

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja didefinisikan sebagai masa transisi atau peralihan antara masa anak menuju usia dewasa. Terjadi banyak perubahan pada masa remaja ini, seperti perubahan fisik, perubahan hormone dan juga perubahan psiko soial. Hal tersebut menandakan bahwa seorang inividu sedang berada pada masa pubertas. Pada remaja putri ciri utama pada masa pubertas ditandai dengan adanya menstruasi (Elvina, 2021). Menstruasi merupakan perubahan fisiologis yang dialami wanita secara berkala yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi, pada keadaan normal menstruasi akan terjadi secara rutin setiap bulan sejak masa pubertas sampai terjadinya menopause. Proses menstruasi terjadi karena adanya pelepasan dinding rahim yang menyebabkan adanya pengeluaran darah, hal ini akan terjadi secara berkala setiap bulan kecuali pada saat adanya kehamilan (Kemenkes, 2022). Sebagian besar remaja putri akan mengalami menstruasi pertama pada usia 10-12 tahun dan paling lambat 15 tahun (Charla et al., 2021).

Menstruasi yang dialami seorang wanita satu sama lain memiliki sifat dan tingkat nyeri yang berbeda-beda, dari nyeri ringan hingga nyeri berat, kondisi inilah yang disebut dismenore (Fredelika et. al, 2020). Dismenore merupakan nyeri atau kram perut yang dirasakan menjelang atau selama menstruasi umumnya nyeri berpusat di bagian bawah perut dan kadang keluhan tersebut dirasakan hingga mengganggu keseharian. Data dari WHO (2018) menunjukkan jumlah kejadian dismenore pada wanita sebanyak 1.769.425 jiwa dengan 10-15% menderita

disminore berat. Di Indonesia angka kejadian nyeri haid berkisar 55% dan di Jawa Barat sebanyak 54,9% remaja mengalami nyeri haid (Kemenkes, 2020). Prevalensi kejadian nyeri haid berdasarkan jenisnya yaitu disminore primer sebanyak 54,9% sedangkan disminore sekunder hanya 9,36%. Disminore yang sering terjadi pada remaja putri adalah dismonore primer (Prakasiwi, 2020).

Nyeri haid akan mempengaruhi remaja putri diantaranya yaitu mudah lelah, letih, nyeri pada daerah pinggang bawah, perasaan takut dan khawatir, pusing, gelisah, mual, muntah, kram pada perut serta mengganggu aktivitas. Pusat nyeri terdapat di perut bawah hingga ke paha serta di belakang panggul. Permasalahan ini berdampak pada kualitas dan aktivitas hidup remaja putri yang merasakan nyeri haid (Pramadika, 2019).

Penanganan nyeri haid tersebut dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi ataupun nonfarmakologi. Upaya pemberian terapi farmakologi yaitu dengan memberikan obat anakgerik yang bermanfaat sebagai anti nyeri. Kombinasi *aspirin*, *kafein* serta *fenasetin* adalah obat analgesik yang biasanya diberikan diberikan sebagai Pereda nyeri. *Novalgine*, *acet-aminophen* dan *ponstan* merupakan obat paten yang biasanya beredar dipasaran. Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani nyeri haid tanpa menggunakan obat-obatan kimia dapat dilakukan dengan memberikan terapi non farmakologis yang lebih aman dan meminimalkan efek samping. Upaya pemberian terapi non farmakologis pada kasus nyeri haid dapat dilakukan dengan memberikan air rebusan jahe merah dan air kelapa hijau.

Jahe merah (*Zingiber officinale roscoe*) adalah minuman tradisional yang sbermanfaat untuk meringankan keluhan nyeri haid karena jahe merah bersifat anti inflamasi. Jahe merah sebagai anti peradangan bekerja dengan cara menghambat

aktivitas siklus enzim cyclooxygenase, hal ini menyebabkan adanya hambatan pelepasan hormone prostaglandin yang dapat menyebabkan peradangan. Selain berperan sebagai antiinflamasi jahe merah juga ampu mengurangi adanya kontraksi pada Rahim yang memicu timbulnya rasa nyeri pada saat menstruasi(Siagian et. al, 2021).

Air kelapa hijau mengandung banyak vitamin dan mineral. Dalam 100 ml air kelapa hijau terdapat 14,11 Mg Kalsium, 9,11 Mg Magnesium serta 8,59 Mg vitamin C. Efek yang menyebabkan adanya relaksasi pada otot Rahim karena adanya kandungan kalsium dan magnesium. Sedangkan anti inflamasi didapatkan dari adanya kandungan vitamin c pada air kelapa hijau. Efek anti inflamasi inilah yang nantinya akan membantu meringankan rasa nyeri haid karena berperan untuk menghambat sintesis hormone prostaglandin yang menyebabkan peradangan dan nyeri haid (Rismaya & Mariza, 2020).

