

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Palancoi, N. (2022). Perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah konsumsi air kelapa muda. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 346–352. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v7i2.53>
- Ariyanti, V. D., Veronica, S. Y., & Kameliawati, F. (2020). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 277–282. <https://doi.org/10.30604/well.022.82000114>
- Astuti, D., & Hartinah, D. (2019). Pengaruh air kelapa hijau sebagai terapi alami terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja putri. 10(2), 307–321.
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Chayati, U. N., & Na'mah, L. U. (2019). Penerapan kombinasi pijat effleurage dan pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri usia 13-15 tahun. *The 10th University Research Colloquium 2019 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*, 14–21.
- Fahriani, M., Wulandari, E., Keraman, B., & Mentari, M. R. (2023). Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan skala dismenorea pada remaja. 6, 2023–2029.
- Hana Harahap, M. (2021). Efektivitas kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. *Midwifery Journal*, 1, 194–199.
- Kartika, S. (2018). Hubungan antara status gizi dengan derajat dismenore pada siswi SMA negeri 1 Surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 3(2), 121–131.
- Kesehatan, J. I., Husada, S., Wardoyo, A. V., & Zakiah Oktarlina, R. (2019). Literature review tingkat pengetahuan masyarakat terhadap obat analgesik pada wwamedikasi untuk mengatasi nyeri akut. *Association Between the Level of Public Knowledge Regarding Analgesic Drugs And Self-Medication in Acute Pain*, 10(2), 156–160. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.138>
- Kusuma Wardani, P., Cipta Casmi, S., Studi Kebidanan Sarjana Terapan, P., & Aisyah Pringsewu, U. (2021). Hubungan siklus menstruasi dan usia menarche dengan dismenor primer pada siswi kelas x. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E-ISSN*, 2(1), 2745–8555.
- M.kep.,Sp.Kep.Mat, N., & Suhatika. (2020). Pengaruh konsumsi air kelapa terhadap pengurangan nyeri haid (Dismenorea). *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 33–42. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.119>

- Nadhiroh, A. M., & Mufarrohah, T. (2022). Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorhoe pada remaja putri kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 3–6.
- Pattiiha, N., & Suciawati, A. (2021). Pengaruh air kelapa muda hijau terhadap nyeri dismenore pada remaja. *Indonesian Jurnal of Health Development*, 3(1), 231–238.
- Puspita, N. L. M. (2018). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 4(1), 14–19. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v4i1.150>
- Rimbawati, Y., & Muniroh, M. (2019). Hubungan kebiasaan olahraga, status gizi dan anemia dengan kejadian disminore pada remaja rutri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4, 78–91. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.235>
- Rismaya, I., Rosmiyati, R., & Mariza, A. (2020). Pemberian air kelapa hijau dapat menurunkan dismenore. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 332–328. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.1764>
- Sarwanto P, K. A. (2021). Efektivitas pemberian air kelapa terhadap nyeri haid pada siswi di SMA 11 Sepatan. *Efektivitas Pemberian Air Kelapa Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi Di SMA 11 Sepatan Tangerang Banten*, 3(2), 1–12.
- Sri Purwanti, A., & Safitri, R. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan dysmenorrhea primer pada atlet dan non Atlet renang remaja putri usia 12 - 16 tahun di club orca gajahyana kota Malang. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(2), 116–121. <https://doi.org/10.30591/siklus.v8i2.1344>
- Sumiaty, S., Sakti, P. M., & Hasnawati, H. (2022). Pelatihan pemanfaatan terapi komplementer sebagai upaya penanganan dismenorhoe pada remaja putri. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 626–633. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i3.1256>
- Wahyuningsih, E. (2018). Tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi. *Jurnal Siklus Menstruasi*, 66(1), 37–39. [http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1386/2/143210118 ENI WAHYUNINGSIH Skripsi.pdf %0A%0A](http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1386/2/143210118%20ENI%20WAHYUNINGSIH%20Skripsi.pdf%0A%0A)
- Widowati, R., Eltamira, A., & Choirunissa, R. (2021). Upaya menurunkan dismenorea pada remaja rutri dengan konsumsi air kelapa muda di desa srinanti kelurahan gunung gajah kabupaten lahat. *Journal of Community ...*, 4(1), 237–244.

