

**PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA MUDA HIJAU (*Cocos nucifera
linnaeus varietas viridis*) TERHADAP SKALA NYERI DISMENO
REMAJA PUTRI DI SMPN 1 BANJARBARU**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Muthmainnah
2010913320011



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Desember, 2023

Karya Tulis Ilmiah

PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA MUDA HIJAU (*Cocos nucifera linnaeus varietas viridis*) TERHADAP SKALA NYERI DISMENOIRE REMAJA PUTRI DI SMPN 1 BANJARBARU

Dipersiapkan dan disusun oleh

Muthmainnah

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 15 Desember 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain


Kurnia Rachmawati, S.Kep., Ns., MNSc.


Lola Illona Elfani K., S.Kep., Ns., M.Kep.

Pembimbing Pendamping


Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep.


Fitri Ayatul Azlina, S.Kep., Ns., M.Kep.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan




Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D.

Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya serta hikmah dan kasih sayang-Nya yang telah memberikan diri ini kekuatan, kesabaran, kegigihan, semangat, serta telah memberikan jalan untuk setiap permasalahan selama proses penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI), sehingga dapat selesai dengan tepat waktu. Shalawat serta salam juga tak lupa selalu dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan karena bantuan dari berbagai pihak, sehingga saya dengan sepuh hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua, adik dan keluarga saya yang selalu mendoakan dan mendukung setiap langkah saya, yang selalu memberikan semangat dan memberikan kekuatan agar saya bisa bertahan hingga Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
2. Kepada dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah ini, ibu Kurnia Rachmawati, Ns.,MNSc, dan juga ibu Dr. Herawati,Ns.,M.Kep karena telah sabar membimbing saya, terima kasih atas masukan dan arahan yang diberikan selama proses penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Kepada dosen penguji Karya Tulis Ilmiah ini, ibu Lola Illona Elfani, Ns.,M.Kep, dan juga ibu Fitri Ayatul Azlina, Ns.,M.Kep atas masukan dan saran yang telah diberikan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini menjadi lebih baik daripada sebelumnya.
4. Kepada teman-teman yang telah membantu saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Khususnya kepada asisten penelitian saya, Annisa Rizky Saputri, Nisa Islami Putri SR, Betty Norhidayah dan Annisa Intan Sulistyan. Terima kasih atas waktu, semangat, antusias dan tenaga kalian.
5. Kepada pihak sekolah dan para responden yang telah antusias membantu jalannya penelitian saya, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 2 Desember 2023



Muthmainnah

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Muda Hijau (*Cocos nucifera linnaeus varietas viridis*) Terhadap Skala Nyeri Dismenore Remaja Putri Di Smpn 1 Banjarbaru” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh derajat sarjana ilmu keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Dr. dr. Istiana, M.Kes. yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Kedua dosen pembimbing yaitu Kurnia Rachmawati, Ns, MNSc dan Dr. Herawati, Ns.,M.Kep. yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Kedua dosen penguji Lola Illona, Ns.,M.Kep dan Fitri Ayatul Azlina, Ns.,M.Kep yang memberikan kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik, rekan penelitian, serta semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 2 Desember 2023



Penulis

ABSTRAK

PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA MUDA HIJAU (*Cocos nucifera linnaeus varietas viridis*) TERHADAP SKALA NYERI DISMENOIRE REMAJA PUTRI DI SMPN 1 BANJARBARU

Muthmainnah

Latar belakang: Dismenore adalah nyeri perut karena kejang uterus pada saat terjadi menstruasi. Dismenore sering terjadi di kalangan remaja putri. Salah satu intervensi non-farmakologi yang lebih sedikit efek sampingnya serta dapat menurunkan nyeri dismenore yaitu air kelapa muda hijau.

Tujuan: Menganalisis pengaruh air kelapa muda hijau terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Banjarbaru.

