

Mustika Hana Harahap

EFEKTIVITAS KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Mustika Hana Harahap

Program Studi Diploma III Kebidanan, STIKes Payung Negeri Pekanbaru
e-mail: hanarahap@ymail.com

ABSTRACT THE EFFECTIVENESS OF GREEN COCONUT ON REDUCING MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT WOMEN

Background : The most common complaint of gynecological patients is dysmenorrhea, which affects 75% of the world. Of all affected women 50% report mild symptoms, 30% have moderate symptoms and 20% have severe symptoms.

Purpose : The purpose of this study was to determine the effect of green coconut on the reduction of menstrual pain in young women.

Method : This type of research is quantitative research, the research method is Pre Experimental Design. When the research was conducted in January - June 2021. The population with the sample in this study was 18 people with total sampling technique. The research instrument used an observation sheet. Data analysis using T-Dependent test.

Result : Based on the results of statistical tests, it was obtained that the P value = 0.000, it can be concluded that there was a significant effect between menstrual pain before giving green coconut and menstrual pain after giving green coconut to young women.

Conclusion : The conclusion of this study is that there is a significant effect on giving green coconut to menstrual pain.

Suggestion : It is hoped that young women will consume green coconut because it is healthy and consume a balanced nutritious diet to increase productivity in the future and it is recommended that the Mukhlisin Tambang cooperate with local health services to provide health education to adolescents.

Keywords: Green Coconut, Menstrual Pain, Young Women

ABSTRAK

Latar Belakang : Keluhan pasien ginekologi yang paling umum adalah dismenore, yang mempengaruhi 75% dunia. Dari semua wanita yang terkena, 50% melaporkan gejala ringan, 30% memiliki gejala sedang dan 20% memiliki gejala parah.

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, metode penelitian adalah Pre Experimental Design. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari – Juni 2021. Populasi dengan sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji T-Dependent.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $P = 0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara nyeri haid sebelum pemberian kelapa hijau dan nyeri haid setelah pemberian kelapa hijau pada remaja putri.

Kesimpulan : dari penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan pemberian kelapa hijau terhadap nyeri haid.

Saran : Diharapkan remaja putri mengkonsumsi kelapa hijau karena sehat dan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang untuk meningkatkan produktivitas di masa depan dan disarankan agar Mukhlisin Tambang bekerjasama dengan dinas kesehatan setempat untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja.

Kata Kunci : Kelapa Hijau, Nyeri Haid, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak ke masa dewasa. Remaja akan mengalami perubahan fisik dan emosional. Pada perempuan, pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi. Pada saat menstruasi sering terjadi keluhan, khususnya pada perempuan usia produktif (Huzaimah, 2015).

Prevalensi dismenore di Amerika Serikat adalah 30 – 50 % pada wanita di usia subur. Sekitar 15% dari mereka kehilangan kesempatan kerja mereka, dan sekolah dan kehidupan keluarga rusak. Tingkat prevalensi dismenore di Thailand setinggi 84, 2 % diantara remaja perempuan, yang menyebabkan tingkat kehadiran sekolah rendah (21,1%) terkait dengan tingkat keparahan gejala. Di Malaysia, kejadian dismenore pada siswa adalah 62,3 %, yang berpengaruh pada konsentrasi penelitian mereka (59,9%) dan interaksi sosial (58,6%). Di Indonesia, insiden dismenore adalah 64,25 %, terdiri dari 54,89% dismenore primer dialami oleh 60 – 75 %diantaranya mengalami nyeri dan 25 % mengalami prevalensi parah.(Ulya, dkk, 2017).

