$$

$$n = \frac{215}{1 + 215 \times 0,2^2}$$

$$n = \frac{215}{1 + 215 \times 0,04}$$

$$n = \frac{215}{1 + 8,6}$$

$$n = \frac{215}{9,6}$$

n=22,39, dibulatkan menjadi 23

Keterangan:

n: sampel

N: jumlah populasi

d: Batas Kepercayaan

Kriteria inklusi:

1. Siswi yang bersedia menjadi responden
2. Siswi yang mengalami nyeri sedang (4-6) sampai nyeri berat (7-9)
3. Siswi yang sedang mengalami menstruasi

Kriteria Eksklusi:

1. Siswi yang tidak mengalami dismenorea
2. Siswi yang menggunakan obat pereda nyeri
3. Siswi yang tidak mengalami menstruasi

### 3.4 Alat pengumpulan data

Instrument atau alat pengumpulan data yang digunakan untuk menunjang penelitian ini adalah:

1. Melakukan observasi berdasarkan pengukuran skalanyeri haid
2. Melakukan observasi pemberian air kelapa terhadap nyeri haid

3. Pengumpulan data yang diperoleh dari hasil lembar observasi yaitu pemberian air kelapa muda selama 2 jam

### 3.5 Defenisi Operasional

Defenisi Operasional adalah defenisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut (nursalam, 2010)

Tabel 3.3 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Nyeri haid	Nyeri haid didefinisikan sebagai adanya kram uterus atau rahim yang menyakitkan, yang terjadi selama 1-2 hari menstruasi dan merupakan salah satu penyebab paling umum dari nyeri panggul dan gangguan menstruasi.	Lembar Ceklist Numerik Rating Scala (NRC)	Lembar Observasi dan Wawancara	4-6= nyeri sedang 7-9= nyeri berat	ordinal
2	Air kelapa muda	Air kelapa muda mengandung tannin atau antidotum (anti racun) yang paling tinggi. Kandungan zat kimia lain yang menonjol yaitu berupa enzim yang berupa enzim yang mampu mengurangi sifat racun.	SOP			

### 3.6 Etika Penelitian

Setelah memperoleh persetujuan dari pihak Universitas AfaRoyhan dan permintaan izin kepada Dekan Universitas AfaRoyhan Padang Sidempuan, kemudian peneliti melakukan penelitian dengan menekankan pada masalah etik yang meliputi:

#### 1. *Informed Consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

#### 2. *Anonymity*(tanpa nama)

Masalah etik keperawatan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

#### 3. *Confidentiality*(kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya (Hidayat, 2016).

### 3.7 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data berupa langkah awal dalam mendapatkan data penelitian ini dilakukan dengan tahap sebagai berikut (Soedirman, 2016);

#### 3.7.1 Tahap persiapan

1. Penelitian mengajukan permohonan izin survey pendahuluan ke Madrasah Aliyah Negeri 3 Tapanuli Tengah

2. Peneliti meminta data jumlah siswi di Madrasah Aliyah Negeri 3 Tapanuli Tengah .

### **2.7.2 Tahap Pelaksanaan**

1. Peneliti datang ke MAN 3 Tapanuli Tengah
2. Peneliti melakukan komunikasi pada responden tentang kesediaannya menjadi responden
3. Menjelaskan kepada responden tentang tujuan, manfaat, akibat menjadi responden yang baik.
4. Calon responden yang setuju diminta tanda tangan pada lembar surat pernyataan kesanggupan menjadi responden.
5. Mengukur nyeri haid yang dirasakan responden sebelum pemberian air kelapa muda.
6. Membuat pengaruh pemberian air kelapa muda sesuai dengan prosedur pelaksanaan yaitu:
  - a. Sebelum kegiatan dilakukan berikan kesempatan kepada responden untuk bertanya dan tanyakan apakah responden memiliki keluhan\.
  - b. Kegiatan dilakukan disekolah MAN 3 Tapanuli Tengah didalam ruangan kelas.
  - c. Posisi klien duduk, sebelum diberikan air kelapa muda, responden yang mengalami nyeri haid pada hari pertama menstruasi terlebih dahulu diukur nyeri haidnya dengan menggunakan skala numeric rating scale (NRS), lalu responden menuliskan skala nyerinya ke informend cosen

