

DAFTAR PUSTAKA

- ACOG. (2022). Dysmenorrhea: Painful Periods. *The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)*.
- Ajayi, V. O. (2023). A Review on Primary Sources of Data and Secondary Sources of Data. *European Journal of Education and Pedagogy*, 2(3), 1–7. [www.ej-edu.orgdoi:http://dx.doi.org/19810.21091/](http://dx.doi.org/19810.21091/)
- Andini, P. R. (2023). Pengaruh Konten Pada Official Akun TikTok Ruangguru Terhadap Prestasi Belajar Followers. *Janaloka : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1 Juni), 15. <https://doi.org/10.26623/janaloka.v1i1juni.7022>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.1821>
- Ardianti, F. R. (2021). Kematangan Sosial Remaja Di UPT Perlindungan Dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak (PPSAA) Trenggalek Asrama Kediri Selama Pandemi Tahun 2020. *Institut Agama Islam Negeri Kediri*.
- Arifin, R., Fahdhienie, F., & Ariscasari, P. (2022). Analisis Minat Belajar Dan Aktivitas Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kualitas Belajar Daring Siswa SMP N 2 Trumon Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021. *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, 2(3), 75–84.
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Winangsih, R. (2022). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 58–65. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.612>
- Ayuningtyas, I. F. (2021). Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer Dalam Kebidanan. In *Pustaka Baru Press*. Pustaka Baru Press.
- Azra, J. M., Setiawan, B., Nasution, Z., Sulaeman, A., & Estuningsih, S. (2023). Kandungan Gizi dan Manfaat Air Kelapa terhadap Metabolisme Diabetes: Kajian Naratif. *Amerta Nutrition*, 7(2), 317–325. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.311-319>
- BKKBN. (2023). Kegiatan Operasional Ketahanan Keluarga Berbasis Kelompok Kegiatan Di Kampung KB. *Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana*.
- Chan, R. J., Parikh, N., Ahmed, S., Ruzicka, M., & Hiremath, S. (2024). Blood Pressure Control Should Focus on More Potassium: Controversies in Hypertension. *American Heart Association Journals*, 501–509. <https://www.ahajournals.org/doi/epub/10.1161/HYPERTENSIONAHA.123.20545>
- Ciela, D. H. S. (2022). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Kelas VII Di Smpn 9 Madiun. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.

- Coulibaly, W. H., Camara, F., Tohoyessou, M. G., Konan, P. A. K., Coulibaly, K., Yapo, E. G. A. S., & Wiafe, M. A. (2023). Nutritional Profile and Functional Properties of Coconut Water Marketed In The Streets of Abidjan (Côte d'Ivoire). *Scientific African*, 20. <https://doi.org/10.1016/j.sciaf.2023.e01616>
- Devi, A. A., Argahen, N. B., Maulina, R., Wahidah, N. J., Setyani, R. A., Indrawati, F. L., & Perestroika, G. D. (2023). The Severity of Primary Dysmenorrhea among Middle Adolescent Stundents at Public Senior High School 5 Surakarta: An Overview. *Journal of Health Science*, 16, 229–234. <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/view/4598/2221>
- Diana, S., Herdiana, H., & Prima, E. (2023). Pengaruh Menarche Dini, Stress Dan Perilaku Konsumsi Fast-Food Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMPN 01 Sukalarang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1–12.
- Esan, D. T., Ariyo, S. A., Akinlolu, E. F., Akingbade, O., Olabisi, O. I., Olawade, D. B., Bamigboye, T. O., & Ogunfowokan, A. A. (2024). Prevalence Of Dysmenorrhea And Its Effect On The Quality Of Life Of Female Undergraduate Students In Nigeria. *Journal of Endometriosis and Uterine Disorders*, 5. <https://doi.org/10.1016/j.jeud.2024.100059>
- Febriani, L. (2022). Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2021. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*, 9, 356–363.
- Febry, M. D., Choirunissa, R., & Setya, E. W. (2023). Effect of Coconut Water on Dysmenorrhea Among Adolescent at Senior High School 104 East Jakarta. *International Journal of Midwifery and Health Sciences*, 1(3), 284–294.
- Halim, H., Kuswati, K., & Hidayani, H. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Melewatkan Sarapan Pagi Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Toboali Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 2552–2563. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i7.1170>
- Hermawahyuni, R., Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97–101. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1079>
- Hidayah, N., & Fatmawati, R. (2020). Buku Ajar Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja. In *Yuma Pustaka* (Vol. 1).
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. *Journal Of Pediatric And Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 2(43), 101–108.

- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendingora.v3i2.1578>
- Jauharuddin, A. (2024). Peranan Vitamin C Terhadap Kesehatan Tubuh dan Rongga Mulut. *Journal of Public Health and Industrial Nutrition*, 1(1), 1–6.
- Jayanti, I. (2021). Evidence Based Dalam Praktik Kebidanan. *Deepublish*, 3.
- Kemenkes. (2024). Remaja. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja#:~:text=Remaja> merupakan kelompok usia 10, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya.
- Khomsati, H. W. (2020). Literature Review Penerapan Effluerage Massage Untuk Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Kotronoulas, G., Miguel, S., Dowling, M., Fernández-Ortega, P., Colomer-Lahiguera, S., Bağçivan, G., Pape, E., Drury, A., Semple, C., Dieperink, K. B., & Papadopoulou, C. (2023). An Overview of the Fundamentals of Data Management, Analysis, and Interpretation in Quantitative Research. *Seminars in Oncology Nursing*, 39(2), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.soncn.2023.151398>
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In A. Q. Habib (Ed.), *Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta* (3rd ed.). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Maula, A. N. (2020). Hubungan Aktifitas Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Universitas Muhammadiyah Surabaya*.
- Minarti, S., & Istiana, S. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dengan Dismenore Primer Di Puskesmas Ngesrep Kota Semarang. *Seminar Nasional Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang*, 683–688.
- Monoarfa, S., Yunus, P., & Mustapa, P. A. (2023). Penerapan Perawatan ETT Pada Pasien Dengan Penurunan Kesadaran di Ruang ICU RSUD Prof. dr Aloei Saboe. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(2), 105–113. <https://doi.org/10.52236/ih.v11i2.280>
- Moradi, M., Niazi, A., Abbasi, K., Mollazadeh, S., & Feizabadi, M. N. (2024). The Impact of Achillea Millefolium on Primary Dysmenorrhea and Menstrual bleeding: A Systematic Review. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 12(2), 4153–4163. <https://doi.org/10.22038/JMRH.2023.68062.1991>
- Nadila, E., Azzahro, F., Hasanah, F. Y., & Proverawati, A. (2022). Composition and Potency of Young Coconut Water for Health (Cocos Nucifera L.): A Systematic Review. *International Journal Of Biomedical Nursing Review*, 1(1), 357–363. <https://doi.org/10.20884/1.ijbmr.2022.1.1.6528>