Metode: Penelitian *pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest dan posttest*. Responden yang berjumlah 17 remaja putri di SMPN 1 Banjarbaru, dipilih menggunakan *consecutive sampling*. Intervensi pemberian air kelapa muda hijau dengan dosis 250 cc, diberikan 2 kali sehari pada pagi jam 7 dan sore hari jam 4 selama 3 hari pada saat menstruasi. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil: Terdapat pengaruh konsumsi air kelapa muda hijau (*cocos nucifera linnaeus varietas viridis*) terhadap skala nyeri dismenore remaja putri di SMPN 1 Banjarbaru ($p\text{-value}=0,008 < 0,05$). Hasil rata-rata skala nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi air kelapa muda hijau 5,65 (nyeri sedang) dan rata-rata skala nyeri dismenore sesudah diberikan intervensi menjadi 3,82 (nyeri ringan).

Pembahasan: Air kelapa muda hijau adalah intervensi non-farmakologi yang bisa mengurangi nyeri dismenore yang terjadi pada saat menstruasi dengan kandungan nutrisi vitamin C, asam folat, kalsium, magnesium dan cairan elektrolit dapat membantu mengurangi nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi.

Kata kunci: Air kelapa muda hijau, Dismenore, Menstruasi, non-farmakologi

ABSTRACT

The Effect Of Green Young Coconut Water Consumption (Cocos Nucifera Linnaeus Varietas Viridis) on The Dysmenorrhea Pain Scale In Young Grils At SMPN 1 Banjarbaru

Muthmainnah

Background: *Dysmenorrhea is abdominal pain due to uterine spasms during menstruation. Dysmenorrhea often occurs among young women. One non-pharmacological intervention that has fewer side effects and can reduce dysmenorrhea pain is young green coconut water.*

Objective: *To analyze the effect of young green coconut water on the dysmenorrhea pain scale in adolescent girls at SMPN 1 Banjarbaru.*

Method: *Pre-experimental research with a one group pretest and posttest design. Respondents, totaling 17 young women at SMPN 1 Banjarbaru, were selected using consecutive sampling. The intervention was giving young green coconut water at a dose of 250 cc, given 2 times a day in the morning at 7 o'clock and in the afternoon at 4 o'clock for 3 days during menstruation. Data analysis used the Wilcoxon test.*

Results: *There was an effect of consumption of young green coconut water (cocos nucifera linnaeus viridis variety) on the dysmenorrhea pain scale of adolescent girls at SMPN 1 Banjarbaru (p-value = 0.008 < 0.05). The average result of the dysmenorrhea pain scale before the young green coconut water intervention was given was 5.65 (moderate pain) and the average dysmenorrhea pain scale after the intervention was given was 3.82 (mild pain).*

Discussion: *Young green coconut water is a non-pharmacological intervention that can reduce dysmenorrhea pain that occurs during menstruation. The nutritional content of vitamin C, folic acid, calcium, magnesium and electrolyte fluid can help reduce the pain felt during menstruation.*

Key words: *Young green coconut water, Dysmenorrhea, Menstruation, non-pharmacology*

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| LEMBAR PERSEMBAHAN | iii |
| PERNYATAAN | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR SINGKATAN | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah..... | 5 |
| 1.3. Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 5 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 6 |
| 1.4. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| 1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti | 6 |
| 1.4.2 Manfaat Bagi Remaja Putri | 6 |
| 1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Lain | 7 |
| 1.5. Keaslian Penelitian | 7 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | 10 |
| 2.1 Konsep Remaja Putri..... | 10 |
| 2.1.1 Pengertian Remaja Putri..... | 10 |
| 2.1.2 Perkembangan Remaja Putri..... | 10 |
| 2.2 Menstruasi..... | 12 |
| 2.2.1 Pengertian Menstruasi..... | 12 |
| 2.2.2 Fisiologis Menstruasi | 13 |
| 2.2.3 Faktor Yang Memengaruhi Menstruasi | 14 |
| 2.2.4 Cara Menghitung Siklus Menstruasi | 15 |
| 2.2.5 Gangguan Menstruasi | 16 |
| 2.3 Konsep Dismenore | 17 |
| 2.3.1 Pengertian Dismenore | 17 |

