

Potensi Air Kelapa Hijau Dan Kompres Hangat Dalam Mengatasi Dismenore Primer Pada Remaja Putri: Studi Di PMB S Tahun 2023

by Sukemi Susilawati

Submission date: 12-May-2024 10:55PM (UTC-0500)

Submission ID: 2377888936

File name: CORONA-_VOLUME.2,_NO.2_JUNI_2024_halaman_18-47.pdf (1.02M)

Word count: 8684

Character count: 50970

Potensi Air Kelapa Hijau Dan Kompres Hangat Dalam Mengatasi Dismenore Primer Pada Remaja Putri: Studi Di PMB S Tahun 2023

Sukemi Susilawati

Universitas Indonesia Maju
Email : sukemisusilawati@gmail.com

Ratna Wulandari

Universitas Indonesia Maju
Email : septariniageng@yahoo.co.id

Ageng Septa Rini

Universitas Indonesia Maju
Email : ratnawulandariemail@gmail.com

Korespondensi penulis : sukemisusilawati@gmail.com

Abstract. Based on adolescent report from Pandeglang Regency Health Office, there are 1178 cases of menstrual disorders in adolescents. Based on adolescent program report at UPTD Puskesmas Cikeusik until November 2022, 43.5% of adolescents experience dysmenorrhea or menstrual disorders. The impact of dysmenorrhea causes discomfort, difficulty concentrating in learning and decreased motivation to learn because of the pain felt, can limit women to carry out daily activities so that the need for handling dysmenorrhea in adolescents. The aim is to determine the effectiveness of green coconut water on reducing primary dysmenorrhea pain in adolescent girls in 2023. The sample population in this study were 2 respondents, namely adolescents who experienced primary dysmenorrhea by comparing directly to the response of green coconut water and warm water compresses. The research time was carried out on February 6, 2024 to February 10, 2024 and February 9 to February 11, 2024. Methods Data collection methods by means of assessment, namely interviews to explore the data needed related to the research to be carried out on adolescent girls with primary dysmenorrhea. The results showed a reduction in the pain scale after being given green coconut water. Conclusion In the results of the study, significant results were obtained in reducing primary dysmenorrhea, namely drinking green coconut water 1-3 days of menstruation, because the results obtained reduced pain from scale 4 to scale 2. Suggestions It is expected to apply the green coconut water method and warm water compresses on reducing dysmenorrhea pain.

Keywords: Green Coconut Water, Primary Dysmenorrhea, Warm Water Compress.

Abstrak. Berdasarkan laporan remaja Dinkes Kabupaten Pandeglang terdapat 1178 kasus gangguan haid pada remaja. Berdasarkan laporan program remaja di UPTD Puskesmas Cikeusik sampai dengan November 2022 terdapat 43.5% remaja mengalami dismenore atau gangguan haid. Dampak dismenore menimbulkan rasa yang tidak nyaman, kesulitan berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan, dapat membatasi wanita untuk melakukan aktivitas sehari-hari sehingga perlunya penanganan dismenore pada remaja. Tujuan untuk mengetahui aktivitas air kelapa hijau terhadap pengurangan nyeri dismenore primer pada remaja putri tahun 2023. Populasi sampel dalam penelitian ini adalah 2 responden yaitu remaja yang mengalami dismenore primer dengan membandingkan secara langsung terhadap respon dari air kelapa hijau dan kompres air hangat. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 Februari 2024 sampai 10 Februari 2024 dan 9 Februari sampai 11 Februari 2024. Metode pengumpulan data dengan cara pengkajian yaitu wawancara untuk menggali data yang di butuhkan terkait dengan penelitian yang akan dilakukan pada remaja putri dengan dismenore primer. Hasil terdapat pengurangan skala nyeri setelah diberikan air kelapa hijau. Kesimpulan Pada hasil penelitian diperoleh hasil yang signifikan dalam mengurangi dismenore primer, yaitu minum air kelapa hijau 1-3 hari menstruasi, karena didapat hasil pengurangan nyeri dari skala 4 menjadi skala 2. Saran Diharapkan dapat mengaplikasikan metode air kelapa hijau dan kompres air hangat pada pengurangan nyeri dismenore.

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

Received April 24, 2024; Accepted Mei 13, 2024; Published Juni 30, 2024

* Sukemi Susilawati, sukemisusilawati@gmail.com

LATAR BELAKANG

Menurut World Health Organization (WHO) (2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Menstruasi atau periode menstruasi merupakan fenomena alami yang biasa terjadi pada seorang wanita. Pada periode ini seseorang mengalami beberapa perubahan pada organ reproduksi, dimulai/ditandai dari menstruasi pertama (menarche) (Deshpande, 2019). ¹⁰ Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi menandakan bahwa seorang perempuan sudah mampu untuk dapat menghasilkan keturunan dan tentunya hal ini sangat diharapkan oleh semua perempuan (Juliana.J, 2018).

Nyeri menstruasi terjadi karena prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan nama dismenore (Pebrianti, S., & Gambaran, 2018).

¹ Dismenore adalah salah satu kelainan ginekologi yang paling sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sering mengeluh terjadinya nyeri menstruasi (dismenore). Tanda gejala dismenore memiliki gejala fisik yang sangat bervariasi (de Sanctis, V. dkk, 2016).

Dismenore tidak berbahaya bagi kesehatan, namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas di sekolah. Dismenore berdampak tinggi pada kehidupan wanita, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi (Bernardi, M. dkk, 2017).

¹² Dismenore primer yaitu suatu kondisi yang dihubungkan dengan siklus ovulasi dan mulai timbul sejak menstruasi pertama kali datang dan keluhan sakitnya sedikit berkurang ¹² setelah wanita yang bersangkutan menikah dan hamil (Pebrianti, S., & Gambaran, 2018).

Dismenore primer terjadi segera setelah menarche biasanya pada enam sampai dua belas bulan pertama dan selalu berhubungan dengan siklus ovulasi. Dismenore mempengaruhi 40% sampai 70% dari wanita usia reproduksi dan merupakan salah satu penyebab yang paling

sering untuk absen sekolah. Kebanyakan penderita dismenore adalah wanita muda (Sarni. Y, 2019).

Penelitian di Amerika Serikat, dismenore adalah penyebab paling utama ketidakhadiran berulang disekolah. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa remaja dengan dismenore mengalami penurunan pada prestasi akademis, sosial dan kegiatan olahraga. Dismenore yang paling sering terjadi adalah dismenore primer lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat sampai mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari-hari. Biasanya dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wilson et al di Amerika Serikat dengan menemukan bahwa 91% dari remaja SMA (umur 14-18) yang mengalami dismenore, 55% diantaranya mempengaruhi akademis mereka, bahkan 26% mengalami ketinggalan kelas (Sarni. Y, 2019).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-16% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Angka dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara di dunia lainnya. World Health Organization (WHO) melaporkan pada tahun 2018 bahwa kejadian dismenore sebesar 90% pada perempuan dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat (Apriyanti, F., E. Harmia dan R. Andriyani, 2018).

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Alatas, F., & Larasati, T. A, 2016).

Di Provinsi Banten berdasarkan hasil penelitian ditemukan 67% mengalami dismenore terdiri dari 21,3% mengalami dismenore ringan, 36,3% mengalami dismenorea sedang dan 9,4% mengalami dismenore berat (Fitri, 2016). Jumlah kunjungan pasien dismenore di Dinas Kesehatan Provinsi Banten, Puskesmas Kota Tangerang pada tahun 2011 sebanyak 237, meningkat menjadi 435 pada tahun 2012 dan 424 pada tahun 2013 (Romlah, S. N., & Agustin, M. M, 2020).

Berdasarkan laporan remaja Dinkes Kabupaten Pandeglang terdapat 1178 kasus gangguan haid pada remaja. Berdasarkan laporan program remaja di UPTD Puskesmas Cikeusik sampai dengan November 2022 terdapat 43,5% remaja mengalami dismenore atau gangguan haid.

²³ Dampak dismenore menimbulkan rasa yang tidak nyaman, kesulitan berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan, dapat membatasi wanita untuk melakukan aktivitas sehari-hari sehingga perlunya penanganan dismenore pada remaja (Astuti. I & Lela, 2018). ²⁵ Dismenore ini memang tidak terlalu berbahaya tetapi selalu dialami oleh penderita tiap bulannya, sehingga merupakan penderitaan tersendiri bagi yang mengalaminya. Sebaiknya hal ini tidak boleh dibiarkan karena kondisi ini merupakan salah satu penyebab gejala endometriosis, dimana hal ini dapat menurunkan kesehatan, kualitas hidup, dan kesuburan perempuan tersebut secara signifikan (Anwar.P.M, 2019).