Dismenore merupakan keluhan pasien ginekologi yang paling umum terjadi, menyerang 75% dari seluruh dunia. Dari semua wanita yang terkena 50% melaporkan gejala – gejala ringan (yang tidak ada gejala sistemik, obat – obatan jarang diperlukan dan pekerjaan jarang terganggu, 30 % mengalami gejala – geala sedang yaitu ada beberapa mempunyai gejala sistemik, memerlukan obat, pekerjaan cukup terganggu) dan 20 % mempunyai gejala – gejala berat (yaitu banyak gejala, respon terhadap obat buruk dan pekerjaan terhambat).

Dismenore atau nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita – wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Karena gangguan ini sifatnya subyektif, berat atau intensitasnya sukar dinilai. Walaupun frekuensi dismenore cukup tinggi dan penyakit ini sudah lama dikenal, namun sampai sekarang patogenesisnya belum dapat dipecahkan dengan memuaskan.(Wiknjastro, 2017).

Menurut Siahaan, Ermia, & Maryati (2012) timbulnya nyeri dipengaruhi oleh faktor psikologi, menarche, faktor endokrin, faktor hormon dan riwayat keluarga, kemudian faktor yang dapat mengurangi nyeri adalah dengan olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, distraksi relaksasi, mendapat support keluarga, konsumsi makanan bergizi, konsumsi pereda nyeri secara farmakologi atau nonfarmakologi dan tidak ansietas. Menurut Bonde & Moningka (2014), cara yang dapat

dilakukan untuk menurunkan nyeri haid secara farmakologis misalnya dengan pemberian obat-obatan golongan analgetik seperti asam mefenamat, antalgin, feminax, terapi hormonal dan terapi anti prostaglandin, terapi dilatasi kanalis servikalis atau secara non farmakologis dapat dilakukan dengan pendekatan psikologi berupa nasihat – nasihat, massage, berendam di air hangat dan terapi herbal dengan pemberian air kelapa muda.

Menurut Huzaimah, (2015), bahwa air kelapa muda mengandung elektrolit, mineral, asam folat dan vitamin. Darah yang keluar dapat digantikan oleh asam folat. Asam folat membantu dalam proses pembentukan sel darah merah. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa merangsang produksi progesteron dan prostaglandin dalam jumlah yang stabil. Kadar hormon yang cukup akan merangsang dan mempercepat proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berkurang. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak atau lancar. Terapi minum air kelapa muda bertujuan untuk menggantikan cairan yang hilang dan menurunkan nyeri haid. Penggunaan herbal terapi seperti air kelapa muda ini sangat efektif dalam membantu untuk meredakan nyeri yang timbul pada saat menstruasi. Penggunaan herbal terapi ini diharapkan pengeluaran darah haid akan lancar dan nyeri yang dirasakan akan segera berkurang (Ningsih, 2011). Menurut Amiritha (2017) Air kelapa muda dapat diberikan pada saat haid hari pertama diminum 2 kali sehari 1 gelas (200cc), pagi dan sore, selama 3 hari berturut-turut, dari hasil penelitiannya diperoleh ada pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid.

Penelitian ini dilakukan di Mesjid Desa Kerinci dengan alasan masa pandemi COVID 19, tidak dilakukan disekolah karena alasan *Lockdown* dan PSBB dari Propinsi. Berdasarkan Survei awal dilakukan pada tanggal 01 Juli 2021 di Mesjid Mukhlisin Tambang, dari jumlah Remaja putri sebanyak 45 orang setelah dilakukan survey awal tanggal 01 Juli 2021, ditemukan 18 orang yang merasakan nyeri pada saat haid.

Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid di Mesjid Mukhlisin Tambang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, metode penelitian yaitu *Pre Experimental Design*, Penelitian ini menggunakan *one-grup pre-test post-test*. Penelitian akan dilakukan pada bulan Juli – Agustus 2021. Adapun total sampel seluruh

remaja berjumlah 18 orang. Sampel yang dibutuhkan yaitu 18 orang. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*.

