

SKRIPSI
PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENORE*)
PADA REMAJA PUTRI
DI SMPN 1 GALANG
TAHUN 2025



OLEH:
DITA ANLISTAENI
NIM. P07524421009

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2025

SKRIPSI

**PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENORE*)
PADA REMAJA PUTRI
DI SMPN 1 GALANG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



OLEH:

DITA ANLISTAENI
NIM. P07524421009

Pembimbing I : Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH
Pembimbing II : Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Dita Anlistaeni

NIM : P07524421009

Tanggal : Mei 2025

Yang menyatakan,

(Dita Anlistaeni)

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Skripsi ini telah disetujui pembimbing pada tanggal :
Mei 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama



Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH
NIP. 197704062002122003

Pembimbing Pendamping



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

Mengetahui

Ketua Jurusan Kebidanan Medan



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini digunakan oleh :

Nama : Dita Anlistaeni

NIM : P07524421009

Judul Tugas Akhir : Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan
Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMPN 1
Galang Tahun 2025

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.

DEWAN PENGUJI

1. Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH

NIP. 197704062002122003

()

2. Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes

NIP. 197307271993032001

()

3. Ardiana Batubara, SST, M.Keb

NIP. 196605231986012001

()

Mengetahui

2/ Ketua Jurusan Kebidanan Medan


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

**PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA TERHADAP PENURUNAN
NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA REMAJA PUTRI
DI SMPN 1 GALANG TAHUN 2025**

Dita Anlistaeni

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

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

**THE EFFECT OF CONSUMPTION OF COCONUT WATER ON REDUCING
MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN TEENAGE GIRL
AT SMPN 1 GALANG IN 2025**

DITA ANLISTAENI

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery**

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.

CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health

KATA PENGANTAR

Puji syukur Tuhan Yang Maha Esa atas semua berkat dan rahmat-Nya sehingga dapat terselesaikannya skripsi saya yang berjudul "Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri di SMPN 1 Galang" sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Tengku Sri Wahyuni, SSiT, M.Keb, selaku Plt 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 Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
4. Dr. Dodoh Khodijah, SST, MPH, selaku Pembimbing Utama yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes, selaku Pembimbing Kedua yang telah banyak membantu dan membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ardiana Batubara, SST, M.Keb, selaku Penguji Utama yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan, kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf pengajar yang telah memberikan ilmu kepada saya selama kuliah di Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Medan.
8. Suntoro S.Pd, selaku Kepala Lahan Penelitian yang telah banyak membantu dan menyediakan data yang dipergunakan dalam penelitian ini.

9. Dua orang paling berjasa dalam hidup penulis, Papa tercinta Edy Bayudianto dan Mama tersayang Nanik Suhartatik yang selalu memberikan segala dukungan, semangat, perhatian, doa serta telah mendidik dan membesarkan penulis dalam limpahan kasih sayang. Terimakasih atas apa yang telah diberikan kepada penulis yang tidak bisa dibandingkan dan digantikan dengan apapun selamanya.
10. Adik tersayang, Jiandira Armylia Putri yang selalu memberikan semangat, dukungan dan doa agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat penulis yang tak kalah penting kehadirannya, Anggi, Putri, Echi, Yurisca, Dinda, Adel, Stela dan Mega. Terima kasih karena telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, yang telah berkontribusi, memberikan semangat, mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah dan selalu ada untuk penulis, baik dalam suka maupun duka.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian penyusunan skripsi ini.
13. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting.*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna baik dari segi teknis penulisan maupun bahasannya. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi sempurnanya skripsi ini. Semoga tugas akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, Mei 2025

Dita Anlistaeni

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
C.1 Tujuan Umum.....	4
C.2 Tujuan Khusus	4
D. Ruang Lingkup	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
E.1 Manfaat Teoritis.....	5
E.2 Manfaat Praktisi	5
F. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Remaja.....	9
A.1 Definisi Remaja.....	9
A.2 Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur.....	9
B. Konsep Dismenore	10
B.1 Definisi Dismenore.....	10
B.2 Klasifikasi Dismenore	11
B.3 Patofisiologi Dismenore	15
B.4 Penatalaksanaan Dismenore	16
B.5 Pengukuran Skala Dismenore.....	18
C. Konsep Kelapa	19
C.1 Pengertian Kelapa.....	19
C.2 Kandungan Air Kelapa.....	20
C.3 Manfaat Air Kelapa	22
C.4 Cara Pemberian Air Kelapa.....	24
C.5 Pengaruh Air Kelapa Terhadap Dismenore.....	24
D. Kerangka Teori.....	27
E. Kerangka Konsep	27
F. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Dan Desain Penelitian	28