Jumlah desminore pada remaja di PMB S pada tahun 2023 mencapai 34 remaja. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan studi langsung kepada remaja yang mengalami desminore yaitu efektivitas air kelapa hijau dan kompres air hangat untuk mengurangi dismenore primer pada remaja putri di PMB S Tahun 2023.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di PMB S Kec. Cikeusik Kab. Pandeglang didapatkan remaja yang mengalami desminore sebanyak 16 remaja, 7 remaja mengalami nyeri hebat, 6 remaja mengalami nyeri ringan dan 5 remaja mengalami nyeri biasa. Di dapatkan informasi bahwa dari semua remaja yang mengalami desminore belum mengetahui pertolongan pertama pada nyeri desminore, mereka hanya meminum obat saja dan tidak pernah melakukan kompres air hangat dan meminum air kelapa hijau untuk meredakan nyeri, walaupun sebenarnya mereka mengetahui bahwa meminum air kelapa hijau dan mengompres air hangat bisa meredakan nyeri akibat desminore.

¹ Dismenore tidak berbahaya bagi kesehatan, namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas di sekolah. Dismenore berdampak tinggi pada kehidupan wanita, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi (Bernardi, M. dkk, 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan study langsung kepada remaja yang mengalami dismenore primer tentang efektivitas air kelapa hijau dan kompres air hangat untuk mengurangi dismenore primer pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu menggunakan metode pre test dan post test control group design. Responden pada penelitian ini yaitu 2 orang remaja yang memiliki keluhan nyeri saat menstruasi atau dismenore primer yang berada di wilayah

kerja Puskesmas Cikeusik. Data primer diperoleh dari hasil pre test dan post test control group design, wawancara dengan narasumber (remaja) dan sedangkan data sekunder diperoleh dari studi kepustakaan, buku-buku, dokumen maupun jurnal yang memiliki relevansi penelitian yang sama.

Sampel diambil secara aksidental pada remaja yang datang ke Posyandu remaja di wilayah kerja di Puskesmas Cikeusik, baik untuk kasus maupun kontrol sejumlah 2 orang responden. Kedua responden dilakukan pengkajian untuk mengetahui keluhan dan gejala yang dirasakan serta dapat menegakan diagnose yang tepat dan selanjutnya untuk responden pertama yaitu remaja dengan dismenore primer di berikan terapi air kelapa hijau dengan waktu pemberian 3 hari sebelum waktu menstruasi sampai hari ke 2 menstruasi. Pada responden ke dua dengan keluhan yang sama yaitu remaja dengan dismenore primer diberikan metode yang sama namun dengan waktu pemberian air kelapa hijau saat hari pertama menstruasi sampai hari ketiga. Analisis hasil dilakukan dengan menggunakan Uji Independent test untuk pengujian perbedaan ke-2 kelompok independent. Teknik sampling yang digunakan yaitu Non probability sampling dimana sampel pilihan berdasarkan subjektivitas peneliti dan tidak acak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja R, Minum Air Kelapa Hijau

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri dengan dismenore primer, dan dilakukan masing-masing 3 kali kunjungan dengan 2 perbandingan metode pemberian air kelapa hijau dan kompres air hangat, adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut :

No. Registrasi	01
Tanggal Pengkajian	: 06 Januari 2024
Waktu Pengkajian	: Pukul 07.00 WIB
Tempat Pengkajian	: Rumah Klien Pengkaji
	: Sukemi susilawati

A. Data Subjektif

Identitas Remaja

Nama	: Nn. R
Umur	: 17 tahun
Anak ke	1
Agama	: Islam
Suku	: Sunda
Pendidikan	: SMA
Pekerjaan	: Pelajar
Alamat	: Kp.Sukaseneng

Identitas Orang Tua

- Nama Ibu : Ny. A Nama Suami : Tn. S
Umur : 37 tahun Umur : 42 tahun
Agama : Islam Agama : Islam
Suku : Sunda Suku : Sunda
Pendidikan : SD Pendidikan : SD
Pekerjaan : IRT Pekerjaan : Petanii
Alamat : Kp.Sukaseneng
1. Alasan periksa : Nn.R adalah remaja yang masih sekolah di bangu SMA, Nn R memiliki keluhan sakitatau kram pada perut bagian bawah saat hari pertama menstruasi.
 2. Keluhan utama : sakit atau kram perut bawah saat menstruasi
 3. ¹¹wayat obstetric : Tidak ada
 4. Riwayat menstruasi
Menarche : 13 tahun
Siklus : 30 hari
Lama : 7 Hari
Banyak : 2x sehari ganti pembalut
Warna : Merah
Konsistensi : Encer
Nyeri haid : Ada
Flour albus : Tidak ada
HPHT : 06/01/2021
 - ²⁸ Riwayat ginekologi : Tidak ada
 6. Riwayat kesehatan
 - a. Riwayat kesehatan remaja
 - Tidak memiliki ²⁷penyakit degeneratif ataupun penyakit menular.
 - b. Riwayat kesehatan keluarga
Tidak ada yang memiliki ²⁷penyakit degeneratif atau penyakit menular lainnya,
 7. Riwayat psikososial
Nn.R adalah remaja yang memiliki banyak teman dan mudah bergaul dengan siapapun.
Po²⁴kebiasaan sehari-hari
 - a) Pola istirahat
 - Tidur siang : tidak
 - Tidur malam : 8 jam
 - b) Pola aktivitas
Selain belajar dalam Gedung namun Nn R mengikuti kegiatan ²⁶am dan pramuka di sekolah.
 - c) Pola eliminasi
 - BAB : 1x sehari
 - BAK : 7-8x sehari
 - d) Pola nutrisi

- Makan pokok sehari 2-3 kali (nasi, ikan, sayur)
- Ngemil makanan ringan, bakso, mie, seblak, minuman kemas dan makanan siap saji lainnya

e) Pola *personal hygiene*

Ganti pakaian dalam	: 2x sehari	Mandi	: 2x sehari
Keramas	: 4x seminggu		
Ganti baju	: 2x sehari		

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan Umum
Keadaan umum : Baik
Kesadaran : Composmentis
2. Pemeriksaan Umum
Tekanan Darah : 120/80 mmHg
Denyut nadi : 80 kali/menit
Frekuensi nafas : 20 kali/menit
Suhu tubuh : 36,9 °C
3. Pemeriksaan Antropometri Berat badan : 50 kg
Tinggi badan : 157 cm
LILA : 24 cm
IMT : 20,32 kg/m²
4. Pemeriksaan Fisik
Wajah : Tidak pucat, tidak oedema, tidak ada jerawat
Mata : Konjungtiva tidak anemis, Sclera tidak ikterik
Mulut : Bersih Karies gigi tidak ada, lubang gigi tidak ada
Leher : Tidak ada pembengkakan kelenjar
Dada : Simetris, tidak ada kelainan
Abdomen : Tidak teraba massa, Lingkar perut 80 cm
Ekstremitas Atas : Simetris, tidak ada kelainan
Ekstremitas Bawah : Simetris, tidak ada kelainan
Anogenitalia : Tidak dilakukan

C. Analisis Data

Nn.R Umur 17 tahun remaja dengan dismenore primer
Masalah potensial: dismenore primer
Kebutuhan: konseling dismenore primer dan penatalaksanaan air kelapa hijau

D. Penatalaksanaan

1. Mempersiapkan diri dengan mencuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir
2. Evaluasi: mencuci tangan sudah dilakukan
3. Menjelaskan pemeriksaan prosedur pemeriksaan dan penelitian yang akan dilakukan (inform consent).
Evaluasi: Nn.R menyetujui pemeriksaan dan penelitian yang akan dilakukan
4. Melakukan pemeriksaan TTV dan pemeriksaan fisik secara head to toe

too, dan bertanya tentang skala nyeri yang Nn.Rasakan, jika dinilai dari 0-10 kira-kira di angka berapa rasa sakit yang Nn.R rasakan, jika 1-4 sakit ringan, 5-6 sakit sedang dan 7-10 sakit berat.

Evaluasi: pemeriksaan sudah dilakukan dan Nn.R mengatakan sakitnya di angka 4.