Peneliti mendapatkan izin melakukan penelitian dari institusi. Selanjutnya peneliti mengajukan permohonan izin penelitian ke Pengurus Mesjid Mukhlisin di Lokasi Penelitian Kecamatan Tambang. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan selama dan sesudah pengumpulan data. Setelah mendapat izin dari Mesjid Mukhlisin Kecamatan Tambang, dengan tujuan meminta bantuan agar bersedia menjadi enu merator dalam mendapatkan responden yang sesuai kriteria dengan menghubungi peneliti menggunakan telepon seluler. Enumerator merupakan lulusan D-III Kebidanan.

Peneliti menemui remaja putri sebelum ibadah dimulai dan meminta izin untuk menjadi responden yang sebelumnya telah dijelaskan maksud dan tujuannya. Setelah itu peneliti memberikan pengarahannya tentang penggunaan skala nyeri. Selanjutnya peneliti mengkaji derajat intensitas nyeri yang dialami responden sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*) dengan menanyakan kepada responden tingkat nyeri yang dialaminya dengan menggunakan skala intensitas nyeri (0-10). Kemudian responden diberikan air kelapa hijau. Setelah kelapa hijau diberikan, peneliti mengkaji kembali intensitas nyeri haid yang dirasakan oleh responden pada hari ke tiga sesuai dengan yang lembar yang telah disiapkan (*post-test*). Data yang telah diperoleh dikumpulkan untuk dianalisis.

Air kelapa muda dapat diberikan pada saat haid hari pertama diminum 2 kali sehari 1 gelas (200cc), pagi dan sore, selama 3 hari berturut-turut. Setelah 3 hari kemudian baru dilakukan pengukuran kembali.

Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisa univariat dilakukan pada tiap – tiap variabel hasil penelitian, untuk mengetahui hasil yang nantinya akan digunakan sebagai tolak ukur pembahasan dan kesimpulan.

Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesa yang telah dirumuskan yaitu apakah ada pengaruh kelapa hijau pada remaja terhadap nyeri haid. Untuk melihat perbedaan nyeri persalinan dapat dilakukan dengan dengan uji T dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Bivariat

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden sebelum pemberian Air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri

Nyeri haid	Jumlah	Persentase
Tidak Nyeri	0 orang	0
Nyeri Ringan	5 orang	28 %
Nyeri Sedang	9 orang	50%
Nyeri Berat	2 orang	11%
Nyeri Sangat Berat	2 orang	11 %
Jumlah	18	100

Sumber : Data primer olahan data 2021

Pada tabel 1 diketahui bahwa dari total 18 responden remaja putri yang diteliti, didapatkan hasil mayoritas responden mengalami nyeri haid sedang adalah 9 orang yaitu 50 %.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Responden sesudah pemberian kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri

Nyeri Haid	Jumlah	Presentase
Tidak Nyeri	14 orang	78 %
Nyeri Ringan	2 orang	11 %
Nyeri Sedang	2 orang	11%
Nyeri Berat	0 orang	0
Nyeri Sangat Berat	0 orang	0
Jumlah	18	100

Sumber : Data primer olahan data 2021

Pada tabel 2 diketahui bahwa dari total 18 responden remaja putri yang diteliti, didapatkan hasil responden yang mengalami penurunan nyeri haid setelah pemberian Air Kelapa Hijau sebanyak 18 orang yaitu 100 %.

Berdasarkan tabel 3. di bawah hasil uji statistik didapatkan jumlah sampel adalah 18 orang, rata - rata penurunan nyeri haid pada pengukuran sebelum pemberian kelapa hijau adalah 3,94 dan rata – rata sesudah pemberian kelapa hijau adalah 0,61 dengan standar deviasi nyeri sebelum pemberian kelapa hijau adalah 2,338 dan nilai min – max nya 1 – 9, dan nyeri sesudah pemberian kelapa hijau adalah 1,335 dan nilai min – max nya 0 – 4. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p= 0,000$ ($p<0.05$) maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara nyeri haid sebelum pemberian kelapa hijau dan nyeri haid sesudah pemberian kelapa hijau.

