

PENGARUH DARK CHOCOLATE TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI INDONESIA TAHUN 2023

Lia Idealistiana¹, Haura Zahra², Nofriyana Nofriyana³, Sheeilla Napisha⁴,

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Corresponding email : haurazahra05@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenorea adalah nyeri siklik yang terjadi waktu haid, biasanya terjadi di daerah perut bagian bawah, pinggang hingga menjalar ke kaki. Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenorea sebesar 107.673 jiwa (64, 25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54, 89%) mengalami dismenorhea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorhea sekunder. Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan cara non farmakologi salah satu nya dengan mengkonsumsi dark chocolate. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh Dark Chocolate terhadap dismenorea pada remaja putri kelas IX SMPN 1 Teluknaga, kelas XI SMAN 75 Jakarta, kelas X SMAN 1 Cikarang Barat tahun 2023. **Metode:** Penelitian quasi-experiment ini menggunakan rancangan pre and post test with two group design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 responden. 17 responden kelompok yang diberikan 100 gram dark chocolate dan 17 responden kontrol. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen menggunakan lembar numeric rating scale. Data dianalisis menggunakan Paired T Test dan Idependent T Test. Menggunakan 102 responden yang diambil dari 3 sekolah berbeda SMPN 1 Teluknaga, SMAN 75 Jakarta, SMAN 1 Cikarang Barat. **Hasil:** Rata-rata skor skala nyeri sebelum diberikan dark chocolate 5 (nyeri sedang), sedangkan setelah diberikan rata-rata skor skala nyeri 3 (nyeri ringan), dan hasil analisis didapatkan p-value 0,000. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh pemberian dark chocolate terhadap nyeri disminorea pada remaja putri. **Saran :** Diharapkan remaja putri dapat mengonsumsi dark chocolate untuk meringankan nyeri disminorea yang dideritanya.

Kata Kunci : Dark chocolate, Dismenorea, Remaja putri

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. (Pusdatin, 2017).

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dimana seseorang akan mengalami banyak perubahan secara biologis, psikologis, maupun sosial. Masa ini terdiri dari dua fase, yakni masa remaja awal berkisar 10 sampai 14 tahun, dan remaja akhir di usia 14 sampai 17 tahun. (Dieny F, 2014)

Menstruasi adalah tanda pubertas yang terjadi pada wanita. Proses menstruasi merupakan proses peluruhan lapisan bagian dalam pada dinding rahim wanita (Endometrium) yang mengandung banyak pembuluh darah dan umumnya berlangsung selama 5-7 hari setiap bulannya. Biasanya siklus menstruasi berlangsung hingga usia 50 tahun. Adapun masa pasca berhenti menstruasi dinamakan sebagai menopause. Pada beberapa wanita, ada yang merasakan nyeri haid atau kram, yang juga disebut sebagai dismenorea. (Kemenkes, 2018)

Pada perempuan, masa pubertas akan mengalami perubahan seks primer yang diawali dengan menstruasi

pertama kali (menarche). Menstruasi merupakan pengeluaran darah dan sel-sel tubuh secara periodik dari vagina yang berasal dari dinding rahim. Pada umumnya, menstruasi diawali pada usia remaja 9-12 tahun. Sebagian remaja di saat siklus menstruasi akan mengalami gejala-gejala seperti pegal di bagian paha, sakit di daerah payudara, lelah, dan rasa sakit saat haid yang biasa disebut dismenore. (Susanti & Sunarto, 2012)

Menurut American College of Obstetricians and Gynecologists Dismenorea disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, dismenorea sering disebut sebagai "painful period" atau menstruasi yang menyakitkan. Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot Rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis. (Brier & lia dwi jayanti, 2020)

Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenorhea sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa

(54,89%) mengalami dismenorhea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorhea sekunder (Tri Novadela et al., 2019).

Pada penelitian (Munawwaroh, 2020) di SMK Kesehatan Banten yang dilakukan penelitian pada tanggal 3 Desember 2019. Terdapat 30 siswi yang mengalami kejadian dismenore primer dengan gejala nyeri/kram pada bagian perut bawah sampai pinggul sebesar 86,6 %, sakit kepala sebesar 66,6 %, mual/muntah sebesar 40 % dan cepat lelah sebesar 53,3 %.

