

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

A.1 Definisi Remaja

Remaja berasal dari bahasa Latin “adolescence” yang memiliki arti tumbuh ke arah pematangan, baik pematangan fisik, sosial dan psikologi (Jayanti, 2021). Pada remaja perempuan, pematangan fisik terutama pada fungsi seksual ditandai dengan menstruasi (Izzani et al., 2024). Kematangan sosial dan psikologi remaja ditandai dengan kemampuannya mengelola emosi, menyelesaikan masalah, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan (Ardianti, 2021).

Menurut WHO, remaja adalah pergantian fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun (WHO, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan, remaja merupakan kelompok usia dari 10 sampai 18 tahun (Kemenkes, 2024). Sementara menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (BKKBN, 2023).

A.2 Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur

Karakteristik remaja berdasarkan umur adalah sebagai berikut :

1. Masa remaja awal (10-12 tahun)
 - a. Lebih dekat dengan teman sebaya.
 - b. Ingin bebas.
 - c. Lebih banyak memperlihatkan keadaan tubuhnya.
 - d. Mulai berpikir abstrak.

2. Masa remaja pertengahan (13-15 tahun)
 - a. Mencari identitas diri.
 - b. Timbul keinginan untuk berkencan.
 - c. Mempunyai rasa cinta yang mendalam.
 - d. Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak.
 - e. Berkhayal tentang aktivitas seks.
3. Masa remaja akhir (16-21 tahun)
 - a. Pengungkapan kebebasan diri.
 - b. Lebih selektif dalam mencari teman sebaya.
 - c. Mempunyai citra tubuh (*body image*) terhadap dirinya sendiri.
 - d. Dapat mewujudkan rasa cinta.

(Jayanti, 2021)

B. Konsep *Dismenore*

B.1 Definisi *Dismenore*

Dismenore berasal dari bahasa Yunani yaitu *dysmenorrhea* dengan kata “*dys*” yang artinya sulit, “*meno*” yang berarti bulan, dan “*rrhea*” yang berarti aliran (Swandari, 2022). Sehingga *dismenore* merupakan gangguan aliran darah haid atau nyeri haid. *Dismenore* didefinisikan sebagai nyeri selama siklus menstruasi yang biasanya terletak di perut bagian bawah dan dapat menjalar ke paha bagian dalam dan punggung (Nagy et al., 2023). *Dismenore* terjadi saat menstruasi dimulai dan berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncaknya (Devi et al., 2023).

B.2 Klasifikasi *Dismenore*

Dismenore dibagi menjadi dua yaitu *dismenore primer* dan *sekunder* :

1. *Dismenore Primer*

- a. Pengertian *Dismenore Primer*

Dismenore primer adalah nyeri kram perut bagian bawah yang terjadi berulang selama siklus menstruasi (Nagy et al., 2023). Nyeri ini disebabkan oleh zat kimia alami yang disebut prostaglandin yang diproduksi di lapisan rahim. Prostaglandin menyebabkan otot dan pembuluh darah rahim berkontraksi. Pada hari pertama menstruasi, kadar prostaglandin tinggi. Saat pendarahan berlanjut dan lapisan rahim terkelupas, kadarnya menurun. Inilah sebabnya mengapa nyeri cenderung berkurang setelah beberapa hari pertama menstruasi (ACOG, 2022).

- b. Penyebab *Dismenore Primer*

Dismenore primer timbul karena kenaikan prostaglandin (PG) F2 α yang merupakan suatu sikloksigenase (COX-2) yang menyebabkan hipertonus dan vasokontraksi pada myometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut (Yusridawati & Noviyanti, 2019). Adanya kontraksi yang kuat dan konsisten pada dinding rahim serta kadar prostaglandin yang tinggi dan melebarnya dinding rahim saat mengeluarkan darah haid mengakibatkan terjadinya *dismenore* (Devi et al., 2023).

c. Faktor Resiko *Dismenore Primer*

- a) *Menarche* yang lebih awal yaitu < 12 tahun
- b) Siklus menstruasi yang tidak teratur
- c) Lama menstruasi > 7 hari
- d) Riwayat keturunan dari ibu yang mengalami *dismenore*
- e) Depresi
- f) Merokok / terpapar asap rokok
- g) Minum alkohol
- h) Kebiasaan mengonsumsi makanan *junkfood* atau siap saji
- i) Jarang atau tidak pernah olahraga
- j) Faktor psikologis