Efektifitas jahe merah untuk mengurangi nyeri haid telah dibuktikan oleh banyak penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Siagian (2021) yang dilakukan pada mahasiswi Universitas Imelda Medan untuk mengetahui pengaruh minuman jahe merah terhadap adanya penurunan nyeri haid. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan hasil yang didapat yaitu 69% (29 mahasiswi) membuktikan bahwa minuman jahe merah memberikan efek yang besar untuk menurunkan nyeri haid.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho et. al, 2021) yang berjudul “Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya” menunjukkan bahwa nyeri menstruasi setelah diberikan air kelapa hijau menunjukkan adanya perubahan dari skala sedang menjadi nyeri ringan

dibandingkan sebelum diberikan air kelapa hijau. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat nyeri haid dapat diturunkan dengan meminum air kelapa hijau. Analisis lain membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid. Penelitian ini dilakukan oleh (Fitriyah, 2022) dengan hasil p value $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 di tolak sedangkan H_a diterima, artinya pemberian air kelapa hijau memberikan pengaruh terhadap nyeri haid yang dirasakan oleh siswi di SMK Negeri 1 Bandar Lampung Tahun 2020.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di SMA IT An-Naafi didapatkan sebanyak 36 siswi mengalami nyeri haid atau dismenore. Keluhan yang dirasakan sebagian besar adalah nyeri pada perut bagian bawah, terasa panas pada pinggang dan merasa pusing. Penanganan yang dilakukan oleh siswi tersebut yaitu mengurangi aktifitas fisik, meminum air hangat dan mengoleskan minyak kayu putih pada perut bagian bawah. Penanganan nonfarmakologis seperti meminum air jahe merah dan air kelapa hijau belum pernah dilakukan karena belum mengetahui mengenai manfaat air jahe merah dan air kelapa hijau untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan, maka peneliti mencoba mengenalkan alternatif non farmakologi untuk mengurangi nyeri haid yaitu dengan meminum air jahe merah dan air kelapa hijau. Terapi nonfarmakologi dipilih menjadi pilihan alternatif untuk mengurangi nyeri haid karena dapat meminimalkan resiko ketergantungan obat-obat kimia dan dapat menghindari efek samping dari penggunaan obat tersebut. Selain itu pengenalan terapi non farmakologi perlu disebarluaskan kepada masyarakat agar dapat digunakan dalam upaya pemeliharaan kesehatan dan mengatasi gangguan kesehatan. Dengan demikian

peneliti merasa perlu adanya penelitian dengan judul “Pemberian Air Jahe Merah Dan Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA IT An-Naafi Kabupaten Bogor Tahun 2022”.

1.2 Rumusan Masalah

Angka kejadian nyeri haid primer di Kabupaten Bogor berdasarkan hasil penelitian (Wibawati, 2022) mencapai angka 90,7%. Angka tersebut menunjukkan bahwa tingginya prevalensi dan morbiditas dari nyeri haid yang dialami oleh remaja putri di Bogor. SMA IT An-Naafi diresmikan pada tahun 2020 dan sampai saat ini belum pernah diperkenalkan solusi untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Oleh karena itu, untuk mengurangi prevalensi dan angka morbiditas pada remaja putri akibat nyeri haid maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pemberian Air Jahe Merah Dan Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA IT An-Naafi Kabupaten Bogor Tahun 2022” dengan harapan hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk pencegahan dan penanggulangan nyeri haid pada remaja putri di SMA IT An-Naafi.



1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui pengaruh pemberian air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA IT An-Naafi Kabupaten Bogor Tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Diketahui tingkat nyeri haid pada kelompok air jahe merah sebelum dan sesudah pemberian air jahe pada remaja putri di SMA IT An-Naafi tahun 2022.

1.3.2.2 Diketahui tingkat nyeri haid pada kelompok air kelapa hijau sebelum dan sesudah pemberian air kelapa hijau pada remaja putri di SMA IT An-Naafi tahun 2022.

1.3.2.3 Diketahui pengaruh pemberian air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di di SMA IT An-Naafi tahun 2022.

1.3.2.4 Diketahui perbedaan pengaruh pemberian air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di di SMA IT

An-Naafi tahun 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi referensi untuk mahasiswa maupun pengajar tentang pemanfaatan air jahe merah dan air kelapa muda untuk mengurangi keluhan nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri.

1.4.2 Manfaat bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri dengan memanfaatkan air jahe dan air kelapa muda di SMA IT An-Naafi.

1.4.3 Manfaat bagi peneliti lain

Peneliti berharap hasil dari analisa ini dapat menjadi referensi, acuan serta pembandingan untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh air rebusan jahe merah dan air kelapa hijau dalam penanganan nyeri haid pada remaja putri secara non farmakologis.

