



PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP TINGKAT NYERI HAID PADA SISWI DI SMA NEGERI 6 PADANG

THE EFFECT OF YOUNG COCONUT WATER ON LEVELS OF MENSTRORY PAIN IN STUDENTS AT SMA NEGERI 6 PADANG

Rhona Sandra^{1*}, Dwi Christina Rahayuningrum², Honesty Diana Morika³, Siska Sakti Anggraini⁴, Rabiatul Izzati Aluvira⁵
^{1,2,3,4,5} Stikes Syedza Sainatika
(sandra.rhona@yahoo.com)

ABSTRAK

Nyeri Haid (*Dismenore*) adalah nyeri kejang otot (spasmodik) di abdomen bagian bawah dan menyebar kesisi dalam paha atau bagian bawah pinggang yang terjadi selama haid akibat kontraksi otot rahim. Salah satu tindakan untuk mengatasi nyeri haid secara nonfarmakologi yaitu dengan mengkonsumsi air kelapa muda. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap tingkat nyeri haid pada siswi di SMA Negeri 6 Padang tahun 2022. Jenis penelitian adalah penelitian *kuantitatif*, desain *pra-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas 1, 2 dan 3 yang berjumlah 510 orang dan sampel 16 orang. Tempat penelitian di SMA Negeri 6 Padang. Penelitian telah dilakukan pada bulan September 2022. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan melalui lembar observasi dan dianalisis *uji t-dependen (paired-samples T-Test)*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda yaitu 2,81 dan 1,06 dengan nilai *P Value* 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap tingkat nyeri haid pada siswi di SMA Negeri 6 Padang. Saran diharapkan kepada pihak sekolah dapat dijadikan bahan dalam menerapkan pemberian air kelapa muda untuk menurunkan tingkat nyeri haid pada siswi.

Kata Kunci: Air Kelapa Muda, Nyeri Haid, Siswi

ABSTRACT

Menstrual pain (dysmenorrhea) is a muscle spasm (spasmodic) pain in the lower abdomen and spreads to the inner thigh or lower waist that occurs during menstruation due to uterine muscle contractions. One of the actions to treat menstrual pain non-pharmacologically is by consuming young coconut water. The purpose of the study was to determine the effect of giving young coconut water on the level of menstrual pain in female students at SMA Negeri 6 Padang in 2022. The type of research was quantitative research, pre-experimental design with one group pretest-posttest design. The research population was all students in grades 1, 2 and 3, totaling 510 people and a sample of 16 people. The research site is at SMA Negeri 6 Padang. Research has been done in September 2022. The research sample was taken using purposive sampling technique according to the inclusion and exclusion criteria. Data were collected through observation sheets and analyzed by t-dependent test (paired-samples T-Test). The results showed that the average level of menstrual pain before and after being given young coconut water was 2.81 and 1.06 with a P Value of 0.000 ($p < 0.05$). The conclusion is that the effect of giving young coconut water on the level of menstrual pain in female students at SMA Negeri 6 Padang. Suggestions are expected the school can be used as material in applying young coconut water to reduce the level of menstrual pain in female students.

Keywords: Young Coconut Water, Menstrual Pain, Students

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan usia dimana seseorang mengalami perkembangan reproduksi khususnya pada organ reproduksi. Pada masa remaja, wanita akan mengalami menstruasi (Sumino et al., 2012). Menstruasi merupakan perdarahan periodik pada *uterus* yang dimulai sekitar 14 hari setelah *ovulasi*. Sebagian wanita yang mengalami menstruasi akan timbul nyeri saat menstruasi yang biasa dikenal dengan *dismenore*.

Dismenore atau nyeri haid merupakan suatu gejala paling sering. Sebagai rasa kram yang hebat di daerah *uterus* atau secara superfisialnya bisa dirasakan pada perut bagian bawah, selama menstruasi dan termasuk penyebab nyeri pada pinggang dan gangguan menstruasi. Rasa nyeri ini timbul akibat ketidakseimbangan *hormone progesterone* sehingga menyebabkan kram perut bagian bawah (Nurwana et al, 2017).