Tabel 3

Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Nyeri Haid	Nyeri Haid			
	n	Mean	SD Min - Max	P Value
Sebelum pemberian kelapa hijau	18	3.94	2.338 (1 - 9)	0.000
Sesudah pemberian kelapa hijau		0.61	1.335 (0 - 4)	

Sumber : Data primer olahan data 2021

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami nyeri haid sebelum diberikan kelapa hijau adalah 18 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 18 orang remaja yang mengalami nyeri haid, setelah mengkonsumsi kelapa hijau remaja yang mengalami penurunan nyeri haid sebanyak 16 orang remaja dengan frekuensi 88%. Hasil uji statistik didapatkan rata - rata penurunan nyeri haid pada pengukuran sebelum pemberian kelapa hijau adalah 3,94 dan rata - rata sesudah pemberian kelapa hijau adalah 0,61. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p= 0,000$ ($p<0.05$) maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara nyeri haid sebelum pemberian kelapa hijau dan nyeri haid sesudah pemberian kelapa hijau.

Dismenore atau nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita - wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Karena gangguan ini sifatnya subyektif, berat atau intensitasnya sukar dinilai. Walaupun frekuensi dismenore cukup tinggi dan penyakit ini sudah lama dikenal, namun sampai sekarang patogenesisnya belum dapat dipecahkan dengan memuaskan. (Wiknjosastro, 2017). Gangguan menstruasi ini memerlukan penanganan yang seksama karena bila tidak tertangani dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Dampak dari nyeri haid dapat mengakibatkan terganggunya konsentrasi, mempengaruhi setengah dari semua remaja wanita saat ini dan mewakili yang terdepan penyebab absennya perguruan tinggi dan sekolah. Remaja dengan nyeri haid juga mengalami penurunan prestasi belajar dari pada remaja yang tidak mengalami nyeri haid.

Air kelapa muda merupakan minuman yang paling sehat, kaya nutrisi, mengandung glukosa, vitamin, hormon, dan mineral, serta alami tanpa bahan pengawet, air kelapa muda mudah diserap oleh tubuh karena kandungan cairan yang isotonis dengan tubuh manusia, tak heran jika air kelapa

dimanfaatkan sebagai obat tradisional, salah satunya dimanfaatkan untuk mengatasi nyeri haid. Kandungan air kelapa juga terdapat berbagai vitamin yang berfungsi untuk analgetik. Sehingga air kelapa mengandung unsur yang cukup lengkap (Huzaimah, 2015).

Menurut Siahaan, Ermiami, & Maryati (2012) timbulnya nyeri dipengaruhi oleh faktor psikologi, menarche, faktor endokrin, faktor hormon dan riwayat keluarga, kemudian faktor yang dapat mengurangi nyeri adalah dengan olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, distraksi relaksasi, mendapat support keluarga, konsumsi makanan bergizi, konsumsi pereda nyeri secara farmakologi atau nonfarmakologi dan tidak ansietas. Menurut Bonde & Moningka (2014), cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri haid secara farmakologis misalnya dengan pemberian obat-obatan golongan analgetik seperti asam mefenamat, antalgin, feminax, terapi hormonal dan terapi anti prostaglandin, terapi dilatasi kanalis servikalis atau secara non farmakologis dapat dilakukan dengan pendekatan psikologi berupa nasihat - nasihat, massage, berendam di air hangat dan terapi herbal dengan pemberian air kelapa muda.