- Nagy, H., Carlson, K., & Khan, M. A. (2023). Dysmenorrhea. *National Library of Medicine*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834/>
- Oktaviani, A. D., & Dewi, Z. (2021). Dismenore Primer Dan Faktor Gizi Yang Mempengaruhi Primary Dysmenorrhea And Factor Affect Nutrition. *Gizido*, 13(November), 85–94.
- Pattiiha, N., Novelia, S., & Suciawati, A. (2021). Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Indonesian Jurnal of Health Development*, 3(1), 231–238.
- Rahim, R., Sa'odah, Asman, S. S. N. D. T., Fitriyah, L. A., Dewi, M. S., Hendrika, I., Ferawati, Mutia, Pamungkas, M. D., Sutrisno, E., Wulandari, H., Trimurtini, & Wicaksono, A. B. (2021). Metodologi Penelitian (Teori dan Praktik). *Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI)*, 216.
- Realita, F., Susilowati, E., & Sari, R. K. (2022). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 63–70. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.8>
- Retno, W., Eltamira, A., & Choirunissa, R. (2021). Upaya Menurunkan Dismenorea pada Remaja Putri dengan Konsumsi Air Kelapa Muda di Desa Srinanti Kelurahan Gunung Gajah Kabupaten Lahat. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 237–244. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/158>
- Ridho, M. R., Prasetyo, A., & Hairrudin, H. (2020). Hepatoprotector Effect of Coconut Water (*Cocos nucifera* L.) and Folic Acid to the Liver Histopathological Description of Pregnant Wistar Female Rats (*Rattus norvegicus*) Induced by Carbamate. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 6(1), 53. <https://doi.org/10.19184/ams.v6i1.10758>
- Riono, Y., Marlina, Yusuf, E. Y., Apriyanto, M., Novitasari, R., & Mardesci, H. (2022). Karakteristik Dan Analisis Kekerabatan Ragam Serta Pemanfaatan Tanaman Kelapa (*Cocos Nucifera*) Oleh Masyarakat Di Desa Sungai Sorik Dan Desa Rawang Ogung Kecamatan Kuantan Hilir Seberang Kabupaten Kuantan Singingi. *Selodang Mayang: Jurnal Ilmiah Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Indragiri Hilir*, 8(1), 57–66. <https://doi.org/10.47521/selodangmayang.v8i1.236>
- Rudatiningtyas, U. F., Fitriyani, T., & Rosita, A. T. (2022). Gambaran Kejadian Dismenore Primer pada Santriwati di Pondok Pesantren Nurussyifa Purwokerto Tahun 2021. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(1), 34–42.
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). Metode Kuantitatif. In *Unisri Press* (Issue 1940310019).
- SDKI. (2022). Prevalensi Kejadian Dismenore di Deli Serdang. *SDKI*.
- Shukla, S. (2020). Research Methodology and Statistics. *Rishit Publications*.

- Siregar, S. D., Samosir, F. J., Hulu, V. T., Ivana Kumakauw, B. T., & Ikhtiari, R. (2022). A Quasi-Experimental Study of Young Coconut Water in Reducing Fatigue on Construction Workers. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 1083(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1083/1/012051>
- Sukmawati, Sudarmin, & Salmia. (2023). Development of Quality Instruments and Data Collection Techniques. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 6(1), 119–124. <https://doi.org/10.55215/jppguseda.v6i1.7527>
- Swandari, A. (2022). Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore. *UM Publishing Surabaya*, 1–59.
- Tuyekar, S. N., Tawade, B. S., Singh, K. S., Wagh, V. S., Vidhate, P. K., Yevale, R. P., Gaikwad, S., & Kale, M. (2021). An Overview on Coconut Water: As A Multipurpose Nutrition. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*, 68(2), 63–70. <https://doi.org/10.47583/ijpsrr.2021.v68i02.010>
- U.S Department Of Agriculture. (2019). Nuts, Coconut Water (Liquid From Coconuts). *U.S Department Of Agriculture (USDA) National Nutrient Database for Standard Reference*. <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/170174/nutrients>
- Volpe, S. L. (2019). Micronutrient Information Center Magnesium. *Oregon State University*. <https://lpi.oregonstate.edu/mic/minerals/magnesium>
- WHO. (2020). Dismenore. *World Health Organization*. <https://www.who.int/>
- WHO. (2021). Dismenore. *World Health Organization*. <https://www.who.int/>
- WHO. (2022). Adolescent Health. *World Health Organization*. Adolescence is the phase of life between childhood and adulthood, from ages 10 to 19.
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Buku Ajar Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct: Vol. Cet.1*.
- Yusridawati, & Noviyanti, R. (2019). Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit terhadap Penangan Dismenorea Sekunder pada Ibu-Ibu di Desa Purbabaru Kabupaten Madina. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer Dan Sains*, 463–467.
- Zuhkrina, Y., & Martina. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123–130. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>

LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT IZIN SURVEI PENELITIAN

 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Giring KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
Telp. 061 8358633
https://poltekkes-medan.ac.id

Nomor : PP.03.04/F.XXII.10/9242/2024
Perihal : Izin Melakukan Survei Penelitian

26 November 2024

Yang terhormat,
Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Galang
di-
Tempat

Dengan hormat,

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

Nama : Dita Anlistaeni
NIM : P07524421009
Judul Penelitian : Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan
Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri Di SMP Negeri
1 Galang

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

Jurusan Kebidanan
Ketua
Arihta br.Sempiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi
suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk
verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman
<https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2

SURAT BALASAN SURVEI PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
**UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SMP NEGERI 1 GALANG**
Jl. Petumbukan-Galang Telp. 061-7980682 Kode Pos : 20585

Nomor	: 800/280/SMPN 1 GL/2024	Galang, 29 Nopember 2024
Lamp	: -	Kepada Yth,
Hal	: Telah Melaksanakan Survei Penelitian	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
		Di - Tempat

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala UPT SPF SMP Negeri 1 Galang menerangkan bahwa Mahasiswa/i yang bernama :

Nama : DITA ANLISTAENI
NIM : P07524421009
Program Studi : Sarjana terapan kebidanan

Benar telah melakukan survei penelitian di UPT SPF SMP Negeri 1 Galang dengan judul Penelian "**Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore)**" pada remaja Putri Di SMPN 1 Galang.

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Kepala Sekolah,



NIP. 196706091994121007

Lampiran 3

ETHICAL CLEREANCE



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1524/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Dita Anlistaeni
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMPN 1 Galang"

"The Effect of Coconut Water Consumption on Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Adolescent Girls at SMPN 1 Galang"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 27 Juli 2025 sampai dengan tanggal 27 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 27, 2025 until July 27, 2026.