(Minarti & Istiana, 2023)

d. Manifestasi Klinis *Dismenore Primer*

Gejala-gejala yang terjadi ketika mengalami *dismenore primer* diantaranya :

- a) Nyeri atau kram di perut bagian bawah
- b) Punggung terasa sakit
- c) Sakit kepala
- d) Perut kembung
- e) Lesu dan kelelahan
- f) Mudah marah
- g) Mual (*nause*) dan muntah (*vomiting*)

h) Berkeringat

i) Depresi

(Esan et al., 2024)

2. *Dismenore Sekunder*

a. Pengertian *Dismenore Sekunder*

Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang timbul karena kelainan organ ginekologi pada wanita usia >30 tahun (Hidayah & Fatmawati, 2020). Kelainan tersebut antara lain polip atau fibroid di rahim, endometriosis, penyakit radang panggul, dan adenomiosis (keadaan jaringan endometrium yang biasanya melapisi rahim tumbuh ke bagian miometrium) (Ayuningtyas, 2021).

b. Penyebab *Dismenore Sekunder*

Dilansir dari *American College of Obstetricians and Gynecologists*, penyebab *dismenore sekunder* adalah sebagai berikut :

1) Endometriosis

Endometriosis terjadi ketika jaringan yang mirip dengan lapisan rahim tumbuh di area tubuh lain, seperti pada ovarium dan tuba falopi, di belakang rahim, dan pada kandung kemih. Seperti lapisan rahim, jaringan ini rusak dan berdarah sebagai respons terhadap perubahan hormon. Perdarahan ini dapat menyebabkan nyeri, terutama saat menstruasi. Jaringan parut yang disebut perlengketan

dapat terbentuk di dalam panggul tempat terjadinya perdarahan. Perlengketan dapat menyebabkan organ-organ saling menempel, yang juga menyebabkan nyeri.

2) Fibroid

Fibroid adalah pertumbuhan yang terbentuk di bagian luar, dalam, atau di dinding rahim. Fibroid yang terletak di dinding rahim dapat menyebabkan nyeri. Fibroid berukuran kecil biasanya tidak menimbulkan nyeri.

3) Adenomiosis

Adenomiosis berkembang ketika jaringan yang biasanya melapisi rahim mulai tumbuh di dinding otot rahim. Kondisi ini lebih umum terjadi pada wanita lanjut usia yang telah memiliki anak.

4) Radang panggul kronis

Radang panggul kronis dapat didefinisikan sebagai nyeri panggul konstan yang semakin memburuk dan berlangsung minimal 6 bulan yang disertai dengan perdarahan menstruasi yang tidak teratur.

- 5) Penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim *intra uterin*
- 6) Adanya kelainan pada rahim sejak lahir
- 7) Tumor dan kista ovarium
- 8) Adanya penyempitan atau hambatan dalam serviks
- 9) Terdapat kelainan vagina

(ACOG, 2022)

c. Manifestasi Klinis *Dismenore Sekunder*

Gejala-gejala yang terjadi ketika mengalami *dismenore sekunder* diantaranya :

- 1) *Dismenore sekunder* terjadi pada usia yang lebih lanjut
- 2) Adanya kelainan ginekologi seperti penyakit radang panggul, endometriosis, dan adenomiosis (endometriosis yang terjadi di miometrium), fibroid, tumor dan kista ovarium
- 3) Jumlah darah yang keluar banyak
- 4) Timbul nyeri bagian bawah perut walaupun tidak haid
- 5) Panggul mengalami nyeri tekan
- 6) Terdapat cairan yang keluar dari vagina
- 7) Terdapat benjolan pada rahim atau rongga panggul ketika diraba

(Khomsati, 2020)

