

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Nyeri haid atau sering disebut dismenore merupakan masalah ginekologis umum yang paling sering terjadi pada wanita saat menstruasi atau sebelum menstruasi, Dismenore dapat didefinisikan sebagai rasa kram yang hebat di daerah uterus atau secara superfisialnya bisa dirasakan pada perut bagian bawah, selama menstruasi. Hal ini dapat memperparah jika nyeri haid atau dismenore disertai dengan mual, muntah, sakit kepala, stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih yang berlebihan. Maka dari itu, banyak upaya dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri haid yaitu dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologis salah satunya dapat mengkonsumsi air kelapa hijau yang mengandung kalsium, magnesium dan vitamin c.

**Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi air kelapa hijau terhadap nyeri haid

**Metode :** Penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperiment* dengan rancangan *one group pretest and posttest* dengan total sampel 19 orang. Data nyeri haid diuji normalitas menggunakan *shapiro wilk* jika datanya terdistribusi normal namun jika datanya tidak terdistribusi normal menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian air kelapa hijau menunjukkan nilai  $p=0,000 (<0.05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap nyeri haid.

**Kesimpulan :** Ada pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap nyeri haid.

**Kata Kunci:** Air Kelapa Hijau, Nyeri haid.



## ABSTRACT

**Background :** Menstrual pain or dysmenorrhea is a common gynecological problem that most often occurs in women during menstruation or before menstruation. Dysmenorrhea can be defined as a severe cramping feeling in the uterine area or it can be felt in the lower abdomen during menstruation superficially. It can be exacerbated if menstrual pain or dysmenorrhea is accompanied by nausea, vomiting, headaches, stress, depression, excessive anxiety, and excessive sadness. Therefore, many efforts have been made to reduce complaints of menstrual pain, namely by pharmacological and non-pharmacological methods. One of them is by consuming green coconut water which contains calcium, magnesium and vitamin C Non-pharmacologically.

**Objective :** To determine the effect of green coconut water therapy on menstrual pain

**Methods :** Quantitative research with a quasi-experimental design with a one group pre-test and post-test design with a total sample of 19 people. Menstrual pain data are tested for normality using the Shapiro Wilk if the data are normally distributed, but if the data are not normally distributed, it will use the Wilcoxon test.

**Result :** The results showed that after giving green coconut water the value of  $p = 0.000 (<0.05)$ , so it can be concluded that there is an effect of giving green coconut water on menstrual pain.

**Conclusion :** There is an effect of giving green coconut water on menstrual pain.

**Keywords :** Green coconut water, Menstrual pain.