



Implementasi Pemberian Jus Nanas dan Air Kelapa Hijau pada Remaja Putri dengan Dismenore: Studi Kasus di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma Tahun 2026

Nur Afifah Lestari^{1,*}, Suroso², Luluk Eka Meylawati³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
Histori Artikel: Diajukan: 24 Juni 2025 Direvisi: 22 Juli 2025 Diterima: 5 Agustus 2026	Dismenore merupakan salah satu keluhan yang sering dialami remaja putri selama menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Berbagai upaya nonfarmakologis telah digunakan untuk membantu mengurangi nyeri haid, di antaranya konsumsi jus nanas dan air kelapa hijau. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perubahan intensitas nyeri haid setelah pemberian jus nanas dan air kelapa hijau pada remaja putri yang mengalami dismenore di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain seri kasus deskriptif dengan empat partisipan yang mengalami dismenore. Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Dua partisipan memperoleh jus nanas, sedangkan dua partisipan lainnya memperoleh air kelapa hijau sebanyak 250 ml dua kali sehari selama tiga hari menstruasi. Hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan intensitas nyeri selama tiga hari pengamatan. Pada partisipan yang memperoleh jus nanas, skala nyeri berubah dari 6 menjadi 2 dan dari 5 menjadi 1. Pada partisipan yang memperoleh air kelapa hijau, skala nyeri berubah dari 6 menjadi 3 dan dari 5 menjadi 1. Temuan ini menggambarkan perubahan intensitas nyeri yang diamati pada masing-masing partisipan selama periode observasi. Mengingat penelitian menggunakan desain seri kasus dengan jumlah partisipan yang terbatas, hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk membandingkan kedua intervensi maupun menyimpulkan hubungan sebab-akibat.
Kata kunci: remaja putri dismenore nyeri haid air kelapa hijau jus nanas	
Keywords: adolescent girls dysmenorrhea menstrual pain green coconut water pineapple juice	<i>Dysmenorrhea is one of the most common complaints experienced by adolescent girls during menstruation and may interfere with their daily activities. Various non-pharmacological approaches have been used to help reduce menstrual pain, including pineapple juice and green coconut water. This study aimed to describe changes in menstrual pain intensity following the administration of pineapple juice and green coconut water among adolescent girls with dysmenorrhea at the Faculty of Health Sciences, Dirgantara Marsekal Suryadarma University, in 2026. This study employed a descriptive case study design involving four participants with dysmenorrhea. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Two participants received pineapple juice, while the other two received 250 mL of green coconut water twice daily for three consecutive days during menstruation. The observational findings showed that all participants experienced a reduction in pain intensity during the three-day observation period. Among participants who received pineapple juice, pain scores changed from 6 to 2 and from 5 to 1. Among participants who received green coconut water, pain scores changed from 6 to 3 and from 5 to 1. These findings describe the changes in pain intensity observed in each participant during the observation period. Because this study used a case series design with a limited number of participants, the findings should not be interpreted as evidence of comparative effectiveness or causality.</i>
Penulis Korespondensi: Nur Afifah Lestari Email: nurafifahlestari51@gmail.com	
	Copyright © 2026 Author(s). All rights reserved

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan reproduksi. Salah satu tanda kematangan sistem reproduksi pada remaja putri adalah menstruasi. Meskipun merupakan proses fisiologis yang normal, menstruasi sering disertai keluhan berupa dismenore atau nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, serta memengaruhi kualitas hidup remaja putri (Nurbaety, S. S., Nisa, H. K., Keb, S. T., Keb, M., Manalu, B. A. B., Khoiroh, B. N. A., ... & Keb, 2024).

