

PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA HIJAU TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA MAHASISWI INSTITUT CITRA INTERNASIONAL TAHUN 2024

THE EFFECT OF GREEN COCONUT WATER CONSUMPTION ON REDUCING DYSMINOREA IN STUDENTS OF INSTITUT CITRA INTERNATIONAL IN 2024

Siti Maisytoh^{1*}, Agustin², Maryana³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional, Kepulauan Bangka Belitung, Indonesia

*Email korseponden: mmaisytoh24@gmail.com

<p>ARTICLE HISTORY Received [12 August 2025] Revised [20 August 2025] Accepted [06 September 2025]</p>	<p>ABSTRAK Dismenorea merupakan salah satu keluhan umum yang dialami oleh wanita saat menstruasi, ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan dismenorea secara farmakologis memang umum dilakukan, namun konsumsi jangka panjang dapat menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, dibutuhkan alternatif pengobatan yang aman dan alami, salah satunya adalah air kelapa hijau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan dismenorea pada mahasiswa S1 Keperawatan Institut Citra Internasional. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pra-eksperimental. Populasi penelitian berjumlah 81 mahasiswa semester 8, dengan sampel sebanyak 30 orang yang dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> berdasarkan kriteria tertentu. Penelitian dilaksanakan di rumah responden dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS), yang kemudian dianalisis menggunakan uji <i>Wilcoxon Match Pairs Test</i> karena data berdistribusi tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata nyeri menstruasi dari 3,23 sebelum intervensi menjadi 1,67 setelah konsumsi air kelapa hijau. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan dismenorea. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa air kelapa hijau efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri menstruasi. Peneliti menyarankan agar masyarakat dapat memanfaatkan air kelapa hijau sebagai alternatif alami untuk mengurangi intensitas nyeri haid tanpa ketergantungan pada obat-obatan kimia.</p>
<p>KEYWORDS <i>menstruasi, dismenorea, air kelapa hijau</i></p>	
<p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p>	<p>ABSTRACT <i>Dysmenorrhea is one of the most common complaints experienced by women during menstruation, characterized by lower abdominal pain that can interfere with daily activities. While pharmacological treatment is commonly used to manage dysmenorrhea, long-term use may lead to undesirable side effects. Therefore, a safe and natural alternative treatment is needed, one of which is green coconut water. This study aimed to determine the effect of green coconut water consumption on reducing dysmenorrhea among undergraduate nursing students at Institut Citra Internasional. The type of research used was experimental with a pre-experimental design. The study population consisted of 81 eighth-semester students, with a sample of 30 participants selected using purposive sampling based on specific criteria. The research was conducted at the respondents' residences, and data were collected using the Numeric Rating Scale (NRS) pain questionnaire. The data</i></p>

were then analyzed using the Wilcoxon Match Pairs Test due to the non-normal distribution of the data. The results showed a decrease in the average menstrual pain score from 3.23 before the intervention to 1.67 after consuming green coconut water. The statistical analysis revealed a p-value of 0.000 (< 0.05), indicating a significant effect of green coconut water consumption on the reduction of dysmenorrhea. In conclusion, green coconut water is effective as a non-pharmacological therapy in reducing menstrual pain. It is recommended that the community consider green coconut water as a natural alternative to alleviate menstrual pain without relying on chemical medications.

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses fisiologis berupa pelepasan lapisan rahim yang terdiri dari darah, lendir, dan sisa-sisa sel yang terjadi sekitar 14 hari setelah ovulasi. Proses ini merupakan reaksi tubuh terhadap tidak adanya implantasi sel telur yang dibuahi (Dya & Adiningsih, 2019; Islamy & Farida, 2019). Saat menstruasi, banyak wanita mengalami kram perut atau rasa nyeri yang dikenal sebagai dismenorea. Dismenorea sendiri merupakan rasa sakit pada bagian bawah perut yang bisa dimulai sebelum hingga selama menstruasi berlangsung dan rasa nyeri ini bisa bersifat terus-menerus atau datang tidak teratur (Amborowati et al., 2022; Barcikowska et al., 2020; Nurdahlia & Noviyanti, 2021).