5. Menjelaskan hasil pemeriksaan bahwa hasil pemeriksaan tanda-tanda vital saat ini dalam keadaan normal, hasil pemeriksaan fisik juga baik, namun nyeri saat menstruasi yang Nn.R karena Nn.R mengalami dismenore primer dengan nyeri yang dikategorikan ringan.

Evaluasi: Nn.R mengerti dengan penjelasan peneliti

6. Menjelaskan tentang dismenore atau nyeri menstruasi yaitu wanita kadang mengalami nyeri. sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan Dysmenorrhea, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dysmenorrhea merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala menstruasi, namun rasa sakit dismenore yang Nn.R rasakan saat ini masih dalam batas normal atau tanpa penyakit lainnya.

Evaluasi: Nn.R merasa tenang setelah mendengar penjelasan peneliti karena sakit yang dirasakannya masih dalam batasnormal.

7. Menjelaskan tentang faktor yang mempengaruhi dismenore diantaranya:
 - a. Menarche dini atau menstruasi lebih muda
 - b. Riwayat dismenore pada keluaran
 - c. Obesitas ataupun kurus
 - d. Kebiasaan makan-makanan fast food atau siap saji
 - e. Durasi menstruasi biasanya menstruasi yang lama >5 hari sampai 7 hari lebih maka lebih sering mengalami dismenore
 - f. Keterpaparan asap rokok
 - g. Konsumsi kopi
 - h. Tidak suka melakukan aktifitas fisik seperti olahraga

Dapat disimpulkan bahwa dismenore yang dialami Nn.R saat ini karena kebiasaan makan fast food dan tidak suka berolahraga.

Evaluasi: Nn.R mengerti dengan penjelasan peneliti dan tahu penyebab sakit yang dirasakannya.

8. Mengajarkan remaja untuk makan makanan gizi seimbang seperti, lauk pauk, sayuran berwarna dan buah buahan, dan mengurangi makan-makanan fast food seperti mie instan, seblak dll. Mengajarkan Nn.R untuk melakukan olahraga seperti lari pagi, senam, dll agar Nn.R tidak mengalami dismenore atau setidaknya mengurangi nyeri dismenore.

Evaluasi: Nn.R mengerti dan akan mengikuti anjuran peneliti

9. Menjelaskan metode untuk mengurangi dismenore primer pada remaja yaitu dengan minum air kelapa hijau 2 kali sehari sebanyak 250 cc boleh tambah gula merah ataupun tidak, diminum setelah makan secara rutin sampai hari ke 2 menstruasi, dan waktu minum pagi pukul 08.00 wib dan sore pukul 16.00 wib, peneliti akan mengingatkan waktu minum dengan cara menelephone remaja

dengan video call dan akan menceklis form observasi.

Evaluasi: remaja bersedia dan akan minum sesuai dengan waktuyang di tentukan

Evaluasi: Nn.R mengerti dengan penjelasn peneliti

10. Meminta remaja untuk memberikan informasi jika hari pertama menstruasi, dan akan dilakukan kunjungan ulang untuk observasi tingkat nyeri.

Evaluasi: Nn.R bersedia dan akan memberikan informasi

11. Mendokumentasikan hasil pemeriksaan, asuhan dan penatalaksanaan.

Evaluasi: sudah tercatat

Kunjungan ke 2

No. Registrasi : 02
Tanggal Pengkajian : 07 Januari 2024
Waktu Pengkajian : Pukul 17.00 WIB
Tempat Pengkajian : Rumah Klien Pengkaji
: Sukemi Susilawati

A. Data Subjektif

Identitas Remaja

Nama : Nn. R
Umur : 17 tahun
Anak ke : 1
Agama : Islam
Suku : Sunda
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : Pelajar
Alamat : Kp.Sukaseneng

Identitas Orang Tua

Nama Ibu	: Ny. A	Nama Suami	: Tn. S
Umur	: 37 tahun	Umur	: 42 tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku	: Sunda	Suku	: Sunda
Pendidikan	: SD	Pendidikan	: SD
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Petanii
Alamat	: Kp.Sukaseneng		

1. Alasan periksa : Untuk mengetahui efektifitas air kelapa hijau terhadap dismenore primer
2. Keluhan utama : Sakit atau kram perut bawah saat menstruasi
3. Riwayat obstetric : Tidak ada
4. Riwayat menstruasi
Menarche : 13 tahun
Siklus : 30 hari
Lama : 7 Hari
Banyak : 2x sehari ganti pembalut
Warna : Merah

Konsistensi : Encer
Nyeri haid : Ada
Flour albus : Tidak ada
HPHT : 06/01/2024

28 Riwayat ginekologi : Tidak ada

6. Riwayat kesehatan

a. Riwayat kesehatan remaja

- Tidak memiliki penyakit degeneratif ataupun penyakit
27 menular.

b. Riwayat kesehatan keluarga

Tidak ada yang memiliki penyakit degeneratif atau penyakit
menular lainnya,

7. Riwayat psikososial

Nn.R adalah remaja yang memiliki banyak teman dan mudah bergaul dengan siapapun.

Po 24 kebiasaan sehari-hari

a) Pola istirahat

- Tidur siang : tidak
- Tidur malam : 8 jam

b) Pola aktivitas

Selain belajar dalam Gedung namun Nn R mengikuti kegiatan
26 nam dan pramuka di sekolah.

c) Pola eliminasi

- BAB : 1x sehari
- BAK : 7-8x sehari

d) Pola nutrisi

- Makan pokok sehari 2-3 kali (nasi, ikan, sayur)
- Ngemil makanan ringan, bakso, mie, seblak, minuman kemas dan makanan siap saji lainnya

e) Pola *personal hygiene*

Ganti pakaian dalam : 2x sehari Mandi : 2x sehari
Keramas : 4x seminggu
Ganti baju : 2x sehari

B. Data Objektif

1. 7 Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik
Kesadaran : Composmentis

2. Pemeriksaan Umum

Tekanan Darah : 110/80 mmHg
Denyut nadi : 80 kali/menit
Frekuensi nafas : 20 kali/menit
Suhu tubuh : 36,8 °C

3. Pemeriksaan Antropometri Berat badan : 50 kg

Tinggi badan : 157 cm
LILA : 24 cm
IMT : 20,32 kg/m²

4. Pemeriksaan Fisik

22 Wajah : Tidak pucat, tidak oedema, tidak ada jerawat

Mata	: Konjungtiva tidak anemis, Scleratidak ikhterik
Mulut	: Bersih Karies gigi tidak ada, lubanggigi tidak ada
Leher	: Tidak ada pembengkakan kelenjar
Dada	: Simetris, tidak ada kelainan
Abdomen	: Tidak teraba massa, lingkaran perut 80 cm
Ekstremitas Atas	: Simetris, tidak ada kelainanEkstremitas
Bawah	: Simetris, tidak ada kelainanAnogenitalia : Tidak dilakukan

5. Pemeriksaan Penunjang : Skala nyeri :2

C. Analisis Data

Nn.R Umur 17 tahun remaja dengan dismenore primerMasalah potensial : Dismenore Primer
Kebutuhan : konseling dismenore primer dan penatalaksanaan air kelapa hijau hari ke dua

D. Penatalaksanaan

1. Mempersiapkan diri dengan ⁵ mencuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir
Evaluasi: mencuci tangan sudah dilakukan
2. Menjelaskan pemeriksaan prosedur pemeriksaan akan dilakukan (inform consent).
Evaluasi: Nn.R menyetujui pemeriksaan yang akan di lakukan
3. Melakukan pemeriksaan TTV dan pemeriksaan fisik secarahead too too, dan bertanya tentang skala nyeri yang Nn.Rrasakan saat hari pertama menstruasi setelah di berikan airkelapa hijau, dan bertanya keluhan lain yang dirasakan setelah minum air kelapa hijau.
Evaluasi: pemeriksaan sudah di lakukan dan Nn.R mengatakan sakitnya di skala 2, berbeda dengan sebelum minum air kelapa hijau biasanya di skala 4, Nn R tidak mengeluh apa apa selain rasa sakit berkurang.
4. Menjelaskan hasil pemeriksaan bahwa ¹⁵ hasil pemeriksaan tanda-tanda vital saat ini dalam keadaan normal, hasil pemeriksaan fisik juga baik, menjelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pengurangan nyeri dismenore sehingga peneliti meminta Nn R melanjutkan penelitian sampai hari ke 2menstruasi.
Evaluasi: Nn.R mengerti dan akan melanjutkan minum air kelapa hijau
5. Memberikan penjelasan kepada Nn R bahwa rasa nyeri yang dirasakan oleh Nn R setelah minum air kelapa hijau hal ini disebabkan kandungan yang terdapat dalam kelapa hijau diantaranya kalium dan kalsium, dimana ketika menstruasi t¹⁷h kekurangan magnesium yang dapat menyebabkan peningkatan sintesis mediator angiotensin-II dan produksi tromboksan serta vasokonstriksi prostaglandin. Maka dari itu metabolisme kalsium dan magnesium ¹⁷miliki kunci dari metabolisme kontrol membran sel di otot polos. Saat terdapat magnesium kadar kalsium akan menurun, sehingga terjadi relaksasi otot polos dan vasodilatasi karena penurunan