*L*

*A*

*M*

*P*

*I*

*R*

*A*

*N*

## Lampiran 1 Surat Izin Survey Awal Penelitian



Nomor : LB.01.04/00.02/ 1326. /2022

18 November 2022

Perihal : Izin Survey Awal Penelitian

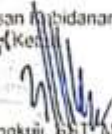
Kepada Yth:  
Kelua Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan

di-  
Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian pembuatan Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian mahasiswa kepada:

Nama	: Krislioni Sembiring
NIM	: 07524419068
Program Studi	: Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Judul Penelitian	: Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Asrama Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2023

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Jurusan Kebidanan  
(Kebid.)  
  
Betty Mangkuji, SST M.Keb  
NIP. 196609101994032001



## Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laueih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136  
Telepon : 061- 8368633 Fax : 061- 8368644  
Website : [www.poltekkes-medan.ac.id](http://www.poltekkes-medan.ac.id) email : [poltekkes\\_medan@yahoo.com](mailto:poltekkes_medan@yahoo.com)



Nomor : LB.02.01/00.02/ 0283.68 /2023

24 Februari 2023

Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:  
Ketua Jurusan Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Medan  
di-  
Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu dalam memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama	: Kristiani Sembiring
NIM	: P07524419068
Program Studi	: Sarjana Terapan Kebidanan
Judul Penelitian	: Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri di Asrama Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2023

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Jurusan Kebidanan  
Ketua, 

Betty Mangku, ST, M.Keb  
NIP. 196609101994032001



### Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136  
Telepon : 061- 8368633 Fax : 061- 8368644  
Website : [www.poltekkes-medan.ac.id](http://www.poltekkes-medan.ac.id) email : [poltekkes\\_medan@yahoo.com](mailto:poltekkes_medan@yahoo.com)



Nomor : LB.01.04/00.02/0481-1/2023  
Perihal : Penelitian Mahasiswa

03 April 2023

Kepada Yth:  
Ketua Jurusan Kebidanan Medan  
di-  
Tempat

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Kristiani Sembiring  
NIM : P07524419068  
Prodi : Sarjana Terapan Kebidanan

Telah selesai mengadakan Penelitian di Asrama Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan dengan judul:

***"Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid Dismenorea) pada Remaja Putri di Asrama Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2023.***

Demikian Surat Keterangan ini di perbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Jurusan Kebidanan  
Ketua,

Arihta Sembiring, SST, M.Kes  
NIP. 197002131998032001



## Lampiran 4 Etichal Clearance



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136  
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644  
email : [kepk.poltekkesmedan@gmail.com](mailto:kepk.poltekkesmedan@gmail.com)



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG  
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN  
Nomor: 4480/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**"Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*)  
Pada Remaja Putri Di Asrama Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2023"**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/  
Peneliti Utama : Kristiani Sembiring  
Dari Institusi : Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :  
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..  
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.  
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.  
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.  
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Februari 2023  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Poltekkes Kemenkes Medan

  
Ketua,  
  
Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes  
NIP. 196101101989102001

## Lampiran 5 Kartu Bimbingan Skripsi



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos :20136Telepon  
: 061-8368633- Fax : 061-8368644

Website : [www.poltekkes-medan.ac.id](http://www.poltekkes-medan.ac.id) email : [poltekkes\\_medan@yahoo.com](mailto:poltekkes_medan@yahoo.com)





















### KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Kristiani Sembiring  
NIM : P07524419068  
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri  
Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri di Asrama Kebidanan  
Poltekkes Medan Tahun 2023  
Pembimbing Utama : Yusniar Siregar, SST, M.Kes  
Pembimbing Pendamping : Yulina Dwi Hastuty, M.Biomed  
Penguji : Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1	17-11-2022	Pengajuan Judul	Perbaikan Membuat Latar Belakang	 Yusniar Siregar, SST, M.Kes
2	18-11-2022	Bimbingan Judul	Perbaikan	 Yulina Dwi Hastuty, M.Biomed
3	24-11-2022	Bimbingan Bab I Latar Belakang	Perbaikan	 Yusniar Siregar, SST, M. Kes
4	30-11-2022	Bimbingan Perbaikan Bab I dan Bimbingan Judul	ACC Bab I dan Judul	 Yusniar Siregar, SST, M. Kes



