

## **PENGARUH MINUM AIR KELAPA MUDA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENORHEA*) PADA SISWI SMA PAB 5 KLUMPANG KEC. HAMPARAN PERAK KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2018**

**Elvi Era Liesmayani, Novalita Oriza, Santi Intan Sari  
(Prodi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan)**

### **Abstract**

*Background: Menstrual pain (dysmenorrhea) is pain that is felt during menstruation. Pain during menstruation can be treated using herbal remedies, one of which is coconut water. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia states that dimenorhea is around 55% among productive age groups. This study aims to determine the effect of drinking green young coconut water on reducing menstrual pain (dysmenorrhea). This research is a quantitative study using a pre-experimental design with a one group pre-post test approach. The sample for this study was SMA PAB 5 Klumpang students using the qouta sampling technique, namely 17 people. Data analysis used the Wilcoxon test. The results showed that there were differences in mean scores The average decrease in menstrual pain before and after being given green young coconut water is from 3.29 to 4.65. Wilcoxon test results obtained A-Symp Sig (2-tailed) value is  $p = 0.000$  ( $<0.05$ ). Conclusion: there is an effect of drinking green young coconut water on reducing pain. It is recommended that respondents increase their knowledge in dealing with menstrual pain using non-pharmacological drugs, for institutional recipients of information on the benefits of coconut water in reducing menstrual pain, and for future researchers to develop it further.*

**Keywords :** Menstrual Pain; Green Coconut Water; menstruation

### **Abstrak**

*Latar Belakang :Nyeri haid (dismenorhea) merupakan nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi. Nyeri saat menstruasi ini dapat diobati menggunakan pengobatan herbal yaitu salah satunya dengan air kelapa. Di Indonesia angka kejadian dismenorhea 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorhea primer dan 9,36% dismenorhea sekunder. Prevalensi disminorhea di Indonesia menyatakan dimenorhea berkisar 55% dikalangan usia produktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh minum air kelapa muda hijau terhadap penurunan nyeri haid (dismenorhea). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan design pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-post test..Sampel penelitian ini adalah siswi SMA PAB 5 Klumpang dengan teknik qouta sampling yaitu sebanyak 17 orang.Analisis data menggunakan uji wilcoxon.Hasil penelitian terdapat perbedaan nilai rata-rata penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda hijau yaitu dari 3.29 menjadi 4.65. Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai A-Symp Sig (2-tailed) adalah  $p=0.000$  ( $<0.05$ ).Kesimpulan: ada pengaruh minum air kelapa muda hijau terhadap penurunan nyeri.Disarankan bagi responden menambah pengetahuan dalam menangani nyeri haid menggunakan obat non farmakologi, bagi institusi nemabah informasi manfaat air kelapa dalam penurunan nyeri haid, dan bagi peneliti selanjutnya untuk dikembangkan lebih lanjut.*

**Kata Kunci :** Nyeri Haid; Air Kelapa Muda Hijau; menstruasi

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja menjadi masa yang begitu khusus dalam hidup manusia karena pada masa tersebut terjadi proses awal kematangan organ reproduksi manusia yang disebut sebagai pubertas. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa bukan hanya dalam arti psikologisnya, tetapi juga fisik bahkan perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada remaja yaitu payudara membesar, tumbuhnya bulu-bulu halus disekitar kemaluan, dan menstruasi (haid). Kebanyakan remaja yang menstruasi tidaklah lepas dari yang namanya nyeri haid (*dismenorhea*).

Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang paling sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter berkaitan dengan menstruasi. Nyeri menstruasi dapat menyerang perempuan yang mengalami menstruasi pada usia berapapun. Tidak ada batasan usia dan sering disertai dengan kondisi-kondisi yang memperberat seperti pusing, berkeringat dingin bahkan hingga pingsan.<sup>1</sup> *Dismenorhea* merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. *Dismenorhea* yang sering terjadi dapat dibagi menjadi 2 macam yaitu *dismenorhea* primer dan *dismenorhea* sekunder. Biasanya *dismenorhea* timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama. *Dismenorhea* sekunder sering mulai timbul pada usia 20 tahun.<sup>2</sup>

Angka kejadian *dismenorhea* di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena *dismenorhea*. Sedangkan hasil penelitian di Amerika presentase kejadian lebih besar sekitar 60% dan di Swedia sebesar 72%. Prevalensi *dismenorhea* di Indonesia menyatakan *dismenorhea* berkisar 55% dikalangan usia produktif.<sup>3</sup> Di Indonesia angka kejadian *dismenorhea* 64,25%, terdiri dari 54,89% *dismenorhea* primer dan 9,36% *dismenorhea* sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala *dismenorhea* primer terjadi pada usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. *Dismenorhea* sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun hingga 24 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61% terjadi pada perempuan yang belum pernah menikah.<sup>4</sup>

