

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 6 No. 1	Edition: Oktober 2023 – April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received : 06 September 2023	Revised: 11 Oktober 2023	Accepted: 25 Oktober 2023

**PENGARUH PEMBERIAN COKELAT HITAM (*DARK CHOCOLATE*) TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI HAID (*DISMENHOREA PRIMER*) PADA
REMAJA PUTRI KELAS 8 DI SMP NEGERI 1
DELI TUA KECAMATAN DELI TUA
KABUPATEN DELI SERDANG**

Mutiara Dwi Yanti¹, Stefani Anastasya Sitepu², Winda Maya Pebriani³

Institut Kesehatan Deli Husada Deli tua

e-mail: mutiaradwiyanti@gmail.com , mayawinda1902@gmail.com

Abstract

early life is a completely important period of development for kids, which is marked through the maturity of the physical (sexual) organs so that later they may be able to reproduce. Menstrual ache (dysmenorrhea) is pain or cramping inside the decrease abdomen, which appears before or at some point of menstruation. Menstrual ache is normally felt by means of women on the first day of menstruation. remedy of dysmenorrhea can be achieved with pharmacological and non-pharmacological remedy. To find out the impact of giving dark chocolate (darkish chocolate) on lowering menstrual ache scale (number one dysmenorrhea) in grade 8 teenage girls at SMP Negeri 1 Deli Tua, Deli Tua sub-district, Deli Serdang Regency in 2023. The sort of studies used was the only organization Pre take a look at and post take a look at layout, particularly a study conducted to evaluate one group. Respondents, specifically the complete populace, might be used as a pattern, particularly all fifteenth grade younger women. The results of bivariate evaluation using the Stastic wilcoxon acquired $p = 0.000$ ($p < 0.05$) so it was validated that there has been an effect of giving darkish chocolate to a decrease in menstrual ache scale (number one dysmenorrhea) in grade 8 adolescent women at SMP N 1 Deli old yr 2023.

Keywords: *Dark Choccolate, Disminorhea, Young Womeen*

1. PENDAHULUAN

Adolescent (remaja) artinya masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. dari *World Health Organizatiion* (WHO), remaja artinya perempuan dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja adalah masa perkembangan di diri remaja yang sangat krusial, yang pada tandai dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sebagai akibatnya nantinya sudah mampu untuk bereproduksi. Masa remaja merupakan salah satu

periode dari perkembangan insan yang sangat krusial. merupakan satu pertanda keremajaan yang ada secara biologis yang di alami pada wanita yaitu menstruasi (Putri S.A, dkk, 2017).

Menstruasi pada mulai waktu pubertas serta kemampuan seorang perempuan untuk mengandung anak atau bereproduksi. Menstruasi biasanya di mulai antara usia 10 sampai 16 tahun, tergantung pada banyak sekali faktor, termasuk

kesehatan wanita, status nutrisi. gangguan menstruasi yang biasa di hadapi perempuan ketika sedang menstruasi, gangguan ini umumnya mengakibatkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang wanita karena dapat mengganggu kegiatan mereka. keliru satu ketidaknyamanan fisik yg di alami yaitu nyeri haid. (Irianti, 2018).

Nyeri haid (dismenorea) merupakan nyeri atau kram di perut bagian bawah, yang muncul sebelum atau sewaktu menstruasi. Nyeri haid umumnya di alami oleh perempuan waktu hari pertama menstruasi. tanda-tanda nyeri haid ini dapat berupa rasa sakit yang ada secara tak teratur serta tajam, serta kram bawah perut yang menyebar ke bagian belakang, menjalar ke kaki, panggul, paha serta vulva (Nur Najmi Laila, 2019). Dismenorea di sebabkan produksi prostaglandin yang berlebih, hal ini menyebabkan kontraksi otot polos, tanda-tanda berasal dismenorea ini yaitu rasa nyeri perut, pelvis, mual, diare, pusing, tendensi payudara dan sakit punggung yang terjadi teratur setiap menstruasi (Pangastuti & Mukhoirotin, 2018).