Dismenore dapat diatasi dengan cara pemberian terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu pemberian obat-obatan analgesic yaitu obat golongan Nonsteroidal Antiinflammatory Drug (NSAID) yang dapat meredakan rasa nyeri. Penggunaan obat-obatan analgesik memiliki beberapa efek samping seperti mual, muntah, konstipasi, kegelisahan, dan rasa ngantuk. (Sari, 2013). Untuk mengurangi penggunaan obat-obatan kimia tersebut, maka digunakanlah pengobatan non farmakologis seperti mengonsumsi bahan makanan yang melepas endorphin dan serotonin, salah satunya adalah dark chocolate. Selain merangsang produksi endorphin dan serotonin, coklat juga mengandung flavonoid yang berguna sebagai antioksidan. (Iflahah et al., 2016)

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Pemberian coklat hitam berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada dismenorhea primer mahasiswa PSIK

Universitas Muhammadiyah Malang. Bagi profesi keperawatan penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan sebagai manajemen non farmakologis, yang dalam hal ini menggunakan coklat hitam sebagai makanan untuk menurunkan nyeri haid pada wanita yang mengalami dismenorhea primer. (Arfailasufandi & Andiarna, 2018)

Dark chocolate peminatnya mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua. Selain disajikan menjadi coklat dengan ragam bentuk dan campuran rasa, coklat juga banyak disajikan sebagai olahan makanan lain yang sangat menggugah selera, seperti cake, ice cream, minuman, dan lain-lain. Coklat memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, seperti melepas neurotransmitter yang meningkatkan suasana hati dan tinggi antioksidan. Coklat juga mengandung vitamin dan mineral, serta merangsang otak untuk melepaskan hormon endorphin. Coklat mengandung tembaga yang digunakan di dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter, yaitu endorphin. Endorphin merupakan substansi yang dikeluarkan oleh tubuh yang berfungsi menghambat impuls nyeri. Hormon endorphin akan menjadi analgesik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti pada nyeri haid. (Arfailasufandi & Andiarna, 2018)

Menurut hasil penelitian (Wahtini et al., 2021) menyatakan pemberian dark chocolate 80% sebanyak 100 gram selama 3 hari berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorea. Selain

itu hasil penelitian (Fitriana et al., 2019) menyatakan pemberian intervensi dark chocolate 100 gram selama 2 hari lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea dibandingkan dengan intervensi massage counterpressure.

Hasil penelitian tersebut selaras dengan penelitian (Wahyuni, 2018) yang memberikan dark chocolate kepada dua kelompok 75 gram dan 100 gram, disimpulkan bahwa pemberian dark chocolate berpengaruh terhadap dismenorea, dan semakin tinggi tingkat pemberian dark chocolate maka semakin turun tingkat nyeri dismenorea.

Pemberian dark chocolate 100 gram diberikan 1 kali kemudian dihabiskan dalam waktu satu jam kepada responden yang mengalami dismenorhea primer pada satu periode siklus menstruasi terbukti menurunkan tingkat nyeri dismenorhea primer dengan demikian dapat digunakan untuk alternatif terapi non farmakologis nyeri dismenorhea primer. (Hanafi et al., 2017)

Survei pendahuluan yang dilakukan di SMAN 75 Jakarta pada akhir bulan Juni 2023 didapatkan data ada 37 orang remaja putri mengalami dismenorea saat menstruasi, dengan intensitas nyeri 37,83% mengalami nyeri ringan, 59,45% mengalami nyeri sedang, dan 2,7% mengalami nyeri berat, pengobatan yang dilakukan dengan kompres hangat sehingga seringkali terjadi bolos sekolah dan

tidak dapat mengikuti kegiatan lainnya.

Survei pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri I Teluknaga pada akhir bulan Juni 2023 didapatkan data ada 40 orang remaja putri mengalami dismenorea saat menstruasi, dengan intensitas nyeri 75% mengalami nyeri ringan, 20% mengalami nyeri sedang, dan 5% mengalami nyeri berat, pengobatan yang dilakukan sebagian siswi menggunakan minyak kayu putih dibagian perut dan seringkali masuk uks sekolah sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan belajar.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan memberikan dark chocolate 95 gram untuk menjadi alternatif penanganan dismenorea sehingga meningkatkan kualitas aktivitas saat menstruasi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan Penelitian quasi - experiment ini menggunakan rancangan pre and post test with two group design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 responden. 17 responden kelompok yang diberikan 100 gram dark chocolate dan 17 responden kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen menggunakan lembar numeric rating scale. Data dianalisis menggunakan Paired T Test dan Independent T Test.