Upaya pemerintah dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan mencantumkan tentang kesehatan reproduksi pada bagian ke enam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pada pasal 71 ayat 3 mengamanatkan bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Beberapa tahun terakhir mulai dilaksanakan beberapa model pelayanan kesehatan remaja yang memenuhi kebutuhan hak dan “selera” remaja di beberapa provinsi,

dan diperkenalkan dengan sebutan pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR). Pelayanan kesehatan remaja sesuai permasalahannya, lebih intensif kepada aspek promotif dan preventif dengan cara “peduli remaja”. Memberi layanan pada remaja dengan metode PKPR ini merupakan salah satu strategi yang penting dalam mengupayakan kesehatan yang optimal bagi remaja. Pelayanan kesehatan peduli remaja diselenggarakan di puskesmas, rumah sakit, dan tempat-tempat dimana remaja berkumpul.<sup>5</sup>

Mengonsumsi obat dalam frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi organ tubuh. Mengonsumsi obat dalam frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi organ tubuh, obat sintesis memiliki efek samping yang bersifat merusak atau adiksi. Memanfaatkan obat alami dapat menghindarkan dari kemungkinan buruk dari efek samping penggunaan obat sintesis.<sup>6</sup> Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengobati nyeri *dismenorrhea* yaitu dengan pengobatan herbal. Penggunaan suplemen perawatan medis relaksasi hipnoterapi dan akupuntur, terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari buah-buah tanaman. Beberapa bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman yang dapat dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu kayu manis, cengkeh, kunyit asam, jahe (*ginger*), helbal cina, air kelapa.<sup>7</sup> Air kelapa atau *Cocos nucifera* merupakan jenis tumbuhan dari suku aren-arenan atau *arecaceae* dan mudah tumbuh di halaman rumah dan tanah tropis di Indonesia, sehingga negara Indonesia termasuk penghasil kelapa terbesar di dunia. Pohon kelapa terdiri dari berbagai bagian-bagian yang bisa dimanfaatkan salah satunya yaitu untuk kesehatan.<sup>8</sup>

Kandungan zat kimia lain yang menonjol yaitu berupa enzim yang mampu mengurai sifat racun. Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam karbonat atau vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium atau pottasium. Air kelapa muda hijau juga mengandung vitamin B kompleks yang terdiri atas asam nikotinat, asam pantotenat, biotin, dan asam folat. Asam folat yang terkandung di dalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan sel darah merah yang keluar. Mineral yang terkandung dalam air kelapa adalah zat besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa. Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram setiap 100 gram. Manfaat air kelapa yaitu rehidrasi cairan tubuh, membantu menurunkan berat badan, meningkatkan sistem imun, meningkatkan sirkulasi, menjaga keseimbangan elektrolit, mengurangi nyeri haid.<sup>6</sup> Berdasarkan latar belakang dan survei awaltersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Minum Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorrhea* Pada Siswi Di SMA PAB 5 Klumpang Kec. Hampan Perak Kabupaten Deli Serdang”.

## METODE

Penelitian ini dilakukan di SMA PAB 5 Klumpang yang terletak di Jalan Besar Klumpang Kecamatan hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-September 2018. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-eksperimental Design* dengan menggunakan pendekatan *one group pre-test post-test*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan penurunan nyeri *dismenorrhea* sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air kelapa muda hijau. Pengukuran dilakukan 2 kali, yaitu sebelum perlakuan disebut *pre-test* dan sesudah perlakuan disebut sebagai *post-test*, yang digunakan untuk melihat sejauh mana perubahan penurunan nyeri *dismenorrhea* setelah diberikan air kelapa muda hijau.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi Kelas XII IPA SMA PAB 5 Klumpang yaitu sebanyak 40 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *quota sampling* yaitu seluruh siswi yang mengalami *dismenorrhea* sebanyak 17 orang. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang telah dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat dilakukan apabila telah dilakukan analisis univariat diatas, akan diketahui karakteristik atau distribusi setiap variabel. Analisis bivariat yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Untuk membuktikan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat digunakan analisis uji *wilcoxon sign rank test*, pada batas kemaknaan perhitungan statistik *p-value* (0.05). Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai  $p < p\text{-value}$  (0.05) maka dikatakan ( $H_0$ ) ditolak, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai pengaruh yang signifikan. Kemudian untuk menjelaskan adanya pengaruh antara variabel terikat dengan variabel bebas digunakan analisis tabulasi silang.

