

PENGARUH AIR KELAPA HIJAU SEBAGAI TERAPI
NONFARMAKOLOGIS TERHADAP PENURUNAN
NYERI DISMENOREA PADA SISWI KELAS XI
DI SMK MA'ARIF 5 GOMBONG

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan
Minat Utama Program Studi Ilmu Keperawatan



Diajukan oleh :

UMI LATIFAH

A11200842

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa
Skripsi yang berjudul :

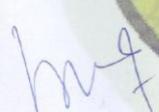
PENGARUH AIR KELAPA HIJAU SEBAGAI TERAPI
NONFARMAKOLOGIS TERHADAP PENURUNAN
NYERI DISMENOREA PADA SISWI KELAS XI
DI SMK MA'ARIF 5 GOMBONG

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diujikan
pada tanggal : 21 Juli 2016

Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II


(Ery Purwanti, M. Sc)


(Endah Setianingsih, S. Kep. Ns)

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



(Isma Yuniar, M. Kep)

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH AIR KELAPA HIJAU SEBAGAI TERAPI
NONFARMAKOLOGIS TERHADAP PENURUNAN
NYERI DISMENOREA PADA SISWI KELAS XI
DI SMK MA'ARIF 5 GOMBONG

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh :

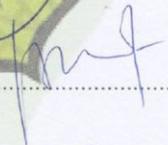
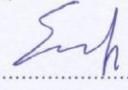
Umi Latifah

A11200842

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

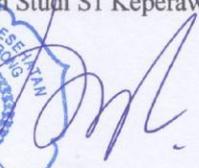
Pada tanggal : 21 Juli 2016

Susunan Dewan Penguji :

1. Marsito, S, Kep, Sp. Kom (Penguji I).....
2. Ery Purwanti, M. Sc (Penguji II).....
3. Endah Setianingsih, S, Kep. Ns (Penguji III).....

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



(Isma Yumar, M. Kep)

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang saya ajukan 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.

Gombong, Juni 2016

Penulis



Umi Latifah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak (H. Rohmanudin) dan Mamah (Hj. Siti Chotimah) seseorang yang begitu luar biasa, berperan sangat penting dalam kehidupan saya. Seseorang yang selalu menjadi motivasi dan menjadi alasan untuk saya agar lebih sukses. Semoga ini bisa menjadikan kebanggaan untuk mu
2. Adik-adikku (Linatul Musyafa dan Aoliatul Hikmah) terimakasih telah memberikan dukungan dan doa. Semoga ini menjadi awal yang baik.
3. Suamiku tercinta (Chabib Mustofa) yang telah mendukung, mendoakan dan menyemangatiku dalam segala hal yang baik.
4. Ibu mertua (Sudiah) dan Bapak (Khodarudin) yang telah menjadi teman curhat selama tidak ada suami
5. Temanku (Nur Falasifah) yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini
6. Guru dan Karyawan SMK Ma'arif 5 Gombong yang telah membantu saya dalam penelitian ini
7. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

MOTTO

Alloh akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat
(Terjemah Surat *Al-Mujadallah* ayat 11).

Tiada suatu usaha yang besar akan berhasil tanpa dimulai dari usaha yang kecil.

Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Alloh bersama orang-orang yang sabar(Q.S Al Baqoroh: 153)



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
GOMBONG
SKRIPSI APRIL, 2016**

Umi Latifah¹⁾, Ery Purwanti, M. Sc²⁾, Endah Setianingsih, S. Kep. Ns³⁾

**PENGARUH AIR KELAPA HIJAU SEBAGAI TERAPI
NONFARMAKOLOGIS TERHADAP PENURUNAN
NYERI DISMENOREA PADA SISWI KELAS XI
DI SMK MA'ARIF 5 GOMBONG**

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri dismenorea adalah rasa sakit yang menyiksa. Ini akan menjadi kegiatan yang sangat mengganggu dan produktivitas perempuan. Jika tidak diatasi segera maka akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan terapi secara non-farmakologis salah satunya dengan minum air kelapa hijau

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau dalam penurunan nyeri *dismenorea* pada siswi kelas XI di SMK Ma'arif 5 Gombong

Metodelogi Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental dengan rancangan one group pretest dan posttest with kontrol group dengan populasi seluruh siswi kelas XI yang ada di SMK Ma'arif 5 Gombong, sampel yang digunakan *total sampling* sebanyak 74 responden 37 responden sebagai perlakuan dan 37 responden sebagai kontrol, data diambil dari responden dengan menggunakan kuesioner, data dianalisis dengan menggunakan analisis bivariat dengan cara uji *statistik paired t-test*.

