

Persepsi Mahasiswa FKES UDINUS terkait Hoax Covid-19 <i>Haikal¹, Ratih Pramitasari², Jaka Prasetya³, Agus Perry Kusuma⁴</i>	256-263
Air Kelapa Hijau Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri <i>Mariene Wiwin Dolang¹, Marlen J. Werinusa²</i>	264-269
Efektivitas Insektisida Nabati Daun Salam (<i>Syzygium Polyanthum</i>) Terhadap Mortalitas Nyamuk <i>Aedes Aegypti</i> <i>Ana Windari¹, Mimatun Nasihah², Nur Lathifah Syakbanah³</i>	270-275
Studi Keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDs) di UD. Berkah Alam <i>Hanifah Dwi Lestari¹, Moch. Sahr¹</i>	276-281
Gambaran Kondisi Fasilitas Sanitasi Pasar Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pedagang Di Desa Randik Pada Masa Pandemi Covid-19 <i>Dwi Nopitrisari¹, Yustini Ardillah²</i>	282-292
Belajar Tatap Muka Masa Pandemi Covid-19 Pada Sekolah Dasar Di Kecamatan Semarang Barat <i>Naufaldi Endi Rahmadanni¹, Eram Tunggul Pawenang²</i>	293-302
Literature Review: Pola Aktifitas Fisik dan Depresi Selama Pandemi Covid-19 pada Remaja <i>Nina Mustikasari¹, Handayani²</i>	303-309
Karakteristik Demografi Terkait Komplikasi Pada Penderita Hipertensi Di Kota Semarang <i>Annisa Putri Fatmasari¹, Widya Hary Cahyat²</i>	310-317
Penerapan Protokol Kesehatan 3M Di Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19: Literature Review <i>Prima Dewi Novalia¹, Lina Handayani²</i>	318-325
Strategi Kebijakan Kesehatan dan Upaya Pencegahan HIV/AIDS Pada Wanita Pekerja Seks (WPS): Literature Review <i>Daniar Dwi Ayu Pamela^{1*}, Ira Nurmala²</i>	326-337
Uji Klinis Faktor Fisika, Kimia, Biologi Limbah Kondesat AC Sebagai Air Minum Di Universitas Islam Lamongan <i>Eko Sulistiono¹, Rizky Rahadian W², Finda Dwi F³</i>	338-345
Evaluasi Penerapan Sistem Proteksi Kebakaran Aktif Di Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan <i>Titi Nurhaliza¹, Desheila Andarini¹, Poppy Fujianti¹, Dwi Septiawati¹, Mona Lestari¹</i>	346-356
Kontribusi Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Dan Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Pemalang <i>Fikhoh Nurlatifah¹, Suharyo²</i>	357-364
Hubungan Umur, Intensitas Merokok, Status Gizi, Lili Paris (<i>Chlorophytum Comosum</i>) Terhadap Kadar CO Asap Rokok Dan COHb Dalam Darah <i>Ummu Maflachatus Sholichah¹, Rizky Rahadian Wicaksono², Marsha Savira Agatha Putri³</i>	365-371
Manajemen Kelengkapan Rekam Medis Untuk Legalitas Dokumen Rekam Medis Di Rsud Krmt Wongsonegoro (Rswn) Kota Semarang <i>Suyoko¹, Aylin Ivana², Arinda juwita², Retno Astuti Setijaningsih²</i>	372-380
Perubahan Kualitas Air Sungai dan <i>Waterborne Diseases</i> di Kabupaten Boyolali (Studi Air Sungai Gandul, Sungai Cemoro, dan Sungai Pepe) <i>Yusuf Afif¹, Mursid Raharjo², Nur Endah Wahyuningsih²</i>	381-390
Hubungan Kualitas Tidur Dengan 5 Indikator Sindroma Metabolik Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan <i>Simon¹, Ida Yustina², Fazidah Aguslina Siregar³</i>	391-400
Determinan Partisipasi Lansia pada Program Posyandu Lansia di Kabupaten Banjarnegara <i>Anisa Prabaningrum¹, Intan Zainafree²</i>	401-407
Literature Review: Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Akibat Pandemi Covid-19 <i>Libna Aththohiroh¹, Hasna Tri Rachmatika², Rad³, Dwi Sarwani Sri Rejeki⁴</i>	408-416
Gangguan Kesehatan Pada Pola Tidur Akibat Gaming Disorder <i>Rendi Ariyanto Sinanto¹, Fatwa Tentama², Sitti Nur Djannah³, Astry Axmalia⁴</i>	417-426
Rancangan Usulan Perbaikan Risiko Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Pada Proyek Konstruksi Gedung Pamjaya Menggunakan Metode <i>Hazard Of Operability Study</i> (HAZOP) <i>Santika Sari¹, Rana Salsabila Dean²</i>	427-434
Evaluasi Pelaksanaan Sistem Surveilans <i>Healthcare Acquired Infections</i> (Hais) Di Rsu Haji Surabaya Tahun 2020 <i>Aulia Rosyida¹, Laura Navika Yaman², Dwiono Mudjiyanto³</i>	435-445
Analisis Penerapan Management Keselamatan Radiasi di Instalasi Radiologi RS Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan <i>Rizki Dien Wahyuni¹, Desheila Andarini¹, Anita Camelia¹, Imelda G Purba¹, Dwi Septiawati¹</i>	446-454
Literature Review: Konsumsi Junk Food Dan Obesitas Pada Remaja <i>Siti Paramesthi Sani Purnomowati¹, Lina Handayani²</i>	455-460
Determinan Sosial Kesehatan Dengan Perilaku Physical Distancing Pada Mahasiswa <i>Widya Hary Cahyati¹, Daryati²</i>	461-469