HASIL

Analisa Univariat

Disekolah berbeda dapat diketahui tingkat nyeri disminore siswi SMA 75 Jakarta menunjukkan bahwa siswi mengalami tingkat disminore ringan 88.2% pada kelompok intervensi dan 41,2 % pada kelompok kontrol. namun masih terdapat siswi yang mengalami disminore tingkat sedang 11.8 % kelompok intervensi dan 58.8 % kelompok kontrol. Untuk tingkat disminore siswi SMP Negeri I Teluknaga menunjukkan bahwa siswi mengalami tingkat disminore ringan 64.7 % pada kelompok intervensi dan 29.4% pada kelompok kontrol . namun masih terdapat siswi yang mengalami disminore tingkat sedang 35.3 % pada kelompok intervensi dan 70.6% pada kelompok kontrol. Untuk tingkat disminore siswi SMAN 1 Cikarang Barat menunjukkan bahwa siswi mengalami tingkat disminore ringan 82.4 %. Pada kelompok intervensi dan 41.2% pada kelompok kontrol namun masih terdapat siswi yang mengalami disminore tingkat sedang 17.6 % pada kelompok intervensi dan 58.8% pada kelompok kontrol.

Table Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Disminore pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Nama sekolah	Skala Nyeri	Intervensi				Kontrol			
		Pre test		Post test		Pre test		Post test	
		F	%	F	%	F	%	F	%
SMAN 75 Jakarta	1-3 (Ringan)	4	23.5%	15	88.2%	6	35.3%	7	41.2%
	4-6 (Sedang)	12	70.6%	2	11.8%	11	64.7%	10	58.8%
	7-10 (Berat)	1	5.9%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Total SMAN 75 Jakarta		17	100%	17	100%	17	100%	17	100%
SMP Negeri 1 Teluknaga	1-3 (Ringan)	3	17.6%	11	64.7%	5	29.4%	5	29.4%
	4-6 (Sedang)	13	76.5%	6	35.3%	11	64.7%	12	70.6%
	7-10 (Berat)	1	5.9%	0	0.0%	1	5.9%	0	0.0%
Total SMP Negeri 1 Teluk Naga		17	100%	17	100%	17	100%	17	100%
SMAN 1 Cikarang Barat	1-3 (Ringan)	3	17.6%	14	82.4%	8	47.1%	7	41.2%
	4-6 (Sedang)	12	70.6%	3	17.6%	8	47.1%	10	58.8%
	7-10 (Berat)	2	11.8%	0	0.0%	1	5.9%	0	0.0%
Total SMAN 1 Cikarang Barat		17	100%	17	100%	17	100%	17	100%

Berdasarkan table 1 dari 102 responden remaja putri dari tiga sekolah berbeda dapat diketahui terpadat pengaruh pemberian dark chocolate pada siswi SMA 75 Jakarta menunjukkan bahwa lebih dari setengah jumlah responden termasuk dalam kategori ringan 88.2%, namun masih terdapat responden dengan kategori sedang 58.8 %. Untuk tindakan pemberian dark chocolate SMP Negeri I Teluknaga Bekasi menunjukkan bahwa lebih dari setengah jumlah responden dalam kategori ringan 64.7%, namun masih terdapat responden dengan kategori sedang 70.6%. Untuk siswi SMAN Cikarang Barat menunjukkan bahwa lebih dari setengah jumlah responden

dalam kategori ringan 82.4%, namun masih terdapat responden dalam kategori sedang 58.8%.

