

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang tampak lebih jelas tubuh berkembang pesat mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduksi (Proverawati & Misaroh, 2009).

Dalam study epidemiologi pada populasi remaja di Amerika Serikat, melaporkan prevalensi dismenorea 59,7% dimana 12% nyeri berat, 37% nyeri sedang dan 49% nyeri ringan, dan 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah. Kondisi di Indonesia lebih banyak perempuan yang dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Rasa malu dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat penderita tidak dipastikan secara mutlak. Boleh dikatakan 90% perempuan di Indonesia pernah mengalami dismenorea (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, yang mengalami dismenore primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. *Dismenore* menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir disekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Proverawati & Misroh, 2009).

Diprovinsi Lampung angka kejadian dismenore yaitu sebanyak 42, 56% dimana mengakibatkan remaja melakukan kunjungan ke tenaga kesehatan

kerena menurutnya sangat mengganggu aktifitas. sedangkan di Kabupaten Way Kanan angka kejadian disminore sebesar 12,05% (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2017).

Segolongan perempuan yang mengalami dismenorea primer mengatasi serta menyembuhkan nyeri haid tersebut dengan mengkonsumsi obat-obatan. Namun sifat obat-obatan tersebut hanya menghilangkan rasa nyeri, maka penderita akan mengalami ketergantungan obat dalam jangka panjang. Apabila dikonsumsi terus menerus akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan (Anurogo dan Wulandari, 2011). Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan dismenore baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Sebagian besar wanita menggunakan obat-obatan yang berfungsi secara kuratif dimana pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah dismenore ini. Tetapi obat-obatan tersebut memiliki efek samping yang merugikan.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pada dismenore adalah dengan menggunakan air kelapa hijau. 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 (Siti, 2017).

Saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa mengandung cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung didalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. Asam folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah, dengan produksi darah yang cukup maka akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi, dan dengan kondisi ini tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat dismenore (Siti, 2017).

Berdasarkan hasil prasurvey pada bulan November di SMA N7 Bandar Lampung pada 10 remaja putri yang sudah mengalami menstruasi dari 10 remaja putri tersebut 7(70%) di antaranya sering mengalami gangguan menstruasi dari mulai nyeri ringan sampai dengan nyeri berat. Mereka mengeluh nyeri pada daerah sekitar perut bagian bawah yang durasi dan intensitas nyerinya berbeda-beda. Beberapa remaja putri tersebut selama haid ada yang mengkonsumsi obat pereda nyeri seperti asam mefenamat dan yang lainnya hanya di diamkan saja.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Air Kelapa Hijau terhadap Disminore Pada Remaja Putri di SMA N 7 Bandar Lampung Tahun 2018”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka permasalahan yang timbul dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah Ada

Pengaruh Air Kelapa Hijau terhadap Disminore Pada Remaja Putri di SMA N 7 Bandar Lampung Tahun 2018??".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

DiketahuiPengaruh Air Kelapa Hijau terhadap Disminore Pada Remaja Putri di SMA N 7 Bandar Lampung Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a) Diketahuirata-rata nyeri *disminore*sebelum diberikan air kelapa hijau di SMA N 7 Bandar Lampung Tahun 2018.
- b) Diketahui rata-rata nyeri *disminore* setelah diberikan air kelapa hijau di SMA N 7 Bandar Lampung Tahun 2018.
- c) DiketahuiPengaruh Air Kelapa Hijau terhadap Disminore Pada Remajja Putri di SMA N 7 Bandar Lampung Tahun 2018.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah perbandingan teori dan pengetahuan mengenai pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri, serta sebagai upaya mengembangkan pengobatan nonfarmakologi.

2. Aplikatif

- a) Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang didapat, menambah wawasan, serta pengalaman khususnya tentang pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri menstruasi/disminore pada remaja putri.

- b) Dapat dijadikan kerangka berfikir dan sebagai informasi untuk meningkatkan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya mengenai pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri.

E. Ruang Lingkup

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian dengan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre Eksperimendesain* yaitu eksperimen yang seringkali dianggap sebagai eksperimen yang tidak sebenarnya, dengan rancangan *one group pretest-posttest design* yaitu penelitian dengan cara terlebih dahulu melakukan pretest pada kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol, kemudian setelah dilakukan eksperimen langsung dilakukan posttest (Notoatmodjo, 2012).