Volume 20, Nomor 2, September 2021

Ketua Redaksi

Dr. Drs. Slamet Isworo, M.Kes

Penyunting

Eddy Rachmani, SKM, M.Kom, Ph.D

Dr. Drs. Slamet Isworo, M.Kes

Dr. dr. Zaenal Sugiyanto M.Kes

Dr. MG Catur Yuantari, SKM, M.Kes

Dr. Poerna Sri Oetari, S.Si, M.Si.Ling

Suharyo, M.Kes,

Eti Rimawati SKM, M.Kes

Kismi Mubarokah, M.Kes

Vilda Ana Veria, S.Gz, M.Gizi,

Editor

Fitria Wulandari, SKM, M.Kes

Sekretariat

Lice Sabata, SKM

Desain Dan Layout

Puput Nur Fajri, SKM

Alamat Redaksi

Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro Jl. Nakula I No. 5-11 Semarang

Telp/Fax. (024) 3549948

Email : visikes@fkes.dinus.ac.id

Website : [Http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/ndex](http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/ndex)

Visikes Diterbitkan Mulai Maret 2002

Oleh Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro

Air Kelapa Hijau Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri

Mariene Wiwin Dolang^{1*}, Marlen J. Werinusa²

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKes Maluku Husada

²Program Studi Keperawatan STIKES Pasapua Ambon

DOI: <http://dx.doi.org/10.33633/visikes.v20i2.4825>

Received 01-07-2021

Accepted 07-08-2021

Published 10-09-2021

ABSTRACT

Menstrual pain, also known as dysmenorrhea, is a muscle cramping feeling in the lower abdomen that occurs during menstruation. Menstrual pain is caused by the muscle walls of the uterus contracting so that it compresses the surrounding blood vessels, as a result the supply of oxygen to the uterus is blocked and triggers pain. This study aims to determine the effect of giving green coconut water to reduce dysmenorrhea pain in adolescent girls in the Stikes Dormitory of Pasapua Ambon. This study uses a pre-experimental design with the static group comparison: randomized control group only. The results of the study showed that there was an effect of giving green coconut water on dysmenorrhea in adolescent girls in the Stikes Pasapua Ambon dormitory with p value = 0.000 (p < 0.05). The conclusion of green coconut water can reduce the occurrence of dysmenorrhea in adolescent girls in the Stikes Dormitory Pasapua Ambon