5	26-01-2023	Bimbingan Bab II dan Bab III	Perbaikan	 Yusniar Siregar, SST, M.Kes
6	30-01-2023	Bimbingan Perbaikan Bab II dan Bab III	Perbaikan	 Yulina Dwi Hastuty, M.Biomed
7	30-01-2023	Bimbingan Perbaikan Bab II dan Bab III	Perbaikan	 Yusniar Siregar, SST, M.Kes
8	31-01-2023	Bimbingan Bab II dan Bab III	ACC Bab II dan Bab III	 Yusniar Siregar, SST, M.Kes
9	31-01-2023	Bimbingan Bab II dan Bab III	ACC Bab II dan Bab III	 Yulina Dwi Hastuty, M.Biomed
10	01-02-2023	Pengajuan Seminar Proposal	ACC Seminar Proposal	 Yusniar Siregar, SST, M.Kes
11	01-02-2023	Pengajuan Seminar Proposal	ACC Seminar Proposal	 Yulina Dwi Hastuty, M.Biomed
12	03-02-2023	Seminar Proposal	Seminar Proposal	 Yusniar Siregar, SST, M.Kes
13	18-02-2023	Bimbingan Revisi Proposal	Perbaikan Proposal	 Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes

14	20-02-2023	Bimbingan Revisi Proposal	Perbaikan Proposal	 Yusniar Siregar, SST, M.Kes
15	20-02-2023	Bimbingan Revisi Proposal	Perbaikan Proposal	 Yulina Dwi Hastuty, M.Biomed
16	22-02-2023	Bimbingan Perbaikan Proposal	ACC Proposal	 Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes
17	22-02-2023	Bimbingan Perbaikan Proposal	ACC Proposal	 Yusniar Siregar, SST, M.Kes
18	05-04-2023	Bimbingan Bab IV dan Bab V	Perbaikan	 Yusniar Siregar, SST, M.Kes
19	06-04-2023	Bimbingan Bab IV dan Bab V	Perbaikan	 Yulina Dwi Hastuty, M.Biomed
20	06-04-2023	Bimbingan Bab IV dan Bab V	Perbaikan	 Yusniar Siregar, SST, M.Kes
21	11-04-2023	Bimbingan Perbaikan Bab IV dan Bab V	ACC Bab IV dan V	 Yulina Dwi Hastuty, M.Biomed
22	14-04-2023	Pengajuan Seminar Hasil	ACC Seminar Hasil	 Yusniar Siregar, SST, M.Kes

23	14-04-2023	Pengajuan Seminar Hasil	ACC Seminar Hasil	 Yulina Dwi Hastuty, M.Biomed
24	15-04-2023	Seminar Hasil	Seminar Hasil	 Yusniar Siregar, SST, M.Kes
25	22-05-2023	Bimbingan Revisi Skripsi	Perbaikan Skripsi	 Yulina Dwi Hastuty, M.Biomed
26	23-05-2023	Bimbingan Revisi Skripsi	Perbaikan Skripsi	 Yusniar Siregar, SST, M.Kes
27	25-05-2023	Bimbingan Revisi Skripsi	ACC Revisi Skripsi	 Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes
28	25-05-2023	Bimbingan Revisi Skripsi	ACC Revisi Skripsi	 Yusniar Siregar, SST, M.Kes

Mengetahui,

Pembimbing Utama,  
Yusniar Siregar, SST, M.Kes  
NIP. 196707081990032001

  
(.....)

Pembimbing Pendamping,  
Yulina Dwi Hastuty, M.Biomed  
NIP. 197807012000032001

  
(.....)

Penguji,  
Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes  
NIP. 198008132002122003

  
(.....)

Lampiran 6

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kristiani Sembiring  
NIM : P07524419068  
Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan Medan  
Jurusan : Kebidanan Medan

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Medan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-EXCLUSIVE Royalty-Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Asrama Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2023.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Medan berhak menyimpan, mengahlimedia/format-kan mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, April 2023

Yang Menyatakan,

(Kristiani Sembiring)

Lampiran 7

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

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

Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun  
dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Kristiani Sembiring

NIM : P07524419068

Tanggal : 15 April 2023

Yang Menyatakan,

(Kristiani Sembiring)

Lampiran 8

## INFORMED CONSENT

Kepada Yth,  
Calon Responden  
Di tempat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kristiani Sembiring  
NIM : P07524419068  
Semester : VIII (Delapan)

Adalah mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang sedang melaksanakan penelitian skripsi dengan judul **“Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri di Asrama Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2023”**.