B.3 Patofisiologi *Dismenore*

Menurut Itani, et al (2022) patogenesis dismenore disebabkan oleh peningkatan sekresi prostaglandin F2 α (PGF2 α) dan prostaglandin E2 (PGE2) di uterus selama peluruhan endometrium. Prostaglandin ini terlibat dalam peningkatan kontraksi miometrium dan vasokonstriksi, yang menyebabkan iskemia uterus dan produksi metabolit anaerobik. Hal ini mengakibatkan hipersensitivitas serabut nyeri, dan akhirnya nyeri panggul. Prostaglandin disintesis melalui kaskade asam arakidonat, yang dimediasi oleh jalur sikloksigenase (COX). Sintesis asam arakidonat diatur oleh kadar progesteron, melalui aktivitas enzim lisosom fosfolipase A2. Kadar progesteron mencapai puncaknya selama pertengahan fase

luteal yakni fase terakhir dari siklus menstruasi yang terjadi setelah ovulasi. Jika konsepsi tidak terjadi, maka akan memicu degenerasi korpus luteum dan penurunan kadar progesteron. Penurunan cepat kadar progesteron ini dikaitkan dengan peluruhan endometrium, perdarahan menstruasi, dan pelepasan enzim lisosom yang menyebabkan tidak stabilnya lapisan endometrium yang memicu sintesis fosfolipase A2 dan hidrolisis fosfolipid membran sel untuk sintesis asam arakidonat dan asam eikosanoat. Zat tersebut memiliki fungsi sebagai prekursor jalur COX dan lipoxygenase. Sehingga ketika menstruasi, asam arakidonat meningkat, jaringan intraseluler mengalami destruksi dan trauma jaringan karena peluruhan endometrium akan mendukung produksi prostaglandin (Itani et al., 2022).

B.4 Penatalaksanaan *Dismenore*

Penatalaksanaan *dismenore* yang dapat dilaksanakan adalah :

1. Secara Farmakologi

Penanganan secara farmakologi menurut Anggraini, et al (2022) :

- a. Pemberian Obat Analgetik

Obat golongan (NSAIDS) diantaranya ibuprofen, naproxen, diclofenac, dan hydrocodone.

- b. Terapi Hormonal

- 1) Kontrasepsi Hormonal Kombinasi

Terapi hormonal dianjurkan untuk wanita yang tidak mempersiapkan kehamilan atau yang ingin menggunakan kontrasepsi. Kontrasepsi Hormonal Kombinasi (KHK) dapat menghambat ovulasi dan perkembangan endometrium, yang

dapat mengurangi volume darah dan sekresi prostaglandin, yang mengakibatkan berkurangnya tekanan intrauterin dan nyeri kram uterus. Berbagai jenis pemberian KHK mulai dari oral, transdermal, intravaginal, hingga intrauterin memiliki manfaat mengurangi *dismenore*, meskipun bukti ilmiah yang mendukung masih terbatas.

2) Regimen Progestin

Regimen progestin bermanfaat sebagai terapi *dismenore* dengan menghambat ovulasi dan perkembangan endometrium. Beberapa jenis kontrasepsi progestin jangka panjang yang efektif mengurangi *dismenore*, yaitu alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR)-levonorgestrel (20 µg/hari), implan subdermal berisi etonorgestrel, dan depot medroxyprogesterone. Menggunakan pil progestin dapat menjadi alternatif dari pil kombinasi karena efek samping yang lebih sedikit. (Anggraini et al., 2022)

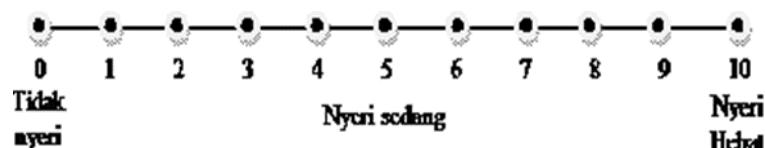
2. Secara Non Farmakologi

- a. Teknik tarik nafas dalam untuk relaksasi
- b. Kompres perut dengan air hangat
- c. Minum obat herbal (air kelapa muda)
- d. Minum-minuman yang mengandung kalsium
- e. Mencari posisi nyaman untuk mengurangi rasa nyeri
- f. Olahraga ringan

(Ciela, 2022)

B.5 Pengukuran Skala Dismenore

Skala yang digunakan untuk mengetahui intensitas dan derajat nyeri, dalam penelitian ini adalah Numeric Rating Scale (NRS). NRS dinilai sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis, lebih baik daripada VAS terutama untuk menilai nyeri akut. Namun, kekurangannya adalah keterbatasan pilihan kata untuk menggambarkan rasa nyeri, tidak memungkinkan untuk membedakan tingkat nyeri dengan lebih teliti dan dianggap terdapat jarak yang sama antar kata yang menggambarkan efek analgesik. Dalam hal ini klien memberikan penilaian nyeri dengan menggunakan skala 0 sampai 10.