- aktivitasCa yang menyebabkan adanya penurunan dismenore
Evaluasi: Nn R mengerti dengan penjelasan peneliti
6. Membuat janji dengan remaja bahwa akan dilakukan evaluasi terakhir pada hari ke 5 yaitu besok sore pukul 17.00 wib Evaluasi: Nn.R bersedia
 7. Mendokumentasikan hasil pemeriksaan, asuhan dan penatalaksanaan. Evaluasi: sudah tercatat

Kunjungan ke 3

No. Registrasi : 03
Tanggal Pengkajian : 08 Januari 2024
Waktu Pengkajian : Pukul 17.00 WIB
Tempat Pengkajian : Rumah Klien Pengkaji
: Sukemi.S

A. Data Subjektif

Identitas Remaja

Nama : Nn. R
Umur : 17 tahun
Anak ke : 1
Agama : Islam
Suku : Sunda
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : Pelajar
Alamat : Kp.Barengkok

Identitas Orang Tua

Nama Ibu	: Ny.A	Nama Suami	: Tn. S
Umur	: 37 tahun	Umur	: 42 tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku	: Sunda	Suku	: Sunda
Pendidikan	: SD	Pendidikan	: SD
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Petanii
Alamat	: Kp.Barengkok		

1. Alasan periksa : Untuk mengetahui efektifitas minum air kelapa hijau hari ke 5.
2. Keluhan utama : Sakit atau kram perut bawah saat menstruasi
3. Riwayat obstetric : Tidak ada
4. Riwayat menstruasi
 - Menarche : 13 tahun
 - Siklus : 30 hari
 - Lama : 7 Hari
 - Banyak : 2x sehari ganti pembalut
 - Warna : Merah
 - Konsistensi : Encer
 - Nyeri haid : Ada
 - Flour albus : Tidak ada
 - HPHT : 06/01/2024
- 28 Riwayat ginekologi : Tidak ada
6. Riwayat kesehatan

- a. Riwayat kesehatan remaja
 - Tidak memiliki penyakit degeneratif ataupun penyakit ²⁷menular.
 - b. Riwayat kesehatan keluarga
 - Tidak ada yang memiliki penyakit degeneratif atau penyakit ²⁷menular lainnya,
7. Riwayat psikososial
 Nn.R adalah remaja yang memiliki banyak teman dan mudah bergaul dengan siapapun.
 Pola kebiasaan sehari-hari
- a) Pola ²⁴istirahat
 - Tidur siang : tidak
 - Tidur malam : 8 jam
 - b) Pola aktivitas
 - Selain belajar dalam Gedung namun Nn R mengikuti kegiatan ²⁶nam dan pramuka di sekolah.
 - c) Pola eliminasi
 - BAB : 1x sehari
 - BAK : 7-8x sehari
 - d) Pola nutrisi
 - Makan pokok sehari 2-3 kali (nasi, ikan, sayur)
 - Ngemil makanan ringan, bakso, mie, seblak, minumankemasan dan makanan siap saji lainnya
 - e) Pola *personal hygiene*
 - Ganti pakaian dalam : 2x sehariMandi : ¹⁶2x sehari
 - Keramas : 4x seminggu
 - Ganti baju : 2x sehari

B. Data Objektif

1. ⁷Pemeriksaan Umum
 - Keadaan umum : Baik
 - Kesadaran : Composmentis
2. Pemeriksaan Umum
 - Tekanan Darah : 120/80 mmHg
 - Denyut nadi : 80 kali/menit
 - Frekuensi nafas : 20 kali/menit
 - Suhu tubuh : 36,8 °C
3. Pemeriksaan Antropometri Berat badan : 50 kg
 - Tinggi badan : 157 cm
 - LILA : 24 cm
 - IMT : 20,32 kg/m²
4. Pemeriksaan Fisik ²²
 - Wajah : Tidak pucat, tidak oedema, tidak ada jerawat
 - Mata : Konjungtiva tidak anemis, Scleritidak ikhterik
 - Mulut : Bersih Karies gigi tidak ada, lubanggigi tidak ada
 - Leher : Tidak ada pembengkakan kelenjar
 - Dada : Simetris, tidak ada kelainan

Abdomen : 22 tak teraba massa, lingkaran perut 80 cm
Ekstremitas Atas : Simetris, tidak ada kelainan
Ekstremitas Bawah : Simetris, tidak ada kelainan
Anogenitalia : Tidak dilakukan

5. Pemeriksaan Penunjang : Skala nyeri : 1

C. Analisis Data

Nn.R Umur 17 tahun remaja dengan dismenore primer
Masalah potensial : Dismenore Primer

Kebutuhan : konseling dismenore primer dan penatalaksanaan air kelapa hijau hari ke 3

D. Penatalaksanaan

1. Mempersiapkan diri dengan mencuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir
Evaluasi: mencuci tangan sudah dilakukan
2. Menjelaskan pemeriksaan prosedur pemeriksaan akan dilakukan (inform consent).
Evaluasi: Nn.R menyetujui pemeriksaan yang akan dilakukan
3. Melakukan pemeriksaan TTV dan pemeriksaan fisik secara head to toe, dan bertanya tentang skala nyeri yang Nn.R setelah diberikan minum air kelapa hijau 3 hari sebelum menstruasi sampai 2 hari menstruasi.
Evaluasi: pemeriksaan sudah dilakukan dan Nn.R mengatakan sakitnya di skala 1, dan Nn.R merasa senang.
4. Menjelaskan hasil pemeriksaan bahwa hasil pemeriksaan tanda-tanda vital saat ini dalam keadaan normal, hasil pemeriksaan fisik juga baik, menjelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pengurangan nyeri dismenore sehingga dalam penelitian ini menunjukkan air kelapa hijau dapat mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.
Evaluasi: Nn.R merasa senang dan akan selalu minum air kelapa hijau sebelum menstruasi
5. Meminta agar Nn.R dapat mengaplikasikan air kelapa hijau setiap akan menstruasi dan dapat menyampaikan hasil penelitian kepada remaja putri lainnya yang mengalami dismenore.
Evaluasi: Nn.R akan tetap minum air kelapa hijau dan akan memberitahu teman-temannya manfaat dari air kelapa hijau
6. Mengucapkan terimakasih karena Nn.R telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian dan mengingatkan Nn.R agar menjaga pola makan dengan gizi seimbang dan mengurangi makan-makanan siap saji dan makan makanan yang tidak sehat lainnya, serta meminta Nn.R untuk tetap rajin berolahraga seperti senam karena dapat mengurangi dismenore primer.
Evaluasi: Nn.R merasa senang menjadi bagian dalam penelitian sehingga sekarang Nn.R mengetahui manfaat air kelapa hijau.
7. Mendokumentasikan hasil pemeriksaan, asuhan dan penatalaksanaan.
Evaluasi: sudah tercatat

Remaja S, kompres Air Hangat

Kunjungan ke 1

No. Registrasi : 01
Tanggal Pengkajian : 06 Januari 2024
Waktu Pengkajian : Pukul 07.00 WIB
Tempat Pengkajian : Rumah Klien Pengkaji
: Sukemi Susilawati

E. Data Subjektif

Identitas Remaja

Nama : Nn. S
Umur : 17 tahun
Anak ke : 2
Agama : Islam
Suku : Sunda
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : Pelajar
Alamat : Kp.Cikeusik

Identitas Orang Tua

Nama Ibu : Ny.A ¹¹ Nama Suami : Tn. A
Umur : 40 tahun Umur : 45 tahun
Agama : Islam Agama : Islam
Suku : Sunda Suku : Sunda
Pendidikan : SD Pendidikan : SD
Pekerjaan : IRT Pekerjaan : Petanii
Alamat : Kp.Cikeusik

1. Alasan periksa : Nn.S adalah remaja yang masih sekolah di bangu SMA, saat ini Nn S menstruasi hari pertama, Nn S merasa sakit pada bagian perut bawah sampai kurang bersemangat dalam beraktivitas.