Tujuan penelitian ini untuk pengembangan ilmu pengetahuan. Sehubungan dengan hal diatas, saya mohon pada saudara untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Kerahasiaan atau semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk penelitian serta tidak akan mempengaruhi nilai yang ada dalam proses pembelajaran.

Apabila saudara menyetujui, maka saya mohon kesediannya untuk menandatangani lembar persetujuan responden. Atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

(Kristiani Sembiring)

Lampiran 9

### LEMBER PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Kelas :

Alamat :

Telah membaca dan memahami dengan benar mengenai tujuan dari penelitian ini, sehingga menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri di Asrama Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2023”**.

Demikianlah surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dalam keadaan sadar tanpa ada paksaan dari pihak lain dan semua data yang diberikan akan benar adanya sesuai dengan keadaan saya sebenarnya.

Medan, Februari 2023

(.....)

## Lampiran 10

### LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI HAID (DISMENOREA) SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU

Identitas Responden

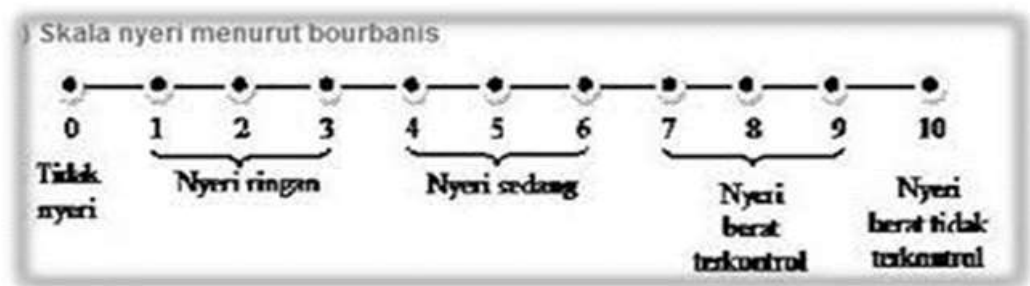
Nama :

Umur :

Kelas :

#### A. Lembar Observasi Skala Nyeri

1. Sebelum diberikan perlakuan, berdasarkan skala nyeri dibawah ini pada angka berapakah tingkat nyeri yang anda rasakan?
  - a. 0
  - b. 1-3
  - c. 4-6
  - d. 7-9
  - e. 10

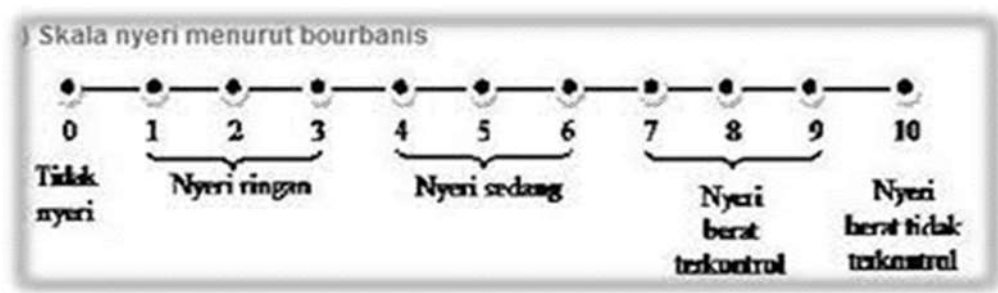


Keterangan:

- 0 : Tidak ada keluhan nyeri haid/kram pada perut bagian bawah
- 1-3 : Terasa kram pada perut bagian bawah, masih dapat ditahan, masih dapat melakukan aktivitas, masih dapat berkonsentrasi belajar.



- 4-6 : Terasa kram perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan, sebagian aktivitas terganggu, sulit/susah berkonsentrasi belajar.
- 7-9 : Terasa kram berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, paha atau punggung, tidak ada nafsu makan, mual, badan lemas, tidak kuat beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi belajar.
- 10 : Terasa kram yang berat sekali pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kaki, dan punggung, tidak mau makan, mual, muntah, sakit kepala, badan tidak ada tenaga, tidak bisa berdiri atau bangun dari tempat tidur, tidak dapat beraktivitas, terkadang sampai pingsan.
2. Setelah diberikan perlakuan, berdasarkan skala nyeri dibawah ini, pada angka berapakah tingkat nyeri yang anda rasakan?
- 0
  - 1-3
  - 4-6
  - 7-9
  - 10



