

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia yang sangat penting. Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis pada perempuan yaitu menstruasi. Gangguan menstruasi biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang perempuan yang dapat mengganggu aktivitas mereka. Salah satu yaitu *dismenorea*.<sup>1</sup> Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu menjelang masa dewasa muda.<sup>2</sup>

Menurut WHO, remaja merupakan fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang mencakup rentang usia 10 hingga 19 tahun. Namun, BKKBN memperluas definisi ini pada tahun 2023 dengan memasukkan rentang usia 10 hingga 24 tahun bagi mereka yang belum menikah.<sup>3</sup> Pada tahap ini, menstruasi menjadi salah satu fenomena alami yang dialami perempuan. Menstruasi pertama, atau yang dikenal sebagai *menarche*, adalah tanda awal bahwa seorang perempuan telah memasuki fase reproduksi. Biasanya, *menarche* terjadi sekitar usia 10 tahun, meskipun bisa terjadi lebih awal atau lebih lambat. *Menarche* menandakan bahwa seorang perempuan secara biologis sudah mampu menghasilkan keturunan, yang merupakan tahap penting dalam siklus hidup perempuan.<sup>4</sup>

Prevalensi *dismenorea* sangat tinggi, dengan sekitar 40% hingga 70% wanita usia reproduksi melaporkan mengalaminya. *Dismenorea* bahkan menjadi salah satu alasan utama bagi remaja putri untuk absen dari sekolah, terutama pada kasus yang parah. Sekitar 50% wanita mengalami *dismenorea* primer, dan 10-15% di antaranya mengalami nyeri yang cukup hebat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Sebuah studi yang dilakukan oleh Wilson et al. di Amerika Serikat melaporkan bahwa 91% remaja putri berusia 14 hingga 18 tahun mengalami *dismenorea*, dengan 55% di antaranya melaporkan bahwa kondisi tersebut memengaruhi prestasi akademis mereka, dan 26% lainnya mengalami keterlambatan atau ketinggalan kelas.<sup>3</sup>

Sedangkan data dari *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN) prevalensi *dismenorea* primer di Malaysia(69,4%), Thailand (84,2%), dan Indonesia (65%) (6). Prevalensi *dismenorea* di Indonesia tahun 2018 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder.<sup>5</sup>

Prevalensi kejadian *dismenorea* di Asia adalah 74,5%, sedangkan di Malaysia mencapai 69,4% dan Thailand 84,2%. Sementara itu, di Indonesia kejadian *dismenorea* sebesar 64,25% dari remaja putri yang mengalami menstruasi terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36 % *dismenorea* sekunder (4,5,7). Prevalensi *dismenorea* pada remaja di Jakarta Pusat sebanyak 87,5%

dimana sebanyak 20% mengalami nyeri ringan, 64,76% nyeri sedang, dan 14.76% nyeri berat.<sup>6</sup>

*Dismenorea* adalah istilah medis yang menggambarkan nyeri atau kram perut yang dialami perempuan selama menstruasi. Kondisi ini umum terjadi pada masa remaja atau usia dewasa muda dan biasanya mempengaruhi bagian bawah perut, punggung, atau paha. Tingkat nyeri yang dirasakan dapat berkisar dari ringan hingga sangat parah dan berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari pada awal siklus menstruasi. *Dismenorea* terbagi menjadi dua, yaitu *dismenorea* primer dan *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis alat kelamin, sedangkan *dismenorea* sekunder adalah nyeri menstruasi yang berhubungan dengan kelainan anatomis yang jelas.<sup>7</sup>

*Dismenorea* bisa menyebabkan penderita menjadi lemas, cepat letih, dan mudah marah sehingga berdampak negatif pada kegiatan sehari-hari. Secara psikologis penderita yang mengalami dismenore akan sangat terganggu, bahkan bisa menjadi salah satu alasan ] tidak bisa melakukan aktivitasnya seperti sekolah, bekerja, dan lain-lain.<sup>8</sup>

*Dismenorea* dapat ditangani secara farmakologi, melalui penggunaan obat pereda nyeri seperti Asam mefenamat dan Ibuprofen. *Dismenorea* juga dapat ditangani dengan cara non-farmakologi, seperti penggunaan air kelapa hijau. Air kelapa hijau dapat dijadikan sebagai alternatif untuk penanganan *dismenorea*, selain air kelapa enak dan

banyak diminati. air kelapa mudah dikonsumsi tanpa harus diolah terlebih dahulu.<sup>9</sup>

