SKRIPSI

PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMPN 1 NGARIBOYO KABUPATEN MAGETAN

Disusun Oleh :

Della Ananda Putri (202202014)

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA MULIA

MADIUN

2025/2026

SKRIPSI

PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMPN 1 NGARIBOYO KABUPATEN MAGETAN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Disusun Oleh :

Della Ananda Putri (202202014)

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA MULIA

MADIUN

2025/2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

Nama : Della Ananda Putri
NIM : 202202014
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMPN 1 NGARIBOYO KABUPATEN MAGETAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Proposal Skripsi pada tanggal 25 November 2025

Oleh :

Menyetujui Pembimbing 1	Menyetujui Pembimbing II
Sesaria Betty Mulyati, S.Kep., Ns., M.Kes	Anas Tasia Eko W, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK.4040766667230303	NUPTK.9343757658130163

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9953767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :
Nama : Della Ananda Putri
NIM : 202202014
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMPN 1 NGARIBOYO KABUPATEN MAGETAN

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 22 April 2026

Ketua : Devita Anugrah A., S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NUPTK. 6536775676230113

Penguji I : Sesaria Betty M., S.Kep., Ns., M.Kes : .....
NUPTK. 4040766667230303

Penguji II : Anas Tasia Eko W., S.Kep., Ns., M.Kes : ....
NUPTK. 9343757658130163

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Ns. Retno Mudjarini, S.K.M., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Ngariboyo Kabupaten Magetan" dengan baik. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) dan dalam proses penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran dan motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Surono S,Pd selaku kepala sekolah SMPN 1 Ngariboyo yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMPN 1 Ngariboyo.
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini.
3. Ibu Mega Arianti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan yang telah memberikan arahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Devita Anugrah Anggraini., S.Kep., Ns., M.Kep selaku dewan ketua penguji yang telah memberikan arahan,bimbingan dan dukungan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini sampai terselesaikan.

5. Ibu Sesaria Betty Mulyati, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah membantu dalam memberikan arahan, bimbingan dan dukungan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini sampai terselesaikan.
6. Bapak Anastasia Eko Widianto, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 2 yang telah membantu dalam memberikan arahan, bimbingan dan dukungan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini sampai terselesaikan.
7. Teman- teman dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam proses pengerjaan proposal skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan proposal skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita.

Madiun, 16 Maret 2026

(Della Ananda Putri)

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Della Ananda Putri
NIM	: 202202014
Program Studi	: Keperawatan
Judul	:PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMPN 1 NGARIBOYO KABUPATEN MAGETAN

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak di publikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan daftar pustaka.

Madiun, 16 April 2026



Della Ananda Putri
NIM. 202202014

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Della Ananda Putri

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat,Tanggal Lahir : Nganjuk, 09 Agustus 2003

Agama : Islam

Alamat : Ndaleman, RT01/RW03, Desa Ngariboyo, Kecamatan Ngariboyo, Kabupaten Magetan

Email : dellananda147@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. 2008 – 2010 : Paud Mutiara 1
2. 2010 – 2016 : SDN 1 Danau Indah
3. 2016 – 2019 : SMPN 01 Ngariboyo
4. 2019 – 2022 : SMKN 02 Magetan
5. 2022 – Sekarang : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun

Program Studi Keperawatan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
2025

ABSTRAK

PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI KELAS VIII DI SMPN 1 NGARIBOYO KABUPATEN MAGETAN

Della Ananda Putri

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar serta produktivitas sehari-hari. Nyeri terjadi akibat peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan. Upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid salah satunya adalah konsumsi air kelapa muda yang mengandung kalsium, magnesium, dan vitamin C yang berperan dalam relaksasi otot dan bersifat antiinflamasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konsumsi air kelapa muda terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Ngariboyo Kabupaten Magetan.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *pre-test dan post-test non equivalent control group design*. Sampel berjumlah 36 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi dan menggunakan uji *Mann-Whitney*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri haid pada kelompok yang diberikan air kelapa muda dibandingkan kelompok kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui perbedaan antar kelompok.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi air kelapa muda efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri serta dapat menjadi alternatif penanganan alami yang mudah diterapkan.