Dismenore primer umumnya terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan nyeri pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung atau paha (Sambo, M., Madu, Y. G., Sampe, A., Reski, E., & Rombon, 2024). Untuk menilai intensitas nyeri pada penderita dismenore, salah satu instrumen yang paling banyak digunakan adalah *Numeric Rating Scale (NRS)*. *NRS* merupakan skala penilaian nyeri dengan rentang skor 0–10, di mana skor 0 menunjukkan tidak ada nyeri, skor 1–3 menunjukkan nyeri ringan, skor 4–6 menunjukkan nyeri sedang, dan skor 7–10 menunjukkan nyeri berat. Instrumen ini mudah dipahami, sederhana digunakan, serta memiliki validitas dan reliabilitas yang baik sehingga banyak dimanfaatkan dalam praktik klinis maupun penelitian untuk mengevaluasi perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah suatu intervensi (Ali et al., 2025).

Upaya penanganan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis, seperti penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (*Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs* atau *NSAID*), diketahui mampu meredakan nyeri secara efektif. Namun, penggunaan obat tersebut dalam jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping, terutama gangguan pada saluran pencernaan. Oleh sebab itu, terapi nonfarmakologis mulai banyak dipilih karena dinilai lebih aman, mudah diperoleh, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri (Khairunnisa, F. C., 2024).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak dimanfaatkan untuk membantu mengurangi nyeri haid adalah jus nanas. Buah nanas mengandung enzim bromelain, vitamin C, flavonoid, dan magnesium yang berperan sebagai antiinflamasi alami (Sanjaya, I., Maqfirah, U., & Noviana, 2024). Enzim bromelain berperan dalam menghambat pembentukan prostaglandin sehingga dapat membantu mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan, sedangkan magnesium berperan dalam relaksasi otot polos. Kombinasi mekanisme tersebut diduga membantu mengurangi intensitas nyeri menstruasi (Lia, H. O., Listya, E. P., Fatimah, N., & Herlisah, 2024).

Selain jus nanas, air kelapa hijau juga sering digunakan sebagai alternatif untuk membantu mengurangi keluhan *dismenore*. Air kelapa hijau mengandung berbagai elektrolit, seperti kalium, magnesium, dan kalsium, serta vitamin C yang berfungsi menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mendukung fungsi otot. Kandungan magnesium diduga membantu meredakan ketegangan otot uterus, sedangkan vitamin C berperan sebagai antioksidan yang dapat membantu mengurangi respons inflamasi ringan selama menstruasi. Meskipun demikian, bukti ilmiah yang secara langsung menjelaskan mekanisme air kelapa hijau terhadap penurunan intensitas *dismenore* masih terbatas sehingga masih memerlukan penelitian lebih lanjut (Nuryanah & Suhatika, 2020).

Jus nanas dan air kelapa hijau merupakan bahan alami yang mudah diperoleh serta telah digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri haid. Keduanya memiliki mekanisme kerja yang berbeda. Jus nanas lebih banyak dikaitkan dengan aktivitas antiinflamasi melalui enzim bromelain, sedangkan air kelapa hijau diperkirakan bekerja dengan membantu menjaga keseimbangan elektrolit, meningkatkan hidrasi tubuh, serta mendukung relaksasi otot. Perbedaan mekanisme tersebut menjadi dasar untuk mengamati perubahan intensitas nyeri setelah pemberian kedua intervensi tersebut (Kurnia, N., Ginting, A. S. Br., & Yolandia, 2025).

Beberapa penelitian terdahulu melaporkan bahwa konsumsi jus nanas maupun air kelapa hijau berhubungan dengan penurunan intensitas dismenore menurut (Anlistaeni et al., 2025; Nia Kurnia, Agus Santi Br Ginting, 2025; Sitepu & Sinambela, 2024). Namun, sebagian besar penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan jumlah responden yang lebih besar dan dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan. Hingga saat ini masih terbatas laporan studi kasus yang menggambarkan perubahan intensitas nyeri secara individual pada mahasiswi setelah pemberian kedua intervensi tersebut, khususnya di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya penelitian ini dilakukan.

Perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi mengenai penanganan dismenore yang aman dan mudah diterapkan oleh remaja putri. Selain memberikan asuhan keperawatan, perawat juga berperan dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai berbagai terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi (Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Hartiningsih, 2023).

