



Pengaruh Komsumsi Coklat Hitam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyyah Kab. Cianjur Tahun 2023

Sofie Chaliani

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Rina Afrina

Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Siti Kamillah

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Email Korespondensi : sofiechaliani1212@gmail.com

Abstract. *Dysmenorrhea is pain during menstruation in the lower abdomen and waist caused by an increase in prostaglandins, which cause the uterus to contract rapidly. In Indonesia, the incidence of primary dysmenorrhea is 55%. Primary dysmenorrhea causes many young women to be unable to participate in learning. One way to treat primary dysmenorrhea is by consuming dark chocolate. Dark chocolate contains magnesium, calcium, potassium, theobromine, which can block the production of prostaglandins so that it can reduce pain during menstruation. This researcher aims to determine the effect of consuming dark chocolate on the level of primary dysmenorrhea pain in young women at the Tanwiryah Islamic boarding school, Cianjur Regency. This research uses a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest design. The population in the study was 70 people with a sample of 20 people. The results of the study showed that there was an influence of dark chocolate consumption on the level of primary dysmenorrhea pain with a 2-tailed significant value of $0.000 < 0.005$, so it was concluded that there was an influence of dark chocolate consumption on the level of primary dysmenorrhea pain in young women at the Tanwiryah Islamic boarding school, Cianjur district. It is hoped that teenagers can use alternative dark chocolate consumption to reduce the level of dysmenorrhea.*

Keyword : *Dark Chocolate, dysmenorrhea, primary dysmenorrhea, juvenilepain.*

Abstrak. Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi pada perut bagian bawah dan pinggang yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin, yang menyebabkan uterus untuk berkontraksi dengan cepat. Di Indonesia angka kejadian dismenore primer dari 55%. Dismenore primer mengakibatkan banyak remaja putri tidak dapat mengikuti pembelajaran. Salah satu cara mengatasi dismenore primer dengan mengkomsumsi coklat hitam, coklat hitam memiliki kandungan magnesium, kalsium, potasium, theobromine, yang dapat memblokir produksi prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri saat menstruasi. Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh komsumsi coklat hitam terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di pondok pesantren tanwiryah Kab.Cianjur. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest* design. Populasi dalam penelitian sebanyak 70 orang dengan sampel 20 orang. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh komsumsi coklat hitam terhadap tingkat nyeri dismenore primer dengan nilai signifikan 2 tailed sebesar $0.000 < 0.005$ maka disimpulkan bahwa ada pengaruh komsumsi coklat hitam terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di pondok pesantren tanwiryah kab.cianjur. Diharapkan remaja dapat menggunakan alternatif komsusi coklat hitam untuk menurunkan.

Kata Kunci : Coklat Hitam, disminore, disminore primer, remajatingkat nyeri dismenore.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia yang ditandai dengan kemajuan pesat dalam aspek fisik, psikologis, kognitif, dan emosional, serta pematangan seksual dan reproduksi (Lehtimaki et al., 2019) (Wahl et al., 2019). Masa remaja merupakan fase perkembangan yang menjembatani kesenjangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa muda, yang ditandai dengan dimulainya masa pubertas (Marmi, 2013).

Menstruasi merupakan proses biologis yang terjadi pada remaja putri sebagai bagian dari masa pubertasnya. Menstruasi adalah proses pendarahan rahim berulang yang terjadi setiap bulan dan berlangsung sepanjang masa reproduksi wanita (Michael et al., 2020).

Siklus menstruasi merupakan proses fisiologis berulang yang biasanya terjadi setiap bulan, dengan durasi rata-rata 28 hari. Siklus menstruasi biasanya berlangsung dalam jangka waktu 3 sampai 7 hari (Rahayu et al., 2017). Menstruasi adalah kejadian siklus bulanan di mana lapisan rahim, yang dikenal sebagai endometrium, luruh, menyebabkan keluarnya darah. Remaja yang mengalami pelepasan lapisan endometrium mungkin mengalami rasa tidak nyaman atau kejang, suatu kondisi yang dikenal dengan istilah dismenore (Nugroho, Bertalina & Marlina 2016).