Menurut Huzaimah (2015), bahwa air kelapa muda mengandung elektrolit, mineral, asam folat dan vitamin. Darah yang keluar dapat digantikan oleh asam folat. Asam folat membantu dalam proses pembentukan sel darah merah. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa merangsang produksi progesteron dan prostaglandin dalam jumlah yang stabil. Kadar hormon yang cukup akan merangsang dan mempercepat proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berkurang. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak atau lancar. Terapi minum air kelapa muda bertujuan untuk menggantikan cairan yang hilang dan menurunkan nyeri haid. Penggunaan herbal terapi seperti air kelapa muda ini sangat efektif dalam membantu untuk meredakan nyeri yang timbul pada saat

menstruasi. Penggunaan herbal terapi ini diharapkan pengeluaran darah haid akan lancar dan nyeri yang dirasakan akan segera berkurang (Ningsih, 2011). Menurut Amiritha (2017) Air kelapa muda dapat diberikan pada saat haid hari pertama diminum 2 kali sehari 1 gelas (200cc), pagi dan sore, selama 3 hari berturut-turut, dari hasil penelitiannya diperoleh ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid.

Menurut Siahaan, Ermiami, & Maryati (2012) timbulnya nyeri dipengaruhi oleh faktor psikologi, menarche, faktor endokrin, faktor hormon dan riwayat keluarga, kemudian faktor yang dapat mengurangi nyeri adalah dengan olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, distraksi relaksasi, mendapat support keluarga, konsumsi makanan bergizi, konsumsi pereda nyeri secara farmakologi atau nonfarmakologi dan tidak ansietas. Menurut Bonde & Moningka (2014), cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri haid secara farmakologis misalnya dengan pemberian obat-obatan golongan analgetik seperti asam mefenamat, antalgin, feminax, terapi hormonal dan terapi anti prostaglandin, terapi dilatasi kanalis servikalis atau secara non farmakologis dapat dilakukan dengan pendekatan psikologi berupa nasihat – nasihat, massage, berendam di air hangat dan terapi herbal dengan pemberian air kelapa muda.

Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari (2015) dengan judul Pemberian airkelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid pada mahasiswi Program Studi IlmuKeperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang hasilnya Ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid pada pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta Hasil uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai Asymp. Sign (2-tailed) 0,000 ($p < 0,05$).

Menurut asumsi peneliti setelah melakukan penelitian pada remaja putri di Mesjid Mukhlisin Tambang air kelapa hijau mampu menurunkan nyeri haid pada remaja, hal ini dikarenakan kelapa hijau merupakan minuman yang paling sehat, kaya nutrisi, mengandung glukosa, vitamin, hormon, dan mineral, serta alami tanpa bahan pengawet, air kelapa mudanya mudah diserap oleh tubuh karena kandungan cairan yang isotonis dengan tubuh manusia, tak heran jika air kelapa dimanfaatkan sebagai obat tradisional. Kelapa hijau memiliki kandungan cairan eletrolit bernilai gizi tinggi yang memiliki fungsi sebagai analgetik. Mengingat begitu banyaknya tubuh terkontaminasi zat kimia dari obat – obatan yang diolah oleh pabrik yang memiliki dampak buruk bagi kerja ginjal dan akan berdampak juga ke organ tubuh lainnya, dari segi ekonomi juga

untuk mendapatkan obat – obatan tersebut harus mengeluarkan biaya yang cukup mahal. Maka lebih baik untuk menguranginya dengan cara mengkonsumsi bahan alami yang diambil langsung dari alam dan mudah di dapat serta tidak membutuhkan biaya yang terlalu mahal.

KESIMPULAN

Ada pengaruh yang signifikan antara nyeri haid sebelum pemberian kelapa hijau dan nyeri haid sesudah pemberian kelapa hijau pada Remaja Putri. Sehingga dapat ditarik kesimpulan dengan mengkonsumsi kelapa hijau dengan rutin dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