Hasil penelitian : Terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Hasil uji *paired t-test* kelompok perlakuan diperoleh (p), dimana nilai $p=0,000 (< 0,05)$ dan hasil kelompok kontrol $p = 4,215 (> 0,05)$.

Kesimpulan : Ada pengaruh air kelapa hijau sebagai pengobatan non-farmakologis untuk penurunan nyeri *dismenorea*.

Kata kunci : Air kelapa hijau, Nyeri *dismenorea*, Siswi

**BACHELOR OF NURSING PROGRAM
MUHAMMADIYAH HEALTH SCIENCE INSTITUTE OF GOMBONG
Minithesis, April 2016**

Umi Latifah¹⁾, Ery Purwanti, M. Sc²⁾, Endah Setianingsih, S. Kep. Ns³⁾

**THE INFLUENCE OF GREEN COCONUT AS NON-PHARMACOLOGICAL
THERAPY TOWARD THE
DISMENHOREA PAIN DECREASE OF THE CLASS XI FEMALE
STUDENTS IN MA'RIF 5 VOCATIONAL HIGH SCHOOL GOMBONG**

ABSTRACT

Background: dysmenorrhea is an excruciating pain. This will be a very disturbing for women's activities and productivity. If it is not addressed immediately, it can affect the mental and physical functioning of the individuals so that it is urgent to take immediate action in a non-pharmacological therapies such as drinking green coconut water.

Objective: to determine the influence of green coconut water to decrease dysmenhorea pain of the class XI female students Ma'arif 5 Vocational High School Gombong

Methods : the study used quantitative method with pra-experimental, one group pretest and posttest designs with control group. The samples consisted of 74 respondents that were taken by using total sampling technique. 37 respondents were taken as the control group and 37 respondents were taken as the experiment group. The data were collected by using questionnaires and analyzed by using bivariat analysis technique with statistic paired t-test.

Research result : there were differences between experiment and control groups. Paired t-test results show $p = 0.000 (< 0.05)$ for the experiment group and $p = 4,215 (> 0,05)$ for the control group.

Conclusion : there are influences of green coconut water to decrease dysmenhorea pain.

Keywords : dismenhorea pain, female students, green coconut water

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadiran Allah Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Hubungan kecemasan dengan kepatuhan SOP pemasangan infus yang pertama kali pada pasien oleh mahasiswa STIKES Muhammadiyah Gombong Tingkat II Prodi S1 Keperawatan”

Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong. Penyusunan proposal ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan dari beberapa pihak. Untuk ini penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian proposal skripsi ini, yaitu kepada :

1. M. Madkhan Anis, S. Kep, Ns selaku ketua STIKES Muhammadiyah Gombong
2. Isma Yuniar, M. Kep, selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong dan selaku pembimbing pertama yang selalu memberikan waktu dan ilmunya untuk kelancaran pembuatan proposal skripsi ini.
3. Ery Purwanti, M. Sc, selaku pembimbing 1 yang selalu memberikan waktu dan ilmunya untuk kelancaran pembuatan skripsi ini
4. Endah Setianingsih, S. Kep. Ns selaku pembimbing II yang sabar membimbing saya dalam penyusunan skripsi
5. Seluruh Dosen dan Karyawan Progam Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Sobirin selaku kepala sekolah SMK Ma'arif 5 Gombong yang telah berkenan memberikan izin penelitian skripsi
7. Bapak Makmuri selaku kesiswaan di SMK Ma'arif 5 Gombong yang telah banyak membantu dan mengarahkan
8. Orang tua (H. Rohmanudin dan Hj. Siti Chotimah) yang selalu memberikan motivasi, semangat dan dukungan mental dan spritual

9. Adik-adikku (Linatul Musyafa dan Aoliatul Hikmah) yang selalu mendukung dan memberi semangat untuk kakakmu ini
10. Suamiku tercinta (Chabib Mustofa) yang telah mendukung, mendoakan dan menyemangatiku dalam segala hal yang baik.
11. Seluruh teman-teman yang salalu memberikan semangat
12. Orang tua yang selalu memberikan motivasi, semangat dan dukungan mental dan spritual
13. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan mendoakan peneliti hingga terselesaikannya proposal skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa proposal skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari isi maupun tulisan. Oleh sebab itu kritik dan saran dari pembaca sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan proposal skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua, aamiin.