- d. Air kelapa muda disiapkan sebanyak 250 ml didalam gelas ukur lalu tuangkan air kelapa muda ke gelas biasa untuk diminum responden, pemberian air kelapa dilakukan pagi
- e. Pemberian kelapa dilakukan pagi jam 10:00 wib
- f. Setelah 2 jam responden di pantau skala nyerinya apakah ada perubahan atau penurunan nyeri,
- g. Jika pemberian air kelapa muda selesai alat alat dibersihkan.
- h. Lakukan pengukuran skala nyeri responden setelah pemberian air kelapa muda, pengukuran skala nyeri di sore hari jam 16:30 wib.

### **3.8 Pengolahan dan Analisa Data**

Analisa yang dilakukan meliputi analisa univariat dan analisa bivariat dengan menggunakan program perangkat lunak komputer.

#### **3.8.1 Pengolahan Data**

Agar analisis penelitian menghasilkan informasi yang benar, paling tidak ada empat tahap dalam pengolahan data yang harus dilalui, yaitu:

##### *1. Editing*

Melakukan pengecekan apakah semua data yang diperoleh sudah lengkap, jelas, dan relevan

##### *2. Coding*

Coding merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka /bilangan. Kegunaan dari coding adalah untuk mempermudah pada saat analisis data dan juga mempercepat pada saat entry data.

### 3. *Entri*

Entri adalah memasukkan datayang diperoleh menggunakan fasilitas computer dengan menggunakan system atau program computer

### 4. *Verifikasi*

Melakukan pemeriksaan secara visual terhadap data yang telah di input

### 5. *Tabulating*

Kegiatan memasukkan data-data hasil penelitian kedalam tabel-tabel sesuai criteria sehingga didapatkan jumlah data sesuai dengan yang di observasi (Mubarak,2017).

## **3.8.2 Analisa Data**

### 1. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Analisis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui rata-rata tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pemberian air kelapa muda pada siswi Madrasah Aliyah Negeri 3 Tapanuli Tengah yang diberi perlakuan.

### 2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat bertujuan dalam mengetahui apakah ada perubahan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda dengan menggunakan uji paired t test. Dengan catatan harus menggunakan uji normalitas data. Uji normalitas data bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak dengan p value harus  $>0,05$ . Apabila tidak berdistribusi normal maka uji alternatifnya yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji wilcoxon didapatkan p value  $<0,05$ .

Apabila menggunakan uji wilcoxon didapatkan p value  $<0,05$  dinyatakan ada pengaruh.

## BAB 4

### HASIL PENELITIAN

#### 4.1 Analisa Univariat

Analisa Univariat ini dilakukan terhadap variabel dari hasil penelitian, pada umumnya analisa ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoadmodjo,2010). Hasil dari penelitian yang berjudul “Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di MAN 3 Tapanuli Tengah Tahun 2023” diperoleh dengan cara melakukan observasi dan pengukuran secara langsung kepada responden yang berada di MAN 3 Tapanuli Tengah yaitu sebanyak 23 orang.

##### 4.1.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 23 responden di MAN 3 Tapanuli Tengah, maka diperoleh data karakteristik responden mencakup umur, dan kelas

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur dan Kelas di MAN 3 Tapanuli Tengah**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>1. Umur</b>		
15 tahun	1	4,3%
16 tahun	13	56,5%
17 tahun	8	34,8%
18 tahun	1	4,3%
<b>2. Kelas</b>		
Kelas X	10	43,5%
Kelas XI	13	56,5%
<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 diatas distribusi karakteristik dapat dilihat bahwa responden yang banyak pada usia 16 tahun sebanyak 13 orang (56,5%), usia 17 tahun sebanyak 8 orang (34,8), usia 15 tahun sebanyak 1 orang (4,30%) dan usia

18 tahun sebanyak 1 orang (4,3%). Kelas x terdiri dari sebanyak 10 orang (43,5%), Kelas XI terdiri dari sebanyak 13 orang (56,5%).