Pada anak remaja terjadinya nyeri haid dapat mengakibatkan terganggunya konsentrasi, ketinggalan mata pelajaran di sekolah serta mengalami penurunan prestasi di sekolah jika dibandingkan pada anak remaja yang tidak mengalami nyeri haid (Marsiarni, 2013). Nyeri haid atau *Dismenore* dibagi menjadi dua yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer merupakan *dismenore* yang penyebab dasarnya tidak ditemukan, sedangkan *dismenore* sekunder merupakan *dismenore* yang penyebabnya adalah kelainan kandungan (Sukarmi et al., 2013).

Menurut data organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 didapatkan angka kejadian *dismenore* didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalaminya. Menurut data dari WHO (2011) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid dengan 10 - 15% mengalami nyeri haid (*dismenore*) berat. Dari penelitian di Amerika serikat persentasi kejadian *dismenore* sekitar 60%, Swedia 72% (WHO,2016). Pada penelitian Klein dan Litt di Amerika, melaporkan bahwa prevalensi nyeri haid 59,7%, dengan nyeri haid berat sebanyak 12%, nyeri sedang 37%, dan nyeri ringan 49% (Anurogo, 2011).

Mempercepat absorpsi obat-obat dalam darah. Kandungan kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Kandungan vitamin dan mineral dalam air kelapa yang merangsang produksi progesterone dalam jumlah yang stabil. Kadar progesteron yang cukup akan memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berlalu (Sumino et al., 2012). Keunggulan Air kelapa muda merupakan salah satu minuman herbal yang mempunyai khasiat mengurangi nyeri haid, selain gampang untuk kita dapatkan dan praktis untuk kita bawa kemana-mana, jika dibandingkan air kelapa tua, air kelapa muda tampaknya memiliki kandungan nutrisi yang lebih ideal (Putri,2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurqalbi (2019) tentang Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II Di Ma. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kabupaten Gowa, didapatkan ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap intensitas nyeri haid pada Siswi Kelas II di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kab. Gowa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tarigan (2021) tentang Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Staf Puskesmas Hutabargot Kab.Mandailing Natal Tahun 2021, *ujit-test* di dapatkan hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staff Puskesmas Hutabargot.

Survey awal yang dilakukan di SMANegeri 6 Padang tanggal 31 Januari 2022 dengan wawancara pada 10 orang siswi dari kelas 1,2, 3. Dari 10 orang siswi, pada saat dilakukan wawancara didapatkan 3 orang merasakan nyeri ringan saat haid dengan skala nyeri 1-3 lalu yang mereka lakukan adalah hanya istirahat untuk menghilangkan nyerinya, sedangkan 5 orang didapatkan merasakan nyeri sedang saat haid dengan skala nyeri 4-6 lalu yang mereka lakukan adalah dengan kompres hangat dan beristirahat. 2 orang merasakan nyeri berat saat haid dengan skala 7-10, saat ditanya mereka mengatasi nyeri haidnya dengan mengkonsumsi obat-obatan yang

menghilangkan nyeri atau sakit. Dari 10 responden, peneliti menayakan apakah mereka mengetahui bahwa air kelapa muda bisa mengurangi nyeri haid. Namun, pada 10 responden ini tidak mengetahui hal tersebut dan belum pernah melakukan pemberian air kelapa muda untuk mengatasi nyeri haid. Berdasarkan fenomena diatas peneliti melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Siswi Di SMANegeri 6 Padang Tahun 2022”.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Pra Eksperiment* dengan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest Design* (Notoatmodjo, 2012).

Bagan Rancangan Penelitian

Pretest	Perlakuan	Posttest
01	X	02

Keterangan:

01 : Pengukuran tingkat nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda (*pretest*).

X : Perlakuan (Pemberian air kelapa muda).

02 :Pengukuran tingkat nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda (*posttest*).

