

PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA

Kristiana Dwi Subo Widiastuti

dwik295966@gmail.com

Program Studi Diploma III Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Enny Yuliaswati, SST., M. Keb, Rina Sri Widayati, SKM., M. Kes

RANGKUMAN

Latar belakang : Di Indonesia presentasi kejadian nyeri haid diperkirakan 55% wanita produktif tersiksa oleh nyeri haid. Angka kejadian nyeri haid di Jawa Tengah mencapai 56%. Wanita yang mengalami nyeri haid memiliki kadar prostaglandin yang 5-13 kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami nyeri haid. Kelapa hijau yang memiliki kandungan vitamin C dapat mempercepat mengurangi rasa nyeri pada remaja saat menstruasi yang sangat efektif selain menggunakan obat antibiotik. Penyembuhan nyeri haid dapat dikonsumsi dengan ukuran 250 ml selama 2 kali sehari pagi dan sore ditunggu selama 2 jam. **Tujuan** : Meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat umum, khususnya remaja untuk mengurangi nyeri haid saat menstruasi.