Dismenorea disebabkan oleh peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi rahim berlebih, sehingga menimbulkan kejang pada panggul. Hal ini seringkali berdampak pada aktivitas sehari-hari wanita, terutama remaja putri yang sedang dalam masa sekolah. Mereka dapat mengalami penurunan semangat belajar, konsentrasi, bahkan tidak hadir di sekolah (Fitri & Ariesthi, 2020). Menurut data WHO (*World Health Organization*) tahun 2020, prevalensi dismenorea di seluruh dunia cukup tinggi, dengan kisaran mencapai 90% atau 1.769.425 dengan 10-15% diantaranya menderita dismenorea yang berat, dan di Indonesia sekitar 55% wanita produktif mengalami dismenorea, baik ringan maupun berat (Rifiana et al., 2023; Yuliyani & Susilowati, 2022).

Secara epidemiologis, data nasional dan internasional menunjukkan tingginya angka kejadian dismenorea. WHO mencatat pada tahun 2022 sekitar 73% wanita usia subur mengalami dismenorea, sedangkan di Indonesia, prevalensi dismenorea tercatat sebesar 64,25% dengan 54,89% di antaranya merupakan dismenorea primer (Oktorika et al., 2020; Yunitasari & Putri, 2020). Di daerah seperti Jawa Barat, prevalensi juga tinggi, dengan 21,28% wanita mengalami dismenorea sedang, dan 9,36% mengalami dismenorea berat (Salsabila et al., 2023). Angka ini memperlihatkan bahwa dismenorea merupakan masalah kesehatan yang signifikan, terutama bagi wanita usia remaja dan produktif.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia dari tahun 2007 hingga 2018 pun menunjukkan kecenderungan peningkatan prevalensi dismenorea. Pada tahun 2018 di Indonesia hampir 90% wanita mengalami *dismenorea*, dimana 64,52% mengalami *dismenorea* primer, 16,12% mengalami *dismenorea* sekunder dan 9,36% mengalami *dismenorea* berat (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2019), Dinas Kesehatan Provinsi Bangka Belitung tahun 2019 mencatat jumlah wanita usia subur cukup tinggi yaitu 254.833 orang, sehingga risiko dismenorea juga meningkat (Dinas Kesehatan Bangka Belitung, 2020). Sayangnya, belum semua penderita dismenorea mencari pertolongan medis, sehingga angka riil kemungkinan lebih tinggi dari yang tercatat.

Dismenorea yang tidak ditangani secara efektif dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita, khususnya remaja. Rasa nyeri yang dialami bisa menghambat aktivitas belajar, mengurangi kepercayaan diri, serta memicu emosi negatif seperti mudah marah atau stress (Azagew et al., 2020; Fitri & Ariesthi, 2020). Jika terus dibiarkan, dismenorea berpotensi menyebabkan komplikasi seperti infertilitas, infeksi, hingga menstruasi retrograde. Maka, penanganan terhadap dismenorea menjadi sangat penting, baik melalui terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Penggunaan obat-obatan memang sering dijadikan pilihan, tetapi terapi farmakologis dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung, diare, atau bahkan serangan asma.

Di era sekarang banyak pihak mulai mencari alternatif pengobatan alami, salah satunya dengan air kelapa hijau. Kandungan kalsium, magnesium, dan vitamin C dalam air kelapa hijau diketahui memiliki sifat anti-inflamasi alami dan dapat membantu mengurangi kontraksi otot yang menyebabkan nyeri. Selain itu, air kelapa hijau juga mengandung tanin yang berfungsi sebagai penetral racun dan membantu menurunkan intensitas kram menstruasi (Dewi et al., 2022; Fahriani et al., 2024; Pattiha et al., 2021).