2. Keluhan utama : sakit atau kram perut bawah saat menstruasi

- ¹¹ 3. Riwayat obstetric : Tidak ada

4. ¹¹ Riwayat menstruasi
Menarche : 13 tahun
Siklus : 30 hari
Lama : 7 Hari
Banyak : 2x sehari ganti pembalut
Warna : Merah
Konsistensi : Encer
Nyeri haid : Ada
Flour albus : Tidak ada
HPHT : 06/01/2024

- ²⁸ Riwayat ginekologi : Tidak ada

6. ²⁸ Riwayat kesehatan

- a. Riwayat kesehatan remaja
- Tidak memiliki penyakit degeneratif ataupun penyakit

- 27 menular.
- b. Riwayat kesehatan keluarga
Tidak ada yang memiliki penyakit degeneratif atau penyakit menular lainnya,
7. Riwayat psikososial
Nn.S adalah remaja yang memiliki banyak teman dan mudah bergaul dengan siapapun.
Po 24 kebiasaan sehari-hari
- a) Pola istirahat
- Tidur siang : tidak
 - Tidur malam : 8 jam
- b) Pola aktivitas
Selain belajar dalam gedung namun Nn S mengikuti kegiatan Pramuka di sekolah.
- c) Pola eliminasi
- BAB : 1x sehari
 - BAK : 7-8x sehari
- d) Pola nutrisi
- Makan pokok sehari 2-3 kali (nasi, ikan, sayur)
 - Ngemil makanan ringan, bakso, mie, seblak, minuman kemasan dan makanan siap saji lainnya
- e) Pola *personal hygiene*
- Ganti pakaian dalam : 2x sehari
 - Mandi : 2x sehari
 - Keramas : 4x seminggu
 - Ganti baju : 2x sehari

F. Data Objektif

1. Pemeriksaan Umum
 - Keadaan umum : Baik
 - Kesadaran : Composmentis
2. Pemeriksaan Umum
 - Tekanan Darah : 120/80 mmHg
 - Denyut nadi : 80 kali/menit
 - Frekuensi nafas : 20 kali/menit
 - Suhu tubuh : 36,7 °C
3. Pemeriksaan Antropometri Berat badan : 50 kg
 - Tinggi badan : 157 cm
 - LILA : 24 cm
 - IMT : 20,32 kg/m²
4. Pemeriksaan Fisik
 - Wajah : Tidak pucat, tidak oedema, tidak ada jerawat
 - Mata : Konjungtiva tidak anemis, Sclera tidak ikterik
 - Mulut : Bersih Karies gigi tidak ada, lubang gigi tidak ada
 - Leher : Tidak ada pembengkakan kelenjar
 - Dada : Simetris, tidak ada kelainan
 - Abdomen : Tidak teraba massa, Lingkar perut 80 cm

- Ekstremitas Atas : Simetris, tidak ada kelainan
Ekstremitas Bawah : Simetris, tidak ada kelainan
Anogenitalia : Tidak dilakukan
5. Pemeriksaan Penunjang : Skala nyeri :4

G. Analisis Data

Nn.S Umur 17 tahun remaja dengan dismenore primer
Masalah potensial: Dismenore Primer
Kebutuhan : konseling dismenore primer dan penatalaksanaan kompres air hangat

H. Penatalaksanaan

1. Mempersiapkan diri dengan ⁵ mencuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir
Evaluasi: mencuci tangan sudah dilakukan
2. Menjelaskan pemeriksaan prosedur pemeriksaan dan penelitian yang akan dilakukan (inform consent).
Evaluasi: Nn.S menyetujui pemeriksaan dan penelitian yang akan dilakukan
3. Melakukan pemeriksaan TTV dan pemeriksaan fisik secara head to toe, dan bertanya tentang skala nyeri yang Nn.S rasakan, jika dinilai dari 0-10 kira-kira di angka berapa rasa sakit yang Nn.S rasakan, jika 1-4 sakit ringan, 5-6 sakit sedang dan 7-10 sakit berat.
Evaluasi: pemeriksaan sudah dilakukan dan Nn.S mengatakan sakitnya di angka 4.
4. Menjelaskan hasil pemeriksaan bahwa ¹⁵ hasil pemeriksaan tanda-tanda vital saat ini dalam keadaan normal, hasil pemeriksaan fisik juga baik, namun nyeri yang dirasakan saat ini karena Nn.S mengalami dismenore primer dengan nyeri yang dikategorikan ringan.
Evaluasi: Nn.S mengerti dengan penjelasan peneliti
5. Menjelaskan tentang dismenore atau nyeri menstruasi yaitu wanita kadang mengalami nyeri. sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan Dysmenorrhea, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dysmenorrhea merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala menstruasi, namun rasa sakit dismenore yang Nn.S rasakan saat ini masih dalam batas normal atau tanpa penyakit lainnya.
Evaluasi: Nn.S merasa tenang setelah mendengar penjelasan peneliti karena sakit yang dirasakannya masih dalam batas normal.
6. Menjelaskan tentang faktor yang mempengaruhi dismenore diantaranya:
 - a. Menarche dini atau menstruasi lebih muda
 - b. Riwayat dismenore pada keluarga
 - c. Obesitas ataupun kurus
 - d. Kebiasaan makan-makanan fast food atau siap saji
 - e. Durasi menstruasi biasanya menstruasi yang lama >5 hari sampai 7 hari lebih maka lebih sering mengalami dismenore.

- f. Keterpaparan asap rokok
 - g. Konsumsi kopi
 - h. Tidak suka melakukan aktifitas fisik seperti olahraga
- Dapat disimpulkan bahwa dismenore yang dialami Nn.S saat ini karena kebiasaan makan fast food dan tidak suka berolahraga.
Evaluasi: Nn.S mengerti dengan penjelasan peneliti dan tahu penyebab sakit yang dirasakannya.
7. Menganjurkan remaja untuk makan makanan gizi seimbang seperti, lauk pauk, sayuran berwarna dan buah buahan, dan mengurangi makan-makanan fast food seperti mie instan, seblakdll. Menganjurkan Nn.S untuk melakukan olahraga seperti lari pagi, senam , dll agar Nn.S tidak mengalami dismenore atau setidaknya mengurangi nyeri dismenore.
Evaluasi: Nn.S mengerti dan akan mengikuti anjuran peneliti
 8. Menjelaskan metode untuk mengurangi dismenore primer pada remaja yaitu dengan mengompres bagian perut dengan kompres air hangat sebanyak 3 kali pagi, siang dan malam dan ketika merasa nyeri. peneliti akan mengingatkan waktu komres dengan cara menelephone remaja dengan video call dan akan menceklis form observasi.
Evaluasi: remaja bersedia dan akan mengompres air hangat di bagian perutnya sesuai dengan anjuran bidan
Evaluasi: Nn.S mengerti dengan penjelasn peneliti
 9. Meminta remaja mengompres bagian perutnya dengan air hangat mulai pagi ini Evaluasi: Nn.S bersedia dan akan mengompres air hangat dibagian perutnya.
 10. Membuat janji dengan Nn S bahwa akan di lakukan kunjungan ulang besok untuk mengethaui efektivitas dari kompres air hangat
Evaluasi: Nn S bersedia untuk di kunjungi besok sore pada pukul 16.00 wib.
 11. Mendokumentasikan hasil pemeriksaan, asuhan dan penatalaksanaan.
Evaluasi: sudah tercatat.