## HASIL

**Tabel .1 Distribusi Frekuensi Penurunan Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Minuman Air Kelapa Muda Hijau Di SMA PAB 5 Klumpang**

No		Tingkat Nyeri						Total	
		Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		F	%
		f	%	f	%	f	%		
1	Pre-Test	-	-	5	29.4	12	70.6	17	100
2	Post-Test	11	64.7	6	35.5	-	-	17	100

Berdasarkan tabel .1 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden tentang penurunan nyeri sebelum diberikan air kelapa muda hijau dari 17 responden terdapat 5 responden (29.4%) memiliki tingkat nyeri ringan, dan 12 responden (70.6%) memiliki tingkat nyeri sedang. Dan dapat diketahui juga bahwa penurunan nyeri sesudah diberikan air kelapa muda hijau dari 17 responden terdapat 11 responden (64.7%) memiliki tingkat tidak nyeri dan 6 responden (35.5%) memiliki tingkat nyeri ringan.

**Tabel .2. Distribusi Statistik Deskriptif Penurunan Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Minuman Air Kelapa Muda Hijau Di SMA PAB 5 Klumpang**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	17	3	4	3.29	0.470
Sesudah	17	4	5	4.65	0.493

Dari hasil analisis pada tabel 2 didapatkan hasil rata-rata nilai penurunan nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda hijau adalah 3.29, nilai terendah 3, nilai tertinggi 4 dan standar deviasi 0.470. Kemudian setelah diberikan intervensi berupa air kelapa muda hijau, hasil analisis nilai rata-rata adalah 4.65, nilai terendah 4, nilai tertinggi 5 dan standar deviasi 0.493. Data tersebut menggambarkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata penurunan nyeri haid setelah diberikan minuman air kelapa muda hijau.

**Uji wilcoxon :**

**Tabel .3. Distribusi Pengaruh Sebelum dan Sesudah Diberikan Minuman Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid.**

	Sebelum-Sesudah diberikan air kelapa
Z	-3.758 <sup>a</sup>
Asymp.Sig.(2-tailed)	0.000

Hasil uji wilcoxonada tabel 3 menunjukkan Nilai alpha pada penelitian ini adalah 0.05. Dari data pada tabel diatas menunjukkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)*  $0.00 < \alpha 0.05$  maka dapat diketahui bahwa minuman air kelapa muda hijau berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada siswi di SMA PAB 5 Klumpang.

**PEMBAHASAN**

Distribusi Frekuensi Penurunan Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Minuman Air Kelapa Muda Hijau di SMA PAB 5 Klumpang :Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi responden tentang penurunan nyeri sebelum diberikan air kelapa muda hijau dari 17 responden terdapat 5 responden (29.4%) memiliki tingkat nyeri ringan, dan 12 responden (70.6%) memiliki tingkat nyeri sedang. Dan dapat diketahui juga bahwa penurunan nyeri sesudah diberikan air kelapa muda hijau dari 17 responden terdapat 11 responden (64.7%) memiliki tingkat tidak nyeri dan 6 responden (35.5%) memiliki tingkat nyeri ringan.

*Dismenorea* dapat didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri. Nyeri haid atau *dismenorea* merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit dimana dalam kondisi ini penderita harus mengobati nyeri tersebut. Proses terjadinya nyeri haid yang dikarenakan oleh aktivitas prostaglandin. Pada saat menstruasi, lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan digantikan dengan yang baru, senyawa molekul yang disebut prostaglandin dilepaskan.Senyawa ini menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi. Ketika terjadi kontraksi otot rahim, maka suplai darah ke endometrium menyempit (vasokonstriksi) proses inilah yang menyebabkan rasa sakit saat menstruasi.

Penelitian yang sama juga dilakukan Siti Khodijah (2017), pada mahasiswi menunjukkan bahwa mahasiswi di universitas aisyiyah di Yogyakarta memiliki kategori nyeri sedang sebanyak 23 responden (76.67%) kemudian setelah diberikan intervensi proporsinya menurun menjadi 9 responden (30%). Hal ini dikarenakan peningkatan prostaglandin saat menstruasi.<sup>4</sup> Menurut asumsi peneliti penyebab nyeri haid pada siswi juga bisa disebabkan karena faktor kejiwaan atau stress, misalnya saat siswi mau ujian atau memiliki suatu masalah saat sedang haid, biasanya ada rasa seperti sakit perut, diare, dan sebagainya sehingga dialihkan kepada rasa nyeri haid tersebut. Jadi, selain peluruhan biasa yang mengeluarkan prostaglandin, stress yang terjadi akan meningkatkan ambang rasa nyeri sehingga nyeri semakin bertambah.

Disisi lain saat stress, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi.<sup>9</sup>

#### ***Pengaruh Minum Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorrhoe Pada Siswi di SMA PAB 5 Klumpang***

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini yang di uji menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* yang didapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan minuman air kelapa muda hijau terhadap penurunan nyeri haid dengan rata-rata 3.29 dan sesudah diberikan minuman air kelapa muda hijau adalah 4.65. Terlihat nilai perbedaan antara nilai sebelum dan sesudah. Data tersebut menunjukkan peningkatan penurunan nyeri haid. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p= 0.000 (<0.05)$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan minuman air kelapa muda hijau. Dalam hal ini dapat dinyatakan penerimaan hipotesis penelitian pengaruh minum air kelapa muda hijau terhadap penurunan nyeri haid di SMA PAB 5 Klumpang Kec. Hamparan perak Kab. Deli serdang Tahun 2018.