Analisa Bivariat

Responden remaja putri dari tiga sekolah berbeda dapat diketahui hasil uji normalitas data SMAN 75 Jakarta menggunakan Shapiro Wilk dengan 17 responden pada kelompok dark chocolate dapat diketahui bahwa nilai p-value pada pretest dan posttest berturut-turut yaitu 0.577 dan 0.009 dimana p-value > 0.05, sehingga dapat dilakukan analisis dengan uji Paired T-Test. Pada kelompok kontrol dapat diketahui bahwa nilai p-value pada pretest dan posttest berturut-turut yaitu 0.090 dan 0.340 dimana p-value > 0.05, sehingga dapat dilakukan analisis dengan uji Paired T-Test.

Untuk hasil uji normalitas data SMPN 1 Teluknaga menggunakan Shapiro Wilk dengan 17 responden pada kelompok dark chocolate dapat diketahui bahwa nilai p-value pada pretest dan posttest berturut-turut yaitu 0.249 dan 0.132 dimana p-value > 0.05, sehingga dapat dilakukan analisis dengan uji Paired T-Test. Pada kelompok kontrol dapat diketahui bahwa nilai p-value pada pretest dan posttest berturut-turut yaitu 0.469 dan 0.171 dimana p-value > 0.05, sehingga dapat dilakukan analisis dengan uji Paired T-Test.

Tabel 2 Uji Normalitas Data

Nama Sekolah	Kelompok	N	Pre Test	Post Test
SMAN 75 Jakarta	Kelompok <i>Dark Chocolate</i>	17	0.577	0.009
	Kelompok Kontrol	17	0.090	0.340
SMP Negeri 1 Teluknaga	Kelompok <i>Dark Chocolate</i>	17	0.249	0.132
	Kelompok Kontrol	17	0.469	0.171
SMAN 1 Cikarang Barat	Kelompok <i>Dark Chocolate</i>	17	0.507	0.015
	Kelompok Kontrol	17	0.028	0.095

Untuk hasil uji normalitas data SMAN I Cikarang Barat menggunakan Shapiro Wilk dengan 17 responden pada kelompok dark chocolate dapat diketahui bahwa nilai p-value pada pretest dan posttest berturut-turut yaitu 0.507 dan 0.151 dimana p-value > 0.05, sehingga dapat dilakukan analisis dengan uji Paired T-Test. Pada kelompok kontrol dapat diketahui bahwa nilai p-value pada pretest dan posttest berturut-turut yaitu 0.028 dan 0.095 dimana p-value > 0.05, sehingga dapat dilakukan analisis dengan uji Paired T-Test.

Table 3 Perbedaan Skala Nyeri Disminorea *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Intervensi dan Kontrol

Nama Sekolah	Kelompok	Pre test	Post test	Selisih mean	P-Value
		Mean			
SMAN 75 Jakarta	<i>Dark Chocolate</i>	4.35	2.12	2.23	0.000
	Kontrol	4.18	4.00	0.18	0.455
SMP Negeri 1 Teluknaga	<i>Dark Chocolate</i>	4.76	3.06	1.70	0.000
	Kontrol	4.29	4.18	0.11	0.608

SMAN 1 Cikarang Barat	<i>Dark Chocolate</i>	4.76	2.24	2.52	0.000
	Kontrol	4.35	4.06	0.29	0.400

Pada table 3 dari 102 responden remaja putri dari tiga sekolah berbeda dapat diketahui untuk SMAN 75 Jakarta hasil uji perbedaan rata-rata skala nyeri post test kelompok Dark Chocolate menggunakan paired sample t-test memiliki nilai signifikan 0.000 (<0.05) artinya terdapat perbedaan skala nyeri disminorea kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan dark chocolate. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil uji perbedaan menggunakan paired sample t-test memiliki nilai signifikan 0.455 (>0.05) artinya tidak terdapat perubahan skala nyeri disminorea pada remaja putri SMAN 75 Jakarta.

Untuk SMPN 1 Teluknaga hasil uji perbedaan rata-rata skala nyeri post test kelompok Dark Chocolate menggunakan paired sample t-test memiliki nilai signifikan 0.000 (<0.05) artinya terdapat perbedaan skala nyeri disminorea kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan dark chocolate. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil uji perbedaan menggunakan paired sample t-test memiliki nilai signifikan 0.608 (>0.05) artinya tidak terdapat perubahan skala nyeri disminorea pada remaja putri SMPN I Teluk Naga.