Kunjungan ke 2

No. Registrasi : 02
 Tanggal Pengkajian : 07 Januari 2024
 Waktu Pengkajian : Pukul 16.00 WIB
 Tempat Pengkajian : Rumah Klien Pengkaji
 : Sukemi Susilawati

A. Data Subjektif

Identitas Remaja

Nama : Nn. S
 Umur : 17 tahun
 Anak ke : 2
 Agama : Islam
 Suku : Sunda
 Pendidikan : SMA
 Pekerjaan : Pelajar

Alamat : Kp.Cikeusik

Identitas Orang Tua

Nama Ibu	: Ny.A	Nama Suami	: Tn. A
Umur	: 40 tahun	Umur	: 45 tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku	: Sunda	Suku	: Sunda
Pendidikan	: SD	Pendidikan	: SD
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Petanii
Alamat	: Kp.Cikeusik		

1. Alasan periksa : Untuk mengetahui efektifitas kompres air hangat terhadap desminore primer

2. Keluhan utama : Sakit atau kram perut bawah saat menstruasi

3. Riwayat obstetric : Tidak ada

4. Riwayat menstruasi

Menarche : 13 tahun

Siklus : 30 hari

Lama : 7 Hari

Banyak : 2x sehari ganti pembalut

Warna : Merah

Konsistensi : Encer

Nyeri haid : Ada

Flour albus : Tidak ada

HPHT : 06/01/2024

5. Riwayat ginekologi : Tidak ada

6. Riwayat kesehatan

a. Riwayat kesehatan remaja

- Tidak memiliki penyakit degeneratif ataupun penyakit menular.

b. Riwayat kesehatan keluarga

Tidak ada yang memiliki penyakit degeneratif atau penyakit menular lainnya,

7. Riwayat psikososial

Nn.S adalah remaja yang memiliki banyak teman dan mudah bergaul dengan siapapun.

Pola kebiasaan sehari-hari

a) Pola istirahat

- Tidur siang : tidak

- Tidur malam : 8 jam

b) Pola aktivitas

Selain belajar dalam Gedung namun Nn S mengikuti kegiatan Pramuka dan pramuka di sekolah.

c) Pola eliminasi

- BAB : 1x sehari

- BAK : 7-8x sehari

d) Pola nutrisi

- Makan pokok sehari 2-3 kali (nasi, ikan, sayur)

- Ngemil makanan ringan, bakso, mie, seblak, minumankemasan dan makanan siap saji lainnya

e) Pola *personal hygiene*

Ganti pakaian dalam : 2x sehari
Mandi : 2x sehari
Keramas : 4x seminggu
Ganti baju : 2x sehari

16

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik
Kesadaran : Composmentis

2. Pemeriksaan Umum

Tekanan Darah : 120/80 mmHg
Denyut nadi : 80 kali/menit
Frekuensi nafas : 20 kali/menit
Suhu tubuh : 36,7 °C

3. Pemeriksaan Antropometri Berat badan : 50 kg

Tinggi badan : 157 cm
LILA : 24 cm
IMT : 20,32 kg/m²

4. Pemeriksaan Fisik

Wajah : Tidak pucat, tidak oedema, tidak ada jerawat

Mata : Konjungtiva tidak anemis, Sclera tidak ikhterik

Mulut : Bersih Karies gigi tidak ada, lubang gigi tidak ada

Leher : Tidak ada pembengkakan kelenjar

Dada : Simetris, tidak ada kelainan

Abdomen : Tidak teraba massa, lingkaran perut 80 cm

Ekstremitas Atas : Simetris, tidak ada kelainan

Ekstremitas Bawah : Simetris, tidak ada kelainan

Anogenitalia : Tidak dilakukan

5. Pemeriksaan Penunjang : Skala nyeri : 3

C. Analisis Data

Nn.S Umur 17 tahun remaja dengan dismenore primer

Masalah potensial: dismenore primer

Kebutuhan : konseling dismenore primer dan penatalaksanaan kompres air hangat hari ke dua

D. Penatalaksanaan

1. Mempersiapkan diri dengan mencuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir

Evaluasi: mencuci tangan sudah dilakukan

2. Menjelaskan pemeriksaan prosedur pemeriksaan akan dilakukan (inform consent).

Evaluasi: Nn.S menyetujui pemeriksaan yang akan dilakukan

3. Melakukan pemeriksaan TTV dan pemeriksaan fisik secara head to toe, dan bertanya tentang skala nyeri yang Nn.S rasakan saat hari pertama menstruasi setelah dilakukan kompres air hangat, dan bertanya keluhan lain setelah kompres air hangat.

- Evaluasi: pemeriksaan sudah di lakukan dan Nn.S mengatakan sakitnya di skala 3, berbeda dengan sebelum dikompres air hangat biasanya di skala 4, tidak ada keluhan ¹⁵ selain pengurangan nyeri.
- Menjelaskan hasil pemeriksaan bahwa hasil pemeriksaan tanda-tanda vital saat ini dalam keadaan normal, hasil pemeriksaan fisik juga baik, menjelaskan bahwa ada pengaruh yang terhadap pengurangan nyeri dismenore sehingga peneliti meminta Nn S melanjutkan penelitian sampai hari ke 3 menstruasi dengan harapan skala nyeri semakin berkurang.
Evaluasi: Nn.S mengerti dan akan melanjutkan kompres air hangat sesuai jadwal yang ditentukan.
Evaluasi: Nn S mengerti dengan penjelasan peneliti
 - Membuat janji dengan remaja bahwa akan dilakukan evaluasi terakhir pada hari ke 3 yaitu besok sore pukul 17.00 wib Evaluasi: Nn.S bersedia
 - Mendokumentasikan hasil pemeriksaan, asuhan dan penatalaksanaan.
Evaluasi: sudah tercatat

Kunjungan ke 3

No. Registrasi : 03
Tanggal Pengkajian : 08 Januari 2024
Waktu Pengkajian : Pukul 17.00 WIB
Tempat Pengkajian : Rumah Klien Pengkaji
: Sukemi Susilawati

A. Data Subjektif

Identitas Remaja

Nama : Nn. S
Umur : 17 tahun
Anak ke : 2
Agama : Islam
Suku : Sunda
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : Pelajar
Alamat : Kp.Cikeusik

Identitas Orang Tua

Nama Ibu	: Ny.A	Nama Suami	: Tn. A
Umur	: 40 tahun	Umur	: 45 tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku	: Sunda	Suku	: Sunda
Pendidikan	: SD	Pendidikan	: SD
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Petanii
Alamat	: Kp.Cikeusik		

- Alasan periksa : Untuk mengetahui efektifitas kompres air hangat hari ke 3.
- Keluhan utama : Sakit atau kram perut bawah saat menstruasi
- riwayat obstetric : Tidak ada
- Riwayat menstruasi
Menarche : 13 tahun

Siklus : 30 hari
Lama : 7 Hari
Banyak : 2x sehari ganti pembalut
Warna : Merah
Konsistensi : Encer
Nyeri haid : Ada
Flour albus : Tidak ada
HPHT : 06/01/2024

28 Riwayat ginekologi : Tidak ada

6. Riwayat kesehatan

a. Riwayat kesehatan remaja

- Tidak memiliki penyakit degeneratif ataupun penyakit menular.

b. Riwayat kesehatan keluarga

Tidak ada yang memiliki penyakit degeneratif atau penyakit menular lainnya,

7. Riwayat psikososial

Nn.S adalah remaja yang memiliki banyak teman dan mudah bergaul dengan siapapun.

Po 24 kebiasaan sehari-hari

a) Pola istirahat

- Tidur siang : tidak
- Tidur malam : 8 jam

b) Pola aktivitas

Selain belajar dalam Gedung namun Nn S mengikuti kegiatan jam dan pramuka di sekolah.

c) Pola eliminasi

- BAB : 1x sehari
- BAK : 7-8x sehari

d) Pola nutrisi

- Makan pokok sehari 2-3 kali (nasi, ikan, sayur)
- Ngemil makanan ringan, bakso, mie, seblak, minumannkemasan dan makanan siap saji lainnya

e) Pola *personal hygiene*

Ganti pakaian dalam : 2x sehari
Mandi : 2x sehari
Keramas : 4x seminggu
Ganti baju : 2x sehari

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik
Kesadaran : Composmentis

2. Pemeriksaan Umum

Tekanan Darah : 120/80 mmHg
Denyut nadi : 80 kali/menit
Frekuensi nafas : 20 kali/menit
Suhu tubuh : 36,7 °C