Nyeri haid timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri tersebut dapat dirasakan di daerah panggul bagian bawah, pinggang bahkan punggung. Biasanya dismenorea akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi.<sup>10</sup> Air kelapa muda hijau merupakan obat alami anti inflamasi atau penghilang rasa sakit saat menstruasi. Air kelapa muda hijau lebih banyak mengandung tanin atau anti dotum (anti racun) yang paling tinggi dibandingkan dengan air kelapa lainnya.

Saat menstruasi tubuh lebih banyak mengeluarkan cairan darah, kemudian air kelapa mengandung sejumlah cairan elektrolit yang sama dengan tubuh kita sehingga mencegah terjadinya dehidrasi.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Fitri Lestari tahun 2015 tentang Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Haid pada mahasiswi Program Studi ilmu Keperawatan Stikes Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil penelitian bahwa dari analisis menggunakan uji statistik dengan *paired t-test* didapatkan data bahwa nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* untuk meningkatkan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar  $0.000 < 0.05$ . Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap tingkat nyeri haid.<sup>5</sup>

Teori mengatakan bahwa air kelapa muda hijau lebih banyak mengandung tanin atau anti dotum (anti racun) yang paling tinggi dibandingkan dengan air kelapa lainnya. Saat menstruasi tubuh lebih banyak mengeluarkan cairan darah, kemudian air kelapa mengandung sejumlah cairan elektrolit yang sama dengan tubuh kita sehingga mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung didalam air kelapa juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. Asam folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah, dengan produksi darah yang cukup akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi. Dengan kondisi ini tubuh akan lebih tahan terdapat sensasi nyeri yang ditimbulkan haid.<sup>11</sup>

Menurut asumsi peneliti perubahan pada nyeri haid yang terjadi pada responden bisa disebabkan oleh banyak hal, antaranya responden yang mengalami nyeri haid tentunya akan mengatasi nyeri haid tersebut dengan berbagai cara, misalnya mengkonsumsi air kelapa muda hijau, memperbanyak minum air, melakukan relaksasi atau melakukan olah raga. Olah raga dapat mengurangi nyeri haid karena seseorang yang melakukan olah raga dalam keadaan haid, peluruhan dinding endometrium akan menjadi lebih lancar sehingga rasa nyeri dapat berkurang. Oleh karena itu, dengan melakukan hal tersebut, nyeri yang dialami oleh siswi dapat berubah menjadi lebih ringan, namun sebaliknya responden yang tidak melakukan hal tersebut kemungkinan beresiko nyeri haid yang dialaminya makin bertambah.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata penurunan nyeri haid sebelum diberikan minuman air kelapa muda hijau adalah 3.29 dan sesudah diberikan minuman air kelapa muda hijau adalah 4.65. Terlihat nilai perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda hijau. Hasil uji *wilcoxon* dengan model pengukuran sebelum dan sesudah diberikan intervensi, didapatkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* 0.00, nilai ini lebih kecil dari nilai *alpha* ( $\alpha$ )

0.05. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan minuman air kelapa muda hijau terhadap penurunan nyeri *dismenorrhea*.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Anurogo D, Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: C.V. Andi Offset; 2011. 30-3 p.
2. Manan E. Kamus Pintar Kesehatan Wanita. Jogjakarta: Buku Biru; 2011. 146-147 p.
3. Proverawati A. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014. 83,87.
4. Khodijah S, Putri HA, Herfanda E. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D Iv Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta; 2017;
5. Lestari F, Sarwinanti S. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES'Aisyiyah Yogyakarta. STIKES'Aisyiyah Yogyakarta; 2015;
6. Nursanti FA, Trisnawati D. Studi Analisa Pemanfaatan Air Kelapa sebagai Intervensi Non Farmakologi dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja dalam Sudut Pandang Keperawatan. J Kesmadaska. 2012;3(1).
7. Latifah Umi. Pengaruh Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Nonfarmakologis Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi Kelas Xi Di Smk Ma'arif 5 Gombang.
8. Bogandeta A. Manfaat Air Kelapa dan Minyak Kelapa. Yogyakarta: Flash Book; 2013.
9. Nugroho T. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014. 254-255 p.
10. Kusmiran E. Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika; 2013. 113 p.
11. Barlina R. Potensi buah kelapa muda untuk kesehatan dan pengolahannya. Perspektif. 2016;3(2):46–60.