Untuk SMAN 1 Cikarang Barat hasil uji perbedaan rata-rata skala nyeri post test kelompok Dark Chocolate menggunakan paired sample t-test memiliki nilai signifikan 0.000 (<0.05) artinya terdapat perbedaan skala nyeri disminorea kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan dark chocolate. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil uji perbedaan menggunakan paired sample t-test memiliki nilai signifikan 0.400 (>0.05) artinya tidak terdapat perubahan skala nyeri disminorea pada remaja putri SMAN 1 Cikarang Barat.

Table 4 Pengaruh *Dark Chocolate* Terhadap Disminorea Pada Remaja di Indonesia

Nama Sekolah	Skala Nyeri	Intervensi	Kontrol	Selisih Mean	P-Value
		<i>Mean</i>	<i>Mean</i>		
SMAN 75 Jakarta	Pretest	4.35	4.18	0.17	0.685
	Posttest	2.25	4.00	1.75	0.000
SMPN 1 Teluknaga	Pretest	4.76	4.29	0.47	0.818
	Posttest	3.06	4.18	1.12	0.001
SMAN 1 Cikarang Barat	Pretest	4.76	4.35	0.41	0.517
	Posttest	2.24	4.06	1.82	0.000

Pada table 5.4 dari 102 responden remaja putri dari tiga sekolah berbeda dapat diketahui untuk SMAN 75 Jakarta perhitungan nilai mean (rata-rata) pretest skala nyeri disminorea pada kelompok intervensi 4.35 (sedang) dan kontrol 4.18 (sedang), dengan selisih 0.17. hasil uji T-test Independent diketahui nilai signifikansi sebesar $0.685 > 0.05$.

Sedangkan dapat dilihat bahwa nilai mean posttest pada kelompok yang diberikan dark chocolate sebesar 2.25 (ringan) dan kelompok kontrol sebesar 4.00 (ringan), sehingga dapat dilihat selisih antara kedua kelompok 1.75 dan dengan nilai p-value $0.000 < 0.05$. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, diterimanya H_a artinya terdapat pengaruh pemberian dark chocolate terhadap disminorea pada remaja putri di SMAN 75 Jakarta.

Untuk SMPN 1 Teluknaga perhitungan nilai mean (rata-rata) pretest skala nyeri disminorea pada kelompok intervensi 4.76 (sedang) dan kontrol 4.29 (sedang), dengan selisih 0.47. hasil uji T-test Independent diketahui nilai signifikansi sebesar $0.818 > 0.05$. Sedangkan dapat dilihat bahwa nilai mean posttest pada kelompok yang diberikan dark chocolate sebesar 3.06 (ringan) dan kelompok kontrol sebesar 4.18 (sedang), sehingga dapat dilihat selisih antara kedua kelompok 1.12 dan dengan nilai p-value $0.001 < 0.05$. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, diterimanya H_a artinya terdapat pengaruh pemberian dark chocolate terhadap disminorea pada remaja putri di SMPN 1 Teluknaga.

Untuk SMAN 1 Cikarang Barat perhitungan nilai mean (rata-rata) pretest skala nyeri disminorea pada kelompok intervensi 4.76 (sedang) dan kontrol 4.35, dengan selisih sebesar 0.41. Hasil uji T-test Independent diketahui nilai signifikansi $0.517 > 0.05$. Sedangkan dapat dilihat bahwa nilai

mean posttest pada kelompok yang diberikan dark chocolate sebesar 2.24 (ringan) dan kelompok kontrol sebesar 4.06 (sedang), sehingga dapat dilihat selisih antara kedua kelompok tersebut adalah 1.82 dengan p-value $0.000 < 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, diterimanya H_a artinya terdapat pengaruh pemberian dark chocolate terhadap disminorea pada remaja putri di SMAN 1 Cikarang Barat.

PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi skala nyeri dismenore pada kelompok intervensi dan kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian diatas, pada saat pretest skala nyeri dismenorea pada remaja rata-rata nyeri sedang pada kelompok intervensi ataupun kontrol, sedangkan pada post test didapatkan hasil bahwa ada nya perbedaan skala nyeri pada kelompok intervensi dan kontrol dimana pada kelompok intervensi rata-rata nyeri ringan dan kelompok kontrol rata-rata nyeri sedang.

