

PENGARUH AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN DISMENORHEA PADA SISWI DI MTS DARUL HUDA LUBUK HARJO

Rusmiati

Enny Yuliaswati, S.SiT., M.Keb

rusmiyati5353@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Perempuan di Indonesia 90% pernah mengalami nyeri haid. Berbagai penanganan *dismenorrhea* yang dapat dilakukan oleh siswi dan keluarganya meliputi pengobatan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan secara farmakologis dilakukan dengan mengkonsumsi obat dan pengobatan secara non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengobati nyeri *dismenorrhea* yaitu dengan pengobatan komplementer atau pengobatan alternative menggunakan pengobatan herbal salah satunya air kelapa hijau. Air kelapa hijau (*Cocos Nucifera* Linn Var. *Viridis*) adalah minuman padat nutrisi karena kaya akan bahan kimia seperti kalsium, magnesium, vitamin C, protein dan lemak. **Tujuan** : Untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenorrhea* pada siswi di MTS Darul Huda Lubuk Harjo. **Metode** : Penelitian ini menggunakan metode penelitian “*pra-eksperimental*” dengan rancangan penelitian “*One Group Pre-Post Test Design*”. Populasi pada penelitian ini adalah siswi dengan total 117 siswi, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel yang digunakan adalah 30 responden. **Hasil** : hasil uji *Wilcoxon* pada penelitian ini menunjukkan nilai α $0.000 < 0.05$. **Kesimpulan** : terdapat pengaruh yang signifikan air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenorrhea*.

Kata Kunci : Air Kelapa Hijau, *Dismenorrhea*