

# PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Luthfi Nur Azizah<sup>1</sup>, Rita Riyanti Kusumadewi<sup>2</sup>

[Luthfi.students@aiska-university.ac.id](mailto:Luthfi.students@aiska-university.ac.id)

Universitas Aisyiyah Surakarta.

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Nyeri haid yang secara medis dikenal dengan dismenore merupakan hal yang umum dan sering terjadi masalah yang mempengaruhi sebagian besar wanita, Berdasarkan Data Organisasi Kesehatan Dunia ( WHO ) pada tahun 2020 dilaporkan 90% wanita menderita dismenore, Di provinsi Lampung angka kejadian dismenore cukup tinggi 54,9% , Dampak dari dismenore terganggunya konsentrasi, ketinggalan mata pelajaran di sekolah. Salah satu cara non-farmakologis untuk mengatasi nyeri pada dismenore yaitu dengan konsumsi air kelapa hijau, karena air kelapa hijau mengandung Vitamin C, protein, Asam folat, kalsium dan magnesium yang memiliki peran membantu meringankan nyeri akibat menstruasi. **Tujuan :** mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah Pre Eksperimen dengan desain one grup pretest-posttest dengan sampel 26 responden. Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah lembar kuisioner, lembar observasi, alat ukur numeric rating scale, olah data menggunakan uji wilcoxon dan intervensi air kelapa hijau diberikan pada pagi dan sore hari dilakukan selama 1 hari dengan dosis 1 gelas berisi 250 ml air kelapa hijau. **Hasil :** Sebelum diberikan intervensi terdapat rata rata 4.65 dan sesudah diberikan intervensi air kelapa hijau rata rata nilai 3.19 dimana terjadi penurunan nyeri sebesar 1,46 didapatkan nilai P-value  $0,00 < 0,05$ . **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

**Kata Kunci :** Air kelapa hijau, Dismenore