Keywords: pain intensity; green coconut water; dysmenorrhea

*Corresponding author: E-mail: marienedolang@gmail.com

PENDAHULUAN

Pada masa ini terjadi banyak perubahan pada seseorang, baik fisik maupun psikis, serta pematangan fungsi organ reproduksi yang ditandai dengan menstruasi. Menstruasi adalah proses keluarnya darah secara periodik dari uterus yang disertai dengan pelepasan (deskuamasi) endometrium sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri. Nyeri haid atau yang dikenal dengan dismenore adalah rasa keram pada otot perut bagian bawah yang muncul pada saat sebelum

ataupun saat mengalami masa menstruasi (haid). Nyeri haid disebabkan kontraksi pada inding otot rahim sehingga menekan pembuluh darah disekitarnya, akibatnya pasokan oksigen ke dalam rahim terhambat dan dapat memicu munculnya rasa nyeri. Berkley mengungkapkan bahwa di seluruh dunia terdapat 90% dari remaja wanita yang mengalami masalah pada saat menstruasi⁽¹⁾ dan >50% wanita mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari wanita tersebut mengalami gejala yang cukup parah.⁽²⁾ Di

Indonesia sekitar 55% remaja putri di Indonesia yang mengalami dismenore.⁽³⁾

Nyeri yang dirasakan pada saat haid (dismenore) dapat dikatakan normal jika hanya dirasakan pada 1-2 hari saat haid dan saat menjelang haid. Gejala yang terjadi pada saat menstruasi adalah mual, dan kadang-kadang muntah, pusing dan sakit kepala, payudara terasa nyeri, bengkak, serta nyeri pada perut bagian bawah sehingga, mengganggu aktivitas sehari-hari. Fatimah (2017) mengungkapkan bahwa rasa nyeri dapat timbul dikarenakan ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah.⁽⁴⁾ Begitupun dengan hasil penelitian yang dilakukan Anisa (2015) menyatakan bahwa dismenore primer merupakan salah satu gangguan ginekologik yang sering terjadi pada remaja perempuan.⁽⁵⁾

Dismenore yang dirasakan sering mengganggu, dimana rasa nyeri dan kadar gangguan yang dirasakan untuk setiap wanita tidak sama. Pada sebagian wanita ketika mengalami menstruasi masih dapat melakukan aktivitas, tetapi adapula yang tidak dapat beraktivitas dan hal ini dapat menurunkan kualitas hidup orang tersebut. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Wong (2018) bahwa dismenore yang dialami oleh wanita usia reproduksi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan bahkan bisa menurunkan kualitas hidup.⁽⁶⁾

Agar dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi dapat dilakukan dengan pengobatan secara farmakologi atau non-farmakologi. Pengobatan farmakologi pada saat nyeri haid dapat menggunakan obat analgetika. Analgetik narkotik pada dosis biasa dapat menimbulkan efek samping seperti mual, muntah, konstipasi, kegelisahan, dan rasa ngantuk. Sedangkan pengobatan non-

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian *Pra Eksperiment* dengan pendekatan *the static group comparison: randomized control group only*. Lokasi penelitian di Asrama STIKES PASapua Ambon yang dilakukan selama 1 bulan dari 21 September – 21 Oktober 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang tinggal Asrama STIKES Pasapua Ambon sebanyak 44 remaja putri. Dalam

farmakologi terdiri dari teknik relaksasi, teknik stimulasi kulit dan dapat menggunakan obat herbal, dalam penelitian ini menggunakan air kelapa hijau.