Gombong,

Umi Latifah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 <i>Air Kelapa Hijau</i>	7
2.1.2 Sejarah Air Kelapa Hijau	7
2.1.3 <i>Kelapa</i>	8
2.1.4 Kandungan Air Kelapa Hijau	9
2.1.5 Manfaat Air Kelapa Hijau	12
2.1.6 Dismenorea	14
2.1.7 Etiologi	16

2.1.8 Gejala Klinis	17
2.1.9 Intensitas Nyeri	18
2.1.10 Patofisiologi	20
2.1.11 Faktor Resiko	21
2.1.12 Klasifikasi Gangguan dismenorea	22
2.1.13 Penatalaksanaan Nyeri Dismenorea	22
2.2 Kerangka Teori	27
2.3 Kerangka Konsep	28
2.4 Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian	29
3.2 Populasi, Sampel	30
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian	30
3.4. Variabel Penelitian	31
3.5 Definisi Operasional.....	31
3.6 Instrumen Penelitian	32
3.7 Teknik Pengumpulan Data	33
3.8 Teknik Analisa Data	34
3.9 Etika Penelitian	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil penelitian	38
B. Pembahasan	40
BAB V PENUTUP	
Kesimpulan	45
Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LABEL	
LAMPIRAN xiii	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Definisi Operasional	30
Tabel 4.1 : Intensitas Nyeri Pretest dan Posttest pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	38
Tabel 4.2 : Pengaruh Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea di SMK Ma'arif 5 Gombang	40



DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 : kerangka teori	25
Gambar 2.2 : kerangka konsep	26





BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengobati nyeri *dismenorea* yaitu dengan pengobatan herbal. Penggunaan suplemen perawatan medis relaksasi hipnoterapi dan akupunktur, terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu kayu manis, cengkeh, kunyit asam, jahe (*ginger*), oso dresie, herbal cina, air kelapa (Priyanto, 2014).

Mengonsumsi obat dalam frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi organ tubuh. Tindakan non farmakologis yaitu dengan keefektifan bahan herbal, mengonsumsi obat dalam frekuensi yang tinggi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi organ tubuh, obat sintetis memiliki efek samping yang bersifat merusak atau adiksi. Memanfaatkan obat alami dapat menghindarkan dari kemungkinan buruk dari efek samping penggunaan obat sintetis (Anonim, 2010).

Banyak perubahan khas yang terjadi secara biologis baik pada remaja laki-laki maupun remaja perempuan. Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis pada perempuan yaitu remaja ini akan mengalami menstruasi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun dan akan berakhir pada masa menopause yaitu 45-50 tahun. Menstruasi sendiri merupakan masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan (Hestiantoro, 2008).

Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenorea* dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* terjadi dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Biasanya gejala *dismenorea* primer terjadi pada wanita usia produktif 3-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil (Proverawati, 2012).

Nyeri *dismenorea* jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obatan analgesik. Obat golongan NSAID (*Nonsteroidol*

Antiinflammatory Drugs) dapat meredakan nyeri ini dengan cara memblokir prostaglandin yang menyebabkan nyeri. Pengobatan dengan menggunakan NSAID memiliki efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya yaitu nyeri lambung dan resiko kerusakan ginjal (Anugroho, 2011).

Pohon kelapa atau *Cocos nucifera* merupakan suatu jenis tumbuhan dari suku aren-arenan atau *arecaceae* dan mudah tumbuh di halaman rumah dan tanah tropis di Indonesia, sehingga negara Indonesia termasuk penghasil kelapa terbesar di dunia. Pohon kelapa terdiri dari berbagai bagian-bagian yang bisa dimanfaatkan salah satunya yaitu untuk kesehatan (Bogadenta, 2013).

Air kelapa bisa dimanfaatkan untuk menanggulangi berbagai masalah kesehatan, manfaat yang begitu besar dari air kelapa disebabkan air kelapa mengandung banyak zat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Air kelapa telah lama dikenal sebagai sumber zat tumbuh yaitu sitokinin, nilai kalori rata-rata yang terdapat pada air kelapa berkisar 17 kalori per 100 gram. Air kelapa hijau, dibandingkan dengan jenis kelapa lain banyak mengandung tanin atau antidotum (anti racun) yang paling tinggi.

