

BAB I LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan peralihan masa kanak-kanak menjadi dewasa yang melibatkan berbagai aspek seperti biologis, psikologis dan social budaya. Salah satu perubahan fisiologi yang terjadi pada masa remaja adalah perkembangan organ reproduksi yang ditandai dengan timbulnya haid. Menstruasi atau menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel-sel tubuh yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik melewati vagina (Anurogo, D., & Wulandari, 2011). 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, 2018).

Menstruasi terjadi setelah siklus ovulasi akibat meluruhnya endometrium, yang dipengaruhi oleh hormone reproduksi, dimulai 1 hari setelah ovulasi berupa darah, kelenjar dan sel karena tidak terjadi pembuahan. Selama menstruasi, banyak wanita yang mengalami gangguan dan ketidaknyamanan fisik dimulai sebelum dan saat terjadi aliran menstruasi dan berlanjut selama 48 jam sampai 72 jam. Masalah yang dapat dialami dalam menstruasi berupa *Pre Menstrual Syndrom* (PMS), seperti tidak menstruasi (*amenore*), menstruasi yang berkepanjangan (*menoragia*) dan nyeri menstruasi atau *dismenore* (Winkjosastro, 2016) .

Menurut World Health Organization(WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), Angka kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8 –81%. Rata-rata di negara-negara Eropa *dismenore* terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi *dismenore* tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami *dismenore* berat. di Indonesia angka kejadian *dismenore* terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Secara umum penanganan *dismenore* di bagi ada dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara non

farmakologis antara lain olahraga secara teratur, kompres hangat, istirahat dan relaksasi (Kumalasari and Iwan Andhyantoro, 2013).

Dismenore memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek dari Dismenore adalah nausea dan vomiting (rasa mual dan muntah), sakit kepala, pusing, letih, diare, emosi yang labil selama menstruasi, bahkan pingsan (Winkjosastro, 2016). Dampak jangka panjang dari Dismenore adalah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari terutama penurunan produktivitas disebabkan oleh rasa tidak nyaman (Proverawati dan Misaroh, 2012). Dampak dismenore apabila tidak ditangani maka yang terjadi adalah dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan juga dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman maka harus segera ditangani. (Anurogo, D., & Wulandari, 2011).

Penanganan dismenore dapat diatasi dengan melakukan berbagai terapi alternatif, baik terapi secara farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Secara farmakologis yakni dengan obat golongan Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAID) seperti Ibuprofen, Naproxen, Dislofenac, Hydrocodone dan Acetaminofene, tetapi obat-obatan tersebut menyebabkan ketergantungan dan memiliki kontraindikasi (Ardina, 2016). Terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri yang biasa dilakukan adalah terapi pijat, relaksasi dengan mendengarkan musik, kompres hangat atau dingin, imajinasi terbimbing, akupunktur, akupresur, olahraga dan mengonsumsi air kelapa hijau (Prasetyo, 2011).

Air kelapa hijau adalah air kelapa yang dihasilkan dari air kelapa hijau yang mengandung banyak manfaat salah satunya adalah untuk meredakan nyeri *dismenore*. Air kelapa hijau mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa mengurangi ketegangan otot dan vitamin c yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat *ezimcyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Abdullah, 2020).

Konsumsi air kelapa muda sebanyak 250 mL setiap pagi dan sore selama tiga hari. Untuk menunjukkan efektivitas konsumsi air kelapa muda terhadap penurunan dismenore (Widowati, 2020). Di Indonesia, penelitian penggunaan herbal juga dilakukan oleh Fauziah dan Zuhrotun (2019). Salah satu herbal alami yang digunakan untuk mengurangi dismenore adalah air kelapa, khususnya air yang berasal dari kelapa yang masih muda.

Penelitian yang dilakukan oleh Rismaya (2020) dengan hasil penelitian diperoleh nilai rata – rata nyeri dismenore sebelum diberikan air kelapa sebesar 8.40 dan rata – rata setelah diberikan air kelapa sebesar 2.73 pada kelompok intervensi dan diperoleh nilai rata - rata nyeri dismenore pada pada kelompok kontrol dengan nilai pretest 8.67 dan posttest 4.00, dari hasil penelitian tersebut didapatkan kesimpulan yaitu terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore.

Penelitian juga dilakukan oleh Kotangon *et al* (2021) diperoleh hasil terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore antara sebelum pemberian air kelapa hijau dan sesudah pemberian air kelapa hijau. Sehingga hasil dari penelitian tersebut yaitu terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswa Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara”.

Penelitian selanjutnya juga di lakukan oleh Abdullah (2021) yang memperoleh hasil bahwa air kelapa hijau efektif untuk mengatasi nyeri dismenore pada wanita, karena air kelapa muda dapat menurunkan terjadinya kejang otot, merelaksasikan pembuluh darah dan menghambat proses pembentukan prostaglandin. Kalsium dan Magnesium yang terkandung dalam air kelapa dapat mengurangi ketegangan otot dan vitamin C dapat menurunkan jumlah *enzim cyclooxygenase* yang memiliki peran dalam menghambat proses pembentukan prostaglandin

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti jumlah remaja putri di jurusan tata busana SMK N I Tenganan sebanyak 315 remaja. Peneliti kemudian melakukan wawancara pada 10 remaja putri di jurusan tata busana SMK N I Tenganan 80% mengalami dismenore ringan sampai berat, sedangkan 20% tidak

mengalami dismenore. Siswi mengatakan bahwa mereka belum mengetahui tentang manfaat dari air kelapa hijau dapat menurunkan nyeri dismenore. Dari uraian tersebut maka penulis tertarik untuk memberikan edukasi mengenai pemberian air kelapa untuk menurunkan nyeri *dismenore*.

Tujuan yang ingin dicapai adalah agar para wanita mengetahui manfaat terapi non farmakologis untuk menurunkan nyeri *dismenore* salah satunya adalah menggunakan air kelapa. Manfaat dari pembuatan booklet ini untuk menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat terutama wanita untuk mengurangi nyeri dismenore dengan air kelapa, booklet terdapat manfaat air kelapa hijau itu sendiri.

Salah satu media yang digunakan untuk memberikan informasi yang mudah dipahami oleh masyarakat khususnya wanita dengan dismenore yaitu dengan media booklet. Booklet merupakan salah satu media edukasi yang dirancang dan dimodifikasi dengan gambar ataupun tulisan yang mudah dan praktis dibawa, dapat dibaca kapan dan dimana saja (Gogahu dan Prasetyo, 2020). Kelebihan yang dimiliki *booklet* antara lain yaitu informasinya dapat dikemas dalam bentuk yang menyenangkan, berwarna, menarik, mudah dimengerti, dan terlihat lebih jelas gambarnya.

Tujuan menggunakan *booklet* untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pemberian air kelapa hijau untuk menurunkan dismenore melalui media *booklet* agar masyarakat terutama remaja dapat mengatasi dismenore dengan mengonsumsi air kelapa hijau dan dapat teratasi secara maksimal. Media *booklet* ini diharapkan dapat memberikan informasi dan mampu mudah pembaca untuk menerapkan secara mandiri serta untuk menyampaikan pesan yang bersifat anjuran kepada remaja yang berbentuk cetakan. Media *booklet* tidak perlu membutuhkan media elektronik seperti TV, LCD, DVD dan lain-lain.