Sebagai data pendukung, peneliti melakukan survei pendahuluan pada bulan Maret 2026 terhadap 15 mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Survei dilakukan melalui wawancara menggunakan lembar pertanyaan sederhana mengenai riwayat dismenore, tingkat nyeri yang dirasakan berdasarkan *Numeric Rating Scale (NRS)*, serta pengetahuan responden mengenai pemanfaatan jus nanas dan air kelapa hijau sebagai terapi nonfarmakologis. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi belum mengetahui manfaat kedua intervensi tersebut. Selain itu, sebanyak 10 mahasiswi (66,7%) mengalami nyeri sedang dan 5 mahasiswi (33,3%) mengalami nyeri berat berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri haid setelah pemberian jus nanas dan air kelapa hijau pada remaja putri yang mengalami dismenore melalui pendekatan studi kasus di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma.

II. METODE

Penelitian ini merupakan laporan penerapan intervensi dengan pendekatan seri kasus deskriptif untuk mengamati perubahan intensitas nyeri haid setelah pemberian jus nanas dan air kelapa hijau pada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Pendekatan studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai respons masing-masing partisipan terhadap intervensi selama periode observasi. Oleh karena itu, penelitian ini tidak bertujuan membandingkan efektivitas kedua intervensi secara statistik, melainkan mendeskripsikan perubahan intensitas nyeri yang terjadi pada setiap partisipan.

Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2026 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Pemilihan partisipan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah empat partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Seluruh partisipan berusia 18–22 tahun, sedang mengalami menstruasi, mengalami dismenore primer dengan intensitas nyeri sedang berdasarkan *Numeric Rating Scale (NRS)*, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia mengikuti penelitian selama tiga hari berturut-turut, serta menandatangani lembar informed consent. Penetapan dismenore primer dilakukan melalui wawancara menggunakan lembar skrining mengenai riwayat menstruasi, karakteristik nyeri, dan riwayat penyakit ginekologi, sehingga partisipan yang memiliki riwayat penyakit yang mengarah pada dismenore sekunder tidak diikutsertakan dalam penelitian. Kriteria eksklusi meliputi penggunaan analgesik selama penelitian, alergi terhadap nanas atau kelapa, serta tidak menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian.

Pembagian intervensi dilakukan secara purposif tanpa randomisasi. Dua partisipan menerima jus nanas dan dua partisipan lainnya menerima air kelapa hijau dengan mempertimbangkan kesamaan karakteristik dasar, yaitu usia, tingkat nyeri awal (*NRS* kategori sedang), status menstruasi, serta pemenuhan kriteria inklusi dan eksklusi. Pembagian ini bertujuan agar karakteristik kedua kelompok relatif sebanding sehingga hasil observasi lebih mudah dideskripsikan pada masing-masing kasus, bukan untuk membandingkan efektivitas kedua intervensi.

Intervensi diberikan selama tiga hari berturut-turut pada masa menstruasi. Jus nanas dibuat dari ± 150 gram buah nanas matang segar yang diblender dengan 100 mL air matang tanpa tambahan gula atau bahan lain, sedangkan air kelapa hijau diberikan sebanyak 250 mL dalam kondisi segar tanpa tambahan bahan apa pun. Kedua intervensi dikonsumsi dua kali sehari, yaitu pada pagi dan sore hari pada waktu yang relatif sama setiap harinya. Selama penelitian, kepatuhan partisipan dipantau secara langsung oleh peneliti dan dicatat dalam lembar observasi. Seluruh partisipan diminta untuk tidak mengonsumsi obat analgesik maupun terapi nonfarmakologis lain selama masa penelitian. Namun, berdasarkan hasil wawancara awal, seluruh partisipan memiliki kebiasaan melakukan kompres hangat secara mandiri di rumah untuk membantu mengurangi nyeri haid sebelum mengikuti penelitian.

Informasi tersebut dicatat sebagai karakteristik partisipan dan dipertimbangkan dalam interpretasi hasil penelitian. Selama periode penelitian tidak ditemukan efek samping yang dilaporkan oleh partisipan.