Kandungan zat kimia lain yang menonjol yaitu berupa enzim yang mampu mengurai sifat racun. Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam askorbat atau vitamin C, protein, lemak, hidrat arang, kalsium atau potassium. Mineral yang terkandung pada air kelapa ialah zat besi, fosfor dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa. Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100 gram. Manfaat air kelapa yaitu rehidrasi cairan tubuh, membantu menurunkan berat badan, meningkatkan sistem imun, meningkatkan sirkulasi, menjaga keseimbangan elektrolit, mengurangi nyeri haid (Anonim, 2010).

Penelitian ini ditujukan kepada siswi yang mengalami nyeri *dismenorea* dan bertujuan untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau sebagai terapi non farmakologis terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada siswi kelas XI. Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 siswa SMK Ma'arif 5 Gombong, 2 siswa menggunakan terapi Farmakologis yaitu dengan minum Asam Mefenamat dan Ibuprofen, 3 siswa menggunakan terapi Non Farmakologis yaitu yang menggunakan kunyit asam ada 2 siswa yang menggunakan air kelapa hijau ada 1 siswa, dan 5 siswa mengatakan lebih suka dibiarkan. Mereka mengatakan setelah mengkonsumsi air kelapa hijau, rasa nyeri *dismenorea* telah berkurang.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis bermaksud untuk mengidentifikasi Pengaruh air kelapa hijau sebagai terapi non farmakologis terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada siswi kelas XI di SMK Ma'arif 5 Gombang.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan dalam pernyataan Bagaimana Pengaruh air kelapa hijau sebagai terapi non farmakologis terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada siswi kelas XI di SMK Ma'arif 5 Gombang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum :

Untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau dalam penurunan nyeri *dismenorea* pada siswi kelas XI di SMK Ma'arif 5 Gombang.

1.3.2 Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi intensitas Nyeri *Pretest* dan *Postest* pada Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- b. Menganalisis Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorea*

1.4 Manfaat Penelitian.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat di kembangkan lebih luas lagi agar dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara mengatasi nyeri *dismenorea* dengan menggunakan terapi non farmakologi ataupun pengobatan herbal yang salah satunya dengan air kelapa hijau

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk mengembangkan pengetahuan yang lebih baik serta dapat digunakan untuk bahan penelitian selanjutnya dengan literature yang lebih baru

2) Bagi Akademik

Diharapkan dapat membantu pihak akademik dalam mengenali masalah kesehatan reproduksi bahwa dalam mengatasi nyeri *dismenorea* primer dapat menggunakan bahan herbal tanpa harus menggunakan obat sentetis

3) Bagi Dunia Kesehatan

Diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi tentang alternative pengobatan terapi non farmakologis ataupun pengobatan herbal agar dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang bagaimana cara mengatasi nyeri *dismenorea* bagi seluruh institusi kesehatan sehingga dapat memperdalam ilmu reproduksi khususnya bagi seluruh remaja putri



1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan antara lain :

1. Giana (2007) dengan judul pengaruh olahraga senam terhadap penurunan *dismenorea* pada siswi kelas 1 SMK Negeri 3 Purworejo. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh olahraga senam terhadap penurunan *dismenore* pada siswi SMK Negeri 3 Purworejo. Penelitian ini dilakukan terhadap 30 siswa, sebelum dilakukan tindakan, didapatkan bahwa 2 siswi (6,7%) mengalami *dismenore* dengan skala nyeri 2 (*dismenore* ringan), 12 siswi (40%) mengalami *dismenore* dengan skala nyeri 3 (*dismenore* sedang), 8 siswi (26,7%) mengalami *dismenore* dengan skala nyeri 4 (*dismenore* sedang), 5 siswi (16,7%) mengalami *dismenore* dengan skala nyeri 5 (*dismenore* sedang) dan 3 siswi mengalami *dismenore* dengan skala nyeri 6 (*dismenore* sedang). Sedangkan setelah dilakukan tindakan didapatkan hasil 10 siswi (33,3%) tidak mengalami *dismenore*, 10 siswi (33,3%) mengalami *dismenore* dengan skala 1 (*dismenore* ringan), 8 siswi (26,7%) mengalami *dismenore* dengan skala 2 (*dismenore* ringan) dan 2 siswi mengalami *dismenore* dengan skala nyeri 3 (*dismenore* ringan). Menurut penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa olah raga dapat mengurangi intensitas nyeri pada *dismenore*. Persamaan penelitian terletak pada sama-sama meneliti tentang *dismenore* sedangkan perbedaan terletak pada variabel bebas yaitu jika penelitian sebelumnya membuktikan pengaruh olah raga untuk menurunkan *dismenore*, pada penelitian ini membuktikan pengaruh air kelapa hijau untuk penurukan *dismenore* dan peneliti sebelumnya menggunakan *Pre Experimental Design* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian *eksperimen semu* dengan jenis rancangan *Non-Equivalent Control Group*.
2. Nani (2007) dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi dengan Pemilihan Cara Mengatasi Nyeri Menstruasi (*dismenore*) di SMK Muhammadiyah Kebumen”. Hasil penelitian ini dilakukan terhadap 44 siswi menyatakan bahwa cara yang dilakukan siswa untuk mengatasi nyeri *dismenore* adalah dengan istirahat sebanyak 14 siswi (31,82%), dengan cara pijat dan kompres sebanyak 20 siswi (45,45%), dan dengan minum obat pengurang rasa nyeri ada 10 siswi (22,73%). Persamaan peneliti ini adalah sama-sama meneliti tentang *dismenore* dan mengatasinya sedangkan perbedaannya terletak pada variabel yang diteliti, metode penelitian, jika penelitian ini menggunakan metode *non eksperimental* dengan menggunakan *desain deskripsi korelasi*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan

menggunakan metode penelitian *eksperimen semu* dengan jenis rancangan *Non-Equivalent Control Group*.

3. Rahmawati (2011), tentang Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Kelelahan Kerja Pada Pengrajin Di Home Industry Mie Krupuk Desa Harjosari Kidul Kabupaten Tegal Tahun 2011. Jenis peneliti ini adalah penelitian *eksperimen semu*, menggunakan pendekatan *Non-Equivalent Control Group*. Populasi penelitian adalah pengkajian mie krupuk yang berjumlah 26. Sampel pada kelompok eksperimen 13 orang dan kelompok pembanding 13 orang. Instrumen dalam penelitian ini yaitu Reaction Timer (alat pengukur kelelahan). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil dari penelitian ini yaitu pemberian air kelapa muda tidak berpengaruh dalam menurunkan kelelahan kerja. Hal ini ditunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor kelelahan sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dengan nilai $\rho (0,091) > 0,05$ dan pada kelompok kontrol dengan nilai $\rho (0,075) > 0,05$. Persamaan dengan penelitian diatas yaitu sama-sama menggunakan air kelapa sebagai obyek penelitiannya. Perbedaan dengan penelitian diatas yaitu menggunakan metode *Reaction Timer* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode *eksperimen semu* dengan jenis rancangan *Non-Equivalent Control Group*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika (2009). *Pengaruh Nyeri Haid Terhadap Kesehatan Reproduksi*. 10 April 2016
- Anonim, 2003. *Air Kelapa Limbah Penuh Khasiat*. Diakses 10 januari 2016
- Anonim 2. 2010. *Kandungan Buah Kelapa Dilihat dari Segi Kesehatan*. Diakses 17 febuari 2016.
- Anugroho, D & Wulandari, A. (2011). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: Penerbit andi
- Arikunto,Suharsini (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arifin. (2009). Guyton A.C and Hall J.E. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Bogedenta, A. 2013. *Manfaat Air Kelapa*, Flash Books, Yogyakarta.
- Bojonegoro, I. 2010. *Cairan tubuh*. Diunduh tanggal 26 Desember 2015.
- Brotosunaryo O.A.S. 2006. *Pemberdayaan petani kelapa dalam kelembagaan Perkelapaan di era otonomi daerah*. Prosiding konferensi Nasional Kelapa V. Tembilahan, 22–24 Oktober 2006. Pusat Penelitian dan Pengembangan Perkebunan, Bogor. hlm. 10–16.
- Calis. 2011. *Dysmenorrhea*. Diakses tanggal 30 Oktober 2015
- Corwin, Elizabeth.J 2006. *Buku saku patofisioloi*. Jakarta: EGC
- Giana, P. 2007. Skripsi: *Pengaruh Olah Raga Senam Terhadap Penurunan Dismenorea pada Siswi Kelas 1 SMKN 3 Purworejo, S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong, Gombong*.
- Guyton & Hall.J (2008). *Buku ajar fisiologi kedokteran. Edisi 11*. Jakarta: EGC. Hall 146, 148, 217, 210-1, 266, 268, 285-7.
- Harel (2006). *Analisis Hubungan Kesehatan Reproduks*. 25 mei 2016
- Hermawan. (2012). *Dismenorea (Nyeri saat haid)*. Diakses tanggal 30 Oktober 2015
- Hestiantoro. (2008). *Solusi Problem Wanita Dewasa, Puspa swara*, Jakarta
- Hidayat. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan & Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba medika keperawatan.
- Hudson (2007). *Tentang Manajemen Nyeri*. 12 April 2016