Dalam Air kelapa hijau terdapat sejumlah mineral, yaitu nitrogen, fosfor, kalium, magnesium, klorin, sulfur, dan besi. Air kelapa mengandung kalsium, magnesium dan vitamin C yang dapat mengurangi terjadinya ketegangan otot perut, otot uterus, dan juga dapat membantu meringankan rasa sakit yang diakibatkan kram saat menstruasi.⁽⁷⁾ Penelitian yang telah dilakukan Lima (2015) bahwa Kalsium dan Magnesium yang terdapat dalam air kelapa dapat mengurangi ketegangan otot yang dialami oleh wanita yang menstruasi dan Vitamin C (zat-zat alami anti inflamasi) dapat membantu mengurangi nyeri yang ditimbulkan karena kram menstruasi dengan cara menghambat *ezimcyclooxygenase* berperan dalam mendorong pembentukan prostaglandin.⁽⁸⁾ Lestari F pada penelitiannya tahun 2015 bahwa dengan air kelapa yang diberikan selama 3 hari sebanyak 250ml pada pagi dan sore dapat menurunkan dismenore pada remaja putri.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada beberapa Remaja yang berada di asrama Stikes Pasapua Ambon, sebagian besar mereka mengalami gejala dismenore seperti kram atau nyeri perut bawah yang bisa menyebar sampai ke punggung bawah, merasa tertekan di perut, lemah, lesu, dan tidak bertenaga pada saat menstruasi sehingga peneliti tertarik mengambil penelitian ini. Penelitian ini mempunyai tujuan mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di STIKES Pasapua Ambon.

penelitian ini jumlah sampel sebanyak 44 remaja putri yang mengalami dismenore, dimana sebanyak 22 kelompok eksperimen (diberi perlakuan) dan 22 kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan). Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

Data primer diperoleh dari responden melalui observasi langsung untuk mengukur tingkat intensitas nyeri *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan *Numeric Rating Scale*. Data sekunder

diperoleh dari Asrama STIKES Pasapua Ambon. Pengolahan dan analisis data menggunakan SPSS dan tersaji dalam bentuk distribusi frekuensi dan tabulasi

silang menggunakan uji Statistik *Wilcoxon*, dan *Mann Withney* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.⁽⁹⁾

HASIL

Tabel. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik di Asrama STIKES Pasapua Ambon Tahun 2019

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Umur				
17-19 Tahun	15	75,0	11	55,0
20-21 Tahun	5	25,0	9	45,0
Lama Menstruasi				
3-7 Hari	19	95,0	20	100,0
> 7 Hari	1	5,0	-	-
Total	20	100,0	20	100,0

Sumber: Data Primer, 2019

Hasil analisis berdasarkan pada tabel 1 didapatkan bahwa dari 20 responden yang diberikan air kelapa hijau, sebagian besar 15 responden (75,0%) berada pada kategori umur 17-19 tahun. Ditinjau dari lama menstruasi 19 responden (95,0%) berada pada kategori 3-7 hari. Sedangkan

pada 20 responden yang tidak diberikan air kelapa hijau, sebagian besar yaitu 11 responden (55,0%) berada pada kategori umur 17-19 tahun dan dari lama menstruasi 20 responden (100,0%) berada pada kategori 3-7 hari.

Tabel. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Intesitas Nyeri di Asrama STIKES Pasapua Ambon Tahun 2019

Intensitas Nyeri	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Sebelum				
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	7	35,0	4	20,0
Nyeri Sedang	9	45,0	9	45,0
Nyeri Berat	1	5,0	6	30,0
Nyeri Sangat Berat	3	15,0	1	5,0
Sesudah				
Tidak Nyeri	1	5,0	0	0
Nyeri Ringan	15	75,0	3	15,
Nyeri Sedang	1	5,0	10	50,0
Nyeri Berat	3	15,	5	25,0
Nyeri Sangat Berat	0	0	2	10,0
Total	20	100,0	20	100,0

Sumber: Data Primer, 2019

Hasil analisis pada tabel 2 menunjukkan sebelum pemberian air kelapa hijau mayoritas responden (kelompok intervensi) termasuk kategori nyeri sedang sebanyak 45,0% responden dan setelah air kelapa hijau diberikan rata-rata responden termasuk kategori skala nyeri ringan yang terdapat sebanyak 15 responden (75,0%).