| | | |
|-------------------------------------|---|-----------|
| 2.3.2 | Gejala Dismenore..... | 18 |
| 2.3.3 | Etiologi Dismenore | 18 |
| 2.3.4 | Klasifikasi Dismenore | 18 |
| 2.3.5 | Faktor Risiko Dismenore | 20 |
| 2.3.6 | Penanganan Dismenore | 23 |
| 2.4 | Konsep Air Kelapa Muda Hijau | 24 |
| 2.4.1 | Morfologi Kelapa Hijau..... | 24 |
| 2.4.2 | Pengertian Air Kelapa Muda Hijau..... | 26 |
| 2.4.3 | Kandungan Air Kelapa Muda Hijau | 27 |
| 2.4.4 | Manfaat Air Kelapa Muda Hijau | 29 |
| 2.4.5 | Cara Kerja Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Dismenore | 32 |
| 2.4.6 | Efek Samping Air Kelapa Muda Hijau | 34 |
| 2.4.7 | Waktu Pemberian Air Kelapa Muda Hijau | 36 |
| 2.4.8 | Cara Pemberian Air Kelapa Muda Hijau | 38 |
| 2.5 | Konsep Skala Intensitas Nyeri | 39 |
| 2.5.1 | Pengertian Skala Intensitas Nyeri..... | 39 |
| 2.5.2 | Jenis Alat Ukur Skala Intensitas Nyeri | 39 |
| 2.6 | Kerangka Teori | 45 |
| BAB 3 KERANGKA KONSEP | | 46 |
| 3.1 | Kerangka Konsep | 46 |
| 3.2 | Hipotesis..... | 48 |
| BAB 4 METODE PENELITIAN..... | | 49 |
| 4.1 | Rancangan Penelitian..... | 49 |
| 4.2 | Populasi dan Sampel..... | 50 |
| 4.2.1 | Populasi | 50 |
| 4.2.2 | Sampel | 50 |
| 4.3 | Instrumen Penelitian | 52 |
| 4.4 | Uji Instrumen | 54 |
| 4.5 | Variabel Penelitian..... | 55 |
| 4.6 | Definisi Operasionl | 55 |
| 4.7 | Prosedur Penelitian | 56 |
| 4.7.1 | Tahap Persiapan | 56 |
| 4.7.2 | Tahap Pelaksanaan..... | 57 |
| 4.8 | Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data | 60 |
| 4.8.1 | Teknik Pengumpulan Data | 60 |
| 4.8.2 | Teknik Pengolahan Data | 60 |
| 4.9 | Analisis Data | 61 |
| 4.9.1 | Analisis Univariat | 61 |