- Jackson, J. C. and A. Gordon, (2007), *Changes in Chemical Composition of Coconut (Cocos nucifera) Water during Maturation of The Fruit*, *Society of Chemical Industry, Botswana*, 1049-1052.
- Judha dkk (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Lysminiar, A.N. 2010. *Air Kelapa sebagai Cairan Elektrolit Tubuh Alami*. Diunduh tanggal 30 Oktober 2015.
- Manuaba. (2014). *Penuntun Kepaniteraan Klinik Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC
- Nani. 2007. Skripsi: *Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi dengan Pemilihan Cara Mengatasi Nyeri Menstruasi (dismenore) di SMK Muhammadiyah Kebumen*
- Nurhasanah. (2014). *Gambaran Derajat Dismenorea dan Upaya Penanganannya Pada Siswi SMK Kejuruan Arjuna Depok Jabar*. Diakses 30 April 2015
- Nurul, P. (2007). *Nyiur Melambai*. Cetakan I. Bandung: PT Sinergi Pustaka Indonesia. Hal 21–29
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novita dan Puspitasari (2007). *Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita*. Jakarta: Salemba Infotek
- Olivia (2006). *Khasiat Buah-buahan*. Jakarta: Bina Usaha
- Potter&Perry. (2006). *Buku ajar kep: Konsep,Proses&Praktik edisi keempat*. Jakarta: EGC
- Proverawati. 2012. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*, Mutiara Medika, Yogyakarta.
- Rendengan, B, (2009). *Mutu Kelapa Muda dari Beberapa Varietas Kelapa*. Manado: Balai penelitian kelapa dan palma. Hal 2-7
- Rendengan, B, (2006). *Potensi Buah Kelapa Muda Untuk Kesehatan dan Pengolahannya*. Manado: Balai penelitian kelapa dan Palma. Hal 2-4
- Rahmawati. 2011. Skripsi: *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Kelelahan Kerja Pada Pengrajin Di Home Industry Mie Krupuk Desa Harjosari Kidul Kabupaten Tegal Tahun 2011*.
- Rendangan. 2006. *Potensi Buah Kelapa untuk Kesehatan dan Pengolahannya*. Manado: Balai penelitian Kelapa dan Palma. Hal 2-4.

- Ridwidikdo. (2007). *Konsep & Penerapan Metlit Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman skripsi, tesis & Instrumen penelitian keperawata*. Jakarta: Salemba medika.
- Saryono. 2009. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta: Mitra Cendekia Press
- Setyamidjaya, D. 2005. *Bertanam Kelapa*. Kanisus, Yogyakarta
- Sugiono. 2006. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syakur (2012). *Analisis Indeks Fegetasi*. Jakarta: Andi of set
- Tendi, E.T.,H.G.Lengkey, Miftahorrachman dan H. Tampake. 2006. *Produktivitas sifat kimia daging dan air buah enam jenis kelapa hibrida*. J. Penelitian Tanaman Industri. 5 (2): 39 -45.
- Warisno. 2005. *Budi Daya Kelapa*. Cetakan kesatu. Kanisus: Yogyakarta, hal: 29–33
- Winkosastro. 2008. *Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (dismenorea) Dan Cara Penanggulangannya*. Diakses 30 April 2015

LAMPIRAN



PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth

Di

SMK Ma'arif 5 Gombang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombang :

Nama : Umi Latifah

NIM : A11200842

Saat ini sedang mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Nonfarmakologis Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorea* Pada Siswi Kelas XI Di SMK Ma'arif 5 Gombang”.