July 27, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

00541/EE/2025/0159231271

Lampiran 4

SURAT IZIN MELAKUKAN PENELITIAN



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jl. Raya Pematang Siantar No. 1
Kecamatan Pematang Siantar, Kota Medan
Sumatera Utara 20136
Telp. (061) 4174444

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1116/2025
Perihal : Izin Penelitian

7 Maret 2025

Yang terhormat,
Kepala Sekolah SMPN 1 Galang
di-
Tempat

Sehubungan 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 kesediaan Bapak Ibu
untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : Dita Anlistaeni
NIM : P07524421009
Judul Penelitian : "Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan
Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMPN 1
Galang Tahun 2025"

Jurusan Kebidanan
f. Ketua
Arihta br Sembong, SST, M Kes
NIP. 197002131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.keminfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 5

SURAT BALASAN MELAKUKAN PENELITIAN

	
PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG DINAS PENDIDIKAN UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL SMP NEGERI 1 GALANG <i>Jl. Petumbukan-Galang Telp. 061-7980682 Kode Pos : 20585</i>	
Nomor	: 800/315/SMPN 1 GL/2025
Lamp	: -
Hal	: Telah Melaksanakan Penelitian
Galang, 07 Maret 2025	
Kepada Yth,	
POLITEKNIK KESEHATAN	
KEMENKES MEDAN	
Di -	
Tempat	
Dengan hormat,	
Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala UPT SPF SMP Negeri 1 Galang menerangkan bahwa Mahasiswa/i yang bernama :	
Nama	: DITA ANLISTAENI
NIM	: P07524421009
Program Studi	: Sarjana terapan kebidanan
Benar telah melaksanakan Riset di UPT SPF SMP Negeri 1 Galang pada tanggal 07 sd 10 Maret 2025 dengan judul Skripsi " Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada remaja Putri Di SMPN 1 Galang.	
Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.	
	
Kepala Sekolah	
SUNTORO, S.Pd	
NIP. 19670602199412 1 007	

Lampiran 6

SURAT LEMBAR PERMOHONAN MENJADI PENELITI

Kepada

Yth.Calon Responden

Di tempat

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dita Anlistaeni

NIM : P07524421009

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMPN 1 Galang”.

Sehubung dengan judul penelitian di atas, saya mohon kesediaan anda untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan saya lakukan. Kerahasiaan data pribadi anda akan sangat dijaga dan informasi yang akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian.

Atas perhatian, kerjasama dan kesediaan anda dalam berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyampaikan terima kasih dan memiliki harapan agar kerjasama anda akan berguna, khususnya dalam penelitian ini.

Hormat saya,

Dita Anlistaeni

NIM.P07524421009

Lampiran 7

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Setelah dijelaskan maksud dari penelitian yang akan dilaksanakan, maka saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Dita Anlistaeni dengan judul “Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMPN 1 Galang”. Dengan catatan apabila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya informasikan dapat dijamin kerahasiaannya. Dengan persetujuan ini, saya menandatangani dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun.

Galang, Maret 2025

Peneliti

Responden

Dita Anlistaeni
NIM. P07524421009

(_____)

Lampiran 8

KUESIONER PENELITIAN

Data Umum

Nama :

Umur :

Kelas :

Data Khusus

Petunjuk : beri tanda centang ($\checkmark$) pada jawaban yang anda jawab benar.

No	Keluhan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda saat menstruasi mengalami nyeri perut?		
2.	Apakah anda saat menstruasi mengalami nyeri pinggang?		
3.	Apakah anda saat menstruasi mengalami nyeri punggung?		
4.	Apakah anda mengalami menstruasi secara teratur? Teratur ☐ Tidak teratur ☐		
5.	Berapakah lama siklus menstruasi anda? < 28 hari ☐ 28 hari ☐ > 28 hari ☐		
6.	Berapakah lama menstruasi anda? 1-4 hari ☐ 5-7 hari ☐		
7.	Hari seberapa anda mengalami nyeri haid? Hari ke 1 ☐ Hari ke 2 ☐		

Lampiran 9

LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI *PRE TEST*

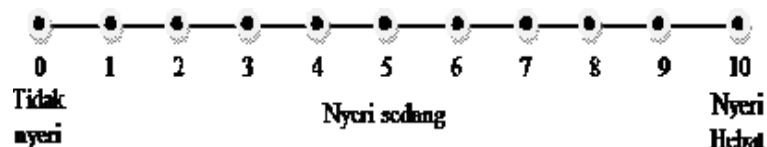
Nama :

Usia :

Pengukuran Nyeri *Pre-Test* (Sebelum Diberikan Air Kelapa Muda)

Petunjuk :

Dibawah ini terdapat sebuah garis lurus yang menunjukkan angka dari 0-10, angka 0 menunjukkan “tidak ada nyeri”, angka 5 menunjukkan “nyeri sedang” dan angka 10 menunjukkan “nyeri hebat”. Lingkarilah satu titik sepanjang garis yang telah diberi nomor sesuai dengan nyeri yang saudara rasakan.



Keterangan :

- 0 : Tidak ada rasa sakit, merasa normal
- 1 : Sangat ringan, hampir tidak terasa seperti gigitan nyamuk
- 2 : Nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit
- 3 : Nyeri sangat terasa, dapat di toleransi seperti suntikan oleh dokter
- 4 : Nyeri yang dalam, seperti disengat lebah
- 5 : Nyeri yang kuat, dalam, nyeri yang menusuk
- 6 : Nyeri intens, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga mempengaruhi indra
- 7 : Nyeri sangat intens, nyeri yang menusuk begitu kuat mempengaruhi indra
- 8 : Nyeri begitu kuat, sehingga tidak dapat berfikir jernih
- 9 : Nyeri menyiksa tidak tertahankan, tidak dapat ditoleransi
- 10 : Nyeri yang tidak bisa diungkapkan, bahkan menyebabkan pingsan tidak sadarkan diri

Lampiran 10

LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI *POST TEST*

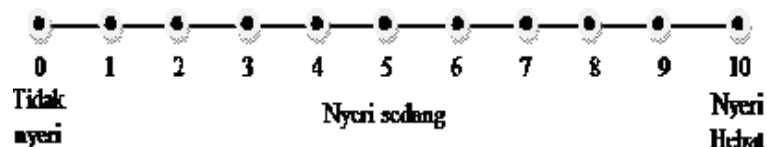
Nama :

Usia :

Pengukuran Nyeri *Post-Test* (Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda)

Petunjuk :

Dibawah ini terdapat sebuah garis lurus yang menunjukkan angka dari 0-10, angka 0 menunjukkan “tidak ada nyeri”, angka 5 menunjukkan “nyeri sedang” dan angka 10 menunjukkan “nyeri hebat”. Lingkarilah satu titik sepanjang garis yang telah diberi nomor sesuai dengan nyeri yang saudara rasakan.



