

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA  
HIJAU DAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP  
PENURUNAN NYERI DISMENOORE PRIMER  
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN I CIDAHU  
KABUPATEN KUNINGAN  
TAHUN 2026**



**EUIS KARTIKA**  
**NIM. P20624325101**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Dalam proses penyusunan tugas akhir ini penulis tidak mungkin dapat menyusun tanpa bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani , S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dr. Hj Yati Budiarti, SST, M.Keb, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Dede Gantini, SST, M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
4. Hj. Yeyet Nurhayati, S.Pd., MM Selaku Kepala Sekolah SMPN 1 Cidahu yang sudah mengizinkan dan memberikan dukungan dalam penyusunan proposal ini
5. Dr. Mety Widya Lestari, SST.,M.Keb selaku pembimbing utama pada penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan menyelesaikan proposal
6. Sariestya Rismawati, SST., M.Keb selaku pembimbing pendamping pada penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan menyelesaikan proposal
7. Orang tua, suami dan anak yang terus memberi dukungan dan doa yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi penelitian ini.
8. Teman-teman seperjuangan yang terus memberikan dukungan dan semangat kepada penulis. Semoga perjuangan kita dalam skripsi ini dapat memberikan hasil dan manfaat yang maksimal.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Tasikmalaya, Juni 2026

Penulis

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
Skripsi, 20 Mei 2026

**Perbedaan Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau dan Kompres Air Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN I Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2026**

Euis Kartika, Meti Widiya Lestari, Sariestya Rismawati

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Air kelapa hijau dan kompres air hangat merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan pengaruh pemberian air kelapa hijau dan kompres air hangat terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMPN I Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2026. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain quasi experimental menggunakan rancangan *two group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 96 responden dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran nyeri menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. **Hasil:** Rata-rata nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau menurun dari 5,17 menjadi 0,90 dengan selisih rata-rata 4,27. Pada kelompok kompres air hangat, rata-rata nyeri menurun dari 4,75 menjadi 1,44 dengan selisih rata-rata 3,31. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh kedua intervensi serta perbedaan pengaruh antara pemberian air kelapa hijau dan kompres air hangat terhadap penurunan nyeri dismenore primer. **Kesimpulan:** Air kelapa hijau dan kompres air hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore primer, namun air kelapa hijau lebih efektif dibandingkan kompres air hangat. **Rekomendasi:** Remaja putri diharapkan dapat memanfaatkan air kelapa hijau dan kompres air hangat sebagai alternatif nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri dismenore primer.

**Kata Kunci:** Air Kelapa Hijau, Kompres Air Hangat, Dismenore Primer, Remaja Putri.

HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA  
UNDERGRADUATE APPLIED MIDWIFERY STUDY PROGRAM  
Thesis, May 20, 2026

***Differences in the Effects of Green Coconut Water and Warm Compresses on the Reduction of Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls at SMPN I Cidahu, Kuningan Regency in 2026***

*Euis Kartika, Meti Widiya Lestari, Sariestya Rismawati*

**ABSTRACT**

**Background:** Primary dysmenorrhea is menstrual pain without abnormalities of the reproductive organs that is commonly experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. Green coconut water and warm compresses are non-pharmacological therapies that can help reduce menstrual pain. This study aimed to determine the differences in the effects of green coconut water and warm compresses on reducing primary dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMPN I Cidahu, Kuningan Regency in 2026. **Methods:** This study used a quantitative method with a quasi-experimental design using a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 96 respondents selected using purposive sampling technique. Pain intensity was measured using the Visual Analog Scale (VAS). Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. **Results:** The average dysmenorrhea pain score before and after the administration of green coconut water decreased from 5.17 to 0.90 with a mean difference of 4.27. In the warm compress group, the average pain score decreased from 4.75 to 1.44 with a mean difference of 3.31. Statistical analysis showed a significance value of 0.000 ( $<0.05$ ), indicating that both interventions had an effect and that there was a difference in the effects between green coconut water and warm compresses on reducing primary dysmenorrhea pain. **Conclusion:** Green coconut water and warm compresses were effective in reducing primary dysmenorrhea pain; however, green coconut water was more effective than warm compresses. **Recommendation:** Adolescent girls are expected to utilize green coconut water and warm compresses as non-pharmacological alternatives to reduce primary dysmenorrhea pain.