Dark chocolate memiliki kandungan kandungan polifenol yang berfungsi sebagai antioksidan dalam menangkal radikal bebas dan sebagai anti inflamasi, magnesium mampu merelaksasikan otot dan memberikan rasa rileks yang dapat mengendalikan suasana hati yang murung, dimana magnesium merangsang otak untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter untuk melepaskan

hormon endorfin. (Fitriana et al., 2019).

(Wulanda, 2020) uji univariat yang didapatkan, skala nyeri sebelum diberikan intervensi yaitu nyeri sedang, dan hasil skala nyeri sesudah diberikan intervensi menjadi nyeri ringan dan tidak nyeri.

Berdasarkan asumsi peneliti, frekuensi nyeri yang didapatkan berbeda-beda baik pada kelompok kontrol maupun intervensi hal ini bergantung pada ambang rasa nyeri seseorang, pada skala nyeri posttest didapatkan hasil adanya pengaruh pemberian dark chocolate hal ini terjadi karena adanya hormon endorfin yang di lepaskan oleh magnesium akan mempengaruhi mood remaja, sehingga remaja akan tersugesti lebih tenang hal ini akan mengalihkan perasaan nyeri pada remaja selain itu magnesium dapat merelaksasi otot polos pada rahim.

Pengaruh Dark Chocolate terhadap Dismenorea pada Remaja Putri di SMAN 75 Jakarta, SMPN 1 Teluknaga dan SMAN 1 Cikarang Barat Tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan di SMAN 75 Jakarta bahwa intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri sebelum intervensi itu rata – rata mengalami skala nyeri 4.35 (sedang), dan kelompok kontrol rata – rata nyeri skala 4,18 (sedang), sedangkan skala nyeri dismenorea sesudah diberikan intervensi menjadi 2,25 (ringan) pada kelompok intervensi, 4.00 (sedang) pada kelompok kontrol, atau dapat di artikan pada kelompok intervensi ada

pada nyeri ringan dan kelompok kontrol ada pada nyeri sedang.

Untuk SMPN 1 Teluknaga bahwa intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri sebelum intervensi itu rata – rata mengalami skala nyeri 4.76 (sedang), dan kelompok kontrol rata – rata nyeri skala 4.29 (sedang), sedangkan skala nyeri dismenorea sesudah diberikan intervensi menjadi 3.06 (ringan) pada kelompok intervensi, 4.18 (sedang) pada kelompok kontrol, atau dapat di artikan pada kelompok intervensi ada pada nyeri ringan dan kelompok kontrol ada pada nyeri sedang.

Untuk SMAN 1 Cikarang Barat bahwa intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri sebelum intervensi itu rata – rata mengalami skala nyeri 4.76 (sedang), dan kelompok kontrol rata – rata nyeri skala 4.35 (sedang), sedangkan skala nyeri dismenorea sesudah diberikan intervensi menjadi 2.24 (ringan) pada kelompok intervensi, 4.06 (sedang) pada kelompok kontrol, atau dapat di artikan pada kelompok intervensi ada pada nyeri ringan dan kelompok kontrol ada pada nyeri sedang.

Hal ini selaras dengan hasil penelitan (Hanafi et al., 2017) menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan dark chocolate dengan skala nyeri sedang dan didapatkan hasil rata – rata nyeri yang dirasakan sebelum intervensi baik pada kelompok intervensi ataupun kontrol adalah sedang.