Subjek penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XI di SMA N 7 Bandar Lampung dan objek yang diteliti adalah Pengaruh Air Kelapa Hijau terhadap Disminore Pada Remaja Putri di SMA N 7 Bandar Lampung Tahun 2018. Lokasi penelitian dilakukan di ini SMA N 7 Bandar Lampung. Penelitian ini telah dilakukan pada Bulan Februari Tahun 2019.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dismenorea

1. Pengertian

Prawirohardjo (2009) dismenorea adalah suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi kedokter untuk konsultasi dan pengobatan. Karena gangguan ini sifatnya subjektif, berat atau intensitasnya sukar dinilai. Dismenorea adalah nyeri disekitar perut yang terjadi selama menstruasi berlangsung. Walaupun frekuensi desminorea cukup tinggi dan penyakit ini sudah lama dikenal, namun sampai sekarang patogenesisnya belum dapat dipecahkan dengan memuaskan. Dismenore adalah salah satu keluhan ginekelogi yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke klinik atau dokter (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Dismenorea merupakan keluhan yang sering dirasakan di masyarakat sehingga menjadi penyebab yang paling banyak hilangnya waktu kerja atau absen masuk sekolah (Manuaba, 2010). Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid, seperti rasa tidak enak diperut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan (Anurogo dan Wulandari, 2011).

2. Klasifikasi Desminorea

a. Dismenorea Primer

Dismenorea primer (esensial, intrinsik, idiopatik), tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekelogi, terjadi beberapa waktu setelah

menarcho atau setelah 12 bulan atau lebih (Prawirohardjo, 2009). Dismenorea primer adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan *pelvis makroskopis* (ketiadaan penyakit pada pelvis)(Anurogo dan Wulandari, 2011).

b. Dismenorea Sekunder

Prawirohardjo (2009), Dismenorea sekunder (ekstrinsik, yang diperoleh, *acquired*), disebabkan oleh kelainan ginekologik (salpingitis kronika, endometriosis, adenomiosis uteri, stenosis servisis uteri dan lain-lain).dismenorea sekunder adalah nyeri haid sebagai akibat dari anatomi dan atau patologi pelvis makroskopis, seperti yang dialami oleh perempuan dengan endometriosis atau radang pelvis kronis. Kondisi ini paling sering dialami oleh penderita usia 30-45 tahun (Anurogo dan Wulandari, 2011).

3. Faktor Penyebab Dismenorea

Prawirohardjo (2009), Faktor penyebab dismenorea primer, antara lain:

1) Faktor kejiwaan

Pada gadis-gadis yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mudah timbul dismenorea.

2) Faktor konstitusi

Faktor konstitusi erat hubungannya dengan faktor kejiwaan sebagai penyebab timbulnya keluhan dismenorea primer, karena faktor ini menurunkan ketahanan seseorang terhadap rasa nyeri.Faktor ini seperti anemia dan penyakit menahun.

3) Faktor obstruksi kanalis servikalis

Salah satu teori yang paling tua untuk menerangkan terjadinya dismenorea primer adalah stenosis kanalis servikalis. Pada wanita dengan uterus hiperantefleksi mungkin dapat terjadi stenosis kanalis servikalis.

4) Faktor endokrin

Pada umumnya ada anggapan bahwa kejang yang terjadi pada dismenorea primer karena kontraksi uterus yang berlebihan. Faktor endokrin erat hubungannya dengan keadaan tersebut. Jika hormon prostaglandin yang diproduksi banyak dan dilepaskan di peredaran darah, maka selain mengakibatkan dismenorea juga menyebabkan keluhan lain seperti vomitus, mausea dan diareha.

5) Faktor alergi

Teori ini dikemukakan setelah memperhatikan adanya asosiasi antara dismenorea dengan urtikaria, migraine atau asma bronkhiale.

Penyebab dismenore sekunder menurut Anurogo dan Wulandari (2011), dismenorea sekunder disebabkan oleh alat kontrasepsi dalam rahim, *adenomyosis*, tumor jinak rahim, *adhesions*, stenosis, kista ovarium, sel telur terpelintir, gangguan atau sumbatan dipanggul, nyeri saat pertengahan siklus ovulasi, nyeri psikogenik, *endometriosis*, penyakit radang panggul, kelainan letak uterus, faktor psikis, kerusakan lapisan otot dipanggul.

Menurut Anurogo dan Wulandari (2011) faktor resiko dari dismenorea sebagai berikut :

1. Menarche atau menstruasi pertama di usia dini
2. Periode haid yang lama

3. Aliran darah haid yang hebat
4. Wanita perokok (*smooking*)
5. Adanya riwayat nyeri menstruasi pada keluarga.
6. Obesitas atau kegemukan/kelebihan berat badan dan konsumsi alkohol

4. Tanda Gejala Dismenorea

Gejala yang ditimbulkan yang paling umum ditemukan adalah nyeri perut seperti kram bagian bawah yang kemudian menyebar ke bagian punggung. Gejala lain yang ditimbulkan diantaranya mual, muntah, diare, sakit kepala, cemas, lelah, pusing, dan rasa kembung. Biasanya timbul sebelum dan berlangsung beberapa hari selama menstruasi, adapula yang merasa lebih baik setelah perdarahan menstruasi yang berupa gumpalan jaringan telah keluar, ada pula yang terasa hilang setelah satu atau dua hari menstruasi (Prawirohardjo, 2008).