Sedangkan dari 20 responden yang tidak diberikan air kelapa hijau (kelompok kontrol) sebagian besar responden berada dalam kategori skala nyeri sedang sebanyak (45,0%) dan setelah di ukur kembali tingkat nyeri pada kelompok kontrol didapatkan bahwa sebagian besar responden berada

dalam kategori skala nyeri sedang yang terdapat sebanyak 50,0% responden.

Tabel. 3 Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Intensitas Nyeri Haid di Asrama STIKES Pasapua Ambon Tahun 2019

Variabel	Skor Nyeri	
	Pre-Test	Post-Test
Kelompok Intervensi		
n	20	20
Mean	3,00	2,30
Std. Deviation	1,026	0,801
Minimum	2	1
Maksimum	5	4
	p = 0,000	
Kelompok Kontrol		
n	20	20
Mean	3,20	3,30
Std. Deviation	0,834	0,865
Minimum	2	2
Maksimum	5	5
	p = 0,157	

Sumber: Data Primer, 2019

Hasil analisis pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum pemberian air kelapa hijau rata-rata skor nyeri sebesar 3,00 dan sesudah diberikan air kelapa hijau terjadi penurunan rata-rata skor nyeri menjadi 2,30. Uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$, sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap dismenore pada remaja putri di Asrama

Stikes Pasapua Ambon. Pada kelompok kontrol menunjukkan sebelum pemberian air kelapa hijau rata-rata skor nyeri sebesar 3,20 dan setelah air kelapa hijau diberikan rata-rata skor nyeri sebesar 3,30. Uji statistik diperoleh nilai $p = 0,157$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tanpa diberikan air kelapa hijau tidak dapat menurunkan dismenore yang dialami oleh remaja putri di Asrama Stikes Pasapua Ambon.

Tabel. 4 Perbedaan Efektifitas Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Asrama Stikes Pasapua Ambon Tahun 2019

Nilai Statistik	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol
n	20	20
Mean	2,30	3,30
SD	0,801	0,865
	p = 0,000	

Sumber: Data Primer, 2019

Hasil analisis tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata selisih intensitas nyeri pada kelompok Intervensi adalah 2,30 dan kelompok Kontrol sebesar 3,30. Hasil uji statistik untuk melihat perbedaan intensitas nyeri pada kelompok pemberian air kelapa hijau dan kelompok tanpa pemberian air

kelapa hijau didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, sehingga simpulkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri pada responden yang diberikan air kelapa hijau dengan yang tidak diberikan air kelapa hijau.

PEMBAHASAN

Cairan berelektrolit yang terkandung dalam air kelapa dapat mencegah

terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terdapat dalam air kelapa juga dapat menggantikan darah yang keluar karena

merupakan suatu komponen yang dibutuhkan dalam memproduksi sel darah merah. Dengan tercukupinya produksi darah maka akan menyebabkan peredaran darah menjadi lebih lancar. Jika peredaran lancar maka kebutuhan oksigen dan nutrisi pada sel akan tercukupi dan dengan kondisi akan menyebabkan tubuh menjadi lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat dismenore. Air kelapa dapat mengurangi dismenore dengan mengkonsumsi 1 gelas kelapa hijau 250 ml dan 1 potong gula aren dengan cara kedua bahan tersebut dicampur dan diaduk sampai merata, diminum 2 kali sehari 1 gelas dan dikonsumsi pagi dan sore hari, selama 3 hari berturut-turut. Air kelapa yang sudah dikeluarkan dari buahnya dapat bertahan selama 4 jam dalam suhu ruang, dan sampai 24 jam jika disimpan dalam alat pendingin atau kulkas.