Kata kunci: air kelapa muda, dismenore, nyeri haid, remaja putri, terapi nonfarmakologis..

Program Studi Keperawatan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
2025

ABSTRACT

HE EFFECT OF YOUNG COCONUT WATER CONSUMPTION ON THE REDUCTION OF MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) INTENSITY AMONG EIGHTH-GRADE FEMALE STUDENTS AT SMPN 1 NGARIBOYO MAGETAN REGENCY

Della Ananda Putri

Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities and learning productivity. Menstrual pain occurs due to increased prostaglandin production which causes excessive uterine contractions. One non-pharmacological method to reduce menstrual pain is the consumption of young coconut water, which contains calcium, magnesium, and vitamin C that contribute to muscle relaxation and have anti-inflammatory effects. This study aimed to determine the effect of young coconut water consumption on reducing dysmenorrhea intensity among eighth-grade female students at SMPN 1 Ngariboyo, Magetan Regency.

This study used a quantitative method with a quasi-experimental design employing a pre-test and post-test non-equivalent control group design. The sample consisted of 36 respondents selected using purposive sampling and divided into intervention and control groups. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention.

The expected results indicate a decrease in menstrual pain intensity in the intervention group compared to the control group. Data analysis was conducted using the Mann–Whitney test to determine differences between groups.

The study is expected to conclude that young coconut water consumption is effective as a non-pharmacological therapy in reducing dysmenorrhea intensity among adolescent girls and may serve as a simple, natural, and safe alternative treatment.

Keywords: *young coconut water, dysmenorrhea, menstrual pain, adolescent girls, non-pharmacological therapy.*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ii
LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN iv
KATA PENGANTAR v
HALAMAN PERNYATAAN..... vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP viii
ABSTRAK..... ix
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR LAMPIRAN..... xiv
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN xvi
BAB I PENDAHULUAN .....
Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang .....
Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah 8
1.3 Tujuan Penelitian .....
Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum .....
Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus 9
1.4 Manfaat Penelitian 9
1.4.1 Manfaat Teoritis 9
1.4.2 Manfaat Praktis 9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 11
2.1 Konsep Kelapa Muda 11
2.1.1 Morfologi Kelapa Muda 11
2.1.2 Kandungan Air Kelapa Muda 12
2.1.3 Manfaat Air Kelapa Muda 13
2.1.4 Cara Pemberian Air Kelapa Muda 15
2.1.5 Mekanisme Kerja Air Kelapa Muda Terhadap Nyeri 16
2.2 Konsep Dismenore 18
2.2.1 Definisi Dismenorea 18
2.2.2 Klarifikasi Dismenorea 19
2.2.3 Patofisiologi Dismenorea 22
2.2.4 Penatalaksanaan Dismenorea 23
2.2.5 Pengukuran Skala Dismenorea 24
2.3 Konsep Remaja 26
2.3.1 Definisi Remaja 26
2.3.2 Tahap Perkembangan Remaja 27
2.3.3 Perkembangan Remaja 28
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN 30

3.1 Kerangka Konseptual 30
3.2 Hipotesis Penelitian 32
BAB IV METODE PENELITIAN 33
4.1 Desain Penelitian 33
4.2 Populasi Dan Sampel 34
4.2.1 Populasi 34
4.2.2 Sampel 34
4.3 Kriteria Sampel 35
4.4 Teknik Sampling 36
4.5 Kerangka Kerja Penelitian 37
4.6 Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional Variabel 38
4.6.1 Identifikasi Variabel 38
4.6.2 Definisi Operasional Variabel 39
4.7 Instrumen Penelitian 40
4.8 Lokasi Dan Waktu Penelitian 40
4.8.1 Lokasi Penelitian 40
4.8.2 Waktu Penelitian 40
4.9 Prosedur Pengumpulan Data 40
4.10 Teknik Pengolahan Data 42
4.11 Teknik Analisa Data 45
4.12 Etika Penelitian 46
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN..... 49
5.1 Hasil Penelitian..... 49
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... 49
5.2 Data Umum..... 50
5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia..... 50
5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi..... 50
5.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi.... 51
5.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi..... 51
5.2.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Datang Nyeri Haid..... 52
5.3 Data Khusus..... 53
5.3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri PreTest..... 53
5.3.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri PostTest..... 53
5.3.3 Perbedaan Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Nyeri Haid..... 54
5.4 Pembahasan..... 56
5.4.1 Skala Nyeri Haid Sebelum Pemberian Air Kelapa Muda..... 56
5.4.2 Skala Nyeri Haid Sesudah Pemberian Air Kelapa Muda..... 59
5.4.3 Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Muda Terhadap Nyeri Haid..... 63
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... 66
6.1 Kesimpulan..... 66
6.2 Saran..... 67
DAFTAR PUSTAKA 68
LAMPIRAN 70