5. Derajat dismenorea

Dismenorea secara siklik dibagi menjadi tiga tingkat keparahan, yaitu:

1) Dismenorea ringan

Dismenorea yang berlangsung beberapa saat dan klien masih dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari.

2) Dismenorea sedang

Dismenorea ini membuat klien memerlukan obat penghilang rasa nyeri dan kondisi penderita masih dapat beraktivitas.

3) Dismenorea berat

Dismenorea berat membuat klien memerlukan istirahat beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala, migrain, pingsan, diare, rasa tertekan, mual dan sakit perut.

6. Penanganan Dismenorea

Menurut Anurogo dan Wulandari (2011) banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi dan menyembuhkan nyeri haid yaitu :

1) Pencegahan

Langkah pencegahan ini adalah hal-hal yang dapat dilakukan sendiri oleh penderita nyeri haid, tanpa memerlukan obat-obatan. Caranya adalah dengan memperhatikan pola siklus haidnya, melakukan langkah-langkah antisipasi agar tidak mengalami nyeri haid. Langkah-langkah ini biasanya dilakukan oleh mereka yang mengalami nyeri haid, tetapi tidak sampai dalam kondisi parah.

Berikut langkah-langkah pencegahannya :

- a. Hindari stres
- b. Pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai
- c. Saat menjelang haid sebisa mungkin menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas
- d. Istirahat cukup, menjaga kondisi agar tidak terlalu lelah dan tidak menguras energi secara berlebihan
- e. Lakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari
- f. Hindari mengkonsumsi alkohol, rokok, kopi maupun coklat karena dapat memicu bertambahnya kadar estrogen

- g. Melakukan pijatan dengan aroma terapi
- h. Melakukan hal-hal positif

2) Pengobatan

a. Pengobatan herbal

Bangsa Indonesia telah lama mengenal dan menggunakan tanaman berkhasiat obat salah satunya dalam upaya menanggulangi masalah kesehatan. Tidak hanya di tanah air obat herbal juga telah diterima secara luas hampir seluruh negara di dunia. WHO telah merekomendasikan penggunaan obat tradisional dalam pemeliharaan kesehatan masyarakat, pencegahan dan pengobatan penyakit. Pengobatan herbal yang dapat mengurangi nyeri haid adalah kayu manis, kedelai, cengkeh, kunyit, jahe, oso dresie, air kelapa hijau dan herbal cina.

b. Penggunaan suplemen

Mengurangi haid dapat menggunakan suplemen yaitu minyak ikan yang mengandung asam lemak omega 3 bermanfaat untuk mencegah efek peradangan saat haid, dan vitamin E selain baik untuk kesehatan kulit dan mencegah penuaan di sel tubuh dapat juga mengurangi nyeri haid dengan meningkatkan produksi hormon prostaglandin.

c. Perawatan medis

Perawatan secara medis adalah perawatan yang ditangani oleh dokter atau tenaga kesehatan lain. Perawatan medis ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu diagnosis banding, pemeriksaan

laboratorium, imaging studies, prosedur pemeriksaan lainnya, penanganan, perawatan pembedahan pada dismenorea sekunder, dan konsultasi.

d. Relaksasi

Tubuh bereaksi saat stres maupun ketika kita dalam keadaan rileks. Saat terancam atau takut, tubuh kita memberikan 2 macam reaksi yaitu melawan atau menyerah yang dicetuskan oleh hormon adrenalin. Dalam kondisi rileks tubuh juga menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon pemicu stress.

e. Hipnoterapi

Salah satu metode hipnoterapi adalah mengubah pola pikir dari negatif menjadi positif

f. Akupuntur

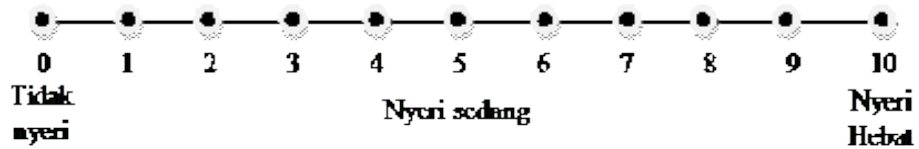
Sebagian besar penggunaan akupuntur yang ada di Indonesia untuk mengurangi nyeri haid digabungkan dengan perawatan medis.

7. Intensitas Nyeri

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin menggunakan respon fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan tehnik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri (Hariyanto & Sulistyowati, 2015).

Menurut smeltzer, S.C bare B.G (2002) adalah sebagai berikut :

Gambar 2.1
Skala identitas nyeri numeric



Numeral Rating Scale adalah suatu alat ukur yang meminta pasien untuk menilai rasa nyerinya sesuai dengan level intensitas nyerinya pada skala numeral dari 0 – 10 atau 0 – 100. Angka 0 berarti “no pain” dan 10 atau 100 berarti “severe pain” (nyeri hebat). Dengan skala NRS-101 dan skala NRS-11 point, dokter/terapis dapat memperoleh data basic yang berarti dan kemudian digunakan skala tersebut pada setiap pengobatan berikutnya untuk memonitor apakah terjadi kemajuan.