Penelitian Dewi & Realita (2022) menunjukkan bahwa konsumsi air kelapa hijau secara signifikan mampu menurunkan intensitas nyeri haid. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah konsumsi

menunjukkan penurunan yang konsisten dari hari pertama hingga kedua. Data awal yang dikumpulkan melalui wawancara terhadap mahasiswi Institut Citra Internasional pun menunjukkan bahwa mayoritas mengalami nyeri haid, namun metode penanganannya masih sangat bervariasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti secara lebih mendalam mengenai “Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pengobatan alami yang aman dan efektif dalam mengurangi dismenorea.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan dismenorea tanpa kelompok kontrol. Populasi penelitian adalah mahasiswi semester 8 Prodi Keperawatan Institut Citra Internasional sebanyak 81 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling melalui purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Penelitian dilaksanakan pada 10 Juli 2024 di Kampus Institut Citra Internasional. Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi konsumsi air kelapa hijau selama dua hari. Variabel penelitian didefinisikan sebagai tingkat nyeri haid dengan rentang skor 0–10. Data diolah melalui proses *editing, scoring, coding, tabulasi, dan cleaning*, kemudian dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan bivariat menggunakan uji t berpasangan atau uji Wilcoxon sesuai distribusi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2018). Analisis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui rata-rata tingkat nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pemberian air kelapa hijau

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan umur mahasiswi S1 Keperawatan Institut Citra Internasional tahun 2024

Usia	Frekuensi	Persen (%)
21 tahun	5	16.7
22 tahun	21	70.0
23 tahun	4	13.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas, Karakteritik responden berdasarkan usia Mahasiswi Keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2024 paling banyak terdapat pada umur 22 tahun yaitu 21 (70.0%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan lama haid mahasiswi S1 Keperawatan Institut Citra Internasional tahun 2024

Lama haid	Frekuensi	Persen (%)
< 3 hari / > 7 hari	10	33.3
3-7 hari	20	66.7
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas, Karakteritik responden berdasarkan lama haid dimana yang paling banyak mengalami menstruasi terdapat pada 3-7 hari yaitu 20 (66.7%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat nyeri sebelum (pre-test) konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan dismenorea pada Mahasiswi Institut Citra Internasional tahun 2024

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persen (%)
2	4	13.3
3	2	6.7
4	7	23.3
5	17	56.7
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas, sebelum mengkonsumsi air kelapa hijau pada mahasiswi Institut Citra Internasional tahun 2024, tingkat nyeri 5 jumlah 17 (56.7%) paling banyak diantara tingkat nyeri lainnya.

Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat nyeri sesudah (posttest) konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan dismenorea pada Mahasiswi Institut Citra Internasional tahun 2024

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persen (%)
1	19	63.3
2	6	20.0
3	2	6.7
4	2	6.7
5	1	30.0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas, setelah mengkonsumsi air kelapa hijau pada Mahasiswi Institut Citra Internasional tahun 2024, tingkat nyeri menstruasi pada tingkat nyeri 1 berjumlah 19 (63.3%) responden paling banyak dibandingkan skala nyeri lainnya.

Tabel 5. Uji normalitas data pretest dan posttest menggunakan uji *Shapiro wilk* pada mahasiswi Institute Citra Internasional tahun 2024

Test of Normality			
	Statistic	Df	Sig.
Pretest tingkat nyeri	.329	30	.000
Posttest tingkat nyeri	.362	30	.000

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji normalitas pada tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan intervensi didapatkan nilai p (0,000), sehingga disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas pada tingkat nyeri menstruasi sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai p (0,000), sehingga dapat disimpulkan bahwa data distribusi tidak normal. Maka dari itu analisis pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan menggunakan uji *Wilcoxon match pairs test*.

Analisa Bivariat

Analisis bivariat merupakan hasil analisis terhadap dua variabel yang diduga berkorelasi (Notoatmodjo, 2018). Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh konsumsi air kelapa hijau dengan penurunan nyeri menstruasi.