Penilaian intensitas nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum pemberian intervensi (*pretest*) dan 30 menit setelah intervensi (*posttest*) pada pagi dan sore hari selama tiga hari berturut-turut. Seluruh hasil pengukuran dicatat dalam lembar observasi, kemudian dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel serta uraian naratif untuk menggambarkan perubahan intensitas nyeri pada masing-masing partisipan.

Penelitian ini telah menerapkan prinsip-prinsip etika penelitian yang meliputi informed consent, *anonymity*, *confidentiality*, *non-maleficence*, dan *veracity* (Sinulingga, 2024). Sebelum penelitian dilakukan, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta menandatangani informed consent. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan kode atau inisial, data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian, dan seluruh proses penelitian dilakukan secara jujur tanpa merugikan responden.

III. HASIL DAN DISKUSI

III.1 Hasil

Penelitian ini melibatkan empat partisipan remaja putri di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang mengalami dismenore. Partisipan terdiri atas Nn. N, Nn. G, Nn. A, dan Nn. S yang seluruhnya berusia 19 tahun. Berdasarkan hasil pengkajian, seluruh partisipan mengeluhkan nyeri menstruasi dengan lokasi pada perut bagian bawah, pinggang, maupun punggung, dengan skala nyeri awal berkisar antara 5–6 berdasarkan *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan kondisi fisiologis seluruh partisipan berada dalam batas normal. Subjek 1 memiliki tekanan darah 100/80 mmHg, frekuensi nadi 80 kali/menit, frekuensi napas 20 kali/menit, dan suhu tubuh 36,3°C. Subjek 2 memiliki tekanan darah 98/80 mmHg, nadi 90 kali/menit, frekuensi napas 21 kali/menit, dan suhu tubuh 36°C. Subjek 3 memiliki tekanan darah 120/75 mmHg, nadi 100 kali/menit, frekuensi napas 22 kali/menit, serta suhu tubuh 37°C. Subjek 4 memiliki tekanan darah 115/80 mmHg, frekuensi nadi 95 kali/menit, frekuensi napas 21 kali/menit, dan suhu tubuh 36,8°C.

Berdasarkan pengkajian menggunakan metode *PQRST*, seluruh partisipan menyampaikan bahwa nyeri muncul sejak hari pertama menstruasi dan berlangsung hingga hari ketiga. Nyeri dirasakan hilang timbul dengan sensasi kram, tertekan, maupun tertusuk, terutama pada perut bagian bawah yang menjalar ke pinggang atau punggung. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, diagnosis keperawatan yang ditegakkan pada seluruh partisipan adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis.

Intervensi diberikan selama tiga hari masa menstruasi. Dua partisipan memperoleh jus nanas dan dua partisipan lainnya memperoleh air kelapa hijau dengan frekuensi pemberian dua kali sehari. Evaluasi intensitas nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* pada setiap sesi pengamatan.

Tabel 1 Karakteristik Partisipan Penelitian selama 3 hari

Partisipan	Intervensi	Skor NRS Hari ke 1		Skor NRS Hari ke 2		Skor NRS Hari ke 3	
		Pagi Hari	Sore Hari	Pagi Hari	Sore Hari	Pagi Hari	Sore Hari
Nn. N	Jus Nanas	6	5	5	4	4	2
Nn. G	Jus Nanas	5	4	4	3	3	1
Nn. A	Air Kelapa Hijau	6	5	5	4	4	3
Nn. S	Air Kelapa Hijau	5	4	4	3	3	1