Skala Nyeri 0-10 (Comparative Pain Scale)

Skala	Keterangan Skala Nyeri
0	Tidak ada rasa sakit. Merasa normal.
1	nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) = Sangat ringan, seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu Anda tidak pernah berpikir tentang rasa sakit.
2	nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit.
3	nyeri Sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikan oleh dokter.
4	Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah.
5	Kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir

6	Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian mempengaruhi sebagian indra Anda, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu.
7	Sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra Anda menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri.
8	Nyeri begitu kuat sehingga Anda tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama.
9	Nyeri begitu kuat sehingga Anda tidak bisa mentolerirnya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya.
10	Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami sakala rasa sakit ini. Karena sudah keburu pingsan seperti mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kesadaran akan hilang sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa parah.

Perawat dapat menanyakan kepada klien tentang nilai nyerinya dengan menggunakan skala 0 sampai 10 atau skala yang serupa lainnya yang membantu menerangkan bagaimana intensitas nyerinya. Nyeri yang ditanyakan pada skala tersebut adalah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi nyeri untuk mengevaluasi keefektifannya.

B. Remaja

1. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang tampak lebih jelas tubuh berkembang

pesat mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduksi. Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis dimana usianya yakni antara 10-19 tahun dan masa ini adalah suatu periode pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas (Proverawati & misaroh,2009).

Pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Kata pubertas berasal dari kata latin yang berarti usia kedewasaan, kata ini lebih menunjuk pada perubahan fisik daripada perilaku yang terjadi pada saat individu secara seksual menjadi matang dan mampu memberikan keturunan. Monk mengemukakan bahwa pubertas berasal dari kata puber (pubescent) yang berarti mendapatkan puber atau rambut kemaluan, yaitu suatu tanda kelamin sekunder yang menunjukkan perkembangan seksual.

2. Pembatasan Usia Remaja

Masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadimatang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. MenurutWHO disebut remaja apabila anak telah mencapai usia 10-18 tahun.Menurut Depkes RI adalah antara 10-19 tahun dan belum kawin (Widiastuti, 2009). Undang-undang No. 4 tahun 1978, remaja adalah individu yangbelum mencapai usia 21 tahun dan belum menikah. Namun menurutundang-undang perburuhan, anak dianggap remaja apabila telah mencapaiusia 16-18 tahun atau sudah menikah dan mempunyai tempat tinggal.Menurut undang- undang perkawinan No. 1 tahun 1974, anak

dianggap sudah remaja apabila cukup matang untuk menikah, yaitu usia 16 tahun untuk anak perempuan dan 19 tahun untuk anak laki-laki (Proverawati & misaroh,2009).

3. Perkembangan fisik pada masa remaja

Perkembangan fisik yang menyangkut perkembangan seksual adalah pertumbuhan organ-organ genital yang ada baik di dalam maupun di luar badan yang sangat menentukan bagi perkembangan tingkah laku selanjutnya. Istilah tanda-tanda kelamin primer menunjuk pada organ badan yang langsung berhubungan dengan proses reproduksi. Pada anak perempuan tanda kelamin primer ditandai dengan adanya perkembangan rahim dan saluran telur, vagina, bibir kemaluan, dan klitoris. Petunjuk pertama bahwa mekanisme reproduksi pada anak perempuan menjadi matang adalah datangnya haid atau menarche, ini adalah permulaan dari serangkaian pengeluaran darah, lendir, dan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala yang akan terjadi kira-kira setiap 28 hari sampai menopause. Periode haid umumnya terjadi pada jangka waktu yang sangat tidak teratur dan lamanya berbeda-beda pada tahun-tahun pertama. Periode ini dikenal sebagai tahap kemandulan remaja.

Tanda-tanda kelamin sekunder adalah tanda-tanda yang tidak langsung berhubungan dengan proses reproduksi, namun merupakan tanda-tanda yang khas untuk perempuan dan khas untuk laki-laki. Pada perempuan tanda yang pertama kali muncul yaitu tumbuhnya rambut kemaluan yang merupakan gambar segitiga dengan basis ke atas. Kemudian tanda kelamin sekunder yang paling penting pada wanita adalah

tumbuhnya payudara dengan sedikit memucatnya bagian puting susu, hal ini terjadi padausia antara 8-13 tahun.

Berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, remaja akan melewati tahapan berikut :

a. Masa remaja awal umur 11-13 tahun

Remaja awal dimulai kurang lebih antara usia 11 sampai 13 tahun.