Gambar 2.1 *Numeric Rating Scale (NRS)*

Keterangan :

- 0 : Tidak ada rasa sakit, merasa normal
- 1 : Sangat ringan, hampir tidak terasa seperti gigitan nyamuk
- 2 : Nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit
- 3 : Nyeri sangat terasa, dapat di toleransi seperti suntikan oleh dokter
- 4 : Nyeri yang dalam, seperti disengat lebah
- 5 : Nyeri yang kuat, dalam, nyeri yang menusuk
- 6 : Nyeri intens, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga mempengaruhi indra

- 7 : Nyeri sangat intens, nyeri yang menusuk begitu kuat mempengaruhi indra
- 8 : Nyeri begitu kuat, sehingga tidak dapat berfikir jenuh
- 9 : Nyeri menyiksa tidak tertahankan, tidak dapat ditoleransi
- 10 : Nyeri yang tidak bisa diungkapkan, bahkan menyebabkan pingsan tidak sadarkan diri

C. Konsep Kelapa

C.1 Pengertian Kelapa

Kelapa (*Cocos Nucifera L.*) adalah tanaman jenis palem monokotil dari famili *Palmaceae* yang berbentuk seperti kacang dan merupakan tanaman tahunan yang menghasilkan antara 30-75 buah setiap 12–13 kali setahun dalam kurun waktu 60–70 tahun (Coulibaly et al., 2023). Kelapa dapat tumbuh hingga setinggi 30 m atau 98 kaki, dengan daun menyirip sepanjang 4-6 m atau 13-20 kaki. Hampir semua bagian kelapa dapat dimanfaatkan untuk kehidupan sehari-hari, terutama buahnya. Pada buah kelapa tua, dagingnya dapat diolah menjadi santan. Sedangkan pada kelapa muda, daging dan airnya dapat langsung dikonsumsi (Nadila et al., 2022).

Air kelapa adalah minuman sehat bebas lemak yang rendah gula dan kalori serta kaya nutrisi. Begitu kelapa dibuka, airnya mulai perlahan kehilangan nutrisi dan rasanya. Hal ini sebagian disebabkan oleh enzim yang terkandung dalam air kelapa yang disebut peroksidase (POD) dan polifenol (PPO) yang mengganggu oksigen dan menyebabkan hilangnya nutrisi dan rasa (Tuyekar et al., 2021). Oleh karena itu, air kelapa sebaiknya langsung diminum setelah dibuka.

Dalam tata nama tumbuhan (taksonomi), kelapa memiliki nama *Cocos Nucifera L* yang pengklasifikasian lengkapnya mulai dari kingdom hingga spesies sebagai berikut :

Tabel 2.1 Spesies Tanaman Kelapa

Kingdom	<i>Plantae</i>
Divisi	<i>Spermatophyta</i>
Kelas	<i>Liliopsida</i>
Sub Divisi	<i>Arecidae</i>
Ordo	<i>Palmales (Arecales)</i>
Family	<i>Palmae (Arecaceae)</i>
Genus	<i>Cocos</i>
Spesies	<i>Cocos Nucifera Linneaeus</i>

(Riono et al., 2022)

C.2 Kandungan Air Kelapa

Berdasarkan data U.S Department Of Agriculture (USDA) dalam 100 gram air kelapa mengandung air 95%, energi 19 kcal, karbohidrat 3,71 gram, serat 1,1 gram, gula 2,61 gram, protein 0,72 gram, lipid 0,2 gram, abu 0,39 gram. Terdapat juga mineral yaitu *kalsium, besi, magnesium, kalium, natrium, seng, tembaga, mangan* dan *selenium*. Vitamin berupa *vitamin c, riboflavin, niacin, thiamin, asam pantonat, vitamin B6, folat total* dan *choline*. Asam amino berupa *tryptophan, threonine, isoleucine, leucine, histidine, lysine, tyrosine, valine, agnine, aspartic acid, glutamic acid, glycine, methionine, cystine, phenylalanine, alamine, proline* dan *serine* (U.S Department Of Agriculture, 2019).