Keterangan :

- 0 : Tidak ada rasa sakit, merasa normal
- 1 : Sangat ringan, hampir tidak terasa seperti gigitan nyamuk
- 2 : Nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit
- 3 : Nyeri sangat terasa, dapat di toleransi seperti suntikan oleh dokter
- 4 : Nyeri yang dalam, seperti disengat lebah
- 5 : Nyeri yang kuat, dalam, nyeri yang menusuk
- 6 : Nyeri intens, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga mempengaruhi indra
- 7 : Nyeri sangat intens, nyeri yang menusuk begitu kuat mempengaruhi indra
- 8 : Nyeri begitu kuat, sehingga tidak dapat berfikir jernih
- 9 : Nyeri menyiksa tidak tertahankan, tidak dapat ditoleransi
- 10 : Nyeri yang tidak bisa diungkapkan, bahkan menyebabkan pingsan tidak sadarkan diri

Lampiran 11

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR PEMBERIAN AIR KELAPA TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 GALANG

	SOP PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA
PENGERTIAN	Tindakan pemberian terapi air kelapa muda merupakan terapi non-farmakologis yang menggunakan air kelapa muda untuk meredakan nyeri haid dengan mengurangi rasa sakit yang berfungsi sebagai anti inflamasi dan menghambat dilepaskannya prostaglandin penyebab inflamasi.
TUJUAN	1. Untuk menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan. 2. Sebagai terapi alternatif selain terapi farmakologis.
SASARAN	Siswi yang mengalami nyeri haid.
PETUGAS	Tim penelitian
ALAT DAN BAHAN	1. Botol plastik ukuran 250 ml 2. Air kelapa muda sebanyak 250 ml dan 200 ml 3. NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>) alat ukur tingkat nyeri.
PROSES PELAKSANAAN	Persiapan 1. Mencuci alat 2. Mencuci tangan 3. Masukkan air kelapa muda ke botol plastik sebanyak 200 ml untuk kelompok intervensi dan 250 ml untuk kelompok kontrol 4. Membereskan alat 5. Mencuci tangan Pelaksanaan 1. Menjelaskan tujuan dan prosedur pemberian air kelapa muda 2. Menanyakan persetujuan / kesiapan responden (<i>informed consent</i>) 3. Mengukur skala nyeri pre test dengan menggunakan lembar NRS 4. Memberikan air kelapa muda yang sudah disiapkan sebelumnya dalam botol plastik sebanyak 200 ml untuk kelompok intervensi dan 250 ml untuk kelompok kontrol 5. Memberikan air kelapa pada pagi hari pukul 09.00 WIB setelah makan selama 2 hari 6. Lakukan pengukuran skala nyeri post test di hari kedua setelah 2 jam pemberian air kelapa dengan menggunakan lembar NRS
SUMBER	1. Ciela, D. H. S. (2022). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Kelas VII Di Smpn 9 Madiun. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. 2. Retno, W., Eltamira, A., & Choirunissa, R. (2021). Upaya Menurunkan Dismenorea pada Remaja Putri dengan Konsumsi Air Kelapa Muda di Desa Srinanti Kelurahan Gunung Gajah Kabupaten Lahat. <i>Journal of Community Engagement in Health</i>, 4(1), 237–244.

Lampiran 12

LEMBAR TABULASI DATA KELOMPOK PERLAKUAN

No	Nama	Usia	Siklus Menstruasi	Lama Siklus Menstruasi	Lama Menstruasi	Hari Datang Nyeri Haid	Skala Nyeri		Keterangan
							Pre Test	Post Test	
1.	AZ	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	6	3	Menurun
2.	AL	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	7	3	Menurun
3.	AF	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	7	3	Menurun
4.	AX	13 th	Teratur	> 28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	7	3	Menurun
5.	AZ	14 th	Teratur	28 hari	1-4 hari	Hari ke 1 & 2	6	3	Menurun
6.	C	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	8	4	Menurun
7.	CD	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	6	3	Menurun
8.	CS	14 th	Teratur	28 hari	1-4 hari	Hari ke 1 & 2	7	4	Menurun
9.	D	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	4	2	Menurun
10.	DZ	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	7	3	Menurun
11.	DN	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	6	3	Menurun
12.	FE	14 th	Teratur	< 28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	7	4	Menurun
13.	FM	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	7	4	Menurun
14.	IW	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	5	2	Menurun
15.	IK	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	5	2	Menurun
16.	JL	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	6	3	Menurun
17.	K	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	4	2	Menurun
18.	LS	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	7	3	Menurun

Lampiran 13

LEMBAR TABULASI DATA KELOMPOK KONTROL

No	Nama	Usia	Siklus Menstruasi	Lama Siklus Menstruasi	Lama Menstruasi	Hari Datang Nyeri Haid	Skala Nyeri		Keterangan
							Pre Test	Post Test	
1.	LU	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	7	3	Menurun
2.	MJ	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	7	3	Menurun
3.	ND	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	5	2	Menurun
4.	NA	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	6	3	Menurun
5.	NN	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	6	2	Menurun
6.	NAA	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	7	4	Menurun
7.	NH	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	4	2	Menurun
8.	P	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	7	3	Menurun
9.	PA	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	6	2	Menurun
10.	R	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	7	4	Menurun
11.	RG	14 th	Teratur	28 hari	1-4 hari	Hari ke 1 & 2	5	2	Menurun
12.	RM	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	8	3	Menurun
13.	RS	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	7	3	Menurun
14.	SJ	13 th	Teratur	< 28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	6	2	Menurun
15.	SF	13 th	Teratur	< 28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	6	3	Menurun
16.	YA	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	4	2	Menurun
17.	IA	13 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	7	3	Menurun
18.	KP	14 th	Teratur	28 hari	5-7 hari	Hari ke 1 & 2	8	4	Menurun

Lampiran 14

HASIL ANALISA KARAKTERISTIK RESPONDEN PADA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KELOMPOK KONTROL

1. Berdasarkan Usia

		Statistics	
		Usia Kelompok Perlakuan	Usia Kelompok Kontrol
N	Valid	18	18
	Missing	0	0
Mean		13.72	13.67
Median		14.00	14.00
Mode		14	14
Std. Deviation		.461	.485
Minimum		13	13
Maximum		14	14
Sum		247	246

Usia Kelompok Perlakuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	5	27.8	27.8	27.8
	14	13	72.2	72.2	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Usia Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	6	33.3	33.3	33.3
	14	12	66.7	66.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

2. Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi Kelompok Perlakuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Teratur	18	100.0	100.0	100.0

Siklus Menstruasi Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Teratur	18	100.0	100.0	100.0

3. Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi

Lama Siklus Menstruasi Kelompok Perlakuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 28 hari	1	5.6	5.6	5.6
	28 hari	16	88.9	88.9	94.4
	> 28 hari	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Lama Siklus Menstruasi Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 28 hari	2	11.1	11.1	11.1
	28 hari	16	88.9	88.9	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

4. Berdasarkan Lama Menstruasi

Lama Menstruasi Kelompok Perlakuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-4 hari	2	11.1	11.1	11.1
	5-7 hari	16	88.9	88.9	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Lama Menstruasi Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-4 hari	1	5.6	5.6	5.6
	5-7 hari	17	94.4	94.4	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

5. Berdasarkan Hari Datang Nyeri Haid

Hari Datang Nyeri Haid Kelompok Perlakuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hari ke 1 & 2	18	100.0	100.0	100.0

Hari Datang Nyeri Haid Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hari ke 1 & 2	18	100.0	100.0	100.0