Nyeri haid (dismenorea) ini ialah keluhan ginekologis yg di sebabkan oleh ketidakseimbangan hormone progesterone pada darah sehingga mengakibatkan nyeri waktu haid. Rasa nyeri ini merupakan hal umum yang dialami oleh wanita sesaat atau seblum menstruasi. banyak wanita yg ketika mengalami ketidaknyamanan fisik akibat nyeri haid ini, setengah dari seluruh wanita menderita dampak dismenorea ini, nyeri ini dapat di gambarkan menggunakan nyeri ringan, sedang, serta berat (Arfailasufandi & Andiarna, 2018)

angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar, 50% wanita di dunia mengalami nyeri menstruasi. menurut WHO pada penelitian Sulistyorini (2017), angka insiden dismenorea relatif tinggi di dunia. Rata-rata wanita yang mengalami dismenorea ini perempuan muda antara 16,8-81%. Rata-rata wanita di negara-negara Eropa dismenorea terjadi pada 45-97% perempuan. dengan prevelensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan prevelensi tertinggi di Finlandia (94%). Prevelensi tertinggi seringkali kali pada jumpai pada remaja perempuan, yang pada perkiraan antara 20-90%. kurang lebih 15% perempuan mengalami dismenorea berat.

2. METODE

Desain penelitian

Metode penelitian quasi eksperimental dengan jenis rancangan adalah one group pretest-posttest, dimana sampel akan di observasi terlebih dahulu di lakukan melalui sebelum (*pretest*) dan kemudian di berikan perlakuan selanjutnya setelah di berikan (*posttest*).

Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas 8 di SMP N 1 Deli Tua Kecamatan Tua Kabupaten deli Serdang Provinsi Sumatera dan waktu dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei tahun 2023.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Remaja putri kelas 8 yang berjumlah 68 orang. Sampel penelitian ini menggunakan rumus federer dan di dapatkan hasil 15 orang sampel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi penurunan skala nyeri haid (*dismenorhea primer*) pada remaja putri sebelum diberikan pemberian coklat hitam (*dark chocolate*) di SMP N 1 Deli Tua Serdang Tahun 2023

Penurunan skala nyeri haid (<i>dismenorhea primer</i>)	Sebelum pemberian coklat hitam (<i>dark chocolate</i>)	
	F	%
Nyeri ringan	5	33,3%
Nyeri sedang	10	66,7%
Jumlah	15	100,0%

Berdasarkan tabel 1. diatas menunjukkan sebagian besar responden sebelum diberikan pemberian coklat hitam (*dark chocolate*) responden dengan Penurunan skala nyeri haid (*dismenorhea primer*) yaitu nyeri sedang yaitu 10 orang (66,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi penurunan skala nyeri haid (*dismenorhea primer*) pada remaja putri sesudah diberikan pemberian coklat hitam (*dark chocolate*) di SMP N 1 Deli Tua Serdang Tahun 2023

Penurunan skala nyeri haid (<i>dismenorhea primer</i>)	Sesudah pemberian coklat hitam (<i>dark chocolate</i>)	
	F	%
Nyeri ringan	12	80,0%
Nyeri sedang	3	20,0%
Jumlah	15	100,0%

Berdasarkan Berdasarkan tabel 2. diatas menunjukkan sebagian besar responden sesudah diberikan pemberian coklat hitam (*dark chocolate*) responden dengan Penurunan skala nyeri haid

(*dismenorhea primer*) yaitu nyeri ringan yaitu 12 orang (80,0%).