Penelitian ini dilakukan pada siswi kelas 1,2 dan 3 SMA Negeri 6 Padang yang berjumlah 16 orang, yang mengalami nyeri haid pada skala ringan dan sedang serta tidak sedang mengkonsumsi obat farmakologi penghilang nyeri, pada bulan Agustus 2022 Menurut Supranto (2007) besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus federer dengan perhitungan sebagai berikut :

Rumus :

$$(n-1) \times (t-1) \geq 15$$

Teknik sampel yang digunakam adalah *Purposive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer dan data sekunder dengan analisa data univariat mencari rata-rata (mean) dan standar deviasi dan bivariat menggunakan uji *Dependen T-test*, dengan kemaknaan 95%. Penelitian ini menggunakan lembar observasi *Numerical rating scale* untuk pengukuran skala nyeri dan pemberian air kelapa muda murni tanpa campuran bahan lainnya yang diberikan sebanyak 250 cc selama 2 hari berturut-turut (Leni, 2018)

HASIL

Jumlah subjek yang diteliti berjumlah 16 orang yang merupakan siswi kelas 1,2 dan 3 SMA Negeri 6 Padang yang mengalami nyeri haid yang diberikan air kelapa muda sebanyak 250 cc selama 2 hari berturut-turut.

Analisis Univariat

Tabel. 1
Tingkat Nyeri Haid Siswi Sebelum Diberikan Air Kelapa Muda Di SMA Negeri 6 Padang

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Pretest	16	1	5	2,81	1,276

Berdasarkan table.1 diperoleh rata-rata tingkat nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda pada siswi yaitu 2,81 dengan standar deviasi 1,276. Skala nyeri terendah adalah 1 dan tertinggi.

Tabel.1
Tingkat Nyeri Haid Siswi Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda Di SMA Negeri 6 Padang

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Posttest	16	0	3	1,06	1,181

Berdasarkan tabel.2 diperoleh rata-rata tingkat nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda pada siswi yaitu 1,06 dengan standar deviasi 1,181. Skala nyeri terendah adalah 0 dan tertinggi adalah 3.

Tabel.2
Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Siswi Di SMA Negeri 6 Padang

Skala Nyeri	Mean	Std. Deviasi (Siswi)	Std.Error Mean	95%CI	p-value
Pretest-Posttest	1,750	577	144	1,442-2,058	0,000

Berdasarkan tabel.3 di peroleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji t-dependen (paired-samples T-Test) untuk pemberian air kelapa muda terhadap tingkat nyeri haid pada siswi didapatkan nilai P-Value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian air kelapa muda terhadap tingkat nyeri haid pada siswi di SMA Negeri 6 Padang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan table.1 diperoleh rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan air kelapa muda pada siswi berada pada skala nyeri sedang dengan standar deviasi 1,276. Skala nyeri terendah adalah 1 dan tertinggi adalah 5 di SMA Negeri 6 Padang Tahun 2022.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni (2021) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Skala Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Mahasiswi Semester VIII Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai” dapat diketahui bahwa sebelum diberikan air kelapa muda rata-rata tingkat nyeri subjek penelitian adalah 4,44 dengan nilai minimum adalah 2 (ringan) dan nilai maximum adalah 6 (sedang) dengan standar deviasi 1,365.

Nyeri haid merupakan keluhan yang sering dirasakan masyarakat sehingga menjadi penyebab yang paling banyak hilangnya waktu kerja atau absen masuk sekolah (Manuaba, 2010). Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid, seperti rasa tidak enak diperut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan (Anurogo dan Wulandari, 2011). 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.

Asumsi peneliti terhadap hasil penelitian ini adalah, nyeri haid yang dialami oleh siswi pada kategori sedang disebabkan oleh faktor psikologis, yang dialami oleh banyak remaja yang sedang mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis. Ketidaksiapan remaja putrid dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya tersebut, mengakibatkan gangguan psikis yang akhirnya menyebabkan gangguan fisiknya, misalnya gangguan haid seperti *dismenore*. Selanjutnya oleh faktor hormon endokrin, dikaitkan dengan kontraksi usus yang tidak baik. Hal ini sangat erat kaitannya dengan pengaruh hormonal. Peningkatan produksi prostaglandin akan menyebabkan terjadinya kontraksi uterus yang tidak terkordinasi sehingga menimbulkan nyeri (Sinaga, 2017).