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel 40
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Siswi Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Ngariboyo 50
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Kelompok Perlakuan dan kelompok Kontrol Siswi Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Ngariboyo 50
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Siswi Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Ngariboyo 51
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Siswi Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Ngariboyo 51
Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Datang Nyeri Haid pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Ngariboyo 52
Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Pre-test Konsumsi Air Kelapa Muda pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Ngariboyo 53
Tabel 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Pos-test Konsumsi Air Kelapa Muda pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Ngariboyo 53
Tabel 5.8 *Uji Normalitas* Konsumsi Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok

Kontrol di SMPN 1 Ngariboyo..... 54

Tabel 5.9 *Uji Wilcoxon* Konsumsi Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di SMPN 1 Ngariboyo 55

Tabel 5.10 Uji Mann Whitney Konsumsi Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di SMPN 1 Ngariboyo 55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Numeric Rating Scale (NRS) 24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 1 Ngariboyo 29
Gambar 4.1 Skema Rancangan Pre Tes-Pos Tes-Non Equivalen Control Group Design 32
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Pemberian Air Kalapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) 37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal……..71
Lampiran 2 Surat Balasan Pengambilan Data Awal……72
Lampiran 3 Surat Izin Melakukan Penelitian…….....73
Lampiran 4 Surat Telah Melakukan Penelitian……74
Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden……75
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden…….76
Lampiran 7 Lembar Pengukuran Skala Nyeri Pre Test……77
Lampiran 8 Lembar Pengukuran Skala Nyeri Post Test……..78
Lampiran 9 Lembar Kuesioner ……79
Lampiran 10 SOP Air Kelapa Muda…….80
Lampiran 11 SOP Aair Kelapa Muda……81
Lampiran 12 Lembar Tabulasi Data Kelompok Perlakuan……82
Lampiran 13 Lembar Tabulasi Data Kelompok Kontrol……...83
Lampiran 14 Hasil Analisa Karakteristik Responden Pada Kelompok Perlakuan……84
Lampiran 15 Hasil Analisa Karakterisktik Responden Pada Kelompok Kontrol. 85
Lampiran 16 Hasil Uji Normalitas Skala Nyeri Pre-Test dan Post-Test Kelompok Perlakuan 88
Lampiran 17 Hasil Uji Normalitas Skala Nyeri Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol 90
Lampiran 18 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test..... 92
Lampiran 19 Uji Mann Whitney 93
Lampiran 20 Lembar Dokumentasi……... 94
Lampiran 21 Lembar Buku Kuning…….. 95

DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

Menarche	: Hari pertama menstruasi
Dismenorea	: Nyeri haid
Cococs nucifera L	: Kelapa Muda
Tall variety	: Jenis yang tinggi
Dwarf variety	: Jenis tanaman yang secara genetic kecil
Eburnea	: Kelapa gading
Enzimcyclooxygenase	: Enzim yang mengubah asam arakidonat menjadi berbagai zat seperti prostaglandin
Adolescence	: Tumbuh menjadi dewasa
Youth	: Pemuda / anak muda
Terminology	: Sekumpulan istilah teknis yang digunakan untuk menjelaskan konsep dalam bidang tertentu
Young people	: Kaum muda

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: *World Health Organization*
ARG	: *Arginine*
ALA	: *Alaine*
	: *Cysteine*
	: *Serine*
	: *Leucine*

CYS

SER

LEU

LYS	: *Lysine*
TYR	: *Tyrosine*
HIS	: *Histidine*
PHE	: *Phenylalanine*
GLU	: *Glutamic Acid (Glutamate)*
COX	: *Cyclooxygenase*
NRS	: *Numeric Rating Scale*
VAS	: *Visual Analog Scale*