SARAN

Diharapkan remaja putri mengkonsumsi kelapa hijau karena sehat dan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang untuk meningkatkan produktivitas di masa depan dan disarankan agar Mukhlisin Tambang bekerjasama dengan dinas kesehatan setempat untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiritha. (2017). *Pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa putri Universitas Muhammadiyah Semarang*
- Anonim. 2010. *Sayuran Aman Konsumsi. UPTD Balai Proteksi Tanaman Pangan dan Hortikultura*. Lampung
- Anugroho, D. & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, ANDI, Yogyakarta.
- Benson, RC. Pernoll, ML. (2009). *Buku saku obstetric & Ginekologi*. Jakarta EGC
- Bogadenta, A. 2013, *Manfaat Air Kelapa dan Minyak Kelapa*. Flash Books, Yogyakarta
- Bonde, F. M. P., & Moningka, M. (2014). *Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Siswi Sma Dan Smk Yadika Kopandakan li. Jurnal E-Biomedik*, 2(1), 2–6.
- Dewi, MUK. 2013. *Buku ajar kesehatan reproduksi dan keluarga berencana untuk mahasiswa bidan*. Jakarta .TIM.
- Fitri lestari, Sarwinanti (2015). *Pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat nyeri haid pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Hidayat, A.A. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta : Salemba Medika
- Huzaimah, H. (2015). *Studi Analisa pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi*

- Dalam Mencegah Nyeri Haid (Disminorea) Pada Santriwati Di Asrama Al Husna Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang, 1-7.*
- Kemkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019. Kemkes RI. Jakarta
- Kristina, N.N dan Syahid, Ftimah, S. (2012). *Pengaruh Air Kelapa Terhadap Multipikasi Tunas In Vitro, Produksi Rimpang, dan Kandungan Xanthorrhizol Temulawak di Lapangan.* Jurnal Litri 18 (3): 125-134
- Ningsih, R. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup.*
- NurQalbi (2017), *Pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap intensitas nyeri haid pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin.*
- Nugroho. T. (2012). *Obgsgyn, obstetric dan ginekologi untuk kebidanan dan keperawatan.* Yogyakarta. Nuha medika
- Notoatmodjo,S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta
- Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice. Edisi 7. Vol. 3.* Jakarta : EGC
- Purwati, Y., & Sarwinanti. (2015). *Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri disminorea pada siswi SMA negeri 1 kasihan bantul yogyakarta, (November), 2014-2015.*
- Reeder, sharon J., Martin, leonade L., & Koniak-griffin, D. (2012). *Keperawatan maternitas: kesehatan wanita, bayi & keluarga vol 1 edisi 18.* jakrta: EGC.
- Rosmiati, dkk. (2020). *Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore.* Lampung : Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Jurnal Kebidanan Vol 6, No 3, Juli 2020 : 322-328
- Singh, A., Kiran, D., Singh, H., Nel, B., Singh, P., & Tiwari, P. (2008). *Revalence and severity of dysmenorrhea: A problem related to menstruation, among first and second year female medical students.* Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 52(4), 389-397.
- Siahaan, K., Ermiami, & Maryati, I. (2012). *Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD Dengan Menggunakan Yoga.* Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad.
- Setiaji, B. dan Prayugo, S. (2006). *Membuat VCO Berkualitas Tinggi.* Jakarta : Penebar Swadaya.
- Sunnara, R., & Isyandiary, K. (2011). *Sukses Besar Dengan Kelapa.* Banten: Talenta Pustaka Indonesia.
- Smeltzer & Bare. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2).* Jakarta : EGC.
- Sumantri. A. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Tarigan. H (2021). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Staf Puskesmas Hutabargot Kab.Mandailing Natal Tahun 2021.* Medan : Universitas Islam Sumatera Utara (UISU). Jurnal Vol. 4. No.2
- Ulya, dkk. (2017). *Comparison of Effects of Massage Therapy Alone And in Combination With Green Coconut Water Therapy on B-Endorphin Level in Teenage Girls With Dysmenorrhea.* Belitung Nursing Journal, Volume 3, Issue.
- Wiknjosastro H. 2017. *Ilmu Kandungan.* Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Winkjosastro, S. (2017). *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.