Lampiran 15

HASIL UJI NORMALITAS SKALA NYERI PRE-TEST DAN POST-TEST KELOMPOK PERLAKUAN

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Perlakuan Pre-Test	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
Perlakuan Post-Test	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Perlakuan Pre-Test	Mean	6.22	.263
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.67
		Upper Bound	6.78
	5% Trimmed Mean	6.25	
	Median	6.50	
	Variance	1.242	
	Std. Deviation	1.114	
	Minimum	4	
	Maximum	8	
	Range	4	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	-.778	.536
	Kurtosis	-.016	1.038
Perlakuan Post-Test	Mean	3.00	.162
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.66
		Upper Bound	3.34
	5% Trimmed Mean	3.00	
	Median	3.00	
	Variance	.471	
	Std. Deviation	.686	
	Minimum	2	
	Maximum	4	
	Range	2	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	.000	.536
	Kurtosis	-.584	1.038

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Perlakuan Pre-Test	.257	18	.003	.865	18	.015
Perlakuan Post-Test	.278	18	<.001	.808	18	.002

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 16

HASIL UJI NORMALITAS SKALA NYERI PRE-TEST DAN POST-TEST KELOMPOK KONTROL

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kontrol Pre-Test	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
Kontrol Post-Test	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Kontrol Pre-Test	Mean		6.28	.278
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.69	
		Upper Bound	6.86	
	5% Trimmed Mean		6.31	
	Median		6.50	
	Variance		1.389	
	Std. Deviation		1.179	
	Minimum		4	
	Maximum		8	
	Range		4	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.609	.536
	Kurtosis		-.193	1.038
Kontrol Post-Test	Mean		2.78	.173
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.41	
		Upper Bound	3.14	
	5% Trimmed Mean		2.75	
	Median		3.00	
	Variance		.536	
	Std. Deviation		.732	
	Minimum		2	
	Maximum		4	
	Range		2	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		.383	.536
	Kurtosis		-.906	1.038

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kontrol Pre-Test	.230	18	.013	.896	18	.050
Kontrol Post-Test	.245	18	.006	.802	18	.002

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 17

HASIL BOOTSTRAP DAN UJI INDEPENDENT SAMPLE T TEST

Bootstrap Specifications

Sampling Method	Simple
Number of Samples	1000
Confidence Interval Level	95.0%
Confidence Interval Type	Percentile

T-Test

Group Statistics

				Bootstrap ^a			
kelompok perlakuan & kontrol				Bias	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Statistic		Lower	Upper
Skala nyeri post perlakuan & kontrol	Post Test Kelompok Perlakuan	N	18				
		Mean	3.00	.00	.16	2.68	3.31
		Std. Deviation	.686	-.031	.095	.443	.816
		Std. Error Mean	.162				
	Post Test Kelompok Kontrol	N	18				
		Mean	2.78	.00	.17	2.43	3.12
		Std. Deviation	.732	-.026	.091	.510	.873
		Std. Error Mean	.173				

a. Unless otherwise noted, bootstrap results are based on 1000 bootstrap samples

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
Skala nyeri post perlakuan & kontrol	Equal variances assumed	1.131	.295	.940	34	.177	.354	.222	.236	-.258	.703
	Equal variances not assumed			.940	33.857	.177	.354	.222	.236	-.258	.703

Bootstrap for Independent Samples Test

			Bootstrap ^a				
			Mean Difference	Bias	Std. Error	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Skala nyeri post perlakuan & kontrol	Equal variances assumed		.222	-.006	.239	-.240	.691
	Equal variances not assumed		.222	-.006	.239	-.240	.691

a. Unless otherwise noted, bootstrap results are based on 1000 bootstrap samples

Independent Samples Effect Sizes

				95% Confidence Interval		
			Standardizer ^a	Point Estimate	Lower	Upper
Skala nyeri post perlakuan & kontrol	Cohen's d		.709	.313	-.347	.968
	Hedges' correction		.726	.306	-.339	.947
	Glass's delta		.732	.304	-.362	.960

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the pooled standard deviation.

Hedges' correction uses the pooled standard deviation, plus a correction factor.

Glass's delta uses the sample standard deviation of the control (i.e., the second) group.

Lampiran 18

DRAFT JURNAL

PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA REMAJA PUTRI

Dita Anlistaeni

Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email: ditaanlistaeni@gmail.com

ABSTRACT

World Health Organization (WHO) data in 2020 stated that there were 1,769,425 people (90%) of women who experienced dysmenorrhea. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea in women aged 14-19 years is 64.25%. Meanwhile, from the SDKI data, the prevalence of dysmenorrhea in Deli Serdang in 2022 reached 60-70%. This study aims to determine "The effect of coconut water consumption on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in teenage girl girls at SMPN 1 Galang". This study uses a quantitative method with a quasi-experimental research design with a two-group pretest-posttest design. Sampling using a purposive sampling technique of 36 respondents was divided into 2 groups, namely the treatment and control groups. The research instrument used the Numeric Rating Scale (NRS) pain scale. Data analysis consisted of univariate and bivariate analysis. The sample test used was the Shapiro Wilk normality test and the Independent Sample T Test. The results of the statistical test obtained a value of $p = 0.295$ which indicated the effect of coconut water consumption on reducing dysmenorrhea pain. The results of this study indicate that previously the average value in the treatment group was 6.22, decreasing to 3.00, while in the control group it was 6.28, decreasing to 2.78, which means that the dose of 200 ml in the treatment group and 250 ml in the control group both provided changes with the respondent's pain scale decreasing, but the greater change was in the control group with a dose of 250 ml of coconut water.

Keywords: dysmenorrhea; coconut water; teenage girl

ABSTRAK

Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 menyatakan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore*. Di Indonesia sendiri angka kejadian *dismenore* pada wanita yang berusia 14-19 tahun sebesar 64,25%. Sedangkan dari data SDKI prevalensi kejadian *dismenore* di Deli Serdang tahun 2022 mencapai 60-70%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Pengaruh konsumsi air kelapa terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMPN 1 Galang". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian berupa *quasi eksperimen* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 36 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kontrol. Instrumen penelitian menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Uji sampel yang digunakan yaitu uji normalitas *Shapiro Wilk* dan *Independent Sample T Test*. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,295$ yang menunjukkan adanya pengaruh konsumsi air kelapa terhadap penurunan nyeri *dismenore*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelumnya nilai rata-rata pada kelompok perlakuan yaitu 6,22 menurun menjadi 3,00 sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 6,28 menurun menjadi 2,78 yang berarti dosis 200 ml pada kelompok perlakuan dan 250 ml pada kelompok kontrol sama-sama memberikan perubahan dengan skala nyeri responden menurun, akan tetapi perubahan yang lebih besar ada pada kelompok kontrol dengan diberikan dosis 250 ml air kelapa.

