

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA
REMAJA PUTRI DI ASRAMA KEBIDANAN
POLTEKKES MEDAN
TAHUN 2023**



KRISTIANI SEMBIRING
NIM. P07524419068

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES RI MEDAN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA KEBIDANAN POLTEKKES MEDAN TAHUN 2023

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



KRISTIANI SEMBIRING
NIM. P07524419068

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES RI MEDAN
TAHUN 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : KRISTIANI SEMBIRING
NIM : P07524419068
**JUDUL : PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENOREA)
PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA KEBIDANAN
POLTEKKES MEDAN TAHUN 2023**

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI UNTUK DIPERTAHANKAN
PADA UJIAN SIDANG SKRIPSI
TANGGAL 15 APRIL 2023

MENYETUJUI,

PEMBIMBING UTAMA

PEMBIMBING PENDAMPING



Yusniar Siregar, SST, M.Kes
NIP. 196707081990032001

Yulina Dwi Hastuty, M.Biomed
NIP. 197807012000032001

MENGETAHUI,

KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN



Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

HALAMAN PENGESAHAN

NAMA : KRISTIANI SEMBIRING
NIM : P07524419068
PROGRAM STUDI/
JURUSAN : SARJANA TERAPAN KEBIDANAN MEDAN
JUDUL PENELITIAN : PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA
HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI
HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI
DI ASRAMA KEBIDANAN POLTEKKES
KEMENKES RI MEDAN TAHUN 2023

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
Pada Tanggal 15 April 2023

DEWAN PENGUJI

1. Yusniar Siregar, SST, M.Kes ()
NIP. 196707081990032001
2. Yulina Dwi Hastuty, M.Biomed ()
NIP. 197807012000032001
3. Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes ()
NIP. 198008132002122003

MENGETAHUI, 

 **KETUA JURUSAN KEBIDANAN MEDAN**
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN


Arihita Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA
REMAJA PUTRI DI ASRAMA KEBIDANAN
POLTEKKES MEDAN
TAHUN 2023**

Kristiani Sembiring

**Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email: kristianisembiring6@gmail.com**

ABSTRAK

Dismenorea merupakan keadaan nyeri abdomen bagian bawah yang berasal dari kram rahim dan sakit punggung yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Prevalensi dismenorea setiap negara berbeda-beda, seperti di Swedia sekitar 75%, Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorea dan 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat, dismenorea dapat mengakibatkan aktivitas terganggu, prestasi akademik lebih rendah, mengganggu kinerja dan kualitas tidur, berdampak negatif pada mood, serta menyebabkan kegelisahan dan depresi. Selain itu remaja putri yang mengalami dismenorea akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di Asrama Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2023. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *pre-eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest and posttest design*. Teknik pengambilan sampel secara *Sampling Aksidental* sebanyak 15 remaja putri yang mengalami dismenorea. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Pengolahan menggunakan *Uji Wilcoxon*. Hasil penelitian rata-rata nyeri dismenorea sebelum diberikan air kelapa hijau adalah 5,80 dan sesudah diberikan air kelapa hijau sebesar 2,00. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,000 menunjukkan ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di Asrama Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2023. Diharapkan responden khususnya Mahasiswi Tingkat I Prodi DIII Kebidanan Poltekkes Medan untuk mengaplikasikan pemberian air kelapa hijau dalam mengurangi tingkat nyeri haid (dismenorea).

Kata Kunci: Air kelapa hijau, dismenorea

**THE EFFECT OF GREEN COCONUT JUICE ON REDUCING
DYSMENORRHEA IN FEMALE ADOLESCENTS AT THE
DORMITORY OF MIDWIFERY STUDENT OF
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
IN 2023**

Kristiani Sembiring

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery
Email: kristianisembiring6@gmail.com**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen, ranging from cramps in the uterus to pain in the back that can interfere with a woman's daily activities. Through data from the World Health Organization (WHO) in 2018, it is known that the incidence of dysmenorrhea in the world is very large, more than 50% of women in every country experience dysmenorrhea. The prevalence of dysmenorrhea in each country varies, in Sweden it reaches 75%, in the United States it is estimated that almost 90% of women experience dysmenorrhea and 10-15% of them have severe dysmenorrhea. Dysmenorrhea can interfere with activities, lead to lower academic performance, impede sleep performance and quality, negatively impact mood, and cause anxiety and depression. In addition, young women with dysmenorrhea will feel limited when doing activities, especially while studying at school. This study aims to determine the effect of green coconut water on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in young women at the Midwifery Dormitory of the Medan Polytechnic of Health in 2023. This research is a pre-experimental study designed with one group pretest and posttest design, where 15 female adolescents with dysmenorrhea were taken as a sample which was obtained through accidental sampling technique. Data were analyzed univariately and bivariately and tested with the Wilcoxon test. Through research, the average value of dysmenorrhea pain was obtained as follows: before consuming green coconut water it was 5.80, while after consuming it it was 2.00; Through statistical test results obtained a p-value of 0.000, with a mean difference of 3.8, which indicates that there is an effect of consumption of green coconut water on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in female adolescents at the Dormitory of Midwifery student of Medan Health Polytechnic in 2023. It is hoped that respondents, especially the first year students of Associate Midwifery Program, in Medan Health Polytechnic, will consume green coconut water to reduce menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords: Green coconut water, dysmenorrhea