**Keywords:** Green Coconut Water, Warm Compress, Primary Dysmenorrhea, Adolescent Girls.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SINGKATAN .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Ruang Lingkup .....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
F. Keaslian Penelitian .....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	15
A. Telaah Pustaka .....	15
1. Remaja.....	15
2. Menstruasi .....	18
3. Dismenore.....	22

4.	Air Kelapa Hijau.....	47
5.	Kompres Air Hangat.....	52
B.	Kerangka Teori.....	59
C.	Kerangka Konsep.....	60
D.	Hipotesis.....	60
BAB III	METODE PENELITIAN.....	61
A.	Jenis dan Desain Penelitian.....	61
B.	Populasi dan Sampel.....	62
1.	Populasi.....	62
2.	Sampel.....	63
C.	Waktu dan Tempat.....	65
D.	Variabel Penelitian.....	65
1.	Variabel Bebas.....	65
2.	Variabel Terikat.....	65
E.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	66
F.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	67
1.	Jenis Data.....	67
2.	Teknik Pengumpulan Data.....	67
G.	Alat Ukur/Instrumen Penelitian.....	69
H.	Prosedur Penelitian.....	69
I.	Manajemen Data.....	75
J.	Etika penelitian.....	84
K.	Hambatan Penelitian.....	86
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	88
A.	Hasil.....	88
1.	Analisis Univariat.....	88
2.	Uji Normalitas.....	90
3.	Uji Homogenitas.....	92
4.	Hasil Analisis Bivariat.....	93
B.	Pembahasan.....	95
1.	Analisis Univariat.....	95

2. Analisis Bivariat .....	99
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	111
A. Kesimpulan.....	111
B. Saran .....	112
1. Bagi Remaja Putri.....	112
2. Bagi Tenaga Kesehatan .....	112
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	112
4. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	113
DAFTAR PUSTAKA .....	114

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Tabel Keaslian Penelitian .....	10
Tabel 2.	Definisi Operasional Penelitian .....	66
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas dan Usia .....	88
Tabel 4.	Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau di SMPN I Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2026 .....	89
Tabel 5.	Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Pemberian Pemberian Kompres Air Hangat di SMPN I Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2026 .....	90
Tabel 6.	Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> .....	91
Tabel 7.	Hasil Uji Homogenitas.....	92
Tabel 8.	Perbedaan Nyeri Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Pemberian Air Kelapa Hijau serta Kompres Air Hangat pada Remaja Putri di SMPN I Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2026 .....	93

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori (Nurachmah, 2021).....	27
Gambar 2.	<i>Skala Analog Visual</i> (Potter dan Perry, 2020) .....	38
Gambar 3.	Air Kelapa Hijau (Bogadenta, 2021) .....	47
Gambar 5.	Kerangka Konsep.....	60
Gambar 6.	Desain Penelitian .....	62

## DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>
COX	: <i>Cyclooxygenase</i>
CRH	: <i>Corticotrophin Releasing Hormone</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
NSAID	: <i>Anti-Inflamasi Non-Steroid</i>
PGF2 $\alpha$	: <i>Prostaglandin F2 Alpha</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
TENS	: <i>Trecutaneus Electrical Nerve Stimulation</i>
UKS	: <i>Unit Kesehatan Sekolah</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Ijin Penelitian .....	118
Lampiran 2.	Surat Balasan Ijin Penelitian .....	119
Lampiran 3.	Surat Permohonan Menjadi Responden .....	120
Lampiran 4.	Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden.....	121
Lampiran 5.	Lembar Observasi.....	122
Lampiran 6.	Lembar Pemantauan Pemberian Air Kelapa Hijau .....	124
Lampiran 7.	Lembar Pemantauan Pemberian Kompres Air Hangat .....	125
Lampiran 8.	Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Air Kelapa Hijau pada Remaja Putri dengan Dismenore .....	126
Lampiran 9.	Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Kompres Air Hangat pada Remaja Putri dengan Dismenore .....	128
Lampiran 10.	Master Tabel .....	130
Lampiran 11.	Output SPSS .....	132
Lampiran 12.	Dokumentasi Penelitian.....	135
Lampiran 13.	Lembar Bimbingan Skripsi.....	137