Kata kunci: *dismenore*; air kelapa; remaja

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Nyeri haid atau *dismenore* adalah masalah kesehatan yang umum dihadapi oleh wanita, terutama selama masa reproduksi yang dapat mempengaruhi kenyamanan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (1). *Dismenore* dapat dideskripsikan sebagai rasa kram yang hebat di daerah uterus atau bisa dirasakan pada bagian perut bawah selama menstruasi yang timbul akibat ketidakseimbangan hormon *progesterone* (2).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyatakan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore*, 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat (3). Tahun 2021 WHO menyatakan prevalensi *dismenore* berkisar antara 1,7% sampai 97% pada 106 studi dengan jumlah responden 125.249 wanita (4). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan prevalensi *dismenore* antara tahun 2020 dan 2021. Di Indonesia sendiri angka kejadian *dismenore* pada wanita yang berusia 14-19 tahun sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore primer* dan 9,36% *dismenore sekunder* (5). Sedangkan dari data SDKI prevalensi kejadian *dismenore* di Deli Serdang tahun 2022 mencapai 60-70% (6).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMPN 1 Galang, didapatkan 36 dari 47 atau 76,60% siswi mengalami *dismenore*. Di tengah pencarian solusi untuk mengatasi nyeri haid, fenomena penggunaan bahan air kelapa ternyata menjadi budaya sebagian masyarakat daerah Galang.

Kandungan dalam air kelapa seperti mineral magnesium dapat membantu relaksasi otot dan mengurangi kram, sementara kalsium berperan dalam mengatur kontraksi otot. Keduanya juga memiliki sifat anti inflamasi yang dapat mengurangi produksi hormon

prostaglandin yang mengurangi rasa nyeri dan peradangan. Vitamin C pada air kelapa juga berfungsi sebagai antioksidan yang memiliki efek mempercepat perbaikan jaringan yang rusak saat dinding *uterus endometrium* meluruh serta meningkatkan sirkulasi darah, sehingga membantu meredakan rasa tidak nyaman selama menstruasi (7).

Dari hasil survei pendahuluan, diketahui bahwa di SMPN 1 Galang belum pernah dilakukan penelitian menggunakan air kelapa untuk penurunan nyeri *dismenore*. Maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh konsumsi air kelapa terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Galang.

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh konsumsi air kelapa terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Galang.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan pengaruh konsumsi air kelapa terhadap penurunan nyeri *dismenore*. Sehingga dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan ilmu kebidanan terkait dengan menurunkan tingkat nyeri *dismenore* secara non farmakologi dengan air kelapa.

Hipotesis

Ada pengaruh konsumsi air kelapa terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Galang.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental yaitu menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian berupa *quasi eksperimen* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Penelitian ini

menggunakan 2 kelompok eksperimen yang bertujuan untuk menganalisa perbedaan dari 2 kelompok, yaitu kelompok yang pertama kelompok intervensi (perlakuan) dengan pemberian air kelapa muda 200 ml dan yang kedua kelompok kontrol tetapi diberikan perlakuan dengan pemberian air kelapa muda 250 ml sebagai pembanding, diberikan sebanyak 1 kali sehari selama 2 hari. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VIII Di SMPN 1 Galang, sampel berjumlah 36 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* pada bulan Maret-April 2025. Data diambil dengan melalui wawancara langsung terhadap responden menggunakan kuesioner dan lembar skala nyeri. Data dihitung secara distribusi frekuensi.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi skala *dismenore* sebelum diberikan air kelapa

Skala Nyeri Dismenore	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Skala 4	2	11,1%	2	11,1%
Skala 5	2	11,1%	2	11,1%
Skala 6	5	27,8%	5	27,8%
Skala 7	8	44,4%	7	38,9%
Skala 8	1	5,6%	2	11,1%
Total	18	100,0%	18	100,0%

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa sebelum mengonsumsi air kelapa diperoleh skala nyeri 4-8 pada kelompok perlakuan dan kontrol. Mayoritas nyeri *dismenore* yang dirasakan remaja putri termasuk dalam kategori nyeri berat.

Tabel 2. Distribusi frekuensi skala *dismenore* sesudah diberikan air kelapa

Skala Nyeri Dismenore	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Skala 2	4	22,2%	7	38,9%
Skala 3	10	55,6%	8	44,4%
Skala 4	4	22,2%	3	16,7%
Total	18	100,0%	18	100,0%

Berdasarkan tabel 2, sesudah mengonsumsi air kelapa diperoleh skala nyeri 2-4 yang menunjukkan seluruh remaja putri mengalami penurunan skala nyeri *dismenore*, yang awalnya dikategorikan nyeri berat berubah menjadi nyeri ringan. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang besar dari mengonsumsi air kelapa terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan nyeri *dismenore* sebelum mengonsumsi air kelapa

Kelompok	N	Mean	Min	Max	SD
Kelompok Perlakuan	18	6,22	4	8	1,114
Kelompok Kontrol	18	6,28	4	8	1,179

Berdasarkan tabel 3, terlihat bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sebelum mengonsumsi air kelapa pada kelompok perlakuan dan kontrol termasuk dalam kategori nyeri sedang menuju berat.

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan nyeri *dismenore* sesudah mengonsumsi air kelapa

Kelompok	N	Mean	Min	Max	SD
Kelompok Perlakuan	18	3,00	2	4	0,686
Kelompok Kontrol	18	2,78	2	4	0,732

Berdasarkan tabel 4, terlihat bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri

dismenore sesudah mengonsumsi air kelapa pada kelompok perlakuan dan kontrol mengalami penurunan, yang awalnya dikategorikan nyeri sedang menuju berat berubah menjadi kategori nyeri ringan.

Tabel 5. Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk*

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Post-test Perlakuan	.808	18	.002
Post-test Kontrol	.802	18	.002

Berdasarkan tabel 5, didapatkan hasil signifikansi skala nyeri *dismenore* pada kelompok perlakuan dan kontrol yaitu $p=0,002$ yang berarti $p < 0,05$ maka dinyatakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal. Karena data tidak berdistribusi normal, maka dilakukan prosedur *bootstrapping*. Prosedur *bootstrap* menggunakan seluruh sampel asli untuk kemudian dilakukan *resampling* kembali. Setelah hasil data yang telah dilakukan prosedur *bootstrap* normal, maka uji yang digunakan selanjutnya adalah *Uji Independent Sample T Test*.

Tabel 6. Hasil uji *Independent Sample T Test*

	F	Sig.	t
Equal variances assumed	1.131	.295	.940
Equal variances not assumed			.940

Berdasarkan tabel 6 dengan menggunakan *Uji Independent Sample T Test* yang telah dilakukan prosedur *bootstrap* pada data *post-test* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan probabilitas (sig) adalah $0,295 > 0,05$ maka artinya terdapat pengaruh konsumsi air kelapa terhadap

penurunan nyeri *dismenore*. T hitung $(0,940) < T$ tabel $(0,025;34)$ adalah 2.032 maka artinya terdapat pengaruh konsumsi air kelapa terhadap penurunan nyeri *dismenore*.