3. Pemeriksaan Antropometri Berat badan : 50 kg

- Tinggi badan : 157 cm
LILA : 24 cm
IMT : 20,32 kg/m²
4. Pemeriksaan Fisik ²²
- Wajah : Tidak pucat, tidak oedema, tidak ada jerawat
- Mata : Konjungtiva tidak anemis, Scleritidak ikhterik ⁵
- Mulut : Bersih Karies gigi tidak ada, lubanggigi tidak ada
- Leher : Tidak ada pembengkakan kelenjar
- Dada : Simetris, tidak ada kelainan
- Abdomen : Tidak teraba massa, lingkaran perut 80 cm
- Ekstremitas Atas : Simetris, tidak ada kelainanEkstremitas
- Bawah : Simetris, tidak ada kelainanAnogenitalia : Tidak dilakukan
5. Pemeriksaan Penunjang : Skala nyeri :2

C. Analisis Data

Nn.S Umur 17 tahun remaja dengan dismenore primerMasalah potensial: dismenore sekunder
Kebutuhan: konseling dismenore primer dan penatalaksanaan kompres air hangat hari ke tiga

D. Penatalaksanaan ⁵

1. Mempersiapkan diri dengan mencuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir
Evaluasi: mencuci tangan sudah dilakukan
2. Menjelaskan pemeriksaan prosedur pemeriksaan akan dilakukan (inform consent).
Evaluasi: Nn.S menyetujui pemeriksaan yang akan di lakukan
3. Melakukan pemeriksaan TTV dan pemeriksaan fisik secarahead too too, dan bertanya tentang skala nyeri yang Nn.S setelah dilakukan kompres air hangat 3 hari berturut turut dari hari pertama menstruasi.
Evaluasi: pemeriksaan sudah di lakukan dan Nn.S mengatakan sakitnya di skala 2, dan Nn S merasa lebih nyaman karena sakitnya berkurang. ¹⁵
4. Menjelaskan hasil pemeriksaan bahwa hasil pemeriksaan tanda-tanda vital saat ini dalam keadaan normal, hasil pemeriksaan fisik juga baik, menjelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pengurangan nyeri dismenore sehingga dalam penelitian ini menunjukkan kompres air hangat bisa menurunkan rasa nyeri akibat desminore.
Evaluasi: Nn.S merasa senang dan akan selalu mengompres bagian perutnya ketika menstruasi
5. Mengucapkan terimakasih karena Nn.S telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian dan mengingatkan Nn S agar menjagapola makan dengan gizi seimbang dan mengurangi makan-makanan siap saji dan makan makanan yang tidak sehat lainnya,serta meminta Nn S untuk tetap rajin berolah raga seperti senam karena dapat mengurangi

dismenore primer.

Evaluasi: Nn.S merasa senang menjadi bagian dalam penelitian sehingga sekarang Nn S mengetahui manfaat kompres air hangat.

6. Mendokumentasikan hasil pemeriksaan, asuhan dan penatalaksanaan.
Evaluasi: sudah tercatat

Tabel 1. Hasil Pemberian Air Kelapa Hijau dan kompres air hangat

Hasil Pemberian Air Kelapa Hijau dan kompres air hangat			
Remaja R (Air Kelapa Hijau) : Hari Pertama Menstruasi Sampai Hari Ke 3 Menstruasi			
Remaja S (Kompres Air Hangat) : Hari Pertama Menstruasi Sampai Hari Ke 3 Menstruasi			
Remaja R	Skala Nyeri Kunjungan ke 1, 2 dan 3		
	4	2	1
Remaja S	Skala Nyeri Kunjungan Ke 1, 2 dan 3		
	4	3	2

PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Remaja R

Pada hasil uji validasi dilakukan dengan membandingkan antara responden Remaja R dan Remaja S yang sama sama mengalami dismenore primer pada haripertama menstruasi, Remaja R diberikan air kelapa hijau dihari pertama menstruasi sampai hari ketiga menstruasi dan responden pembanding atau Remaja S diberikan kompres air hangat pada hari pertama menstruasi sampaihari ke 3 menstruasi.

Air kelapa mengandung asam folat yang merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi darah yang cukup akan memperlancar darah (Sumino, 2018), dan mengandung kalsium dan magnesium akan mengurangi ketegangan otot dan vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti imflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat keram menstruasi (Khodijah, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian Vera Iriani Abdullah, (2021). Setelah di dapatkan data dengan pengukuran pre test dan post test pada intervensi pemberian air kelapa hijau pada remaja putri, maka peneliti melakukan uji statistic Wilcoxon dengan p Value < α (0,05). Kesimpulan Pemberian Air Kelapa Hijau efektivitas terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

Penelitian lain yang sejalan yakni Penelitian dari Sukmawati Ely (2019) dengan judul Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas II Di

MA. PonPpes Sultan Hasanuddin Kabupaten Gowa Tahun 2019. Dengan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai z sebesar 4,602 dengan nilai $p=0,000$.

⁸ Dari hasil literatur review yang telah dipaparkan semua artikel menjelaskan hasil penelitian tentang pemberian air kelapa hijau untuk mengurangi rasa nyeri dismenore primer. Hasil rata-rata nyeri dismenore primer sebelum diberikan air kelapa hijau yaitu nyeri ringan, namun setelah diberikan air kelapa hijau rata-rata nyeri haid yang dirasakan terdapat penurunan.

Pada penelitian yang saya lakukan pada Remaja R dengan pemberian air kelapa hijau, Setelah dilakukan pengkajian pada hari pertama didapatkan skala nyeri pada responden Remaja R di skala 4. Pada hari kedua dan ketiga setelah dilakukan pemberian air kelapa hijau maka hasil skala nyeri pada responden Remaja R mengalami penurunan dari nyeri skala 4 menjadi nyeri skala 2 dan 1.

⁸ Penanganan nyeri dismenore primer secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan pemberian air kelapa hijau. Pemberian air kelapa hijau ini selain tidak menyita waktu, dapat dilakukan di mana pun dan kapanpun sehingga sangat mudah dilakukan oleh setiap perempuan, prinsipnya adalah pemberian air kelapa hijau sebanyak 250 ml.

Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Remaja S

¹³ Kompres hangat merupakan suatu metode dalam penggunaan suhu hangat yang dapat digunakan dalam pengobatan nyeri dan relaksasi otot-otot yang tegang. (Gabriel 2018). Kompres hangat dapat mengatasi dismenore primer karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian panas pembuluh darah akan melebar, sehingga dapat memperbaiki peredaran darah didalam jaringan tersebut. Melalui cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki. Sehingga dapat mengatasi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang. Menurut Tamsuri (2019).

Peneliti ini ada kesesuaian dengan peneliti Sari (2018) yang berjudul pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore, hasil menunjukkan bahwa ²⁰ siswa yang mengalami nyeri haid (dismenore) paling banyak terdapat dalam kategori 3, yaitu nyeri sedang sebanyak 18 anak (60%) dan paling sedikit dalam kategori 5 yaitu nyeri berat tidak tertahankan sebanyak 1 anak (3,3%), sedangkan untuk kategori 2 yaitu nyeri ringan sebanyak 3 anak (10%) dan untuk kategori 4 nyeri berat sebanyak 8 anak (26,7%).

² Serta Menurut penelitian Novia & Puspitasari (2009) menyatakan bahwa umur menarche responden yang paling banyak berumur 12-15 tahun (52,0%) dan yang paling sedikit

< 12 tahun (10,0%), maka kemungkinan besar seorang wanita akan menderita disminore primer pada saat umur 12-15 tahun.

Berdasarkan dari hasil penelitan pada remaja S dengan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri desminorea primer pada remaja S diketahui bahwa Pada pengkajian hari pertama menstruasi yaitu pada tanggal 06 Januari 2024 mulai pukul 08.00 wib, dengan hasil yang dirasakan yaitu nyeri berada di skala 4, pada hari ke 2 menstruasi skala nyeri berkurang dan berada di skala 3, pada hari ke 3 menstruasi skala nyeri semakin berkurang yaitu pada skala 2.

Pemberian kompres hangat pada perut seorang wanita yang mengalami nyeri haid, dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat. Rasa hangat dari air ini dapat menyebabkan pembuluh darah meningkatkan aliran darah kebagian tubuh yang mengalami perubahan fungsi, selain itu juga paskan dapat mengurangi ketegangan otot menjadi relaks. Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepas pasien untuk mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kompres hangat bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Pada otot, panas memiliki efek menurunkan ketegangan, meningkatkan sel darah putih secara total dan fenomena reaksi peradangan serta adanya dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta peningkatkan tekana kapiler. Tekanan O₂ dan CO₂ di dalam darah akan meningkat sedangkan pH darah akan mengalami penurunan.