Berdasarkan Tabel 1, seluruh partisipan mengalami penurunan intensitas nyeri selama tiga hari pengamatan. Dua partisipan yang memperoleh jus nanas mengalami perubahan skala nyeri dari 6 menjadi 2 dan dari 5 menjadi 1. Dua partisipan yang memperoleh air kelapa hijau mengalami perubahan skala nyeri dari 6 menjadi 3 dan dari 5 menjadi 1. Secara keseluruhan, seluruh partisipan menunjukkan penurunan intensitas nyeri selama tiga hari pengamatan berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Penurunan intensitas nyeri tidak selalu terjadi segera setelah pemberian intervensi pada hari pertama. Namun, penurunan mulai tampak pada pengamatan berikutnya hingga akhir masa observasi. Secara keseluruhan, tiga partisipan mengalami penurunan skala NRS sebesar empat poin, sedangkan satu partisipan mengalami penurunan sebesar tiga poin. Seluruh partisipan mengikuti intervensi sesuai jadwal penelitian, tidak terdapat data yang hilang selama observasi, serta tidak dilaporkan penggunaan analgesik maupun kejadian yang tidak diinginkan selama penelitian berlangsung.

III.2 Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan intensitas *dismenore* selama tiga hari pengamatan setelah penerapan jus nanas maupun air kelapa hijau. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga melaporkan adanya penurunan intensitas *dismenore* setelah pemberian kedua intervensi tersebut. Namun demikian, penelitian ini menggunakan desain seri kasus sehingga hasil yang diperoleh hanya menggambarkan perubahan yang diamati pada masing-masing partisipan dan tidak dimaksudkan untuk membandingkan kedua intervensi ataupun membuktikan hubungan sebab-akibat.

Jus nanas mengandung bromelain, vitamin C, flavonoid, dan magnesium yang dalam berbagai penelitian telah dikaitkan dengan mekanisme antiinflamasi. Oleh karena itu, kandungan tersebut dapat digunakan sebagai salah satu dasar dalam mendiskusikan perubahan intensitas nyeri yang diamati pada partisipan penelitian ini. Namun demikian, penelitian ini tidak dirancang untuk membuktikan bahwa kandungan tersebut merupakan penyebab langsung terjadinya penurunan nyeri (Anandita, M. R., Gustina, I., & Rahmawati, 2022).

Air kelapa hijau mengandung elektrolit, vitamin C, dan berbagai senyawa bioaktif yang dilaporkan berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh dan fungsi otot (Dewi, R. K., Realita, F., & Susilowati, 2022). Kandungan tersebut dapat digunakan sebagai dasar dalam membahas perubahan intensitas nyeri yang diamati pada partisipan. Akan tetapi, penelitian ini tidak dapat membuktikan adanya hubungan sebab-akibat antara konsumsi air kelapa hijau dengan perubahan intensitas *dismenore*. Selain dipengaruhi oleh intervensi, penurunan intensitas nyeri juga kemungkinan dipengaruhi oleh perjalanan fisiologis *dismenore*. Secara alami, nyeri menstruasi umumnya mencapai intensitas tertinggi pada hari pertama, kemudian berangsur menurun pada hari kedua dan ketiga seiring berkurangnya produksi prostaglandin. Dengan demikian, perubahan skala nyeri yang diamati pada penelitian ini kemungkinan merupakan kombinasi antara efek intervensi dan proses fisiologis menstruasi.

Perubahan intensitas nyeri juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti tingkat hidrasi, kualitas istirahat, aktivitas fisik, kondisi psikologis, perhatian yang diberikan selama observasi, maupun harapan partisipan terhadap manfaat intervensi (Haryani, 2025). Faktor-faktor tersebut belum dapat dikendalikan secara optimal sehingga perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Besarnya perubahan skala nyeri yang diamati berbeda pada setiap partisipan. Variasi tersebut tidak dapat diinterpretasikan sebagai perbedaan efektivitas intervensi karena penelitian ini menggunakan desain seri kasus dengan jumlah partisipan yang terbatas, tanpa kelompok kontrol, randomisasi, maupun analisis statistik.