Tabel 2.2 Kandungan Air Kelapa dalam 100 gram

Zat	Jumlah
Air	95 g
Energi	19 kcal
Protein	0,72 g
Total lipid (lemak)	0,2 g
Abu	0,39 g
Karbohidrat	3,71 g
Serat	1,1 g
Gula	2,61 g
Kalsium, Ca	24 mg
Besi, Fe	0,29 mg
Magnesium, Mg	25 mg
Fosfor, P	20 mg
Kalium, K	250 mg
Natrium, Na	105 mg
Zinc, Zn	0,1 mg
Tembaga, Cu	0,04 mg
Mangan, Mn	0,142 mg
Selenium, Se	1 µg
Vitamin C	2,4 mg
Thiamin	0,03 mg
Riboflavin	0,057 mg
Niacin	0,08 mg
Asam pantotenat	0,043 mg
Vitamin B-6	0,032 mg
Folat, total	3 µg
Kolin, total	1,1 mg
Asam lemak, total jenuh	0,176 g
Tryptophan	0,008 g
Threonine	0,026 g
Isoleucine	0,028 g
Leucine	0,053 g
Lysine	0,032 g
Methionine	0,013 g
Cystine	0,014 g
Phenylalanine	0,037 g
Tyrosine	0,022 g
Valine	0,044 g
Arginine	0,118 g
Histidine	0,017 g
Alanine	0,037 g
Aspartic acid	0,07 g
Glutamic acid	0,165 g
Glycine	0,034 g
Proline	0,03 g
Serine	0,037 g

Sumber : U.S Department Of Agriculture

C.3 Manfaat Air Kelapa

Air kelapa memiliki banyak manfaat untuk kesehatan yaitu sebagai berikut :

1. Mengatasi dehidrasi

Air kelapa mengandung elektrolit yang tinggi, sehingga menjadi minuman isotonik alami. Natrium dan kalium dalam air kelapa muda berperan penting dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh dan fungsi kardiovaskular sehingga dapat mengatasi dehidrasi (Siregar et al., 2022).

2. Menurunkan tekanan darah

Kadar kalium yang tinggi pada air kelapa dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung. Studi epidemiologi menunjukkan hubungan antara asupan kalium tinggi dan penurunan tekanan darah. Telah dilakukan juga meta-analisis yang hasilnya menunjukkan bahwa asupan kalium tinggi dikaitkan dengan penurunan tekanan darah pada orang dewasa (Chan et al., 2024).

3. Mengurangi nyeri haid

Kandungan dalam air kelapa seperti mineral magnesium dapat membantu relaksasi otot dan mengurangi kram, sementara kalsium berperan dalam mengatur kontraksi otot. Keduanya juga memiliki sifat anti inflamasi yang dapat mengurangi produksi hormon prostaglandin yang mengurangi rasa nyeri dan peradangan. Vitamin C pada air kelapa juga berfungsi sebagai antioksidan yang memiliki efek mempercepat perbaikan jaringan yang rusak saat dinding uterus endometrium meluruh serta meningkatkan sirkulasi darah,

sehingga membantu meredakan rasa tidak nyaman selama menstruasi (Realita et al., 2022).

4. Mengatasi keracunan

Salah satu kandungan yang terdapat dalam air kelapa adalah tanin, yaitu bioenzim yang dapat bersifat antitoksin, yaitu mampu memecah dan mengeluarkan racun dari dalam tubuh. Tanin juga berfungsi sebagai antioksidan yang dapat mencegah penumpukan *Reactive Oxygen Species* (ROS) yang dapat merusak jaringan tubuh (Ridho et al., 2020).

5. Meningkatkan kekebalan tubuh

Air kelapa mengandung asam lauric yang juga terdapat dalam ASI. Fungsi asam ini adalah sebagai antimikroba, antibakteri, dan antijamur. Air kelapa yang diminum secara rutin sangat baik untuk meningkatkan sistem imun tubuh dalam melawan berbagai virus dan penyakit (Febriani, 2022).