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Responden Sebelum Intervensi di MAN 3 Tapanuli Tengah**

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
NyeriHaid pre	23	7,00	7,00	.739	6	8

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa sebelum di berikan air kelapa muda mendapatkan nilai mean 7,00 dengan standart deviasi .739 dengan minimum 6 dan maximum 8 dengan tingkat kepercayaan 95%.

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Responden Sesudah Intervensi di MAN 3 Tapanuli Tengah**

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
NyeriHaid post	23	5.48	6,00	,846	4	7

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa sesudah diberikan air kelapa muda mendapatkan nilai mean 5.48 dengan standart deviasi 0,846 dengan minimum 4 dan maximum 7 dengan tingkat kepercayaan 95% .

#### **4.2 Analisa Bivariat**

Analisa bivariat akan menggunakan ada tidaknya perbedaan rata-rata frekuensi nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda . Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan *Uji Shapiro Wilk* pada frekuensi nyeri haid pre dan post setelah diberikan air kelapa muda .

**Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda**

Test of normality			
Shapiro-wilk			
	Statistic	Df	Sig
Nyeri haid sebelum	.815	23	.001
Nyeri haid sesudah	.874	23	.008

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat disimpulkan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda di dapatkan nilai 0,001 dan 0,008 dengan nilai  $p < 0,05$  yang artinya dimana seharusnya p value diatas 0,05 pada saat di test uji normalitas ternyata nilai yang didapatkan dari keduanya baik dari sebelum dan sesudah lebih kecil dari 0,005, sehingga data tidak berdistribusi normal. Data yang tidak berdistribusi normal, maka uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Tabel 4.5 Distribusi frekuensi Nyeri Haid Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi di MAN 3 Tapanuli Tengah**

	Median (Minimum-Maximum)	Nilai p
Nyeri Haid sebelum	7,00 (6-8 )	0,001
Nyeri Haid sesudah	6,00 (4-7 )	

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan perbandingan meminum air kelapa muda sebelum dan sesudah dilakukan. Didapatkan 23 orang dengan hasil penurunan nyeri haid setelah meminum air kelapa muda. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai *p value* 0,001 yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda.

## **BAB 5**

### **PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan dibahas hasil penelitian data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dengan menggunakan system komputer SPSS, dan dibandingkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan pembahasan dari hasil penelitian tersebut.

#### **5.1 Karakteristik Responden**

##### **5.1.1 Umur**

Berdasarkan hasil distribusi karakteristik dapat dilihat bahwa responden yang banyak pada usia 16 tahun sebanyak 13 orang (56.5%), usia 17 tahun sebanyak 8 orang (34,8%), usia 15 tahun sebanyak 1 orang (4.3%) dan usia 18 tahun sebanyak 1 orang (4,3%).

Hal ini di dukung oleh teori yang menjelaskan bahwa peningkatan prostaglandin (PG) F2-alfa yang menyebabkan dismenore primer yang merupakan proses siklooksigenase (COX-2) yang menyebabkan hipertonus serta vasokonstriksi pada miometrium dan mengakibatkan ischemia dan nyeri spesifik pada bagian bawah perut. Kontraksi yang lama serta kuat pada dinding rahim menyebabkan peningkatan hormon prostaglandin beserta pelebaran dinding rahim pada saat mengeluarkan darah haid dan berujung pada nyeri.