B. Populasi Dan Sampel.....	29
B.1 Populasi	29
B.2 Sampel	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C.1 Tempat Penelitian	32
C.2 Waktu Penelitian	32
D. Variabel Penelitian	32
D.1 Variabel Independen.....	32
D.2 Variabel Dependen	32
E. Defenisi Operasional	33
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	34
G. Instrumen dan Bahan Penelitian	35
G.1 Instrumen Penelitian	35
G.2 Bahan Penelitian	35
H. Prosedur Penelitian.....	36
I. Manajemen Data.....	37
J. Etika Penelitian.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian.....	42
A.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
A.2 Data Umum	43
A.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	43
A.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi.....	43
A.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi.....	44
A.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi.....	44
A.2.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Datang Nyeri Haid.....	45
A.3 Data Khusus	46
A.3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Pre-Test Konsumsi Air Kelapa Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang.....	46
A.3.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Post-Test Konsumsi Air Kelapa Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang.....	47
A.3.3 Perbedaan Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang	48
B. Pembahasan	50
B.1 Identifikasi Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang yang Mengalami <i>Dismenore</i>	50
B.2 Skala Nyeri Haid Sebelum Konsumsi Air Kelapa Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang	51

B.3Skala Nyeri Haid Sesudah Konsumsi Air Kelapa Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang	52
B.4Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1 Spesies Tanaman Kelapa.....	20
Tabel 2.2 Kandungan Air Kelapa dalam 100 gram.....	21
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel	33
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang	43
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang	43
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang	44
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang	44
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Datang Nyeri Haid Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang	45
Tabel 4.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Pre-Test Konsumsi Air Kelapa Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang	46
Tabel 4.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Post-Test Konsumsi Air Kelapa Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang	47
Tabel 4.8 Uji Normalitas Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang	48
Tabel 4.9 Uji Independent Sample T Test Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Galang.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	18
Gambar 2.2 Kerangka Teori	27
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	27
Gambar 3.1 Skema rancangan <i>two group pretest-posttest design</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Survei Penelitian.....	64
Lampiran 2. Surat Balasan Survei Penelitian	65
Lampiran 3. Ethical Clearance	66
Lampiran 4. Surat Izin Melakukan Penelitian.....	67
Lampiran 5. Surat Balasan Melakukan Penelitian.....	68
Lampiran 6. Surat Lembar Permohonan Menjadi Peneliti	69
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Infomed Consent</i>).....	70
Lampiran 8. Kuesioner Penelitian	71
Lampiran 9. Lembar Pengukuran Skala Nyeri <i>Pre Test</i>	72
Lampiran 10. Lembar Pengukuran Skala Nyeri <i>Post Test</i>	73
Lampiran 11. Standar Operasional Prosedur Air Kelapa Muda	74
Lampiran 12. Lembar Tabulasi Data Kelompok Perlakuan	75
Lampiran 13. Lembar Tabulasi Data Kelompok Kontrol	76
Lampiran 14. Hasil Analisa Karakteristik Responden Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	77
Lampiran 15. Hasil Uji Normalitas Skala Nyeri Pre-Test dan Post-Test Kelompok Perlakuan.....	80
Lampiran 16. Hasil Uji Normalitas Skala Nyeri Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol	81
Lampiran 17. Hasil Bootstrap dan Uji Independent Sample T Test.....	82
Lampiran 18. Draft Jurnal	84
Lampiran 19. Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis.....	90
Lampiran 20. Dokumentasi	91
Lampiran 21. Waktu Penelitian	94
Lampiran 22. Kartu Bimbingan Skripsi	95
Lampiran 23. Hasil Turnitin	99
Lampiran 24. Daftar Riwayat Hidup	100