Prosedur penelitian ini tidak akan menimbulkan risiko atau kerugian kepada responden. Kerahasiaan semua tindakan yang telah dilakukan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Atas kerjasamanya, saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Peneliti

Umi Latifah

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini saya bersedia menjadi responden pada penelitian dengan judul “Pengaruh Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Nonfarmakologis terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorea* Pada Siswi Kelas XI Di SMK Ma’arif 5 Gombong”, yang diteliti oleh :

Nama : Umi Latifah

NIM : A11200842

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 2016

Peneliti,

Yang Membuat Pernyataan

(Umi Latifah)

(_____)

LEMBAR OBSERVASI NYERI DISMENOEA

A. Memberikan 1 lembar observasi kepada setiap responden yang bersedia menjadi subjek penelitian untuk mengisikan identitas responden yang berisi tentang :

Nama :

Umur :

TB :

BB :

Lama rata-rata menstruasi :

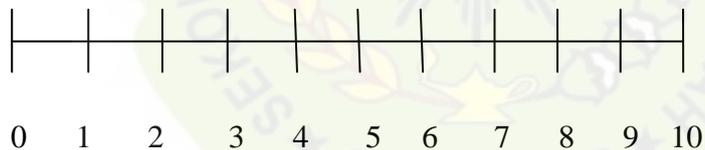
Tanggal rata-rata mulai menstruasi :

B. Skala Nyeri dismenorea

Dalam pengisian skala pengukuran nyeri *dismenore* ini, saya mohon saudari untuk memberikan tanda lingkaran (O) pada skala nyeri berikut sesuai dengan nyeri yang anda rasakan sekarang.

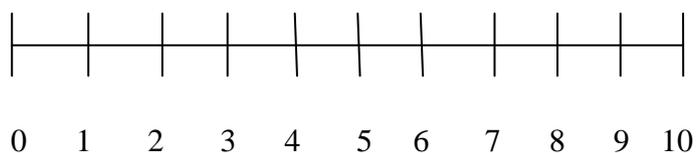
Pre test

Skala nyeri



Post test

Skala nyeri



SKALA :

- 0 = tidak nyeri/*dismenorea*
1-3 = nyeri/ *dismenorea* ringan
4-6 = nyeri/ *dismenorea* sedang
7-9 = nyeri/ *dismenorea* berat
10 = nyeri/ *dismenorea* sangat berat

Secara khusus skala tersebut dibagi dalam :

Skala	Intensitas	Karakter
0	Tidak nyeri/ <i>dismenorea</i>	
1	Nyeri/ <i>dismenorea</i> ringan	Seperti dipukul
2	Nyeri/ <i>dismenorea</i> ringan	Seperti hilang timbul
3	Nyeri/ <i>dismenorea</i> ringan	Seperti ditusuk
4	Nyeri/ <i>dismenorea</i> sedang	Seperti diperas-peras
5	Nyeri/ <i>dismenorea</i> sedang	Seperti ditekan
6	Nyeri/ <i>dismenorea</i> sedang	Seperti ditarik-tarik
7	Nyeri/ <i>dismenorea</i> berat	Terasa panas seolah terbakar
8	Nyeri/ <i>dismenorea</i> berat	Kesemutan, menyengat
9	Nyeri/ <i>dismenorea</i> berat	Sangat nyeri, sulit digerakan
10	Nyeri/ <i>dismenorea</i> sangat berat	Seperti ada tekanan/beban

Jadi semakin besar nilainya maka nyeri yang saudara rasakan semakin berat

Sumber (Potter & perry, 2006)

**LEMBAGA PENELITIAN PENGEMBANGAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG**
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433, 473750, Gombong, 54412
Website : www.stikesmuhgombong.com E-mail : stikesmuhgombong@yahoo.com

Surat : 164.1/IV.3.LP3M/A/III/2016

Gombong, 4 Maret 2016

:
: -
: Permohonan Ijin

Kepada Yth :
Kepala SMK Ma'arif 5 Gombong
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Amin.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami :

Nama : Umi Latifah
NIM : A11200842
Judul Penelitian : Pengaruh Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Nonfarmakologis Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas XI di SMK Ma'arif 5 Gombong
Keperluan : Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Ketua
Lembaga Penelitian Pengembangan dan
Pengabdian Masyarakat



H. Sarwono, SKM
NIK : 98013

Surat : 163.1/IV.3.LP3M/A/III/2016

Gombong, 4 Maret 2016

Perihal : -
: Permohonan ijin.