Keterangan:

- 0 : Tidak ada keluhan nyeri haid/kram pada perut bagian bawah
- 1-3 : Terasa kram pada perut bagian bawah, masih dapat ditahan, masih dapat melakukan aktivitas, masih dapat berkonsentrasi belajar

- 4-6 : Terasa kram perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan, sebagian aktivitas terganggu, sulit/susah berkonsentrasi belajar.
- 7-9 : Terasa kram berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, paha atau punggung, tidak ada nafsu makan, mual, badan lemas, tidak kuat beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi belajar.
- 10 : Terasa kram yang berat sekali pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kaki, dan punggung, tidak mau makan, mual, muntah, sakit kepala, badan tidak ada tenaga, tidak bisa berdiri atau bangun dari tempat tidur, tidak dapat beraktivitas, terkadang sampai pingsan.

Lampiran 11

**LEMBAR EVALUASI PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU**

**“Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid  
(Dismenorea) pada remaja putri di Asrama Kebidanan Poltekkes Medan  
Tahun 2023”**

No. Responden :


Nama :



Kelas :

Tabel Evaluasi Air Kelapa Hijau

Pelaksanaan Pemberian Air Kelapa Hijau Hari/Tanggal	Tahapan Pemberian Air Kelapa Hijau Dilakukan Melalui SOP	
	Ya	Tidak

Lampiran 12

	<p style="text-align: center;"><b>JUDUL SOP</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA KEBIDANAN POLTEKKES MEDAN TAHUN 2023</b></p>
<p><b>Pengertian</b></p>	<p>Air kelapa merupakan penyegar dijadikan sebagai minuman penuegar dan sebagai obat-obatan. Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11 Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa hijau mengurangi terjadinya ketegangan otot perut, otot uterus dan Vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat ezimcyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin. Air kelapa hijau juga mengandung tanin dan antidotum (anti racun) yang tinggi dan mampu mengurangi sifat racun yang dapat menstabilkan produksi hormon prostaglandin.</p>
<p><b>Tujuan</b></p>	<p>Membantu mengurangi nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di Asrama Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2023.</p>

<p><b>Langkah</b></p>	<p>Mengonsumsi air kelapa hijau sebanyak 1 x 400 ml setiap pagi hari setelah makan selama tiga hari berturut-turut.</p>
	<p>1. Alat dan Bahan</p> <p>a. Air Kelapa Hijau</p>  <p>b. Gelas 400 ml</p> 
	<p>2. Persiapan Responden</p> <p>Pasien diberikan penjelasan tentang prosedur yang akan dilakukan jika telah paham dan bersedia, maka pasien wajib mengisi dan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.</p>

	<p>3. Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Memberitahu klien tindakan yang akan dilakukan</li> <li>Mencuci tangan</li> <li>Mengukur skala nyeri dengan menggunakan lembar kuisioner NRS</li> <li>Menyiapkan air kelapa hijau sebanyak 250 ml dimasukkan ke dalam gelas</li> <li>Memberikan air kelapa langsung kepada responden untuk diminum (diberikan pada waktu pagi dan sore hari, selama tiga hari berturut-turut dimulai pada hari pertama menstruasi).</li> <li>Alat-alat di bersihkan dan dibereskan</li> <li>Mencuci tangan</li> <li>Lakukan pengukuran skala nyeri pasien setelah pemberian air kelapa pertama dan seterusnya dengan menggunakan lembar NRS</li> </ol>
<b>Dokumentasi Tindakan</b>	

Lampiran 13

**Master Tabel Pengumpulan Data**  
**Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri**  
**Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Asrama Kebidanan**  
**Poltekkes Medan Tahun 2023**

No	Nama Responden	Usia Responden	Nyeri Haid Pretest	Nyeri Hiad Posttest
1	OS	20 tahun	9	3
2	NH	19 tahun	3	0
3	DP	19 tahun	6	3
4	KS	19 tahun	9	3
5	SP	19 tahun	3	0
6	SH	18 tahun	6	3
7	HS	19 tahun	9	3
8	CP	19 tahun	3	0
9	AV	18 tahun	3	0
10	LZ	19 tahun	6	3
11	PM	19 tahun	6	3
12	LS	20 tahun	6	3
13	DD	19 tahun	3	0
14	LN	18 tahun	9	3
15	RL	19 tahun	6	3