Keterbatasan penelitian ini meliputi jumlah partisipan yang sangat sedikit, tidak adanya kelompok kontrol, tidak dilakukan randomisasi maupun penyamaran, belum terkendalinya faktor perancu seperti pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan kondisi psikologis, waktu awal pemberian intervensi yang tidak sepenuhnya sama, serta penggunaan instrumen penilaian nyeri yang bersifat subjektif. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, menerapkan randomisasi, serta mengendalikan faktor-faktor perancu sehingga diperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas pemberian jus nanas maupun air kelapa hijau terhadap penurunan intensitas *dismenore*.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap empat partisipan, penerapan jus nanas maupun air kelapa hijau selama tiga hari diikuti oleh penurunan intensitas *dismenore* yang diukur menggunakan

Numeric Rating Scale (NRS). Perubahan skala nyeri yang diamati pada masing-masing partisipan berbeda-beda, namun seluruh partisipan menunjukkan kecenderungan penurunan intensitas nyeri selama periode observasi. Mengingat penelitian ini menggunakan desain seri kasus dengan jumlah partisipan yang terbatas, hasil penelitian hanya menggambarkan perubahan yang terjadi pada masing-masing partisipan dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat maupun membandingkan efektivitas kedua intervensi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kelompok kontrol untuk memperoleh bukti yang lebih kuat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih juga kami sampaikan kepada seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan atas diskusi dan kontribusi yang berharga dalam pengembangan ide dan analisis sehingga terbitnya jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A., Rosniati, R., Ifadah, E., Sari, N. M. S., Sujati, N. K., Larasati, A. D., Suantika, P. I. R., & Pendet, N. M. D. P. (2025). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Anandita, M. R., Gustina, I., & Rahmawati, R. (2022). Efektivitas jus wortel dan nanas untuk menurunkan dismenore primer pada remaja putri smp. *Jurnal Education and Development*, 10(2), 109–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.37081/ed.v10i2.3522>
- Anlistaeni, D., Khodijah, D., & Lubis, R. (2025). Konsumsi Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v6i1.2504>
- 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.
- Haryani. (2025). Hubungan Antara Usia Menarche Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di Madrasah Aliyah An-Najah Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(1), 84–90.
- Khairunnisa, F. C., & M. (2024). Penerapan Terapi Massage Effleurage Untuk Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Bangawan Nursing Journal*, 2(1), 29–35.
- Kurnia, N., Ginting, A. S. Br., & Yolandia, R. A. (2025). Pengaruh pemberian jus nanas dan air kelapa terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Poli Kebidanan RSUD Malingping tahun 2025. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 5(2), 1849–1857. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jirk.v5i2.10677>
- Lia, H. O., Listya, E. P., Fatimah, N., & Herlisah, H. (2024). Consumption of Young Coconut Water as an Effort to Treat Menstrual Pain in Adolescent Girls. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(2), 111–116. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v7i2.3277>
- Ns.Nuryanih, M.Kep, Sp.Mat, S. (2020). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea). *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 33–42. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.119>
- Nurbaety, S. S., Nisa, H. K., Keb, S. T., Keb, M., Manalu, B. A. B., Khoiroh, B. N. A., ... & Keb, M. (2024). *Buku ajar masalah dan gangguan pada sistem reproduksi*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Hartiningsih, S. N. (2023). Memahami Remaja Putri Tentang Dismenorea serta Penanganannya Secara Nonfarmakologis: Understanding Adolescent Girls About Dysmenorrhea and Its Nonpharmacological Treatment. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 3(3), 50–60. <https://doi.org/https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/JPKMK/article/view/325>
- Sambo, M., Madu, Y. G., Sampe, A., Reski, E., & Rombon, F. M. M. (2024). Efektivitas Aromaterapi Jeruk Nipis Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 48–53. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.139>

- Sanjaya, I., Maqfirah, U., & Noviana, I. (2024). Pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan nyeri menstruasi remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara (JIKKN)*, 1(4), 200–205. <https://doi.org/https://teewanjournal.com/index.php/jikkn/index>
- Sinulingga, E. (2024). *Etik dan hukum dalam keperawatan*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Sitepu, M. S., & Sinambela, M. (2024). Penyuluhan Tentang Manfaat Mengkonsumsi Jus Nanas Dalam Meminimalisir Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Smp Yp Singosari Deli Tua. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 4(1), 58–61. <https://doi.org/10.36656/jpmph.v4i1.1651>