Masa remaja awal kira-kira sama dengan masasekolah menengah pertama dan mencakup semua perubahan pubertas.

b. Masa remaja pertengahan umur 14-16 tahun

Minat pada karir, berpacaran, dan eksplorasi identitas seringkali lebihnyata dalam masa remaja akhir. Terdapat pergerakan pasti menjauh dari keluarga, hubungan seusia (Peer group) mendominasi di atas keluarga.

c. Masa remaja lanjut umur 17-20 tahun

Remaja akhir merupakan fase kematangan secara fisik. Kebanyakan remaja akhir mencapai body image yang stabil. Remaja akhir menjadi seseorang yang mandiri penuh sebagai warga negara yang produktif.

C. Air Kelapa Hijau

1. Pengertian

Air kelapa adalah cairan yang terdapat di rongga daging buah kelapa atau endosperm yang masih muda sebelum mengeras menjadi daging buah. Satu buah kelapa terdapat 200-1000 air kelapa tergantung jenis kelapa dan ukuran buahnya. Semakin tua, kadar air menyusut karena

sebagian berubah menjadi daging buah, dengan bertambahnya umur buah, kemanisannya pun berubah. Air kelapa muda lebih manis dibandingkan yang telah tua.

Ternyata, air kelapa adalah air yang sifat fisika dan kimia yang sangat istimewa, merupakan air yang sempurna untuk diminum. Air kelapa adalah air steril yang bersih tidak tercemar bahan kimiawi apapun selain zat-zat alami yang terkandung dalam air kelapa. Rasanya manis, kaya enzim, asam amino, vitamin dan mineral, serta dilengkapi sejumlah fitohormon yang membuatnya sempurna. Persenyawaan zat-zat tersebut membuat air kelapa bersifat seperti air minum alami terbaik yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Air kelapa memiliki sifat kimia dan fisika mirip dengan plasma manusia. Osmolaritasnya yang tinggi memungkinkan sel tubuh dapat menyerapnya dengan baik sehingga menciptakan sensasi segar setelah molekul air menyusup ke dalam sel tubuh. Tak hanya itu, air kelapa adalah salah satu isotonik yang memasok sejumlah mineral penting yang sanggup menciptakan kebugaran tubuh ketika diminum. Ion-ion yang terdapat pada air kelapa dapat menciptakan keseimbangan elektrolit darah dengan sangat baik sehingga tubuh terasa segar dan bugar.

Air kelapa sangat kaya beragam mineral penting, air kelapa merupakan air yang memiliki kandungan nutrisi sangat lengkap. Air kelapa yang telah tua memiliki kandungan nutrisi lebih banyak dibanding air kelapa muda. Perbedaan yang mencolok terletak pada kandungan padatan, gula reduksi dan sejumlah mineral, namun semakin tua persentase protein

yang dikandungnya semakin rendah. Air kelapa yang masih muda memiliki keasaman lebih rendah dibanding yang telah tua.

Air kelapa adalah air yang banyak mengandung asam amino. Dibanding susu sapi, kandungan asam aminonya lebih lengkap. Ada 17 macam asam amino ditemukan pada air kelapa.

2. Peran Masing-Masing Zat Yang Terdapat Pada Air Kelapa

Kandungan air kelapa dalam 100 gr

No	Sumber air kelapa	Air kelapa muda	Air kelapa tua
1	Kalori	17,0 kal	-
2	Protein	0,2 g	0,14 g
3	Lemak	1,0 g	1,5 g
4	Karbohidrat	3,8 g	4,6 g
5	Kalsium	15,0 g	-
6	Fosfor	8,0 g	0,5 g
7	Besi	0,2 g	-
8	Air	95,0 g	91,5 g

1) Air

Keberadaan air di dalam tubuh sangat penting karena air memiliki beragam fungsi, yaitu :

- a) Sebagai komponen terbesar penyusun tubuh.
- b) Sebagian bantalan yang melindungi organ dalam dari gesekan dan tekanan.
- c) Menjaga kestabilan suhu tubuh.
- d) Sebagai pelarut beragam zat yang bersifat larut dalam air, baik berupa nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh ataupun toksin yang harus disingkirkan dari dalam tubuh.
- e) Sebagai pengantar elektrolit.

- f) Sebagai pembangkit energi termogenik yang bermanfaat untuk meningkatkan laju metabolisme.
- g) Sebagai media reaksi beragam zat yang beredar di dalam tubuh.
- h) Menjaga keseimbangan asam basa cairan tubuh.

Air kelapa memiliki sifat fisika yang hampir sama dengan minum yang memenuhi standar kesehatan ditilik dari sifat fisika yang dimilikinya. Sifat tersebut terkait dengan osmolaritas yang tinggi sehingga zat-zat yang bersifat larut dalam air dapat terlarut sempurna bersama air kelapa yang kita konsumsi. Air kelapa memiliki kandungan mineral yang sesuai dengan kebutuhan tubuh baik menyangkut jenis ataupun kadar dari mineral tersebut. Konsumsi air kelapa bermanfaat untuk memelihara keseimbangan elektrolit sama seperti ketika kita minum air minum alami dengan kualitas terbaik, bahkan air kelapa memiliki keunggulan sifat kimiawi dan khasiat yang tidak dimiliki air minum biasa.

