

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN**

SKRIPSI, MEI 2020

ROZA FITRI YENI

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU DAN
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENGURANGAN
INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI
JORONG GUNUNG KABUPATEN TANAH DATAR**

viii + 47 Halaman + 4 Tabel + 3 Bagan + 10 Lampiran

ABSTRAK

Nyeri haid adalah nyeri yang terjadi sebelum dan selama menstruasi, akibat produksi prostaglandin yang tidak seimbang pada saat menstruasi menyebabkan kontraksi uterus sehingga timbulnya nyeri di perut bagian bawah. Kejadian dismenore di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder yang menimbulkan banyak dampak pada remaja putri diantaranya terganggunya aktivitas dan daya konsentrasi menurun. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa Pengaruh Air kelapa hijau dan relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri haid pada Remaja Putri. Penelitian ini dilakukan bulan Januari-Mei 2020 di Jorong Gunung. Metode penelitian *Quasy Eksperiment* dan pendekatan dengan studi *One Group Pre Test-Post Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 15-18 tahun yang sudah mengalami menstruasi di Jorong Gunung. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* sebanyak 15 orang remaja putri. Hasil uji *t-dependent* dengan derajat kepercayaan 95% menunjukkan ada pengaruh pemberian air kelapa hijau dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri (*p value*=0,000). Disarankan bagi kepala Jorong Gunung untuk dapat bekerjasama dengan puskesmas setempat melakukan sosialisasi/penyuluhan kesehatan tentang manfaat air kelapa hijau dan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri haid kepada remaja putri melalui organisasi pemuda yang ada atau sekolah menengah secara berkala.

**Kata Kunci : Remaja Putri, Nyeri Haid, Air Kelapa Hijau,
Relaksasi Nafas Dalam**

Daftar Pustaka : 23 Referensi (2010-2019)

**MINISTRY OF HEALTH, REPUBLIC OF INDONESIA
POLYTECHNIC OF HEALTH, RIAU
STUDY PROGRAM D IV MIDWIFERY**

SKRIPSI, MAY 2020

ROZA FITRI YENI

**THE EFFECT OF GIVING GREEN COCONUT WATER AND
RELAXATION OF BREATH IN REDUCING MENSTRUAL PAIN ON
YOUNG WOMEN IN JORONG GUNUNG, TANAH DATAR REGENCY**

viii + 47 Pages + 4 Tables + 3 Charts + 10 Attachments

ABSTRACT

Menstrual Pain is comes when pain occurs before and during menstruation, the production of prostaglandins that are not balanced during menstruation, causing uterine contractions resulting in pain in the lower abdomen. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is quite high at 64.25% which consists of 54.89% of primary dysminorrhea and 9.36% of secondary dysminorrhea that contains a lot in young women. The purpose of this study is to analyze the Effect of Green coconut Water and Relaxation of Breath in reducing menstrual pain intensity on young women. This research was conducted in January-May 2020 in Jorong Gunung. Research methods was Quasy Experiments and research with One Group Pre-Post-Test studies. The population in this study were young women aged 15-18 years who had menstruation in Jorong Gunung. Sampling using Purposive Sampling as many as 15 young women. T-dependent test results with a degree of confidence of 95% showed that there was a significant effect of giving green coconut water and breath relaxation in reducing menstrual pain on young women (p value = 0,000). Hoping that the leader of Jorong (Village) to do work with the health center to conduct health education / outreach about the benefits of green coconut water and breathing relaxation in order to restore warmth to young women.

**Keywords : Young Women, Menstrual Pain, Green Coconut Water,
Breath Relaxation**

References: 23 References (2010-2019)