6. Menurunkan kadar gula darah

Air kelapa mengandung banyak vitamin, salah satunya adalah thiamin. Vitamin B1 (thiamin) adalah vitamin yang membantu produksi energi dari karbohidrat sebagai kofaktor untuk α -ketoglutarat dehidrogenase dan piruvat dehidrogenase dan dapat meningkatkan kerja insulin dengan mengurangi glukotoksisitas (Azra et al., 2023).

C.4 Cara Pemberian Air Kelapa

Pemberian air kelapa untuk mengurangi *dismenore* dapat dilakukan dengan cara air kelapa dituangkan ke gelas plastik sebanyak 200 ml untuk kelompok intervensi dan 250 ml untuk kelompok kontrol, diberikan sebanyak 1 kali sehari setelah makan pada pagi hari pukul 09.00 WIB selama 2 hari di SMPN 1 Galang. Air kelapa diberikan pada pagi hari karena lebih efektif dan dapat membantu menjaga kadar cairan dan elektrolit dalam tubuh serta terdapat kalium yang berfungsi untuk melancarkan metabolisme tubuh dan menjaga detak jantung agar tetap teratur.

C.5 Pengaruh Air Kelapa Terhadap *Dismenore*

Selama menstruasi, tubuh wanita akan memproduksi prostaglandin, senyawa kimia yang menyebabkan kontraksi otot rahim untuk membantu mengeluarkan darah menstruasi. Namun kadar prostaglandin yang tinggi dapat menyebabkan kontraksi yang kuat dan berlebihan, yang berujung pada nyeri dismenore. Ketika air kelapa dikonsumsi, magnesium yang terkandung di dalamnya diserap oleh tubuh. Setelah diserap, magnesium akan masuk ke dalam sel otot rahim. Magnesium bekerja dengan mengatur keseimbangan kalsium dalam sel otot. Kalsium adalah ion yang merangsang kontraksi otot. Saat ion kalsium masuk ke dalam sel otot, otot akan berkontraksi. Sebaliknya, magnesium berperan sebagai penghambat kalsium. Artinya, magnesium membantu mengatur masuknya kalsium ke dalam sel otot, sehingga mengurangi kontraksi otot. Dengan menghambat

masuknya kalsium ke dalam sel otot rahim, magnesium mencegah kontraksi yang berlebihan sehingga membuat otot rahim lebih rileks (Volpe, 2019).

Selain itu, ketika menstruasi dinding endometrium yang sudah menebal akan meluruh dan mengalami kerusakan yang dapat menyebabkan peradangan di rahim dan memperburuk rasa sakit. Peradangan tersebut dapat diatasi dengan adanya kandungan vitamin C dalam air kelapa. Vitamin C (asam askorbat) adalah antioksidan yang salah satu fungsi utamanya adalah mendukung sintesis kolagen, yaitu protein struktural yang membentuk sebagian besar jaringan tubuh, termasuk dinding rahim. Kolagen memberikan kekuatan dan elastisitas pada jaringan. Selain itu, vitamin C juga membantu mendukung sistem kekebalan tubuh, yang berperan penting dalam proses perbaikan jaringan. Setelah mengonsumsi air kelapa yang kaya vitamin C, tubuh akan menyerap vitamin C melalui saluran pencernaan. Vitamin C yang diserap kemudian akan dibawa ke aliran darah dan didistribusikan ke seluruh tubuh, termasuk ke jaringan yang rusak pada endometrium. Sel-sel yang bertanggung jawab untuk membentuk kolagen, yang dikenal sebagai fibroblas, membutuhkan vitamin C untuk memproduksi kolagen yang baru. Kolagen ini akan memperbaiki jaringan yang rusak di endometrium, menggantikan jaringan yang telah meluruh dan memastikan dinding rahim kembali dalam kondisi baik setelah menstruasi (Jauharuddin, 2024).