| | | |
|----------------------------|---|-----------|
| 4.9.2 | Analisis Bivariat | 62 |
| 4.10 | Tempat dan Waktu Penelitian..... | 62 |
| 4.10.1 | Tempat Penelitian..... | 62 |
| 4.10.2 | Waktu Penelitian..... | 62 |
| 4.11 | Etika Penelitian..... | 62 |
| BAB 5 | HASIL PENELITIAN | 66 |
| 5.1 | Analisis Univariat..... | 66 |
| 5.1.1 | Hasil Identifikasi Karakteristik Responden dari Gejala Dismenore | 66 |
| 5.1.2 | Hasil Identifikasi Skala Dismenore Responden Sebelum Pemberian Intervensi..... | 67 |
| 5.1.3 | Hasil Identifikasi Skala Dismenore Sesudah Pemberian Intervensi..... | 69 |
| 5.2 | Analisis Bivariat | 70 |
| 5.2.1 | Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Hijau (Cocos Nucifera Linnaeus Varietas Viridis) Terhadap Skala Nyeri Dismenore Responden | 70 |
| BAB 6 | PEMBAHASAN | 73 |
| 6.1 | Identifikasi Karakteristik Responden dari Gejala Dismenore Responden.. | 73 |
| 6.2 | Identifikasi Skala Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah pemberian Intervensi Air Kelapa Muda Hijau | 75 |
| 6.3 | Analisis Perbedaan Skala Nyeri Dismenore Responden Sebelum dan Sesudah pemberian Intervensi Air Kelapa Muda Hijau..... | 80 |
| 6.4 | Keterbatasan Penelitian | 85 |
| BAB 7 | PENUTUP | 86 |
| 7.1 | Simpulan | 86 |
| 7.2 | Saran | 86 |
| 7.2.1 | Bagi Peneliti..... | 86 |
| 7.2.2 | Bagi Remaja Putri..... | 87 |
| 7.2.3 | Bagi Peneliti Selanjutnya | 87 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 88 |
| LAMPIRAN | | |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 4 1 Kisi-kisi kuesioner kejadian dismenore..... | 53 |
| Tabel 4 2 Definisi Operasional..... | 55 |
| Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden dari gejala dismenore.... | 66 |
| Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi skala dismenore sebelum pemberian intervensi . | 68 |
| Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi skala dismenore sesudah pemberian intervensi . | 69 |
| Tabel 5. 4 Uji <i>Wilcoxon</i> skala nyeri dismenore responden pretest dan posttest intervensi air kelapa muda hijau..... | 70 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Buah Kelapa Muda Hijau (<i>cocos nucifera linnaeus varietas viridis</i>) | 26 |
| Gambar 2 2 Komposisi air kelapa muda hijau..... | 29 |
| Gambar 2.3. Cara kerja air kelapa muda hijau (<i>cocos nucifera linnaeus varietas viridis</i>) terhadap penurunan skala nyeri dismenore..... | 34 |
| Gambar 2 4 <i>Verbal Descriptor Scale (VDS)</i> | 40 |
| Gambar 2 5 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> | 40 |
| Gambar 2 6. . Skala Nyeri <i>Oucher</i> | 41 |
| Gambar 2.7. <i>Wong–Baker Faces Pain Rating Scale</i> | 42 |
| Gambar 2.8. <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i> | 43 |
| Gambar 2.9. Kerangka teori Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Muda Hijau (<i>Cocos nucifera linnaeus varietas viridis</i>) Terhadap Skala Nyeri Dismenore Remaja Putri di SMPN 1 Banjarbaru | 45 |
| Gambar 3.1. Kerangka konsep Pengaruh Konsumsi Air kelapa muda hijau (<i>Cocos nucifera linnaeus varietas viridis</i>) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 1 Banjarbaru | 47 |
| Gambar 4.1 Rancangan Penelitian | 49 |

DAFTAR SINGKATAN

- FPS-R : *Face pain Scale Revised*
- FSH : *Follicle Stimulating Hormone*
- IMT : Indeks Massa Tubuh
- LH : *Luteinizing Hormone*
- NRS : *Numeric Rating Scale*
- NSAID : *Nonsteroidal anti-inflammatory drug*
- MI : Mililiter
- OC : *Oral contraception*
- VAS : *Visual Analog Scale*
- VDS : *Verbal Descriptor Scale*
- SAK : Satuan Acara Kegiatan
- SMP : Sekolah Menengah Pertama
- SMPN : Sekolah Menengah Pertama Negeri
- SOP : Standar Operasional Prosedur
- WHO : *World Health Organization*

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Biodata Peneliti
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Perizinan Penggunaan Lembar Instrumen Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Dismenore
- Lampiran 4. Perizinan Penggunaan Lembar Kuesioner Kejadian Dismenore
- Lampiran 5. *Informed Consent* untuk Responden Penelitian
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 7. Lembar Observasi (NRS) Konsumsi Air kelapa muda hijau (*Cocos nucifera linnaeus varietas viridis*)
- Lampiran 8. Lembar Kuesioner *Skrining* Responden
- Lampiran 9. SOP Pemberian Air kelapa muda hijau (*Cocos nucifera linnaeus varietas viridis*)
- Lampiran 10. Satuan Acara Kegiatan (SAK)
- Lampiran 11. Surat Layak Etik
- Lampiran 12. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 13. Sertifikat Kalibrasi Tensimeter
- Lampiran 14. Data skala nyeri dismenore dan gejala dismenore responden
- Lampiran 15. Hasil uji statistik
- Lampiran 16. Dokumentasi selama penelitian
- Lampiran 17. Hasil Uji Turnitin