2) Gula

Gula yang terdapat pada air kelapa sebagian besar adalah fruktosa (gula buah). Termasuk gula sederhana (monosakarida) yang merupakan sumber energi instan bagi tubuh. Ketika dikonsumsi, gula tersebut cepat masuk ke aliran darah dan tubuh langsung memanfaatkannya sebagai sumber energi. Air kelapa yang rasanya manis aman dikonsumsi oleh siapa saja, termasuk oleh penderita diabetes yang harus membatasi asupan gula. Minum air kelapa dapat membantu menurunkan kadar gula darah.

3) Mineral

a) Kalium

Air kelapa memiliki kandungan kalium yang tinggi. Mineral makro ini sangat penting bagi tubuh, diperlukan tubuh dalam jumlah banyak sebagai salah satu sumber elektrolit. Fungsi penting lainnya untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh, menyalurkan nutrisi ke dalam sel dan membuang sampah metabolit dari dalam sel, memelihara kesehatan otot dan saraf, membantu sekresi insulin ke dalam darah, memelihara fungsi normal jantung, serta membantu aktivitas lambung selama proses pencernaan makanan berlangsung.

Kekurangan kalium menyebabkan diare, mual, perut kembung, penurunan tekanan darah karena berubahnya keseimbangan kaum dengan sodium, apatis, otot menjadi lemah, denyut jantung tidak teratur, serta kulit muncul selulit.

Air kelapa merupakan minuman terbaik bagi penderita hipertensi karena memiliki kandungan kalium yang tinggi dan sodium yang sangat rendah. Bagi penderita penyakit jantung, selain bermanfaat untuk memelihara keseimbangan elektrolit dan tekanan darah, kalium juga diperlukan untuk memelihara kinerja otot jantung. Defisiensi kalium menyebabkan ritme jantung tidak teratur. Kalium juga penting bagi pasien yang mengalami muntaber dan diare.

b) Magnesium

Sama seperti kalium, magnesium juga merupakan mineral yang esensial bagi tubuh. Kekurangan magnesium menyebabkan kinerja

saraf terganggu, tubuh terasa lemah, depresi, kurang bergairah, insomnia, tekanan darah meningkat, denyut jantung tidak teratur, hiperaktif, metabolisme gula terganggu, serta memicu penimbunan kalsium pada saluran kemih sehingga membentuk batu ginjal.

c) Mangan

Mangan adalah mineral mikro yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah relatif sedikit tetapi memiliki peran yang sangat penting. Kekurangan mangan dapat berakibat fatal bagi kesehatan. Kekurangan mangan menyebabkan keseimbangan tubuh terganggu sehingga jika berdiri merasa sempoyongan, otot kaku, sering mengalami nyeri sendi, mudah bingung, serta mudah terinfeksi kuman atau rentan sakit.

Suplementasi mangan tidak diperlukan karena mangan hanya dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit sehingga jika berlebihan dikhawatirkan justru akan meracuni tubuh. Untuk mencegah kelebihan mangan, mendapatkan mangan dari makanan alami adalah pilihannya. Air kelapa dapat Anda jadikan sebagai sumber mangan.

4) Fitohormon

Pada manusia, fitohormon tersebut juga turut berperan dalam proses regenerasi sel. Proses peremajaan sel dapat terjadi ketika fitohormon merangsang pembelahan sel, mendukung pembentukan sel baru yang lebih mudah. Regenerasi sel adalah proses penting dalam kehidupan. Tanpa regenerasi sel maka kehidupan akan terhenti setelah semua sel menua dan tidak lagi dapat menjalankan tugasnya.

Ditemukan adanya dampak positif asupan fitohormon terhadap proses regenerasi sel. Sel yang terinduksi oleh fitohormon terutama oleh sitokinin akan mengalami regenerasi lebih cepat dibanding yang tidak terinduksi oleh hormon yang merangsang pembelahan sel tersebut.

Air kelapa banyak mengandung sitokinin yang terdiri atas kinetin dan trans-zeatin. Studi in-vitro menunjukkan secara nyata bagaimana kinerja sitokinin mengaktifkan laju pembelahan sel (mitosis) selama proses regenerasi sel berlangsung. Sitokinin dikenal sebagai hormon anti penuaan (*anti aging*) terkait dengan aktivitasnya memacu regenerasi sel.