Tabel 6. Perbedaan nilai rata-rata nyeri menstruasi sebelum dan sesudah konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan dismenorea pada mahasiswi Institut Citra Internasional tahun 2024

Tingkat Nyeri	Mean	SD	SE	p-value
Pretest	3,23	1,073	0,196	0,000
Posttest	1,67	1,093	0,200	

Berdasarkan hasil analisa *Wilcoxon match pairs test*, diketahui nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum konsumsi air kelapa hijau sebesar 3,23 dengan standar deviasi 1,073 dan rata-rata intensitas nyeri setelah konsumsi air kelapa hijau sebesar 1,67 dengan standar deviasi 1,093. Dari hasil uji analisis didapatkan nilai $p(0,000) < \alpha(0,05)$ sehingga dapat ditarik Kesimpulan H_0 diterima yaitu ada pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan dismenorea pada mahasiswi S1 Keperawatan Institut Citra Internasional.

Air kelapa hijau diduga mampu memberikan pengaruh positif terhadap penurunan nyeri haid atau dismenorea. Kandungan kimiawi dalam air kelapa hijau, seperti zat antiinflamasi, dipercaya dapat menghambat kerja prostaglandin yang berperan dalam menimbulkan kontraksi rahim saat menstruasi. Prostaglandin yang tidak terkontrol memicu kram perut dan rasa nyeri yang hebat. Dengan mengonsumsi air kelapa hijau, tubuh diyakini bisa menstabilkan produksi prostaglandin sehingga gejala dismenorea dapat berkurang, terutama pada remaja yang sedang mengalami menstruasi (Nurqalbi & Lolo, 2019; Pattihha et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis terhadap mahasiswi S1 Keperawatan Institut Citra Internasional tahun 2024 menunjukkan bahwa konsumsi air kelapa hijau memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan dismenorea. Analisis statistik menunjukkan nilai p (0,000) lebih kecil dari $\alpha(0,05)$, sehingga hipotesis alternatif diterima. Temuan ini menjadi bukti empiris bahwa intervensi sederhana seperti air kelapa hijau dapat dimanfaatkan untuk mengurangi nyeri haid tanpa ketergantungan pada obat-obatan kimia.



Penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Dewi & Realita (2022) yang menemukan adanya penurunan nyeri menstruasi yang signifikan sebelum dan sesudah konsumsi air kelapa hijau. Skor nyeri pada hari pertama turun dari 6,88 menjadi 5,56, sedangkan pada hari kedua menurun dari 3,89 menjadi 2,78. Nilai p-value sebesar 0,006 memperkuat bahwa konsumsi air kelapa hijau dapat menurunkan tingkat dismenorea secara nyata. Efek ini menunjukkan konsistensi efektivitas air kelapa hijau dari hari ke hari dalam proses menstruasi (Dewi et al., 2022).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Pattiha dkk. (2021) juga mendukung hasil ini, dengan fokus pada remaja di Kabupaten Maluku Tengah. Dari 30 remaja yang diberi terapi air kelapa hijau, sebanyak 53,3% mengalami kondisi tanpa nyeri setelah intervensi. Hasil uji statistik dengan nilai p-value 0,000 menunjukkan perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi (Pattiha et al., 2021). Temuan ini diperkuat pula oleh penelitian Realita, Dewi, dan Susilowati (2021) di Tasikmalaya, yang membuktikan bahwa konsumsi air kelapa hijau berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di lingkungan pesantren.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Widowati, Eltamira, dan Choirunnisa (2021) di Kabupaten Lahat, yang menunjukkan seluruh responden mengalami penurunan nyeri setelah dua hari mengonsumsi air kelapa hijau. Nilai p-value sebesar 0,000 menegaskan adanya hubungan signifikan antara konsumsi air kelapa hijau dan penurunan dismenorea. Berdasarkan berbagai temuan ini, dapat disimpulkan bahwa kandungan elektrolit dan nutrisi penting dalam air kelapa hijau, seperti magnesium dan vitamin C, memiliki efek diuretik dan antiinflamasi yang mampu meredakan gejala dismenorea secara alami dan efektif.

