

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU TERHADAP NYERI
DISMINOREA PADA REMAJA PUTRI DI DESA LUBUK PAKAM
PEKAN TAHUN 2023**

*The Effect Of Green Coconut Water On The Pain Of Dysminorea In
Adolescent Women In Lubuk Pakam
Pekan Village In 2023*

**PITRIANI¹, JUNI MARIATI SIMARMATA, LISMAWATI, SYATRIA
WATI, DIAN ANGGRI YANTI, YOHANNA ADELINA, ISNI
HIJRIANA**

INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM
Jl. Sudirman No 38 Lubuk Pakam Kab Deli Serdang
Sumatera Utara
e-mail : anipitri663@gmail.com

DOI: 10.35451/jkf.v5i2.1430

Abstrak

Wanita yang menstruasi akan mengalami kondisi yang sangat menonjol seperti gangguan nyeri/kram pada daerah perut yang dikatakan dengan gangguan fisik (disminorea). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada remaja putri di Desa Lubuk Pakam Pekan 2023. Metode penelitian yang digunakan dengan jenis penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan rancangan *one group pre-test* dan *post-test* dengan mencari pengaruh diantara variabel *independent* dan variabel *dependent* dengan cara mengumpulkan semua data dalam satu periode yang bersamaan. Populasi dari penelitian ini ada sebanyak 40 orang, sampel ada 36 orang dengan tehnik *purposive sampling*, dengan hasil penelitian yang diperoleh nilai rata-rata untuk sebelum dan sesudah menggunakan terapi air kelapa hijau adalah 1.58333. Nilai signifikan yang dihasilkan terhadap uji ini adalah 0,001. Karena nilai Sig.< probabilitas 0,05, maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh penurunan nyeri disminorea dengan pemberian air kelapa hijau pada remaja putri di Desa Lubuk Pakam Pekan tahun 2023, Karena air kelapa hijau memiliki kandungan vitamin C dan zat besi yang dapat membantu mengurangi pendarahan selama menstruasi, baik adanya perdarahan berat yang terjadi akibat pembuluh darah yang rapuh. Vitamin C berperan dalam memperkuat pembuluh darah yang halus. Vitamin C yang kaya akan kalsium dapat meredakan ketegangan saat menstruasi. intensitas nyeri setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri *Saran:* bagi remaja yang mengalami disminorea diharapkan untuk sering mengkonsumsi air kelapa hijau agar nyeri haid yang dirasakan berkurang.

Kata kunci: air kelapa hijau, nyeri disminorea, remaja putri.

Abstract

Women who are menstruating will experience very prominent conditions such as pain/cramps in the abdominal area which is said to be a physical disorder (dysmenorrhoea). This study aims to determine the effect of giving green coconut water on reducing dysmenorrheal pain in young women in Lubuk Pakam Pekan Village 2023. The research method used is a quantitative research type using a one group pre-test and post-test design by looking for the influence between the independent variables and the dependent variable by collecting all data in the same period. The population of this study were 40 people, the sample was 36 people using a purposive sampling technique, with the results of the study the average value before and after using green coconut water therapy was 1.58333. The significant value generated for this test is 0.001. Because the Sig. value < probability 0.05, it can be said that there is an effect of reducing dysmenorrhea pain by giving green coconut water to young women in Lubuk Pakam Pekan Village in 2023. Discussion: Because green coconut water contains vitamin C and iron which can help reduce bleeding during menstruation, whether there is heavy bleeding that occurs due to fragile blood vessels. Vitamin C plays a role in strengthening the delicate blood vessels. Vitamin C which is rich in calcium can relieve tension during menstruation. Suggestion: for adolescents who experience dysmenorrhea it is expected to frequently consume green coconut water so that menstrual pain is felt to decrease.

Keywords: *green coconut water, dysmenorrhea pain, adolescent girls.*

1. PENDAHULUAN

Haid (menstruasi) yang dialami oleh remaja setiap bulannya merupakan termasuk masalah Kesehatan reproduksi yang sering terjadi. Hal ini akan dialami oleh seorang perempuan yang normal yang disebut dengan proses reproduksi wanita. Dari tanda yang bisa dilihat dari kondisi wanita normal biasanya terjadinya masalah perdarahan yang terjadi dari uterus, hal ini menandakan organ Wanita tersebut sudah matang. Kebanyakan wanita yang mengalami menstruasi akan merasakan nyeri haid. (Laila, 2019).