Berdasarkan fakta diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa nyeri disminore primer bisa disebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari waslap yang dibasahi air hangat ke dalam perut yang melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan nyeri desminorea primer.

Mengetahui Perbandingan Minum Air Kelapa Hijau dan Kompres Air Hangat Untuk Menurunkan Nyeri Desminorea Primer

Pada responden remaja R skala nyeri pada saat hari pertama menstruasi berada di skala 4, setelah diberikan air kelapa hijau pada hari kedua terdapat penurunan skala nyeri menjadi 3, dan pada hari ketiga skala nyeri mengalami penurunan kembali menjadi skala 1.

Pada responden Remaja S nyeri hari pertama sama dengan responden Remaja R yaitu di skala 4, setelah diberikan metode kompres air hangat pada hari pertama menstruasi terdapat penurunan skalanyeri secara berkala dari skala 3 pada hari ke dua dan skala 2 pada hari ketiga.

Menurut Penelitian oleh Rismaya memperoleh hasil bahwa pemberian air kelapa ketika menstruasi efektif untuk mengurangi dismenore karena airkelapa hijau memiliki kandungan asam folat sehingga dapat berperan dalam produksi sel darah merah yang cukup. Dengan kecukupan produksi sel darah merah akan mengakibatkan peredaran darah lancar, sehingga kebutuhan oksigen dan nutrisi juga tercukupi yang berpengaruh terhadap ketahanan tubuh untuk menahan nyeri ketika menstruasi (Rismaya et al., 2020).

menurut penelitian Nuryanih dan Suhartika bahwa pemberian kompres air hangat juga dapat menurunkan tingkat dismenore karena kompres air hangat menurunkan ketegangan otot dan mambu membuat otot otot menjadi relax (Nuryanih & Suhatika, 2020).

Asumsi peneliti dalam penurunan nyeri dismenore primer lebih efektif menggunakan konsumsi air kelapa hijau. Sesuai penelitian yang peneliti lakukan air kelapa hijau dapat lebih efektif menurunkan nyeri dismenorea primer dibandingkan dengan kompresair hangat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang diperoleh dari penelitian tentang “Efektivitas Air Kelapa Hijau Dan Kompres Air Hangat Untuk Mengurangi Dismenore Primer Pada Remaja Putri Tahun 2023”, di dapat kesimpulan bahwa Penelitian dilakukan pada remaja putri usia 17 tahun yang mengalami dismenore primer, hasil pengkajian secara keseluruhan pada remaja putri R maupun S usia 17 tahun yang mengalami dismenore primer mengalami kesamaan dalam hal aktivitas fisik, pola makan, pola istirahat maupun HPHT. Selain itu, hasil penelitian diperoleh hasil yang signifikan dalam mengurangi dismenore primer, yaitu minum air kelapa dihari kedua menstruasi, karena didapat hasil pengurangan nyeri dari skala 4 menja di skala 2. Dan hari ketiga menjadi skala 1. Pada responden remaja S terjadi penurunan skala nyeri pada sebelum dan sesudah dilakukan kompres air hangat yaitu pada responden remaja S pada hari pertama menstruasi skala nyeri 4 dan setelah di berikan kompres air hangat pada hari kedua menstruasi menjadi skala 3. Beda hal nya pada responden remaja R yaitu nyeri pada hari kedua remaja S beradadiskala 3 dan pada hari ketiga turun pada sekaka 2.

DAFTAR REFERENSI

- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 *Tentang Upaya Kesehatan Anak*.
- Deshpande, Tanvi., et al. (2019). *Menstrual Hygiene among Adolescent Girls- A Study From Urban Slum Area. Journal of Family Medicine and Primary Care*. 7(6): 1439-1445. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_80_18
- Juliana, J. (2018). Determinan Dismenorea Di SMAN 2 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Endurance*, 3(1), pp.61-68. <http://dx.doi.org/10.22216/jen.v3i1.1664>

19

Febrianti, S., & Muslim, F. R. (2018). Gambaran Upaya Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenorea di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut Tahun 2016. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12(2), 83–91. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/163>

De Sanctis, V., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Soliman, N. A., Elalaily, R., & El Kholy, M. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: A review in different countries. *Acta Biomedica*, 87(3), 233–246.

Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6, 1645. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>.

19

Yati, S. (2019). Pengaruh Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer Di Sma Neg. 2 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah MENARA Ilmu*, XIII(5), 122–128.

Apriyanti, F., Harmia, E., & Andriani, R. (2018). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian Dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Bangkinang kota tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(2), 49–58.

Larasati, T.A. & Alatas, F., 2016. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*. 5(3): 79-84.

Fitri; dkk. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat I Akademi Kebidanan Aisyiyah Provinsi Banten*. Universitas Nasional, Banten.

Romlah, S. N., & Agustin, M. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan Di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang. *Prosiding Senantias 2020, Vol. 1*(No. 1), Hal: 384-392.

Astuti, I & Lela. (2018). *pengaruh arimaterapi lavender terhadap dismenorea pada remaja putri*. Vol 1. No 1. ISSN 2654-5411.

Anwar Prabu Mangkunegara. (2015). *Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Cetak kedua belas. Remaja Rosdakarya: Bandung

Meilan, Nessi., Maryana., Follona, Willa. 2018. *Kesehatan Reproduksi Remaja Implementasi PKPR Dalam Teman Sebaya*. Malang: Wineka Media.

Nuraini, S. 2018. Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Menstruasi Dan Pasca Menstruasi. *Skripsi Diterbitkan Oleh Program Studi Diploma Iii Analisis Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang*.

Cahyaning, F. (2018). Gambaran Lama Haid. *Jurnal Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Tersedia dalam <http://Eprints.Ums.Ac.Id/59731/17/Naskah%20publikasi%20ii.Pdf>. Kusmiran, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta.

Ningsih, S. dkk. 2020. Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Kabupaten Bulukumba, *Medika Alkhairaat*, 2(2), Pp. 197–206.

18

Husna, H. (2018). Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2), 43–49. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.16>.

Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Aistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

18

Agustina. (2019). Perbedaan Pengaruh Abdomal Streching Exercise dengan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi Fisioterapi. *Jurnal Kesehatan*, 2(1).

Yatim, Faisal. (2017). *Haid Tidak Wajar Dan Menopasue*. Jakarta: Pustaka Populer.

Potensi Air Kelapa Hijau Dan Kompres Hangat Dalam Mengatasi Dismenore Primer Pada Remaja Putri: Studi Di PMB S Tahun 2023

ORIGINALITY REPORT

25%

SIMILARITY INDEX

26%

INTERNET SOURCES

14%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id Internet Source 2%

2 journal.upp.ac.id Internet Source 2%

3 jurnal.syedzasaintika.ac.id Internet Source 2%

4 masterfiledandocument.blogspot.com Internet Source 1%

5 kebidananfull.blogspot.com Internet Source 1%

6 repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source 1%

7 simdos.unud.ac.id Internet Source 1%

8 ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id Internet Source 1%

jurnal.umsb.ac.id

9	Internet Source	1 %
10	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	1 %
11	midwifest.blogspot.com Internet Source	1 %
12	repository.itspku.ac.id Internet Source	1 %
13	www.kopertis7.go.id Internet Source	1 %
14	callforpaper.unw.ac.id Internet Source	1 %
15	Tiara Citra, Santi Sofiyanti. "LAPORAN KASUS: HUBUNGAN SEKSUAL UNTUK MENSTIMULASI PROSES PERSALINAN", Jurnal Kesehatan Siliwangi, 2023 Publication	1 %
16	irmawafaparmia.blogspot.com Internet Source	1 %
17	repositorii.urindo.ac.id Internet Source	1 %
18	Tifany Aquilia Kusuma, Arlyana Hikmanti, Linda Yanti. "Penerapan Senam Dismenore untuk Meringankan Nyeri Dismenore", Jurnal	1 %

Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2023

Publication

19	jurnalbuguh.unila.ac.id Internet Source	1 %
20	jurnalbidankestrad.com Internet Source	1 %
21	sardjito.co.id Internet Source	1 %
22	lujeng9.blogspot.com Internet Source	1 %
23	www.powtoon.com Internet Source	1 %
24	eprints.umpo.ac.id Internet Source	1 %
25	docobook.com Internet Source	1 %
26	arianbiru.blogspot.com Internet Source	1 %
27	firmanpharos.wordpress.com Internet Source	1 %
28	parfait-ceylon.blogspot.com Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On