Analisis bivariat

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam (*Dark Chocolate*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenorhea Primer*) Pada Remaja Putri kelas 8 di SMP N 1 Deli Tua Tahun 2023

Perlakuan	N	Mean	Std. Deviation	Pvalue
Pre	15	4,33	1,44	0,000
Post	15	2,47	1,06	

Berdasarkan tabel 3. diatas di peroleh hasil nilai rata-rata penurunan skala nyeri haid (*dismenorhea primer*) pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian coklat hitam (*dark chocolate*), nilai sebelum dilakukan pemberian coklat hitam (*dark chocolate*) pada remaja putri adalah 4,33 dan nilai sesudah dilakukan pemberian coklat hitam (*dark chocolate*) pada remaja putri 2,47 dengan menggunakan uji statistic yaitu uji wilcoxon diperoleh $p=0,00$ ($p<0,05$) maka dengan ini di nyatakan bahwa H_0 diterima dan terbukti bahwasannya ada pengaruh pemberian coklat hitam (*dark chocolate*) terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenorhea primer*) pada remaja putri kelas 8 di SMP N 1 Deli Tua Tahun 2023.

4. Pembahasan

a. Karakteristik Responden Pada remaja putri

Angka kejadian dismenore primer saat menstruasi sangat besar, sebagaimana berasal 2 artikel menyebutkan bahwa dismenore primer sebagian besar terjadi di hari pertama menstruasi, hal ini terjadi karena di umumnya nyeri yg dirasakan mencapai puncaknya

dalam ketika 24 jam dan sesudah 2 hari akan menghilang. di saat nyeri dismenore utama, emosional remaja putri semakin tinggi karna merasa tidak nyaman dengan nyeri yg ia rasakan. Remaja putri yg mengalami nyeri dismenore dampaknya adalah pusing, mual, lemas, nyeri perut, nyeri pinggang serta bahkan ada remaja putri yg mengalami pingsan, sebagai akibatnya hal itu mengakibatkan aktivitas remaja putri terganggu (Reeder et al, 2020).

Salah satu dampak dari nyeri haid ini yaitu terhambatnya aktifitas remaja putri yaitu tidak fokus waktu mengikuti kegiatan disekolah atau remaja putri wajib absen terlebih dahulu untuk tidak masuk sekolah, karena usia remaja putri dari 11-19 tahun ialah usia yang sebagian akbar masih di bangku sekolah. Remaja putri di saat merasakan nyeri dismenore primer seharusnya dia mampu mengetahui cara mengatasi dismenore tersebut. Hal itu dilakukan, agar remaja putri dapat mengurangi rasa nyeri dismenore primer serta ia tidak kelelahan. biasanya remaja putri yang mengalami nyeri dismenore utama, biasanya akan beristirahat tanpa melakukan pekerjaan apapun, tentu saja hal itu akan menghambat remaja putri melakukan aktifitasnya seperti biasa (Rofiqoh, 2022).

b. Analisis Univariat

Coklat mempunyai aneka macam manfaat bagi tubuh, yaitu melepas neurotransmitter yang menaikkan suasana hati serta tinggi antioksidan. Coklat juga mengandung vitamin serta mineral, dan merangsang otak

buat melepaskan hormon endorphin. Coklat mengandung tembaga yang digunakan di dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter, yaitu endorphin. Endorphin merupakan substansi yg dikeluarkan sang tubuh yang berfungsi merusak impuls nyeri. Hormon endorphin akan menjadi analgesik alami serta penenang alami sehingga bisa menurunkan intensitas nyeri seperti di nyeri haid (Andiarna, 2018).

berdasarkan pendapat peneliti Asih, dkk, (2020) dari hasil penelitian rentang nyeri yg didapat sebelum terapi dark chocolate ialah 5-6 Ini berarti nyeri haid dalam katagori sedang. Nyeri yg pada rasakan ialah keadaan nyeri haid normal. nyeri haid yang terjadi pada responden artinya nyeri haid yang fisiologis pada perempuan, bukan dalam syarat patologis. Penanganan nyeri haid dengan terapi non farmakologis diharapkan bisa memberikan perubahan kearah yg lebih baik, untuk memperbaiki dan mengurangi rasa nyeri serta mood penderita nyeri haid. Petugas kesehatan bisa melakukan suatu tindakan non farmakologis yang dapat membantu remaja untuk meringankan rasa nyeri

c. Analisis Bivariat

Disminore atau nyeri haid umumnya terjadi di wilayah perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung bisa juga berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki serta umumnya disertai gejala gastrointestinal dan neurologis mirip kelemahan. permasalahan dismenore adalah permasalahan

yang tak jarang dikeluhkan saat perempuan tiba ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan menggunakan haid. syarat ini akan bertambah parah apabila disertai dengan syarat psikis yang tidak stabil. Terlebih lagi di kalangan wanita yang bekerja serta harus tetap masuk kerja pada kondisi kesakitan (Anurogo, 2019).