KESIMPULAN

Pengaruh konsumsi air kelapa hijau terhadap penurunan dismenorea pada mahasiswa S1 Keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 20 orang (66,7%) mengalami lama menarche dalam rentang 3–7 hari, yang merupakan durasi umum menstruasi. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata antara konsumsi air kelapa hijau dengan penurunan nyeri haid, ditunjukkan dengan nilai signifikansi p (0,000) yang lebih kecil dari α (0,05). Hal ini membuktikan bahwa air kelapa hijau efektif dalam membantu mengurangi intensitas nyeri haid atau dismenorea pada responden penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua atas doa dan dukungan yang selalu diberikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan arahnya selama penulisan artikel ini. Tak lupa, penulis juga menghargai semua bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang telah membantu dalam menyusun artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amborowati, W., Hidayat, R., & Nurman, M. (2022). Efektivitas Antara Teknik Curl Up dengan Lower Abdominal Strenghtening Terhadap Intensitas Dismenorea pada Mahasiswa S1 PGSD Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 30–39. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/s-jkt/article/view/9079%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/s-jkt/article/download/9079/6862>
- Azagew, A. W., Kassie, D. G., & Walle, T. A. (2020). Prevalence of Primary Dysmenorrhea, its Intensity, Impact and Associated Factors among Female Ttudents' at Gondar Town Preparatory School, Northwest Ethiopia. *BMC Womens Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0873-4>
- Barcikowska, Z., Wójcik-Bilkiewicz, K., Sobierajska-Rek, A., Grzybowska, M. E., Wąż, P., & Zorena, K. (2020). Dysmenorrhea and Associated Factors among Polish Women: A Cross-Sectional Study. *Pain Res Manag.* <https://doi.org/10.1155/2020/6161536>
- Dewi, R. K., Realita, F., & Susilowati, E. (2022). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore): Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(2), 36–40. <https://doi.org/10.30602/jkk.v8i2.647>
- Dinas Kesehatan Bangka Belitung. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Tahun 2020*. 1–146. https://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/PROFIL KESEHATAN 2020.pdf
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310–314. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310->



- Fahriani, M., Wulandari, E., Keraman, B., & Mentari, M. R. (2024). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Skala Dismenorea pada Remaja. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 2023–2029.
- Fitri, H. N., & Ariesthi, K. D. (2020). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi di Program Studi DIII Kebidanan. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(2), 159–164. <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/bidan/article/view/794/290>
- Islamy, A., & Farida. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13–18. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rhineka Cipta.
- Nurdahlina, & Noviyanti. (2021). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Toksoplasmosis Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur (Wus). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 391–397. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4701>
- Nurqalbi, S. R., & Lolo, P. C. A. (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II Di MA. Pon-Pes Sultan Hasanuddin Kabupaten Gowa. *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(2), 126–135.
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) dengan Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(23), 122–129. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Pattiiha, N., Novelia, S., & Suciawati, A. (2021). Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 3(1), 231–238.
- Realita, F., Dewi, R. K., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 248–252.
- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). Pengaruh Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 37–42. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1272>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (pp. 1–580). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Salsabila, H., Budiarti, A., Chabibah, N., & Ernawati, D. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di STIKes Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 18(1), 38–43.
- Widowati, R., Eltamira, A., & Choirunissa, R. (2021). Upaya Menurunkan Dismenorea pada Remaja Putri dengan Konsumsi Air Kelapa Muda di Desa Srinanti Kelurahan Gunung Gajah Kabupaten Lahat. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 237–244. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/158>
- Yuliyani, F. I., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar di Ruang Kelas pada Siswi SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Locus: Penelitian Dan Pengabdian*, 1(6), 459–465. <https://doi.org/10.36418/locus.v1i6.143>
- Yunitasari, E., & Putri, R. H. (2020). Wellness and Healthy Magazine. *Journal Wellness*, 309–313.