3. Pengaruh air kelapa terhadap nyeri menstruasi

Saat menstruasi tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa mengandung cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung didalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. Asam folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah, dengan produksi darah yang cukup maka akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi, dan dengan kondisi ini tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat dismenore (Siti, 2017)

D. Penelitian Terkait

Penelitian Fitria, et al tahun(2014) dengan judul *Comparison Of Effects Of Massage Therapy Alone And In Combination With Green Coconut Water Therapy On B-Endorphin Level In Teenage Girls With Dysmenorrhea.*

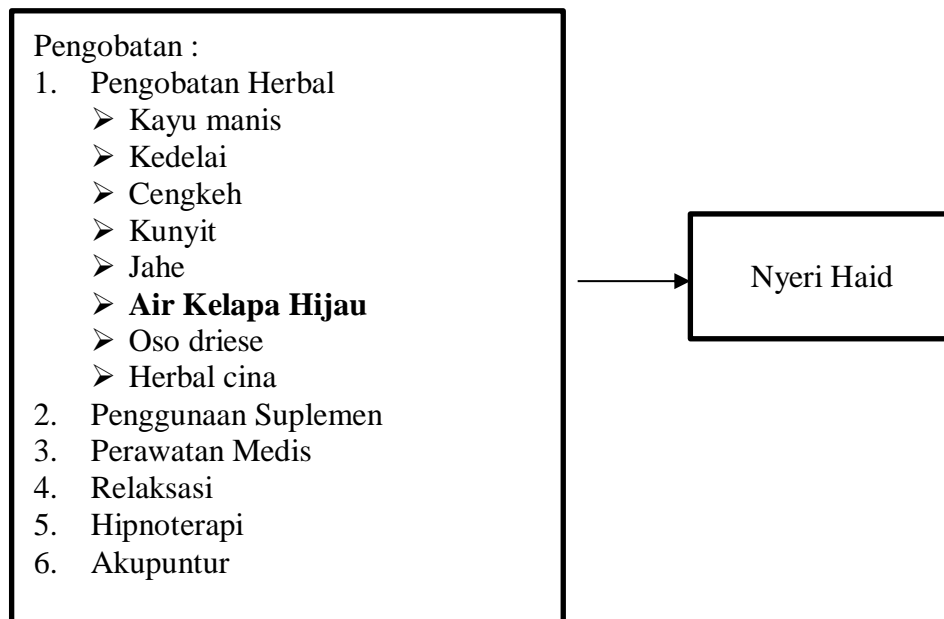
Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efektifitas pemberian air kelapa terhadap nyeri menstruasi dengan nilai p value (0,000).

Siti Khodijah () dengan judul penelitian “Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Prodi D Iv Bidan Pendidik Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta” dengan hasil penelitian Jenis penelitian Quasi Pre Eksperimen dengan metode One Group Pre Test-Post Test Design. Teknik sampling Purposive Sampling sebanyak 30 siswa. Instrumen penelitian adalah NRS (Numeric Rating Scale) dengan analisis data menggunakan Shapiro-Wilk dan Paired T Test. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dismenore dengan nilai $p = 0,001$.

E. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah ringkasan dari tinjauan pustaka yang akan digunakan untuk mengidentifikasi variable-variabel yang akan diteliti (diamati) yang berkaitan dengan konteks ilmu pengetahuan yang digunakan untuk mengembangkan kerangka konsep dalam melakukan penelitian (Notoatmodjo, 2012).

Gambar 2.1 Kerangka Teori

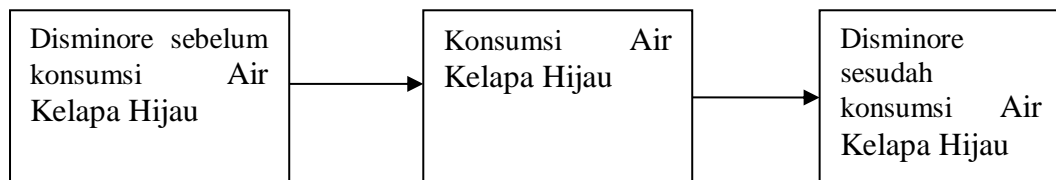


Sumber : Anurogo, 2011

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep lainnya, antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2012).

Gambar 2.2 Kerangka Konsep



G. Hipotesis

Ha : Ada Pengaruh Air Kelapa Hijau terhadap Disminore Pada Remajja Putri di SMA N 7 Bandar Lampung Tahun 2018.

H0 : Tidak ada Pengaruh Air Kelapa Hijau terhadap Disminore Pada Remajja Putri di SMA N 7 Bandar Lampung Tahun 2018.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitianku antitatif, jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian untuk mendapatkan gambaran yang akurat dari sebuah karakteristik masalah yang mengklasifikasikan suatu data dan pengambilan data yang berhubungan dengan angka-angka baik diperoleh dari hasil pengukuran maupun dari nilai suatu data yang diperoleh (Notoatmodjo, 2012).

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada Bulan Februari Tahun 2019.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMA N 7 Bandar Lampung.

C. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rancangan analisis dengan menggunakan pendekatan *pre eksperimen* desain yaitu eksperimen yang seringkali dianggap sebagai eksperimen yang tidak sebenarnya, dengan rancangan *one group pretest-posttest design* yaitu penelitian dengan cara terlebih dahulu melakukan pretest pada kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok control, kemudian setelah dilakukan eksperimen langsung dilakukan *posttest* (Notoatmodjo, 2012).