Kepada Yth :
Kepala KESBANGPOL
Kab. Kebumen
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat
lindungan dari Allah SWT. Amin.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Prodi S1
Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya
untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami :

Nama : Umi Latifah
NIM : A11200842
Judul Penelitian : Pengaruh Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Nonfarmakologis
Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas XI di
SMK Ma'arif 5 Gombong
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ketua
Lembaga Penelitian Pengembangan dan
Pengabdian Masyarakat


H. Sarwono, SKM
NIK : 98013



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)

Jl. Veteran No. 2 Telp/Fax. (0287) 381570, Kebumen - 54311

Kebumen, 12 April 2016

Nomor : 071 - 1 / 157 / 2016
Tempat : -
Judul : Ijin Penelitian

Kepada:
Yth. Kepala SMK MA ARIF 5 Gombang
Kab. Kebumen
di

Tempat

Menindaklanjuti surat rekomendasi Bupati Kebumen nomor 072/856/2016 tanggal 12 April 2016 tentang Ijin Penelitian/Survey, maka dengan ini diberitahukan bahwa pada Instansi/wilayah Saudara akan dilaksanakan penelitian oleh :

1. Nama / NIM : Umi Latifah / A11200842
2. Pekerjaan : Mahasiswa STIKES Muhammadiyah Gombang
3. Alamat : Bojong Rt 04/05 Kawunganten Cilacap
4. Penanggung Jawab : Ery Purwanti M. SC
5. Judul Penelitian : Pengaruh Air Kelapa Hijau Sebagai Terapi Nonfarmakologis Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi Kelas IX Di SMK MA ARIF 5 Gombang
6. Waktu : 12 April 2016 s/d 12 Juni 2016

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan survey/penelitian tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah.
- b. Setelah survey/penelitian selesai diharuskan melaporkan hasil-hasilnya kepada BAPPEDA Kabupaten Kebumen.

Demikian surat Ijin ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

A.n. KEPALA BAPPEDA KABUPATEN KEBUMEN
Kabid Litbang Statistik dan Pengendalian,

Drs. PAMUNGKAS T. WASANA, M.Si

Pembina

NIP. 19730110 199203 1 001

Penyampaian : disampaikan kepada Yth.
Kepala Dinas Dikpora Kab. Kebumen
Yang bersangkutan;
Arsip.

Nama : Umi Latifah

NIM : A11200842

Pembimbing 1 : Eri Purwanti, M. Sc

NO	Tanggal	Keterangan	Ttd
1.	26.10.2015	Konsul Judul	Umi
2.	28.10.15	Perbaiki Bab I	Umi
3.	10.11.2015	Lanjut Bab II	Umi
4.	16.1.2016	Perbaiki bab I	Umi
5.	26.2.2016	Perbaiki bab II, III	Umi
6.	28.1.2016	Perbaiki	Umi
7.	3.2.2016	Perbaiki I, II, III	Umi
8.	10.2.2016	Perbaiki bab I II III	Umi
9.	17.2.2016	Perbaiki papirisi operasional revisi penempunan data	Umi
10.	2/3 2016	Free	Umi

Nama : Umi Latifah

NIM : A11200842

Pembimbing I : Eri Purwanti, M. Sc

NO	Tanggal	Keterangan	Ttd
1.	2-6-2016	Perbaiki bab 4.5	mg
2.	19-6-2016	Perbaiki lasi dipem- bahasan	mg
3.	18-6-2016	Perbaiki bab 4.5	mg
4.	19-6-2016	Perbaiki Penulisan Perbaiki Penulisan	mg
5.	25-6-2016	Perbaiki bab 4	mg
6.	29-6-2016	konsumi abstrak Perbaiki	mg

Nama : Umi Latifah

NIM : A11200842

Pembimbing 2 : Endah Setianingsih, S. Kep. Ners

No	Tanggal	Keterangan	Ttd
1.	Kanis 19/10-2017	ACC Judul Lampir Bab I	Endah. Sh
2.	Jurnal 27/11-2011	- Perbaiki bab I - Perbaiki penulisan - Bab I tambahkan terapi non farmako logis - Lampir Bab III -	Endah. Sh
3.	Jurnal 12/12-2015	- Tambahkan arkhivus Jurnal di paragraf 3 - BAB III -> perbaiki bab 3 - Perbaiki sampul depan Jalur in plusi dan ekspulsi. - Alat ukurnya sudah yang sesuai	Endah. Sh
4.	Jurnal 19/02-2011	- Perbaiki penulisan.	Endah Sh
	Jurnal 5/3-2016	ACC	Sh

Nama : Umi Latifah

NIM : A11200842

Pembimbing 2 : Endah Setianingsih, S. Kep. Ners

No	Tanggal	Keterangan	Ttd
	25/6 - 2016	BAB III → bahasan organ Dg bahasan Perut BAB IV → Perbaikan tulisan S P 156 → Pembahasan diperbaiki.	Endah Sh
	29/6 - 2016	- Perbaiki penulisan	
	30/6 - 2016	Perbaiki penulisan dari Bab 1-5	