Dismenore primer adalah nyeri timbul dua sampai tiga tahun setelah menarche, biasanya pada bulan-bulan atau tahun-tahun pertama haid. Biasanya terjadi pada usia antara 15-25 tahun dan kemudian frekuensinya menurun sesuai dengan penambahan usia dan biasanya berhenti setelah melahirkan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan NurMulyani, Lestari Sudaryantidan Sri Ratna Dwiningsih tahun 2022 menunjukkan bahwa usia menarche berpengaruh terhadap nyeri haid , halin idikarenakan pada remaja semakin lama menstruasi terjadi pada usia menarche maka semakin sering uterus berkontraksi semakin banyak prostgladin yang di produksi. Akibat dari produksi prostaglandin yang berlebihan akan menimbulkan rasa nyeri yang hebat saat menstruasi.

Peneliti berasumsi umur akan mempengaruhi tingkat nyeri haid seseorang karena usia menarche terjadi pada usia 15-25 tahun, dimana seseorang mengalami fase nyeri haid yang berat.

## **5.2 Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri**

### **Haid pada Remaja Putri Di MAN 3 Tapanuli Tengah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan**

Berdasarkan hasil uji paired t test disimpulkan nilai *value* 0,001 berarti efektivitas pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MAN 3 Tapanuli Tengah sesudah diberikan air kelapa muda. Didapatkan nilai Z sebesar -4,311. Dapat disimpulkan bahwa meminum air kelapa muda bisa terjadii penurunan sebesar -4,311 hal ini yang berarti bahwa dengan meminum air kelapa muda dapat mengurangi atau berpengaruh terhadap nyeri haid pada menstruasi pertama.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Andi Juli Rifina, Risza Chirunnisa, dan Nita Handayani tahun 2021 mengatakan bahwa meminum air kelapa muda dapat menurunkan nyeri haid. Zat kimia yang terdapat dalam kelapa muda antara lain asam karbonat atau Vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium dan

potassium. Kalsium dan magnesium berfungsi mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus) dan vitamin c yang merupakan zat-zat alami atau inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat azimcyclooxygenase yang memiliki peran dalam proses pembentukan prostagladin.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Leni Tri Wahyuni didapatkan hasil bahwa nyeri haid disebabkan oleh kandungan kalsium dan magnesium yang ada pada air kelapa muda yang membuat nyeri haid pada penderita menstruasi menjadi turun. Didalam air kelapa muda terdapat asam karbonat atau Vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium dan potassium. Kalsium dan magnesium berfungsi mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus) dan vitamin c yang merupakan zat-zat alami atau inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat azimcyclooxygenase yang memiliki peran dalam proses pembentukan prostagladin.

Asumsi penelitian bahwa penurunan nyeri haid dapat dilakukan dengan menggunakan terapi non farmakologis yaitu dengan meminum air kelapa muda mampu menurunkan nyeri haid. Kelapa muda sendiri terdiri dari zat yang mampu menurunkan nyeri haid.

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di MAN 3 Tapanuli Tengah ” maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pada hasil penelitian ini mendapatkan responden, mayoritas paling banyak umur 16 tahun sebanyak 13 orang (56.5%), dan mayoritas responden berada di kelas XI sebanyak 13 orang (56.5%).
2. Pada hasil penelitian ini menunjukkan nyeri haid pada responden sebelum diberikan air kelapa muda yaitu rata-rata 7.00 dengan standart deviasi .739
3. Pada hasil penelitian ini menunjukkan nyeri haid pada responden setelah diberikan air kelapa muda yaitu rata-rata 5.48 dengan standart deviasi .846
4. Peneliti mendapatkan perbandingan nyeri haid pada responden sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda dengan menggunakan uji paired t test diperoleh nilai p value =0,001 ( $<0,05$ ) artinya ada pengaruh signifikan dari pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di MAN 3 Tapanuli Tengah.

## **6.2 Saran**

### **6.2.1 Teoritis**

Hasil yang dieproleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara meminum air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

### **6.2.2 Praktis**

#### **1. Bagi remaja putri di MAN 3 Tapanuli Tengah**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan salah satu pengobatan alternatif untuk menurunkan nyeri haid bagi remaja putri dan perempuan yang merasakan nyeri haid sebagai terapi nonfarmakologi yang harus dikonsumsi selain obat obatan peredah nyeri.

#### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan pedoman dalam pemberian terapi nonfarmakologi. Dalam pemberian air kelapa muda sebagai penurun nyeri haid pada remaja putri, masyarakat sekitar dan khalayak umum yang sedang mengalami nyeri haid hari pertama.

#### **3. Bagi tempat penelitian di MAN 3 Tapanuli Tengah**

Penelitian ini sebagai edukasi atau pendidikan kesehatan kepada seluruh siswi yang bersekolah di MAN 3 Tapanuli Tengah agar dapat menggunakan air kelapa muda untuk menambah pengetahuan serta sebagai informasi kesehatan tentang pengobatan non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri haid selain obat obatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah,V&Widiyastuti,E. (2021). *Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau (Cocos Nucifera L) Untuk Mengatasi Dismenore*, Jurnal Kebidanan Sorong Vol 1 No 1 Agt 2021 ISSN: 2807-7059
- Amiritha,dkk. (2017). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang*, Semarang.
- Andarmoyo, Sulistyoyo. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Anugroho, D. &Wulandari, A. 2017. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI
- Anwar, Mochamad. 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka SarwonoPrawiroharjo. AAnwar, Mochamad. 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Nurqalbi. (2019). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intesitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II Di MA*. Pon-Pes Sultan Hasanudin. Jurnal.PustakaSarwonoPrawiroharjo.
- Ayu. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Bogadenta, A 2013. *Manfaat Air Kelapa Dan Minyak Kelapa*, Yogyakarta: flash Books
- IswariPranya Dwi, dkk. 2014. *Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswawi PsikFkUnud*. Jurnal keperawatan
- Jhuda. (2014). *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Kristina, N., dan Syahid, S. 2012. *The Effect of Coconut Water on In Vitro Shoots Multiplication, Rhizome Yield, and Xanthorrhizol Content of Java Turmeric in Field*, Jurnal Litrii.18 (3).
- Kristina, N., Syahid, S. (2012) *The Effect Of Coconut Water on In Vitro Shoots Multiplication, Rhizome Yield, and Xanthorrhizol Content of Java Turmeric in Field*. Jurnal Litrii,18,125134.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Abidin. (2014). *Nyeri Haid pada Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kusniyanto, R. E., &Suiyarti, W. (2019). *Pengaruh Menarche dan Lamanya Haid Terhadap Peningkatan Kejadian Dismenorea Primer*. In *Prosiding Seminar Nasional Universitas Indonesia Timur* (Vol. 1, No. 1, pp. 278-282).
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :Rineka Cipta.
- PrayitnoSunyoto. 2014. *Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*, Jakarta: Saufa
- Sunardi, Y. (2017). *Sehat dan Cerdas untuk Remaja*. Yogyakarta: CV. Andi.

- Trisnawati, D. Sumino, & Nursanti, F. A 2012. *Studi Analisa Pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Dalam Sudut Pandang Keperawatan*. Dalam jurnal <http://jurnal.stikeskusumahusada.ac.id/index.php/JK/article/download/28/81>.
- Umi, 2016, *Gambaran Pengetahuan tentang Dismenorea dan Penanganan Dismenorea*, Semarang, program sarjana, Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah
- Widowati, d. (2021). *Upaya Menurunkan Dismenorea pada Remaja Putri dengan Konsumsi Air Kelapa Muda di Desa Srinanti Kelurahan Gunung Gajah Kabupaten Lahat*. *Journal of Community Engagement in Health*, 237-244.
- Wiknjosastro, S., (2014) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Williams, 2006. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi*
- Winarno. (2014). *Kelapa Pohon Kehidupan* . Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Yantii, d. (2020). *Pengaruh Pemberian Jus Worter terhadap Penurunan skala nyeri dismenorea primer pada remaja putri*. *Artikel Penelitian*, 277-282
- Yustinus, (2009). *Siklus Menstruasi pada Wanita*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

## DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1:Peneliti membagikan informet conset kepada responden



Gambar 2:peneliti mengajarkan Responden cara mengisi Inform Consent



Gambar 3: Responden yang sedang menstruasi hari pertama meminum air kelapa muda



Gambar 4: Responden meminum air kelapa muda





Gambar 5 : responden mengisi informet consent kembali

**LEMBAR OBSERVASI**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP  
PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH  
ALIYAH NEGERI 3 TAPANULI TENGAH TAHUN 2023**

Nama :

Umur :

Kelas :

No	Responden	Pretest	Protest



UNIVERSITAS AFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDEMPUAN

## FAKULTAS KESEHATAN

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/1/2019, 17 Juni 2019  
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidempuan 22733.  
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684  
e-mail: afa.royhan@yahoo.com http://: unar.ac.id

Nomor : 1130/FKES/UNAR/E/PM/XII/2022 Padangsidempuan, 16 November 2022  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth.  
Kepala MAN 3  
Di

Tapanuli Tengah

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Mega Widya Riski Manurung

NIM : 19010027

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Dapat diberikan Izin Survey Pendahuluan di MAN 3 untuk penulisan Skripsi dengan Judul "Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 3 Tapanuli Tengah".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan



Arifil Hidayah, SKM, M.Kes  
NIDN. 0118108703



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN TAPANULI TENGAH**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 TAPANULI TENGAH**

Jalan Dangol Lumban Tobing Aek Sitio-tio Pandan Tapanuli Tengah Telepon (0631) 371459  
email : [manpandan@kemenag.go.id](mailto:manpandan@kemenag.go.id) Web site : [www.manpandan.wordpress.com](http://www.manpandan.wordpress.com)

Nomor : B-1017/Ma.02.03/PP.00.6/12/2022  
Lamp : -  
Hal : **Rekomendasi Survey Pendahuluan**

Pandan, Desember 2022

Kepada Yth :  
Dekan Fakultas Kesehatan  
di,  
Padangsidempuan

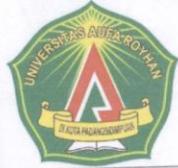
Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Kesehatan, Nomor: 1130/FKES/UNAR/E/PM/XII/2022, tanggal 8 Desember 2022 tentang Permohonan Izin Survey Pendahuluan untuk Penulisan Skripsi, Madrasah Aliyah Negeri 3 Tapanuli Tengah, dengan ini sepenuhnya memberikan izin untuk Survey yang dimaksud, kepada :

Nama : **Mega Widia Riski Manurung**  
NIM : **19010027**  
Judul : **Efektivitas Pemberian Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di MAN 3 Tapanuli Tengah**

Demikian di sampaikan atas kerjasama di ucapkan terimah kasih

  
Ketua  
**Hj. Juraida Siregar, S. Ag**





UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDEMPUN  
**FAKULTAS KESEHATAN**

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/1/2019, 17 Juni 2019  
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidempuan 22733.  
Telp. (0634) 7366507 Fax. (0634) 22684  
e-mail: aufa.royhan@yahoo.com http://: unar.ac.id

Nomor : 311/FKES/UNAR/I/PM/III/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian

Padangsidempuan, 16 Maret 2023

Kepada Yth.  
Kepala MAN 3  
Di

Tapanuli Tengah

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas AuFa Royhan Di Kota Padangsidempuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Mega Widia Riski Manurung  
NIM : 19010027

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Diberikan Izin Penelitian di MAN 3 untuk penulisan Skripsi dengan judul "Efektivitas Pemberian Air Kepala Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di MAN 3 Tapanuli Tengah".  
Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan



Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep  
NIDN. 0112018801



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN TAPANULI TENGAH**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 TAPANULI TENGAH**