Berdasarkan hasil observasi terhadap kelompok pemberian air kelapa hijau (intervensi) dengan kelompok tanpa pemberian air kelapa hijau (kontrol) dan hasil analisis uji statistik *Mann Whitney* diperoleh bahwa ada perbedaan intensitas nyeri antar kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dimana p value untuk kelompok kontrol sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap dismenore. Sedangkan untuk kelompok

kontrol p value $0,157 > 0,05$ maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tanpa pemberian air kelapa hijau tidak dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri di Asrama Stikes Pasapua Ambon.

Pemberian air kelapa hijau tidak menyita waktu dan juga mudah untuk dilakukan dimanapun dan kapanpun. Air kelapa hijau dapat merelaksasikan otot Rahim. Ketika kontraksi otot pada Rahim terjadi, maka suplai darah ke endometrium menyempit (vesokonstriksi) dan proses inilah yang menyebabkan rasa sakit saat menstruasi. Menurut asumsi peneliti adanya perbedaan intensitas nyeri setelah diberikan air kelapa hijau dengan tanpa diberikan air kelapa hijau ini disebabkan karena air kelapa yang diberikan mengandung kalsium dan magnesium yang dapat mengurangi terjadinya ketegangan pada otot dan vitamin C yang dapat membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Siti Khadijah (2017) bahwa terdapat perbedaan penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan setelah pemberian air kelapa hijau.⁽¹⁰⁾ Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fitri Lestari (2015) menunjukkan bahwa air kelapa hijau merupakan cara mudah yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid tanpa risiko dan tidak memerlukan biaya.⁽¹¹⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa ada air kelapa hijau dapat menurunkan terjadinya dismenore pada remaja putri di Asrama Stikes Pasapua

Ambon. Bagi remaja yang merasakan nyeri pada saat menstruasi diharapkan mengkonsumsi air kelapa hijau secara teratur saat menstruasi untuk mengurangi dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

1. Berkley K. Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate. *Pain*. 2013;1(1).
2. Ju H, Jones M, Mishra G. The Prevalence And Risk Factors Of Dysmenorrhea. *Epidemiol Rev*. 2014;36(1):104–13.
3. Susanti DR, Utami NW, Lasri. Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 MALANG. *J Nurs news [Internet]*. 2018;Vol 3(No.1):Hal 114-152. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/760>
4. Fahimah, Ani Margawati DYF. Hubungan Konsumsi Asam Lemak Omega-3, Aktivitas Fisik Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Tingkat Dismenore Pada Remaja. *J Nutr Coll*. 2017;6(4):268–76.
5. Anisa MV. The Effect of Exercises on The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea. *J Major*. 2015;4(2):60–5.
6. Wong CL. Health-Related Quality Of Life Among Chinese Adolescent Girls

- With Dysmenorrhoea. 2018;1–10.
7. Ulya FH, Suwandono A, Ariyanti I, Suwondo A, Kumorowulan S, Pujiastuti SE. 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 Nurs J*. 2017;3(4):412–9.
 8. Lima EBC, Sousa CNS, Meneses LN, Ximenes NC, Santos Júnior MA, Vasconcelos GS, et al. *Cocos nucifera* (L.) (arecaceae): A phytochemical and pharmacological review. *Brazilian J Med Biol Res*. 2015;48(11):953–64.
 9. Dahlan S. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan : Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat*. 6 E, editor. Jakarta: Epidemiologi Indonesia; 2016.
 10. Khodijah, Siti, Hanifa Andisetyana Putri EH. *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik*. Univ ' Aisyiyah Yogyakarta. 2017;
 11. Fitri Lestari SS. *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES'Aisyiyah Yogyakarta*. 2015