PEMBAHASAN

Dismenore berasal dari bahasa Yunani yaitu *dysmenorrhea* dengan kata “*dys*” yang artinya sulit, “*meno*” yang berarti bulan, dan “*rrhea*” yang berarti aliran (8). Sehingga *dismenore* merupakan gangguan aliran darah haid atau nyeri haid. *Dismenore* didefinisikan sebagai nyeri selama siklus menstruasi yang biasanya terletak di perut bagian bawah dan dapat menjalar ke paha bagian dalam dan punggung (9).

Dismenore primer timbul karena kenaikan prostaglandin (PG) $F2\alpha$ yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut (10). Adanya kontraksi yang kuat dan konsisten pada dinding rahim serta kadar prostaglandin yang tinggi dan melebarnya dinding rahim saat mengeluarkan darah haid mengakibatkan terjadinya *dismenore* (11).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa sesudah mengonsumsi air kelapa seluruh remaja putri mengalami penurunan skala nyeri *dismenore*, yang awalnya dikategorikan nyeri berat berubah menjadi nyeri ringan. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang besar dari mengonsumsi air kelapa terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Mengacu pada data U.S Department Of Agriculture (USDA) dalam 100 gram air kelapa mengandung air 95%, energi 19 kkal, karbohidrat 3,71 gram, serat 1,1 gram, gula 2,61 gram, protein 0,72 gram, lipid 0,2 gram, abu 0,39 gram. Terdapat juga mineral yaitu

kalsium, besi, magnesium, kalium, natrium, seng, tembaga, mangan dan selenium. Vitamin berupa vitamin c, riboflavin, niacin, thiamin, asam pantonat, vitamin B6, folat total dan choline. Asam amino berupa tryptophan, threonine, isoleucine, leucine, histidine, lysine, tyrosine, valine, agnine, aspartic acid, glutamic acid, glycine, methionine, cystine, phenylalanine, alamine, proline dan serine (12).

Air kelapa mengandung mineral magnesium yang dapat membantu relaksasi otot dan mengurangi kram serta kalsium yang dapat mengatur kontraksi otot. Keduanya memiliki sifat anti inflamasi yang dapat mengurangi produksi hormon prostaglandin yang mengurangi rasa nyeri dan peradangan. Vitamin C pada air kelapa juga berfungsi sebagai antioksidan yang memiliki efek mempercepat perbaikan jaringan yang rusak saat dinding uterus endometrium meluruh serta meningkatkan sirkulasi darah, sehingga membantu meredakan rasa tidak nyaman selama menstruasi (7).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Retno, *et al* (2021) dengan menggunakan dosis 250 ml air kelapa yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di Desa Srinanti (7). Sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Pattiiha, *et al* (2021) yang menggunakan dosis 250 ml dan 150 ml air kelapa diberikan dua kali sehari menunjukkan adanya pengaruh pemberian air kelapa dengan penurunan *dismenore* (13). Serta penelitian Ciela (2022) dengan menggunakan air kelapa dosis 250 ml untuk kelompok intervensi dan 150 ml untuk kelompok kontrol yang menunjukkan hasil bahwa air kelapa terbukti efektif terhadap penurunan nyeri *dismenore* (14).

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui pula bahwa sesudah diberikan air kelapa dengan jumlah yang berbeda,

maka akan memberikan perbedaan hasil. Kelompok perlakuan diberikan air kelapa sebanyak 200 ml sedangkan kelompok kontrol diberikan air kelapa sebanyak 250 ml. Kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sama-sama memberikan perubahan dengan skala nyeri responden menurun, akan tetapi perubahan yang lebih besar ada pada kelompok kontrol dengan diberikan dosis 250 ml air kelapa. Dibuktikan dengan nilai rata-rata pada kelompok kontrol yang turun menjadi 2,78 dibanding kelompok perlakuan yang turun menjadi 3,00.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara mengonsumsi air kelapa terhadap penurunan skala nyeri *dismenore*. Sehingga mengonsumsi air kelapa dapat menjadi salah satu teknik alternatif nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Moradi M, Niazi A, Abbasi K, Mollazadeh S, Feizabadi MN. The Impact of Achillea Millefolium on Primary Dysmenorrhea and Menstrual bleeding: A Systematic Review. *J Midwifery Reprod Heal*. 2024;12(2):4153–63.
2. Oktaviani AD, Dewi Z. Dismenore Primer Dan Faktor Gizi Yang Mempengaruhi Primary Dysmenorrhea And Factor Affect Nutrition. *Gizido*. 2021;13(November):85–94.
3. WHO. Dismenore. World Heal Organ [Internet]. 2020; Available from: <https://www.who.int/>
4. WHO. Dismenore. World Heal Organ [Internet]. 2021; Available from: <https://www.who.int/>
5. Halim H, Kuswati K, Hidayani H. Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan

- Perilaku Melewatkan Sarapan Pagi Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Toboali Tahun 2022. *SENTRI J Ris Ilim*. 2023;2(7):2552–63.
6. SDKI. Prevalensi Kejadian Dismenore di Deli Serdang. SDKI. 2022;
 7. Retno W, Eltamira A, Choirunissa R. Upaya Menurunkan Dismenorea pada Remaja Putri dengan Konsumsi Air Kelapa Muda di Desa Srinanti Kelurahan Gunung Gajah Kabupaten Lahat. *J Community Engagem Heal* [Internet]. 2021;4(1):237–44. Available from: <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/158>
 8. Swandari A. Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore. UM Publ Surabaya. 2022;1–59.
 9. Nagy H, Carlson K, Khan MA. Dysmenorrhea. *Natl Libr Med* [Internet]. 2023;
 10. Yusridawati, Noviyanti R. Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit terhadap Penangan Dismenorea Sekunder pada Ibu-Ibu di Desa Purbabaru Kabupaten Madina. *Pros Semin Nas Teknol Inf Komput dan Sains*. 2019;463–7.
 11. Devi AA, Argahen NB, Maulina R, Wahidah NJ, Setyani RA, Indrawati FL, et al. The Severity of Primary Dysmenorrhea among Middle Adolescent Stundents at Public Senior High School 5 Surakarta: An Overview. *J Heal Sci* [Internet]. 2023;16:229–34.
 12. U.S Department Of Agriculture. Nuts, Coconut Water (Liquid From Coconuts). *US Dep Agric Natl Nutr Database Stand Ref* [Internet]. 2019; Available from: <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/170174/nutrients>
 13. Pattiiha N, Novelia S, Suciawati A. Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Indones J Heal Dev*. 2021;3(1):231–8.
 14. Ciela DHS. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Kelas VII Di Smpn 9 Madiun. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*. 2022;

Lampiran 19

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama	: Dita Anlistaeni
NIM	: P07524421009
Program Studi/Jurusan	: Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Pada Remaja Putri di SMPN 1 Galang Tahun 2025

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Medan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul : Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMPN 1 Galang Tahun 2025.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Medan berhak menyimpan, mengalih media/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.