Nyeri dismenorea terjadi akibat pengeluaran prostaglandin di cairan

menstruasi yang mengakibatkan kontraksi uterus dan nyeri. Kadar prostaglandin yang meningkat selama fase luteal dan menstruasi menyebabkan kontraksi uterus. Peningkatan prostaglandin tiga kali lipat di endometrium terjadi dari fase folikuler ke fase luteal, dengan peningkatan lebih lanjut terjadi selama menstruasi. Peningkatan prostaglandin diikuti dengan penurunan progesteron pada akhir fase luteal pada miometrium yang meningkat dan kontraksi uterus yang berlebihan (Hanafi et al., 2017). Dampak yang diakibatkan oleh dismenorea berupa gangguan aktivitas seperti tingginya tingkat absen dari sekolah maupun kerja, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik, serta aktivitas olahraganya. Permasalahan dismenorea juga berdampak pada penurunan kualitas hidup akibat tidak masuk sekolah maupun bekerja. Menurut (Verma & Kadam, 2019) Cokelat kaya akan vitamin A, B1, C, D, dan vitamin E. Selain itu, coklat juga mengandung antioksidan fenol dan flavonoid, kaya akan mineral seperti kalsium, potasium, zat besi, sedikit omega 3 dan 6, magnesium yang tinggi yang. Magnesium mempengaruhi kontraktilitas, tonus dan relaksasi otot polos rahim dan dapat menghambat sintesis prostaglandin berdasarkan penghambatan biosintesis prostaglandin. Sehingga dapat mengurangi nyeri menstruasi pada wanita, selain itu dalam penelitiannya mengatakan bahwa, dark chocolate lebih efektif dibandingkan dengan

milk chocolate dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi (dismenore).

Dosis pemberian dark chocolate menurut (Utami et al., 2017) yang memberikan dark chocolate kepada satu kelompok 100 gram dan 1 kelompok tidak diberikan chocolate, disimpulkan bahwa pemberian dark chocolate berpengaruh terhadap dismenorea, dan semakin tinggi. Berdasarkan hasil yang didapatkan ada pengaruh konsumsi coklat hitam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer dengan nilai $p=0,002$. Dan coklat hitam memberikan perbedaan bermakna terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore.

Hal ini selaras dengan penelitian (Utami et al., 2017) Hasil analisis data diperoleh hasil p value $0,001 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara pemberian dark chocolate terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorhea primer. Pemberian dark chocolate 100 gram terbukti menurunkan tingkat nyeri dismenorhea primer terhadap responden mahasiswi. Dengan demikian pemberian dark chocolate 100 gram dapat digunakan untuk alternatif terapi non farmakologis nyeri dismenorhea primer.

KESIMPULAN

Berdasarkan asumsi peneliti, coklat merupakan makanan yang memberikan efek merelaksasi sehingga pada penelitian ini remaja merasa senang dan tidak ada tekanan dalam berpartisipasi sehingga mereka dapat mengontrol nyeri saat dismenore,

selain itu coklat juga mudah untuk didapatkan dimana saja. Faktor utama Kandungan magnesium pada dark chocolate dapat merelaksasi otot polos rahim sehingga terdapat pengaruh pada kelompok intervensi dalam pemberian dark chocolate terhadap dismenorea pada remaja putri di SMAN 75 Jakarta, SMPN 1 Teluknaga dan SMAN 1 Cikarang Barat Tahun 2023.

REFERENSI

- Ade, W. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39–43. <http://103.97.100.145/index.php/JKA/article/view/3954>
- Adiputra, S., Trisnadewi, W., & Wiwikok. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Agung Putu, A. Y. (2017). metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. In *ABpublisher* (Vol. 13, Nomor 1). ABpublisher.
- Alwi, I. (2012). Kriteria Empirik Dalam Menentukan Ukuran Sampel. *Jurnal Formatif*, 2(2), 140–148.
- Amiritha, Prastika, F., Sembiring, A., & Desfauza, E. (2017). Literature Review Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 43–46.
- Arfailasufandi, R., & Andiarna, F. (2018). Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenorhea Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 27–35.
- Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). Manajemen Kesehatan Menstruasi (Vol. 21, Nomor 1). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Darmanah, G. (2019). METODOLOGI PENELITIAN.
- Durmaz, B. (2017). Validity and Reliability of Geriatric Depression Scale - 15 (Short Form) in Turkish older adults. In *Northern Clinics of Istanbul*. <https://doi.org/10.14744/nci.2017.85047>
- Efektifitas, P., Aromaterapi, A., & Mawar, B. (2014). Majalah Kesehatan FKUB Effectiveness Comparison between Rose Aromatherapy with Massage in Decreasing the Pain Intensity in Primary Dysmenorrhea with Warm Compress as Standard Treatment. *PENDAHULUAN Dismenore adalah menstruasi yang disertai rasa nyeri dan m.* 1(September), 137–148.
- Fillah Fithra Dieny. (2014). Permasalahan Gizi pada Remaja Putri. 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Fitriana, R., Suwandono, A., & Budhi, K. (2019). PERBANDINGAN