Kondisi nyeri/keram pada daerah perut akan terjadi pada wanita yang mengalami nyeri haid (disminorea) yang dikatakan dengan gangguan fisik. Hal ini terjadi secara jelas pada wanita yang mengalami menstruasi. Dan pada Wanita usia reproduktif yang mengalami nyeri haid akan sering merasakan sakit yang merupakan gejala umum pada wanita, sampai membuat Wanita usia

reproduktif akan meninggalkan pekerjaan sehari-harinya. Gejala yang sering timbul biasanya seperti nyeri yang menjalar sampai ke punggung, kondisi mual dan muntah, sakit kepala, dan diare. (Nuryanih, Dkk. 2020).

Kondisi perubahan fisik yang akan mempengaruhi mental dari usia reproduktif seperti kelemahan, gelisah, depresi, kram pada perut, adanya gangguan di rongga panggul membuat kondisi Wanita usia reproduktif merasa tidak nyaman. Karena terjadinya disminorea pada usia awal disebut dengan *menarche* dimana adanya alat reproduksi Wanita belum siap secara sempurna, dikarenakan factor usia yang masih muda, akhirnya terjadi penyempitan pada leher Rahim oleh karenanya timbul rasa nyeri (Khodijah, (2017).

Angka kejadian disminorea menurut WHO (*World Health Organisation*) 50% rata-rata terjadi pada perempuan di setiap Negara. 90% terjadi di Amerika Serikat dan 72% terjadi di Swedia. Bila terjadi

dismenorea berat akan mengakibatkan Wanita tidak mampu untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Ini terjadi 10 diantaranya. Angka kejadian di Afrika sebesar 85,4% terjadi pada tahun 2013 terjadi pada remaja putri yang merasakan awal dismenorea. Penelitian yang sudah dilakukan oleh Gagua et al di Jerman pada remaja putri sekitar 52,7% akan mengalami dismenorea. (Erlina, R. 2015).

Angka kejadian dismenorea primer sekitar 54,89% dan sisanya dismenorea sekunder, angka kejadian ini terjadi di Indonesia. Pada remaja yang mengalami dismenorea dengan prevalensi kejadian dismenorea ringan berkisar 74-80%, dan nyeri panggul diperkirakan 23-38% dapat terjadi endometriosis. Pada kasus nyeri haid ditemukan 67% remaja tidak memberikan respon positif untuk nyeri haid. Di Indonesia kebanyakan Wanita yang mengalami endometriosis terjadi 60-70% dengan 15 % dengan keluhan kesulitan dalam melakukan aktifitas karena kondisi nyeri haid. (Nurwana, 2016).

Kondisi mental dan fisik akan terganggu bila seseorang mengalami nyeri haid yang tidak teratasi. Biasanya dengan memberikan tindakan non farmakologi/farmakologi seperti pemberian obat analgesic golongan NSAID (*Nonsteroidal Anti inflammatory Drugs*) akan mengurangi nyeri yang dirasakan karena dismenorea. Kerja dari obat-obatan tersebut dengan cara memblok prostaglandin. Namun pemberian obat nyeri akan berefek pada kerusakan system tubuh lain seperti terjadi tukak lambung karena pemberian obat yang terus menerus diberikan juga dapat beresiko pada kerusakan pada ginjal dan hati. (Nurwaridha, 2018).

Pengobatan herbal yang diberikan merupakan suatu terapi non farmakologis untuk menghilangkan rasa nyeri haid. Juga dengan pemberian akupunktur, hipnoterapi, relaksasi, dan pemberian suplemen merupakan terapi herbal atau obat tradisional dari jenis tanaman. Kayu manis, cengkeh, air kelapa, kunyit asem, jahe, herbal cina merupakan

jenis tanaman herbal yang digunakan untuk mengurangi nyeri. (Latifah, U. 2015).

Air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium yang berfungsi untuk sistem saraf dan otot, memberikan energi pada otot, produksi insulin dan pencegahan penyakit. Magnesium berfungsi sebagai pengatur sistem kerja aliran darah, mengurangi rasa sakit dan menenangkan sistem saraf. Oleh sebab itu kalsium magnesium dapat mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi. (Leni, tri, 2018).