Dibuat di Medan pada Tanggal:
Mei 2025

Yang menyatakan

(Dita Anlistaeni)

Lampiran 20

DOKUMENTASI







Lampiran 21

WAKTU PENELITIAN

No	Kegiatan	Waktu																											
		2024				2025																							
		Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan proposal																												
2	Seminar proposal																												
3	Revisi proposal																												
4	Perijinan penelitian																												
5	Persiapan penelitian																												
6	Pelaksanaan penelitian																												
7	Pengelola data																												
8	Sidang skripsi																												
9	Revisi skripsi																												
10	Persetujuan skripsi																												

Lampiran 22

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI



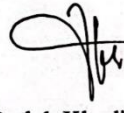
Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : DITA ANLISTAENI
Nim : P07524421009
Judul Skripsi : Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMPN 1 Galang Tahun 2025
Pembimbing Utama : Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH
Pembimbing Pendamping : Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes

No.	Hari, Tanggal dan Tahun	Uraian Kegiatan Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
1	Rabu, 25 September 2024	Arahan/konsultasi dalam menentukan judul	Memperbanyak mencari data dan membaca jurnal	 <u>Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH</u> NIP: 197704062002122003
2	Kamis, 10 Oktober 2024	ACC Judul oleh Pembimbing I	Menetapkan judul sesuai fenomena yang didiskusikan	 <u>Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH</u> NIP: 197704062002122003
3	Kamis, 31 Oktober 2024	ACC Judul oleh Pembimbing II	Mulai mengerjakan sesuai panduan yang ditetapkan	 <u>Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes</u> NIP. 197307271993032001
4	Rabu, 13 November 2024	Arahan/konsultasi dalam menuliskan BAB I	Memperbaiki penulisan sesuai panduan dan mencari data terbaru	 <u>Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH</u> NIP: 197704062002122003

No.	Hari, Tanggal dan Tahun	Uraian Kegiatan Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
5	Kamis, 12 Desember 2024	Arahan/konsultasi dalam menuliskan BAB II – BAB III	Memperbaiki penulisan sesuai buku panduan	 <u>Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH</u> NIP: 197704062002122003
6	Jumat, 13 Desember 2024	Arahan/konsultasi dalam menuliskan BAB I – BAB III	Memperbaiki penulisan sesuai buku panduan	 <u>Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes</u> NIP. 197307271993032001
7	Senin, 16 Desember 2024	ACC Proposal oleh Pembimbing I	Mengatur jadwal untuk ujian	 <u>Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH</u> NIP: 197704062002122003
8	Selasa, 17 Desember 2025	ACC Proposal oleh Pembimbing II	Mengatur jadwal untuk ujian	 <u>Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes</u> NIP. 197307271993032001
9	Senin, 13 Januari 2025	Ujian Proposal	Memperbaiki penulisan sesuai arahan penguji	 <u>Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH</u> NIP: 197704062002122003
10	Senin, 14 April 2025	Evaluasi progres penelitian skripsi	Lanjut melakukan olah data penelitian	 <u>Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH</u> NIP: 197704062002122003
11	Senin, 05 Mei 2025	Arahan/konsultasi dalam menuliskan BAB IV	Memperbaiki olah data pada SPSS	 <u>Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH</u> NIP: 197704062002122003

No.	Hari, Tanggal dan Tahun	Uraian Kegiatan Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
12	Kamis, 08 Mei 2025	Arahan/konsultasi dalam menuliskan BAB IV– BAB V	Memperbaiki penulisan sesuai buku panduan	 <u>Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH</u> NIP: 197704062002122003
13	Rabu, 14 Mei 2025	Arahan/konsultasi dalam menuliskan BAB IV– BAB V	Memperbaiki penulisan sesuai buku panduan	 <u>Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes</u> NIP. 197307271993032001
14	Senin, 19 Mei 2025	ACC Skripsi oleh Pembimbing I	Mengatur jadwal untuk ujian	 <u>Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH</u> NIP: 197704062002122003
15	Selasa, 20 Mei 2025	Evaluasi progres EC	Mendapatkan arahan mengisi EC	 <u>Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH</u> NIP: 197704062002122003
16	Jumat, 23 Mei 2025	ACC Skripsi oleh Pembimbing II	Mengatur jadwal untuk ujian	 <u>Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes</u> NIP. 197307271993032001
17	Senin, 02 Juni 2025	Ujian Hasil	Memperbaiki penulisan sesuai arahan penguji	 <u>Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH</u> NIP: 197704062002122003
18	Kamis, 19 Juni 2025	ACC Skripsi di Jilid lux oleh Pembimbing I	Mempersiapkan skripsi untuk di Jilid	 <u>Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH</u> NIP: 197704062002122003

No.	Hari, Tanggal dan Tahun	Uraian Kegiatan Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
19	Kamis, 19 Juni 2025	Pengecekan dan perbaikan skripsi	Memperbaiki penulisan sesuai buku panduan	 <u>Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes</u> NIP. 197307271993032001
20	Jumat, 20 Juni 2025	ACC Skripsi di Jilid lux oleh Pembimbing II	Mempersiapkan skripsi untuk di Jilid	 <u>Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes</u> NIP. 197307271993032001

Mengetahui

Pembimbing Utama



Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH
NIP: 197704062002122003

Pembimbing Pendamping



Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
NIP. 197307271993032001

Lampiran 23

HASIL TURNITIN



Page 2 of 59 - Integrity Overview

Submission ID: tmoid::1:3296145522

Dita Anlistaeni

Cek Turnitin Skripsi Dita

Skripsi 2025

skripsi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID : 13296145522

Submission Date : Jul 15, 2025, 1:54 PM GMT+7

Download Date : Jul 15, 2025, 2:41 PM GMT+7

57 Pages

10,158 Words

60,754 Characters

27% Overall Similarity

Top Sources

29% Internet sources

8% Publications

17% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.stikes-bhm.ac.id	10%
2	Internet	repository.poltekkesbengkulu.ac.id	4%
3	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	4%
4	Internet	calories24.com	1%
5	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II	1%
6	Internet	www.jceh.org	1%
7	Internet	repository.ub.ac.id	1%
8	Internet	anyflip.com	<1%
9	Internet	positori.usu.ac.id	<1%
10	Internet	repository.umpri.ac.id	<1%
11	Internet	cyber-chmk.net	<1%
12	Internet	www.gooddoctor.co.id	<1%

Lampiran 24

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

Nama : Dita Anlistaeni
Tempat/Tanggal Lahir : Salatiga, 24 April 2003
Alamat : Dusun V Desa Kotasari
Kecamatan Galang
Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Nama Orang Tua :
Ayah : Edy Bayudianto
Ibu : Nanik Suhartatik
Anak Ke : 1 Dari 2 Bersaudara
No HP : 081397684828
Email : ditaanlistaeni@gmail.com

B. Pendidikan Formal

NO	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1.	SDN Tegalrejo 02	2009	2010
2.	SD 3 Bandar Jaya	2010	2012
3.	SDN 101965 Kotasari	2012	2015
4.	SMPN 1 Galang	2015	2018
5.	SMAN 2 Lubuk Pakam	2018	2021
6.	Poltekkes Kemenkes Medan	2021	2025