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya yang selalu dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Adapun judul skripsi ini adalah **“Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri di Asrama Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2023”**. Disusun sebagai persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan Jurusan Kebidanan Medan untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
2. Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan dan selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Yulina Dwi Hastuty, M.Biomed selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes selaku penguji yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staff pengajar yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama kuliah di Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
7. Novita Sari Pelawi, S.Tr.Keb dan Rahmana Dalimunthe, S.Tr.Keb selaku bunda asrama yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Asrama Kebidanan Poltekkes Medan.
8. Ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada orangtua tercinta, Bapak Danni Sembiring dan Ibu Misna Tarigan yang telah membesarkan, membimbing dan tidak hentinya mendoakan penulis dengan penuh cinta kasih sayang serta memberikan dukungan moral dan materi hingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Ucapan terimakasih kepada abang tercinta Roy Jifry, Rinaldi, Virgo dan Firmansius serta seluruh keluarga besar yang terkasih yang selalu memberikan support dan dukungan moral dan materi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan dan senasib saya Lusky Saragi, Setia Panjaitan, Romauli Limbong, Rani Sinaga, Indah Harahap, Desi Damanik, Leevania Siambaton, Liska Rahmawati dan Salva Sitepu yang selalu memberikan semangat dan saran kepada penulis.
11. Mahasiswi Sarjana Terapan Kebidanan Medan Angkatan 2019 teman senasib seperjuangan, semoga menjadi bidan yang berkompeten.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, akhir kata penulis mengucapkan terimakasih dan berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak

Medan, April 2023

Kristiani Sembiring

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
C.1 Tujuan Umum.....	5
C.2 Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
D.1 Manfaat Teoritis.....	6
D.2 Manfaat Praktis.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN TEORI	 9
A. Konsep Dasar Remaja.....	9
A.1 Defenisi Remaja	9
A.2 Batasan Usia Remaja	10
A.3 Karakteristik Remaja	11
A.4 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	12
B. Konsep Dasar Menstruasi.....	15
B.1 Defenisi Menstruasi	15
B.2 Fisiologis Menstruasi.....	16
B.3 Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi	18
B.4 Gangguan Menstruasi	20
C. Konsep Dasar Dismenorea.....	24
C.1 Defenisi Dismenorea	24
C.2 Etiologi Dismenorea	25
C.3 Patofisiologi Dismenorea	26
C.4 Klasifikasi Dismenorea.....	26
C.5 Tanda dan Gejala Dismenorea	32
C.6 Faktor Resiko Dismenorea	33
C.7 Derajat Dismenorea	36
C.8 Dampak Dismenorea	37
C.9 Diagnosa Dismenorea.....	37
C.10 Pencegahan Dismenorea.....	38
C.11 Pengobatan Dismenorea	39

D. Nyeri	41
D.1 Defenisi Nyeri	41
D.2 Fisiologi Nyeri.....	42
D.3 Skala Pengukuran Nyeri	43
E. Kelapa.....	45
E.1 Defenisi Kepala.....	45
E.2 Jenis-jenis Kelapa	46
E.3 Air Kelapa Hijau	47
E.4 Kandungan Air Kelapa Hijau.....	48
E.5 Manfaat Air Kelapa.....	49
E.6 Cara Pemberian Air Kelapa	50
F. Kerangka Teori.....	51
G. Kerangka Konsep.....	52
H. Hipotesis	52
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 53
A. Jenis dan Desain Penelitian	53
B. Populasi dan Sampel Penelitian	53
B.1 Populasi Penelitian	53
B.2 Sampel Penelitian	53
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
C.1 Tempat Penelitian	54
C.2 Waktu Penelitian	54
D. Variabel Penelitian	54
E. Defenisi Operasional	55
F. Instrumen dan Bahan Penelitian	56
F.1 Instrumen Penelitian.....	56
F.2 Bahan Penelitian.....	56
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	57
G.1 Jenis Data	57
G.2 Teknik Pengumpulan Data.....	57
H. Prosedur Penelitian	58
I. Pengolahan dan Analisis Data.....	59
I.1 Pengolahan Data	59
I.2 Analisa Data	60
J. Etika Penelitian	60
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 62
A. Hasil.....	62
B. Pembahasan	65
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Perubahan-perubahan yang Dipengaruhi Hormone	12
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	53
Tabel 3.2 Defenisi Operasional	55
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Yang Mengalami Dismenorea	62
Tabel 4.2 Nilai Rata-Rata Nyeri Sebelum Dan Sesudah Intervensi.....	63
Tabel 4.3 Tingkat Nyeri Sebelum Dan Sesudah Intervensi.....	63
Tabel 4.4 Uji Normalitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Intervensi.....	64
Tabel 4.5 Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala <i>Numeric Rating Scale</i>	43
Gambar 2.2 Kelapa Hijau.....	47
Gambar 2.3 Kerangka Teori	51
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	52
Gambar 3.1 Variabel Penelitian.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Survey Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 4 Ethical Clearance Penelitian
- Lampiran 5 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 6 Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah
- Lampiran 7 Pernyataan Orisinalitas
- Lampiran 8 Informed Consent
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Lembar Observasi Skala Nyeri Haid (Dismenora)
- Lampiran 11 Lembar Observasi Pemberian Air Kelapa Hijau
- Lampiran 12 SOP Pemberian Air Kelapa Hijau
- Lampiran 13 Master Tabel Pengumpulan Data
- Lampiran 14 Pengolahan Data Statistic
- Lampiran 15 Dokumentasi
- Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR SINGKATAN

ASEAN	: <i>Association of Southeast Asian Nations</i>
FSH	: Folicle Stimulating Hormone
GnRH	: Gonadotropi Realisis Hormone
IUD	: Intra Uterine Device
ITP	: Idiopatik Trombositopenia Purpura
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
LH	: Luteinizing Hormone
NRS	: Numeric Rating Scale
PCOS	: Sindrom Polikistik Ovarium
PORST	: Provocate Quality Region Severe Time
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SOP	: Standar Operasional Prosedur
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
VDS	: Verbal Descriptor Scale