Remaja yg pertama sekali mengalami haid secara psikologis akan mengeluhkan rasa nyeri, kurang nyaman, dan mengeluh perutnya terasa begah. Rasa nyeri inilah yang di maksud dismenorea. Hanya saja keluhan ini tak dirasakan oleh beberapa remaja, hal ini ditentukan oleh nutrisi yang adekuat yang biasa dikonsumsi, selain olahraga yang teratur (Utari, 2020).

Penanganan atau pengobatan dismenorea ini cukup bervariasi mulai dari cara sederhana dengan memakai kompres air hangat pada bagian perut, memakai obat-obatan analgesik, alternatif yang bisa dilakukan ialah menggunakan obat-obatan hormonal, obat-obatan nonsteroid anti prostaglandin sesuai menggunakan resep dokter. Dismenorea juga bisa dikurangi atau dicegah dengan olahraga teratur, istirahat yang relatif, menaikkan konsumsi vitamin E, vitamin B6, atau minyak ikan, dan menghindari konsumsi alkohol, kopi, makanan berlemak, es krim, serta pula coklat sebab bisa menaikkan kadar estrogen yg nantinya bisa memicu lepasnya prostaglandin (Proverawati, 2021).

5. KESIMPULAN

- a) Di ketahui bahwa dari 15 responden, sebagian besar responden nyeri haid (dismenorhea) sebelum diberikan pemberian cokelat hitam (dark chocolate) mengalami nyeri haid sedang yaitu 10 orang (66,7%).
- b) Di ketahui sebagian besar responden sesudah diberikan pemberian cokelat hitam (dark chocolate) mengalami Penurunan skala nyeri haid (dismenorhea) menjadi nyeri ringan yaitu 12 orang (80,0%).
- c) Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji statistic yaitu uji wilcoxon diperoleh $p=0,00$ ($p<0,05$) maka terbukti bahwasannya ada pengaruh pemberian cokelat hitam (dark chocolate) terhadap penurunan skala nyeri haid (dismenorhea primer) pada remaja putri kelas 8 di SMP N 1 Deli Tua Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriliana, W. D. (2019). Kolerasi antara cokelat hitam dan desminorea, *Indian Journal Of Pharmaceutial Sciences*.
- Arfailasufandi, R., & Andiarna, F. (2018). Pengaruh Pemberian cokelat Hitam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Disminorea. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Pencegahan Vol 2* (1), April 2018, 28.
- Asrinah, dkk. (2011). *Menstruasi Dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Anggita, Imas Masturoh & Nauri. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: 307.
- Aprilianti, c. (2021). Suplementasi Kalsium dengan Dark Chocolate dan Susu terhadap Disminore Pada Remaja Putri, 49-155.

- Evan Febriansyah, dkk. (2021). Pengaruh cokelat hitam terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi akademi kebidanan saleha banda aceh , Jurnal Penelitian kesehatan, 97.
- Irianti. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja. Menara Ilmu. vol. XII, No.10, Hal:18-13
- Judha, M., dkk. (2018). Teori pengukuran Nyeri. Yogyakarta: Nuha Medika
- Khairunnisa. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid. Jakarta: pusat data dan informasi
- Kementriam RI. (2007). Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya. Jakarta
- Pangastuti, D., & Mukhoirotin. (2018). Pengaruh Akupresur pada titik Tai Chong dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Jurnal Riset Kesehatan.
- Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI, 2017.
- Putri, S. A., dkk. 2017. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. Volume 2 No 2.
- Rantih Adri, dkk. (2020, 12 2). pengaruh senam dismenorhea terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi primer dan sekunder pada remaja putri. Jurnal Kebidanan, 646.