Dari hasil survey yang dilakukan peneliti melalui wawancara pada remaja putri didapatkan bahwa keseluruhan remaja putri telah mengalami menstruasi, dan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa remaja putri sejumlah 15 orang mengalami masalah ketika menstruasi seperti nyeri haid, sedangkan 7 diantaranya tidak merasakan gangguan apapun ketika menstruasi kecuali rasa risih yang ditimbulkan dari jumlah darah haid yang keluar. Nyeri haid saat mengalami menstruasi yang dialami oleh remaja putri sangat mengganggu aktifitasnya, konsentrasi berkurang, dan tidak fokus saat mengikuti pelajaran yang diberikan, serta timbul kondisi lemah dan malas. Dari hasil survey awal yang telah dilakukan, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana " Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di Desa Lubuk Pakam Pekan Tahun 2021".

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dengan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *one group pre-test* dan *post-test* dengan mencari pengaruh diantara variabel *independent* dan variabel *dependent* dengan cara mengumpulkan semua data dalam satu periode yang bersamaan. Populasi dari penelitian ini ada sebanyak 40

orang, sampel ada 36 orang dengan teknik sampling *purposive sampling menggunakan uji statistik simple paired t-test* dengan menggunakan lembar observasi Waktu pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu dengan pendekatan *quasy experimental* yang merupakan pendekatan *one group pretest* dan *posttest* dengan mencari pengaruh antara variabel independent dan dependent dengan mengumpulkan data dalam waktu yang bersamaan. Penelitian yang digunakan bertujuan untuk mengetahui Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap nyeri disminorea pada remaja putri di Desa Lubuk Pakam Pekan.

Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dengan nomor etik 015.D/KEP-MLP/I/2023.

3. HASIL

Dari jumlah responden 36 orang yang telah dilakukan penelitian di Desa Lubuk Pakam Pekan.

Berdasarkan data di bawah diketahui responden yang berusia 14 tahun berjumlah 20 orang (55,6%), responden yang berusia 15 tahun berjumlah 10 orang (27,8 %), dan responden yang berusia 16 tahun berjumlah 6 orang (16,6%).

Berdasarkan data di bawah, diketahui sebelum menggunakan terapi Air kelapa hijau bahwa nyeri disminorea dalam kategori ringan sebanyak 10 orang responden (27,8%), nyeri disminorea dalam kategori sedang sebanyak 26 orang responden (72,2%), 31 orang responden sesudah diberikan terapi air kelapa hijau tidak mengalami nyeri (86,1%), serta 5 orang responden mengalami nyeri kategori ringan (13,9%).

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden remaja putri di Desa Lubuk Pakam Pekan Tahun 2022.

No	Karakteristik	F	%
Umur			
1	14 Tahun	20	55,6%
2	15 Tahun	10	27,8%
3	16 Tahun	6	16,6%
Jumlah		36	100,0%

Tabel 2 : Distribusi frekuensi Kategori Tingkat Nyeri Disminorrhea sebelum dan sesudah diberikan intervensi

No	Intervensi	Kategori	F	%
1	Sebelum	Nyeri Ringan	10	27,8 %
		Nyeri Sedang	26	72,2 %
2	Sesudah	Tidak nyeri	31	86,1%
		Nyeri Ringan	5	13,9%

Nilai mean dari masing-masing variable dapat dilihat dari data di atas yang mana nilai yang didapat dari jumlah keseluruhan data pada variabel masing-masing lalu dibagi dengan jumlah responden keseluruhan yaitu ada 36 responden. Diketahui nilai rata-rata untuk sebelum dan sesudah menggunakan terapi air kelapa hijau adalah 1.58333. Nilai signifikan yang dihasilkan terhadap uji ini adalah 0,001. Karena nilai Sig.< probabilitas 0,05, maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh penurunan nyeri disminorrhea dengan memberikan air kelapa hijau di Desa Lubuk Pakam Pekan tahun 2022.

Tabel 3 Analisis Bivariat Kategori Tingkat Nyeri Disminorrhea sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Intervensi	Mean	N	SD	SE
Sebelum-	1.583	3	0.5000	0.8
sesudah	33	6	0	33
				3

4. PEMBAHASAN

a. **Distribusi Frekuensi Berdasarkan umur Responden remaja putri di Desa Lubuk Pakam Pekan Tahun 2022.**

Pada remaja putri usia 9-12 tahun akan mengalami menstruasi di awal waktu. Remaja putri usia 13-15 tahun biasanya mengalami haid lebih lama dari usia diatas. Kondisi menstruasi akan membuat remaja putri mempunyai kondisi yang tidak stabil khususnya pada emosionalnya. Untuk kondisi fisik yang sering tampak pada remaja putri adalah timbul gejala sakit pada bagian paha, nyeri didaerah payudara, emosional tidak stabil, mudah marah, lelah, tidak dapat melakukan aktifitas fisik dan system keseimbangan tubuh terganggu. Ada juga yang merasakan nyeri haid yang hebat yang sering disebut dengan disminorea. (Rustam, 2014).