- TINDAKAN MASSAGE
COUNTERPRESSURE DAN
PEMBERIAN DARK
CHOCOLATE TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID
(DISMENOREA). *Kebidanan*,
8(5), 55.
- Hanafi, M., Isworo, & Arifah, S. (2017). Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Dismenoreia Primer Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 12(2), 77–83.
- Harzif, A. K., Silvia, M., & Wiweko, B. (2018). Fakta-Fakta Mengenai Menstruasi pada Remaja.
- Heryana, A. (2018). Kerangka teori, kerangka konsep, variabel penelitian, dan hipotesis penelitian. *Kesehatan*, 2, 11.
- Iflahah, M. A., Puspawati, N. M., & Suaniti, N. M. (2016). Aktivitas Antioksidan Biji Kakao (*Theobroma cacao* L.) Dalam Menurunkan Kadar 8-Hidroksi-2'-Deoksiguanosin. *Indonesian E-Journal of Applied Chemistry*, 4(2), 113–119. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/akra/article/view/28926>
- Kemkes. (2018). Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi.
- Khairunnisa, N., Sukohar, A., Hanriko, R., Septa, T., Kedokteran, F., Lampung, U., Farmakologi, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Anatomi, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Jiwa, B. K., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2018). Hubungan Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea Primer) Yang Dipengaruhi Dengan Kondisi Stres Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Lampung. *The Correlation of Dark Chocolate on Decreasing Pain Scale from Primary D*. 7(12), 81–89.
- Maghfira, R., Triwiyanti, Ardina, T., & Amalia, N. (2019). Wilcoxon Test, Dependent Test and Independent Test. June. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.34721.07525>
- Munawwaroh, C. R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Tangerang Banten. 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Natalia, S., & Astikasari, N. D. (2019). Pengaruh Permen Dark Chocolate terhadap Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Gaya Baru Desa Sumberejo Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(2), 31–37. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.35>
- Prawirohardjo, 2014. (2014). Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir. *Angewandte*

- Chemie International Edition, 6(11), 951–952., 5–24.
- Pusdatin. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. In Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja (hal. 1). https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin_reproduksi_remaja-ed.pdf
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Nomor 9).
- Sari, P. (2013). EKTIVITAS TERAPI FARMAKOLOGIS DAN NON_FARMAKOLOGIS TERHADAP NYERI HAID (DISMINORE) PADA SISWI XI DI SMA NEGERI 1 PEMANGKAT. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 12–26.
- Susanti, A. V., & Sunarto. (2012). FAKTOR RISIKO KEJADIAN MENARCHE DINI PADA REMAJA DI SMP N 30 SEMARANG. 1, 115–126.
- Tri Novadela, N. I., Hardini, R. A., & Mugiati, M. (2019). PERBANDINGAN TERAPI AIR PUTIH DENGAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID (DISMENOREA PRIMER) PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 219. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1311>
- Utami, P. P., Isworo, A., Hanafi, & Siti, A. (2017). Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Dismenorhea Primer Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 12(2), 77–83.
- Verma, A., & Kadam, A. (2019). Does Dark Chocolate Relieve Menstrual Pain in Adult Women?: A Study Among Indian Population. *International Journal of Physiology*, 7(4), 16. <https://doi.org/10.5958/2320-608x.2019.00130.6>
- Wahtini, S., Hidayah, F., & Wahyuntari, E. (2021). Coklat Hitam Menurunkan Nyeri Dismenore. *Biomedika*, 13(1), 29–32. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v13i1.10827>
- Wahyuni, L. T. (2018). Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenor Primer) Pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang. *Menara Ilmu*, 12(2), 73–78.
- Winarno. (2013). METODELOGI PENELITIAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI. In *UM PRESS* (Vol. 13, Nomor 1).
- Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat

- Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.
- Wulandari, S., & Afriliana, F. D. (2017). the Effect of Consumption Dark Chocolate Against Primary Dismenore Pain for Girls Teenager At Kediri 5 High School. *Open Access Journal Indian Journal of Medical Research and Pharmaceutical Sciences February Indian Journal of Medical Research and Pharmaceutical Sciences*, 4(2), 17–24.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.272645>