## Lampiran 14

### PENGOLAHAN DATA STATISTIC

#### 1. Frekuensi Usia Responden

##### Frequencies

N	Valid	15
	Missing	0

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.00	3	20.0	20.0	20.0
	19.00	10	66.7	66.7	86.7
	20.00	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

#### 2. Frekuensi Mean Nyeri Haid

		Nyerisebelumi ntervensi	Nyerisesudah ntervensi
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		5.80	2.00
Median		5.73 <sup>a</sup>	2.00 <sup>a</sup>
Mode		6	3
Std. Deviation		2.396	1.464
Variance		5.743	2.143
Skewness		.128	-.788
Std. Error of Skewness		.580	.580
Kurtosis		-1.348	-1.615



Std. Error of Kurtosis		1.121	1.121
Range		6	3
Minimum		3	0
Maximum		9	3
Sum		87	30
Percentiles	10	. <sup>b,c</sup>	. <sup>b,c</sup>
	20	3.27	.20
	25	3.68	.50
	30	4.09	.80
	40	4.91	1.40
	50	5.73	2.00
	60	6.60	2.60
	70	7.50	.
	75	7.95	.
	80	8.40	.
	90	.	.

### Frequency Table

Nyerisebelumintervensi

			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	5	33.3	33.3	33.3	
	6	6	40.0	40.0	73.3	
	9	4	26.7	26.7	100.0	
	Total	15	100.0	100.0		

Nyerisesudahintervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	5	33.3	33.3	33.3
	3	10	66.7	66.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

### 3. Uji Normalitas

#### Explore

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Nyeri sebelum intervensi	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
Nyeri sesudah intervensi	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

#### Descriptives

		Statistic	Std. Error
Nyeri sebelum intervensi	Mean	5.80	.619
	95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	4.47	
	Upper Bound	7.13	
	5% Trimmed Mean	5.78	
	Median	6.00	
	Variance	5.743	
	Std. Deviation	2.396	
	Minimum	3	
	Maximum	9	

	Range	6	
	Interquartile Range	6	
	Skewness	.128	.580
	Kurtosis	-1.348	1.121
Nyeri sesudah intervensi	Mean	2.00	.378
	95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	1.19	
		Upper Bound	2.81
	5% Trimmed Mean	2.06	
	Median	3.00	
	Variance	2.143	
	Std. Deviation	1.464	
	Minimum	0	
	Maximum	3	
	Range	3	
	Interquartile Range	3	
	Skewness	-.788	.580
	Kurtosis	-1.615	1.121

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nyeri sebelum intervensi	.212	15	.068	.817	15	.006
Nyeri sesudah intervensi	.419	15	.000	.603	15	.000

a. Lilliefors Significance Correction

#### 4. Uji Wilcoxon

##### Wilcoxon Signed Ranks Test

###### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah intervensi - sebelum intervensi	Negative Ranks	15 <sup>a</sup>	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	15		

a. sesudah intervensi < sebelum intervensi

b. sesudah intervensi > sebelum intervensi

c. sesudah intervensi = sebelum intervensi

###### Test Statistics<sup>a</sup>

	sesudah intervensi - sebelum intervensi
Z	-3.578 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2- tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 15

**DOKUMENTASI  
PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU**









## Lampiran 16 Hasil Cek Turnitin





## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. DATA PRIBADI

Nama : Kristiani Sembiring  
Tempat, Tanggal Lahir : Saribu Jandi, 07 Desember 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Dusun II Sileuh-Leuh Parsaoran  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Status : Belum Kawin  
Agama : Kristen  
Nama Orangtua  
Ayah : Danni Sembiring  
Ibu : Misna Tarigan  
Anak ke : 5 dari 5 bersuadara  
No. HP : 081362056647  
Email : [kristianisembiring6@gmail.com](mailto:kristianisembiring6@gmail.com)

### B. PENDIDIKAN FORMAL

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1	TK Anugrah Saribu Jandi	2006	2007
2	SDN 091380 Saribu Jandi	2007	2010
3	SDN 035936 Pargambiran	2010	2013
4	SMPN 5 Sumbul Pegagan	2013	2016
5	SMA Cahaya Medan	2016	2019
6	Poltekkes Kemenkes RI Medan	2019	2023