Tingkat nyeri haid sesudah diberikan air kelapa muda pada siswi seperti yang terlihat pada table 2 diperoleh yaitu 1,06 dengan standar deviasi 1,181. Dimana skala nyeri terendah adalah 0 dan tertinggi adalah 3 di SMA Negeri 6 Padang Tahun 2022. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andi Julia Rifiana et al., (2021) tentang “Efektivitas Pemberian Air Kelapa Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi Di SMAN 11 Sepatan Tangerang Banten” dapat diketahui bahwa sesudah diberikan air kelapa muda rata-rata tingkat nyeri subjek penelitian turun menjadi 1,67 dengan nilai minimum 0 (tidak

nyeri) dan nilai maximum 3 (ringan) dengan standar deviasi 1,113.

Fungsi air kelapa merupakan minuman isotonik yang mengandung elektrolit yang tinggi, ketika menstruasi seorang wanita banyak kehilangan darah, mengkonsumsi air kelapa merupakan salah satu pengganti cairan tubuh yang hilang akibat menstruasi juga sebagai pereda kram yang dirasakan saat menstruasi (Putri,2019). Penelitian yang dilakukan dalam jurnal yang berjudul *Cocos nucifera (L.) (Arecaceae) A phytochemical and pharmacological review* oleh Lima, dkk (2015) menyatakan bahwa di India air kelapa dibuat menjadi infus (pengganti cairan tubuh).

Asumsi peneliti, setelah diberikan air kelapa muda pada siswi didapatkan rata-rata tingkat nyeri haid berkurang dari sebelum diberikan air kelapa muda. Hal ini terjadi karena air kelapa muda mengandung air, protein, lemak, karbohidrat dan vitamin C. Air kelapa muda juga mengandung sejumlah mineral, yaitu nitrogen, fosfor, kalium, asam folat, magnesium, klorin, sulfur, dan besi. Kandungan mineral pada air kelapa adalah yang tertinggi. Mengonsumsi mineral yang tinggi dapat membantu mempercepat absorpsi obat-obat dalam darah. Kandungan kalsium dan Magnesium nya juga dapat mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. Kemudian vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa yang merangsang produksi progesterone dalam jumlah yang stabil. Kadar progesteron yang cukup akan memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera hilang (Sumino et al., 2012). Dan hasil penelitian ini juga terlihat dari hasil analisa skala nyeri haid pada hari ke 1 dan 2 pasca pemberian air kelapa muda menunjukkan adanya perubahan penurunan skala nyeri.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t-dependen (paired-samples T-Test)* untuk pemberian air kelapa muda terhadap tingkat nyeri haid pada siswi didapatkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian air kelapa muda terhadap tingkat

nyeri haid pada siswi di SMA Negeri 6 Padang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amiritha (2017) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Air Kelapa muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang”, menyatakan ada pengaruh antara nyeri haid remaja di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda dengan *P Value* = 0,000 ($p < 0,05$) dengan menggunakan skala *Numerical Rating Scale*.

Air kelapa muda merupakan minuman yang paling sehat serta alami tanpa bahan pengawet, air kelapa muda mudah diserap oleh tubuh karena kandungan cairan yang isotonis dengan tubuh manusia, sehingga banyak dimanfaatkan sebagai obat tradisional, salah satunya dimanfaatkan untuk mengatasi nyeri haid (Huzaimah, 2015). Asumsi peneliti, dengan diberikannya air kelapa muda selama 2 hari berturut-turut pada siswi di SMA Negeri 6 Padang, terdapat adanya pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap tingkat nyeri haid pada siswi. Sebelum dilakukan pengukuran didapatkan hasil tingkat nyeri pada siswi yaitu 62,5% (sedang), sedangkan sesudah dilakukan pemberian air kelapa muda dan dilakukan pengukuran terdapat penurunan tingkat nyeri yang sangat signifikan pada siswi yaitu didapatkan hasil 43,75% (tidak nyeri). Hal ini terjadi bahwa saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa muda mengandung sejumlah cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung didalamnya 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 untuk kebutuhan oksigen dan nutrisi. Dengan kondisi ini, tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat haid.



KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa pemberian air kelapa muda dapat menurunkan tingkat nyeri pada siswi dengan nyeri haid pada skala nyeri ringan dan sedang. Sehingga hasil penelitian ini menjadi salah satu pilihan terapi alternatif non farmakologi atau terapi komplementer dalam pemberian intervensi keperawatan pada siswi yang mengalami nyeri pada saat haid. Serta dapat juga menggunakan jenis terapi non farmakologi yang lain untuk mengurangi nyeri pada saat haid seperti memberikan kompres hangat dengan aromaterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiritha.(2017). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Anurogo, Dito & Wulandari,A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, CV Andi Offset, Jogjakarta.
- Arabshashi S. Karimi & Ghaderi. (2013). *The Effect Of Educational Workshopson Appropriate Design Of Lesson Plan & Application of Different Levels of Cognitive Domain in Faculty Staff Off(Shaheed Sadooghi's) Yazd University of Medical Sciences*. *Journal Of Medical Science*. 4 (1): 11- 15.
- 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* (Doctoral dissertation, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum).
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek. Jakarta Selatan.
- Kristina NN, Syahid SF. 2012. Pengaruh air kelapa terhadap multiplikasi tunas in vitro, produksi rimpang, dan kandungan Xanthorrhizol temulawak di lapangan. *Jurnal Littri*. 18(3): 125-134. ISSN 0853-8212.
- Kuntono Heru P. 2011. *Nyeri secara umum dan osteoarthritis lutut dari aspek fisioterapi* Surakarta : Muhammadiyah University Press.
- Kusmiran, Eny. 2014. *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Lestari, F. (2015). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Online*.
- Lima, E. B. C., Sousa, C. N. S., Meneses, L. N., Ximenes, N. C., Júnior, S., Vasconcelos, G. S., ...& Vasconcelos, S. M. M. (2015). Cocos nucifera (L.)(Arecaceae): A phytochemical and pharmacological review. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 48(11), 953-964
- Manuaba, I. K. (2010). *Penyakit Kandungan dan Pendidikan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. EGC, Jakarta.
- Manuaba.I.B.G. (2010). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi 2*, EGC:Jakarta.
- Marsiami, S. A. 2013. "Pengaruh Pemberian Jus Kulit Manggis Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Disminorea Pada Siswi Di MAN Wonokromo Pleret Bantul" [Skripsi]. Yogyakarta: STIKes Aisyiyah Yogyakarta.
- Ningsih, R. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*.



- Nurwana, Sabilu, Y., Fachlevy, A.F. 2017. *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016*. Jimkesmas. 2(6): 1-14.
- Nuryanih, Suhatika. 2020. *Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea)*. Vol. 9, No 1.
- Prawihardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Putra, Y. & Putri, R.B. 2014. *Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di MAN 2 Padang Japang*. Vol.5 No.1. Diakses pada 5 mei 2020.
- Rifiana, Andi Julia et al., 2021. *Efektivitas Pemberian Air Kelapa Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi Di SMAN 11 Sepatan Tangerang Banten*.
- Sukarni, I., & Wahyu. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas di Lengkapi Contoh Askep*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sumino, Nursanti, F. A., & Trisnawati, D. (2012). *Studi analisis pemanfaatan air kelapa sebagai intervensi non farmakologi dalam mengurangi nyeri haid pada remaja dalam sudut pandang keperawatan*, 1–10.
- Sumino, Nursanti, F. A., & Trisnawati, D. (2012). *Studi Analisa Pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Dalam Sudut Pandang Keperawatan*. Jurnal KESMADASKA Vol. 3 No. 1.
- Tarigan. 2021. *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Staf Puskesmas Hutabargot Kab.Mandailing Natal Tahun 2021*. Vol. 4, No. 2 Hal. 75-80.
- Trisnawati, Sumino; Nursanti, FA and Trsinawati, D. (2012). *Studi Analisa Pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Dalam Sudut Pandang Keperawatan*. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 3 (1), 21-7. Surakarta: STIKES Kusuma Husada.
- Wahyuni, Sri. 2021. *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Mahasiswi Semester VIII Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*.
- World Health Organization (WHO). 2011. *Factsheets Dysmenhorea*.