Gaya hidup seseorang seperti aktivitas fisik, merokok, dan diet (pola makan) merupakan faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya *dismenorea* primer. Wanita yang mengalami *dismenorea* cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, tingkat stres yang tinggi dan frekuensi mengonsumsi *fast food* yang.<sup>10</sup>

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri *dismenorea* dengan menggunakan air kelapa hijau yang mengandung kalsium, magnesium. Di dalam air kelapa hijau terdapat kandungan nutrisi yang bermanfaat untuk meredakan kram otot, mengurangi peradangan, dan menjaga hormon tubuh.<sup>11</sup>

Magnesium dalam air kelapa berfungsi sebagai pengatur sistem kerja aliran darah, mengurangi rasa sakit dan menenangkan sistem saraf. Oleh sebab itu kalsium magnesium dapat mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi.<sup>12</sup> Zat alami yang terkandung di dalam buah kelapa mempunyai rasa manis, kaya enzim, asam amino dan mineral serta zat fitohormon yang membuatnya sempurna.<sup>13</sup>

Berdasarkan data awal yang di dapatkan di lokasi penelitian sekolah SMPN 3 towuti kab luwu timur, didapatkan data jumlah remaja

siswi kelas VII-IX sebanyak 148 siswi, setiap bulan ada beberapa siswi yang datang ke UKS yang mengalami nyeri haid atau *dismenorea*.

Alasan mengambil judul pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenorea* primer pada siswi, karena *dismenorea* merupakan masalah kesehatan yang umum di kalangan remaja putri sehingga mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari, banyak remaja putri tidak memiliki akses ke pengobatan medis sehingga perlu alternatif pengobatan yang mudah diakses seperti air kelapa hijau karena air kelapa hijau kaya akan elektrolit kalium dan magnesium yang dapat membantu mengurangi kram otot dan nyeri.

Penelitian dilakukan di SMPN 3 Tawuti, dari data SMP tersebut *dismenorea* sering mempengaruhi konsentrasi dan kehadiran siswa di sekolah dalam konteks pedesaan dampaknya bisa lebih signifikan karena minimnya akses ke fasilitas kesehatan dan kurang dukungan di sekitar. Keinginan untuk memberdayakan remaja putri di SMP dengan memberikan solusi untuk mengatasi *dismenorea* sehingga memerlukan solusi alternatif seperti memberikan air kelapa hijau sebagai pengobatan dan air kelapa hijau muda didapatkan secara praktis dan hemat biaya.

Penelitian sebelumnya dengan judul penelitian pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan skala *dismenorea* pada remaja dimana menggunakan metode *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest and posttest* dan sampel 18 responden.<sup>14</sup>

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dimana peneliti menggunakan metode *quasy experimen* dengan sampel 31 responden. dari populasi pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan rumus slovin dan menggunakan skala Lembar pengukuran skala nyeri *post-test*.

Berdasarkan data dan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja putri di SMPN 3 Towuti Kabupaten Luwu Timur”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenorea* primer pada siswi SMPN 3 Towuti Kabupaten Luwu Timur.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenorea* primer pada remaja putri di SMPN 3 Towuti ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenorea* primer pada remaja putri di SMPN 3 Towuti.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui tingkat *dismenorea* primer sebelum diberikan air kelapa hijau.

- b. Untuk mengetahui tingkat *dismenorea* primer setelah diberikan air kelapa hijau.
- c. Untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap tingkat *dismenorea*.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang keperawatan maternitas yang mengenai pengaruh air kelapa hijau terhadap penurunan *dismenorea* primer pada remaja putri.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan alternatif pengobatan yang alami dan mudah diakses bagi remaja putri yang mengalami *dismenorea* primer, tanpa perlu mengandalkan obat-obatan farmasi.
- b. Pengetahuan tentang manfaat air kelapa hijau untuk meredakan nyeri menstruasi dapat membantu orang tua, guru, dan pengasuh dalam mendukung kesehatan remaja putri secara praktis.
- c. Menyebarluaskan informasi tentang penggunaan air kelapa hijau sebagai pengobatan alami dapat mendorong remaja putri untuk mengadopsi pola hidup yang lebih sehat dan alami.