

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi atau haid merupakan keluarnya darah dari dalam rahim melalui vagina. Keadaan seperti ini biasanya mulai usia 12-15 tahun (Haryono, 2016). Bagi beberapa orang menstruasi menjadi hal yang biasa-biasa saja namun, bagi sebagian perempuan tidak demikian adanya. Berbagai macam gangguan muncul beberapa hari menjelang menstruasi atau saat menstruasi berlangsung. Salah satunya adalah nyeri pada saat menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot atau biasa disebut dengan nyeri haid (Mitayani, 2011).

Dismenorea merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan. Nyeri haid ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau panggul (Judha dan Fauziah, 2012). Nyeri haid yang dialami oleh wanita berbeda-beda, mulai ada yang ringan hingga yang berat, ada yang sedikit mengganggu ada pula yang sangat mengganggu hingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Munawaroh dan Vidayati, 2019).

Kejadian nyeri haid berdasarkan WHO (*World Health Organization*) (2015) sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami nyeri haid. Di Indonesia presentase kejadian nyeri haid diperkirakan 55% wanita produktif tersiksa oleh nyeri haid (Wiyani dan Susanti, 2020). Angka kejadian nyeri haid di Jawa Tengah mencapai 56%, karena kejadian nyeri haid merupakan kejadian alamiah yang terjadi pada wanita setiap bulannya. (Fatmawati *et al.*, 2016)

Dampak dari nyeri haid itu sendiri biasanya remaja jadi terganggu aktivitas sehari-hari mereka. Upaya untuk menanggulangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dapat dilakukan dengan pemakaian obat-obatan, seperti: *Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAIDs)*, kontrasepsi oral,

magnesium, kalsium antagonis. Sedangkan pendekatan non farmakologis dapat dilakukan salah satunya dengan cara pemberian air kelapa hijau (Haryono, 2016).

Pohon kelapa atau *cocos nucifera* merupakan suatu jenis tumbuhan dari suku aren arenan atau *arecaceae* dan mudah tumbuh di halaman rumah dan tanah tropis di Indonesia. Pohon kelapa terdiri dari berbagai bagian bagian yang bisa dimanfaatkan salah satunya yaitu untuk kesehatan. Air kelapa hijau bisa dimanfaatkan untuk menanggulangi berbagai masalah kesehatan, manfaat yang begitu besar dari air kelapa mengandung banyak zat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Air kelapa sudah dikenal sebagai sumber zat tubuh yaitu sitokinin, nilai kalori rata rata yang terdapat pada air kelapa berkisar 17 kalori per 100 gram. Kandungan zat kimia lain yang menonjol yaitu berupa enzim yang mampu mengurangi sifat racun. Komposisi kandungan zat kimia yang terdapat pada air kelapa antara lain asam askorbat ,atau vitamin c, protein, lemak, hidrat arang, dan kalsium. Mineral yang terkandung pada air kelapa ialah zat besi, fosfor, dan gula yang terdiri dari glukosa, fruktosa, dan sukrosa. Kadar air yang terdapat pada buah kelapa sejumlah 95,5 gram dari setiap 100 gram. Manfaat air kelapa yaitu rehidrasi cairan tubuh, membantu menurunkan berat badan, meningkatkan sistem imun dan mengurangi nyeri haid. Air kelapa hijau mengandung kalsium, magnesium, dan vitamin C yang dapat mengurangi ketegangan otot perut (termasuk otot uterus) serta dapat membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi (Nurqalbi, 2019).

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran yang berbentuk poster dengan judul “Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja”. Alasan penulis membuat poster yaitu poster sering dianggap sebagai media penyampaian yang paling efektif selain itu, poster dapat memudahkan dan mempercepat pemahaman remaja terhadap pesan yang disajikan serta bentuknya sederhana tanpa memerlukan peralatan khusus, sehingga mudah untuk dipasang dan ditempel. Oleh karena

itu sebuah poster yang baik harus memiliki penampilan yang bagus agar dapat menarik perhatian pembaca.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, diperoleh rumusan masalah yaitu “ Apakah Air Kelapa Hijau Dapat Membantu Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja ? “

C. Tujuan

Poster ini bertujuan untuk memberikan informasi berupa ajakan dengan kata-kata yang singkat dan jelas juga menarik tentang Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja dan mampu dijadikan sebagai KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) kepada masyarakat secara umum khususnya remaja yang mengalami nyeri haid.

D. Manfaat Luaran

1. Memberikan informasi tentang manfaat air kelapa hijau untuk mengurangi nyeri haid pada remaja.
2. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya remaja untuk mengkonsumsi air kelapa hijau apabila terjadi nyeri haid.