Tabel 3.1 Desain penelitian

Pre test	Perlakuan	Post test
01	X	02

Keterangan

X : pemberian air kelapa hijau

01 : Pengukuran nyeri sebelum diberikan air kelapa hijau

02 : Pengukuran nyeri setelah pemberian air kelapa hijau

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI di SMA N 7 Bandar Lampung sebanyak 162 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2012). Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini berdasarkan konsep dan penerapan metodologi penelitian oleh Sugiyono (2014) menyatakan bahwa lima belas subjek pada setiap kelompok dianggap minimum untuk riset eksperimental. Sepuluh sampai dua puluh subjek per kelompok dianggap minimum untuk studi yang simple dengan kontrol eksperimen yang kuat.

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi pada saat dilakukan penelitian yang memenuhi kriteria sampel.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- (1) Usiaremaja putri 11-20 tahun, sudah menarche dan belum menikah
- (2) Bersediamenjadiresponden penelitian
- (3) Belum dan bersedia tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri
- (4) Remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi

Kriteria eksklusi :

- (1) Remaja putri dengan siklus menstruasi tidak teratur (< 21 hari dan > 35 hari)
- (2) Remaja putri dengan disminore skunder

3. Tehnik Sampling

Pengambilan sample penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, pengambilan sampel secara *purposive* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2012).

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu (Notoatmodjo, 2012). Variabel dari penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu:

1. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat yang dalam penelitian ini adalah Air Kelapa Hijau.
2. Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas yang dalam penelitian ini adalah dismenore.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan pada variabel-variabel yang diamati atau diteliti untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen atau alat ukur (Notoatmodjo, 2012).

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Independent Air Kelapa Hijau	Mengonsumsi Air Kelapa Hijau sebanyak 250 cc pagiselama 1 hari. (Siti Khodijah, 2017)	-	-	-	-
Dependent Nyeri haid / dismenorea	Kondisi medis yang terjadi pada saat haid atau menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut dan panggul yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan.	Observasi	Skala nyeri Numerik	(0-10)	Rasio

G. Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data menggunakan langkah-langkah :

a. Persiapan

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data nama-nama responden yang akan dijadikan sampel kemudian menjelaskan maksud dan

tujuan penelitian, tata cara konsumsi Air Kelapa Hijau termasuk bahan dan alat yang akan digunakan dan dilanjutkan dengan pengisian *inform consent*.

b. *Pretest*

Melakukan pengukuran nyeri menstruasi/dismenore pada remaja putri dengan menggunakan skala nyeri numerik (0-10) kemudian catat kedalam lembar observasi.

c. *Pelaksanaan*

Tahapan ini setelah dilakukan *pretest* responden langsung mengkonsumsi Air Kelapa Hijau sebanyak 250 cc pagi selama 1 hari.

d. *Post test*

Melakukan pengkaji dan observasi mengenai nyeri menstruasi yaitu 30 menit setelah mengkonsumsi air kelapa hijau, dengan menggunakan skala nyeri numerik (0-10), kemudian catat hasil skala nyeri kedalam lembar observasi.

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo, 2012). Cara pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik observasi dengan menggunakan lembar observasi dalam pengukuran rasa nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan skala nyeri numerik (0-10).

I. Pengolahan Data

Pengolahan data pada penelitian ini melalui 4 tahap (Hastono, 2007):

1. Editing

Melakukan pengecekan jawaban skala nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang dialami responden didalam lembar kuesioner, supaya data dan jawabannya lengkap dan benar.

2. *Scoring*

Scoring adalah pemberian skor pada tiap-tiap variabel penelitian.

3. *Processing*

Memasukan data yaitu skala nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol kedalam program statistik, kemudian diolah datanya, untuk mengetahui hasil analisis univariat dan bivariat.

4. *Tabulating*

Memasukan hasil yang sudah diolah dengan menggunakan program statistik, kedalam tabel-tabel yang sudah ditentukan.

J. Analisis Data

1. Analisis Univeriat

Analisa univariat untuk melihat distribusi frekuensi variabel (Notoatmodjo, 2012). Analisa univariat dalam penelitian ini untuk mengetahui nilai mean, median, standar deviasi skala nyeri dismenore dengan menggunakan bantuan program komputer.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat untuk menguji pengaruh variabel independent dengan variabel dependent (Notoatmodjo, 2012). Untuk menganalisa pendekatan penelitian eksperimen yaitu dengan menggunakan t-test. Analisa yang digunakan menguji uji statistik “Uji Tsample dependent”. Ho ditolak jika $p\text{-value} \leq 0,05$ berarti ada pengaruh yang

signifikan antara kedua variabel yang diteliti dan H_0 gagal ditolak jika p -
 $value \geq 0,05$ berarti tidak ada pengaruh yang signifikan (Hastono, 2007).