

PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN *DISMENOREA* SISWI SMPN 1 KENDAL NGAWI

Nonis Swara Fatkurohyani¹⁾, Winarni²⁾
nonisswara.students@aiska-university.ac.id
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore merupakan keluhan nyeri saat menstruasi yang umum dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu alternatif pengobatan nonfarmakologis untuk mengurangi dismenore adalah dengan mengonsumsi air kelapa hijau yang kaya akan elektrolit, magnesium, kalsium, dan asam folat. Penelitian ini **bertujuan** untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada siswi SMPN 1 Kendal Ngawi. **Metode** yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 24 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami dismenore pada skala 5 (29,2%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden berada pada skala 0 atau tidak nyeri (37,5%). Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore. **Kesimpulan** dari penelitian ini adalah air kelapa hijau efektif sebagai terapi alternatif untuk menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri.

Kata kunci: Dismenore, Air Kelapa Hijau, Remaja Putri, Pengobatan Nonfarmakologis