Jalan Dangol Lumban Tobing Aek Sitio-tio Pandan Tapanuli Tengah  
Telepon (0631) 371459 email : [manpandan@kemenag.go.id](mailto:manpandan@kemenag.go.id) Web site : [www.maripandan.wordpress.com](http://www.maripandan.wordpress.com)

Nomor : B- 400 /Ma.02.03/PP.00.6/ 06 /2023  
Lamp : -  
Hal : **Izin Mengadakan Penelitian**

Pandan, 06 Juni 2023

Kepada Yth :

Wakil Dekan

di,

Padangsidempuan

Sehubungan dengan surat Wakil Dekan, Nomor :311/FKES/UNAR/I/PM/II/2023, tanggal 16 Maret 2023 tentang Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi pada Madrasah Aliyah Negeri 3 Tapanuli Tengah, sepenuhnya kami bersedia dan memberi izin untuk Penelitian dimaksud, kepada :

Nama : **Mega Widia Riski Manurung**  
NIM : **19010027**  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul : Efektifitas Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di MAN 3 Tapanuli Tengah

Demikian di sampaikan atas kerjasama di ucapkan terimah kasih



Hj. Nida Siregar, S. Ag

**KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI (SEBELUM SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN)**

Nama : MEGA WIDIA RISKI MANURUNG

NIM : 19010027

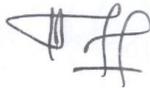
Judul Penelitian : Efektivitas Pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1	Rabu / 05 okt 2022	Ns. mei Adeline harahap m. kes	Pengajuan Judul (acc judul)	
2	sejasa / 11 okto 2022	Nurellasani, S. St. M. keb <del>Ns. mei Adeline</del>	Pengajuan Judul (acc judul)	
3	Sabtu / 20 okt 2022	Ns. mei adeline harahap m. kes	Konsul BAB 1	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pen.bimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
4	Sabtu / 03 des 2022	Ns. Mei adeline harahap M. Kes	ACC BAB 1 & 2	
5	Senin / 06 <sup>des</sup> Januari 2023	Ns. Viki adeline harahap M. Kes	Revisi bab 3, Penulisan. titik koma	
6	Rabu / 11 Januari 2023	Ns. Mei adeline harahap M. Kes	ACC Bab 1, 2, & 3	
7	Selasa / 20 Januari 2023	Nurehasani Sirigar, S.ST, M. Keb	Revisi bab. 1, 2 dan 3	
8	Sabtu / 11 feb / 2023	Nurehasani Sirigar, S ST M. Keb	Acc Proposal	

### KONSULTASI PERBAIKAN (REVISI) PROPOSAL PENELITIAN

Nama : MEGA WIDIA RISKI MANUZUNG  
NIM : 19010027  
Judul Penelitian : Efektivitas Pemberian air Kelapa Muda terhadap penurunan nyeri haid pada Remaja Putri di Man 3 Tapanuli Tengah

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1	Rabu 15. Maret 2023	Ms. Nandi Suryani	Acc Perbaikan Proposal	
2	Rabu 15.03/2023	Ms. Nanda M. Dmuly-	Acc Perbaikan Prop	
3				

**KONSULTASI FASIL PENELITIAN (SEBELUM SEMINAR HASIL SKRIPSI)**

Nama : MEGA WIDIA RISKI MANURUNG

NIM : 19010027

Judul Penelitian : Efektivitas Pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid pada Remaja Putri

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1	Selasa / 06-2023	Ns. Mei adelina hamkap m.k's	konst Bab 4.5.6	
2	Jum'at 20/07 / 2023	Ns. Mei adelina hamkap m.k's	Revisi penyusunan data.	
3	Kamis / 07-2023	Ns. Mei adelina hamkap m.k's	Acc bab 4.5.6	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
4		Nurelita Siregar S.ST, M.Keb	Jambak Pembahasan balok teori - Pembahasan di bel 3 diakhir	
5		Nurelita Siregar S.ST, M.Keb.	Acc hasil	
6				
7				
8				