Untuk responden pada usia 14 tahun ada 20 orang (55,6%), untuk usia 15 tahun ada 10 orang (27,8%), untuk usia 16 tahun ada 6 orang (16,6%). Nyeri disminorea pada usia remaja yang belum pernah melakukan hubungan seksual dinamakan dengan disminorea primer. Juga remaja putri tersebut akan mengalami perubahan pada hormonalnya, kondisi fisik dan psikologis ataupun sosial yang terjadi pada masa pubertas. Dimasa pubertas akan terjadi pematangan organ reproduksi yang dikenal dengan aksi hipotalamus hipofisis dan ovarium akan dialami oleh remaja. Hormon LH (Hormon Luteinizing) yang dikeluarkan dari kelenjar hipofisis juga FSH (Hormon Penstimulasi Folokel) akan dipengaruhi realizing hormone (RH) yang telah merespon gonadotropin yang didalamnya mengandung estrogen juga progesterone, hormone

itu akan mempengaruhi endometrium. (Kotangon, 2020).

Menurut penelitian dari Realita, 2021 menyatakan bahwa responden mayoritas berumur 15 – 16 tahun sebanyak 14 orang (73,7 %), sedangkan umur 17-18 tahun sebanyak 5 responden (31,6%). Penelitian ini dilakukan dengan judul pengaruh pemberian terapi air kelapa hijau terhadap nyeri disminorea pada remaja putri di pondok pesantren raudatul mutta'alimin Tasikmalaya untuk nilai $p=0,000$ dari uji Wilcoxon yang sudah dilakukan didapatkan standar deviasi minimum dan maximum posttest lebih kecil dari pretest hasilnya HA yaitu penelitian diterima.

b. **Distribusi frekuensi Kategori Tingkat Nyeri Disminorhea sebelum dan sesudah diberikan intervensi.**

Nyeri haid yang sangat berat sering disebut dengan disminorea. Biasanya dibutuhkan obat anti nyeri seperti analgesic untuk meredakan nyeri yang dirasakan atau pergi kedokter untuk memeriksakan kondisinya untuk mendapatkan pengobatan dan perawatan yang lebih tepat sesuai dengan kebutuhannya. Rasa nyeri yang muncul biasanya terjadi pada hari ke 2-3 dalam satu siklus mesntruasi yang sering disebut dengan disminorea. (Rismaya, 2020).

Menurut penelitian dari Tarigan, 2021 menyatakan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staff puskesmas huta bargot kab. Mandailing natal tahun 2021. Juga didapat nilai $t\text{-hitung} = 15,057 > t\text{-tabel} = 1,83311$ jika t hitung lebih besar daripada t tabel, artinya dapat ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid pada staff puskesmas huta bargot kab. Mandailing natal tahun 2021 sebelum dan sesudah pemberian.

Rasa nyaman yang terjadi di bagian otot Rahim karena berkurangnya rasa nyeri haid pada remaja putri dikarenakan kalsium dan

magnesium yang ada didalam kandungan air kelapa hijau, hal ini karena adanya peningkatan dari prostaglandin yang menyebabkan terjadi iskemia myometrium dan hiperkontraksi vitas otot Rahim yang akhirnya dapat menimbulkan rasa nyeri. Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden disebabkan karena adanya kalsium dan magnesium yang terkandung dalam air kelapa hijau yang dapat merelaksasikan otot Rahim akibat prostaglandin yang meningkat yang menyebabkan iskemia myometrium dan hiperkontraktivitas otot Rahim sehingga menyebabkan nyeri dismenore. Selain itu vitamin C yang terkandung di dalam air kelapa hijau juga merupakan zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *enzimcyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Pattiiha, 2021).

Serta di air kelapa hijau mengandung vitamin C. Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa muda hijau antara lain asam karbonat, atau vitamin c, protein, lemak, hidrat arang, kalsium dan potassium. Kalsium dan magnesium mengurangi ketegangan otot (termasuk otot uterus). vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *ezimcyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Pattiiha, 2021).