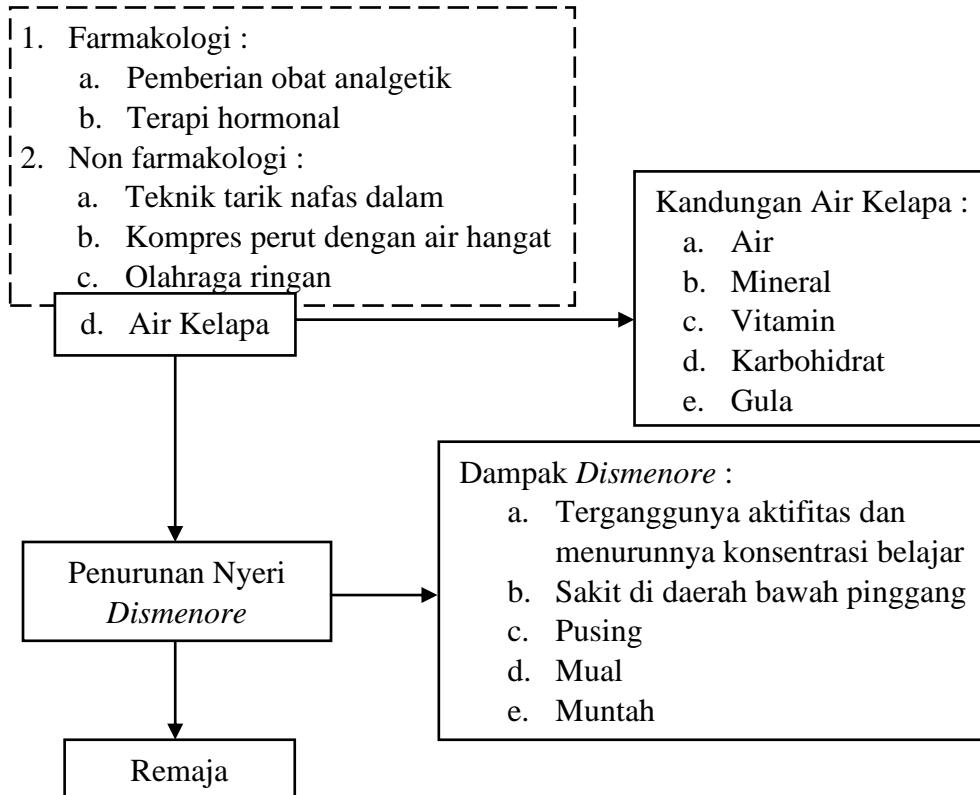
Dismenore sendiri jika dibiarkan dan tidak ditangani maka akan menimbulkan dampak seperti terganggunya aktifitas sehari-hari, sakit di daerah bawah pinggang, pusing, mual, muntah, sakit kepala, hilang nafsu makan, diare,

stres, depresi, terlalu cemas, dan keadaan sedih yang berlebihan (Realita et al., 2022).

Dismenore sering terjadi pada perempuan usia antara 20 sampai dengan 24 tahun. Gejala *dismenore primer* biasanya terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Seseorang dapat meningkatkan resiko mengalami *dismenore* jika mengalami obesitas, kekurangan berat badan, memiliki kebiasaan merokok, mengalami pubertas dini dan memiliki keluarga dengan riwayat *dismenore* (Zuhkrina & Martina, 2023).

Dibandingkan dengan wanita yang berumur, remaja lebih sering mengalami *dismenore*. Hal ini dikarenakan perubahan hormon pada remaja yang belum stabil, produksi prostaglandin yang tinggi, stres emosional, serta kurangnya pengalaman dalam mengatur menstruasi. Menurut penelitian yang dipublikasikan dalam *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology* (2020), menunjukkan bahwa pada remaja kadar hormon estrogen dan progesteron cenderung lebih fluktuatif dalam beberapa tahun pertama setelah menstruasi dimulai (Hu et al., 2020). Dalam penelitian Hermawahyuni, et al (2022) mengungkapkan bahwa pada remaja, tubuh cenderung menghasilkan lebih banyak prostaglandin, yang menyebabkan kontraksi rahim yang lebih kuat, sehingga meningkatkan intensitas rasa sakit (Hermawahyuni et al., 2022).

D. Kerangka Teori



Keterangan :

_____ : Diteliti

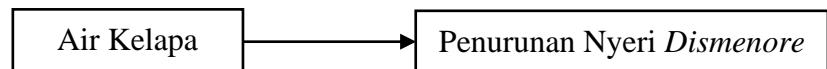
_____ : Tidak diteliti

Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber : Kerangka teori ini dimodifikasi dari teori Ciela (2022),

Realita (2022) dan Retno (2021)

E. Kerangka Konsep



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

F. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh konsumsi air kelapa terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Galang.