Menurut pendapat dari peneliti bahwa setiap individu akan mengalami nyeri dismenorea yang berbeda-beda, tergantung dari deskripsi masing-masing. Satu orang dengan orang lain mempunyai persepsi yang berbeda-beda tentang nyeri yang dirasakan. Hal ini dikarenakan rasa nyeri hanya dapat dirasakan oleh setiap individu yang sering disebut dengan respon subjektif dari masing-masing orang, dan dalam penelitian ini peneliti hanya

berpedoman pada instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri responden.

C. Analisis Bivariat Kategori Tingkat Nyeri Disminorrhea sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Pada penelitian dengan judul Pengaruh penurunan nyeri dismenorea dengan pemberian air kelapa hijau pada remaja putri di Desa Lubuk Pakam Pekan tahun 2022 dengannilai mean rata-rata sebelum dan sesudah menggunakan air kelapa hijau adalah 1,58333, untuk nilai signifikan yang didapatkan adalah 0,00 karena nilai $sig < 0,05$. Dari hasil data tersebut didapatkan bahwa ada Pengaruh pemberian air kelapa hijau untuk menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri.

Nyeri dysminore terjadi salah satunya pada usia dan lamanya haid, di usia 12-15 tahun hormone prostaglandin yang terdapat pada remaja putri terkadang masih belum stabil dan mengakibatkan gangguan keseimbangan prostaksiklin saat menstruasi yang menyebabkan kontraksi myometrium dan vasodilatasi sehingga akan terjadi iskemia myometrium dan hiperkontraktivitas uterus sehingga menimbulkan nyeri dysminore. (Chintia, 2021).

Prostaglandins merupakan suatu senyawa alami dalam tubuh dimana pada saat menstruasi, prostaglandins memicu otot-otot di rahim wanita untuk berkontraksi, hal ini membantu mengeluarkan lapisan rahim, namun, bila kadar tinggi, kram mesntruasi yang parah bisa terjadi dan kontraksi yang parah bisa menyempitkan pembuluh darah di sekitar kandungan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa muda hijau dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja yang sedang mengalami nyeri haid. Di dalam air kelapa hijau banyak terkandung gizi yang tinggi untuk Kesehatan. (Barlina, R. 2016). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amiritha (2017) dengan judul

Penelitian "Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang" Metode penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan desain *one grup pre – post test*. Dari uji yang sudah digunakan dengan menggunakan uji Wilcoxon bahwa p -value 0,00 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa ada rerata skala nyeri haid remaja sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda, sehingga ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan nyeri haid remaja di rusunawa universitas Muhammadiyah Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiritha. 2017. *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja di Rusunawa Putri Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Barlina, R. (2016). *Potensi buah kelapa muda untuk kesehatan dan pengolahannya*. *Perspektif*, 3(2), 46-60.
- Brunner & Suddarth. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Ed 12*. Jakarta ; EGC.
- Erlina, R. (2015). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya*. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015;4(1).
- Laila, (2019). *Buku Pintar Menstruasi*. Buku Biru. Banguntapan Yogyakarta.
- Latifah, U. (2015). *Pengaruh Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Nonfarmakologis Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Siswi Kelas XI di SMK Ma'arif 5 Gombang*. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombang*.
- Kotangon et all, (2020). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara*. *Jurnal Biofarmasetikal Tropis*. 2020, 3(1), 6-12 e-ISSN 2685-3167.
- Khodijah, (2017). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidanpendidikan Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Notoatmodjo S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Nurwaridha, (2018). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta*.
- Pattiiha, et all, (2021). *Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja*. *Indonesian Jurnal of Health Development* Vol.3 No.1, Februari 2021.
- Realita, (2021). *Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid*. *Jurnal Kesehatan – Volume 12 Nomor 2* (2021) 248 – 252.
- Rismaya, (2020). *Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore*. *JURNAL KEBIDANAN* Vol 6, No 3, Juli 2020 : 322-328
- Rustam, (2014). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya*. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
- Tarigan, (2021). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Staf Puskesmas Huta bargot Kab.Mandailing Natal Tahun 2021*. Vol.4 No.2 Hal. 75-80 ISSN (Print) : 2614 – 8064 September 2021 ISSN (Online): 2654 – 4652.