Dismenore adalah istilah medis untuk ketidaknyamanan atau nyeri yang dialami seseorang selama siklus menstruasi, biasanya pada hari kedua hingga ketiga (Andriana, 2018). Dismenore dikategorikan menjadi dua jenis: dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan atau kelainan pada organ reproduksi. Dismenore sekunder mengacu pada dismenore yang berhubungan dengan penyakit organ reproduksi, seperti endometriosis, adenoma, dan mioma uteri (Osuga et al., 2020).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2017, sekitar 55% wanita yang mengalami menstruasi akan mengalami dismenore. Penyakit ini sering terjadi pada remaja putri.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) dan Afrina & Agustin (2022), dismenore primer merupakan bentuk dismenore yang paling umum. Pada tahun 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat 1.769.425 kasus dismenore pada wanita saat menstruasi, yang merupakan 90% dari seluruh kasus. Selain itu, sekitar 10-16% kasus dismenore dikategorikan sebagai dismenore berat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) dan Herawati (2021).

Berdasarkan statistik yang diberikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), angka kejadian dismenore di Indonesia adalah 55% pada individu usia subur. Dari kelompok tersebut, 15% menyatakan aktivitasnya dibatasi akibat dismenore (Fahmi, 2014). Frekuensi kejadian dismenore di Jawa Barat relatif tinggi, yaitu 54,9% perempuan melaporkan mengalaminya. Angka prevalensi dismenore adalah sebagai berikut: 24,5% untuk dismenore ringan, 21,28% untuk dismenore sedang, dan 9,36% untuk dismenore berat (Savitri & Hardyanti, 2019). Jurnal keperawatan Aisyiyah diterbitkan pada tahun 2015. Nurhidayati (2010) menemukan dalam penelitiannya di Cianjur bahwa 56,6% subjek mengalami dismenore ringan, sedangkan 43,3%

melaporkan dismenore berat. Selain itu, Puskesmas Kota Cianjur mendokumentasikan total 95 kasus dismenore.

Dismenore primer adalah suatu kelainan medis yang ditandai dengan adanya rasa nyeri atau nyeri hebat pada perut bagian bawah, yang disebabkan oleh efek prostaglandin selama siklus menstruasi. Kadar prostaglandin dalam tubuh akan meningkat berkorelasi langsung dengan banyaknya darah menstruasi yang keluar. Molekul prostaglandin meningkatkan kekuatan dan kecepatan kontraksi uterus serta menginduksi penyempitan arteri darah uterus, sehingga mengakibatkan berkurangnya aliran darah (iskemia) di daerah perut dan sekitarnya (Lowdermilk et al., 2013; Afrina & Agustin, 2022).

Dismenore muncul sebagai nyeri perut bagian bawah yang menjalar ke pinggang, panggul, paha, dan betis. Kejadian tertentu dapat menyebabkan nyeri perut yang menjalar ke daerah posterior (Sinaga et al., 2017; Afrina & Agustin, 2022). Selain itu, dismenore dapat menimbulkan gejala seperti pusing, mual, dan muntah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari remaja. Gejala dismenore lainnya antara lain penurunan konsentrasi kognitif dan kemungkinan sinkop pada remaja (Agustin, 2018; Afrina & Agustin, 2022).

Evaluasi dismenore dapat dilakukan dengan skor WaLIDD yang merupakan singkatan dari work, location, Intensity, Pain Days, dan Dysmenorrhea. Skor WaLIDD mengklasifikasikan dismenore menjadi empat kategori: tidak adanya nyeri (0), nyeri ringan (1-4), nyeri sedang (5-7), dan nyeri berat (8-12) (Teherán et al., 2018).

Menurut Johnson (2005), intervensi keperawatan dapat secara efektif mengatasi dismenore dengan menggunakan pendekatan farmasi dan non farmakologi (Johnson R, 2005). Prosedur farmakologis melibatkan pemberian analgesik untuk menghilangkan rasa sakit, sedangkan teknik non-farmakologis mencakup intervensi keperawatan otonom seperti penggunaan kompres hangat, pijat, hipnosis, dan teknik relaksasi pernapasan dalam (Afrina & Agustin, 2022).

Terapi non farmakologi mencakup serangkaian pengobatan, antara lain kompres air hangat, usapan lembut pada perut (effleurage massage), TENS, akupresur, akupunktur, aromaterapi, olah raga, tumbuhan, dan perbaikan nutrisi (Lowdermilk et al., 2013). Salah satu cara non farmakologi yang efektif dalam meredakan nyeri dismenore adalah dengan meningkatkan gizi khususnya pada remaja dengan konsumsi coklat (Agus Sudiby, 2012).

Dark chocolate yang kaya akan kalsium, potasium, sodium, omega 3, omega 6, magnesium, vitamin A, B1, B2, D, E, sedikit kafein dan theobromine juga dapat memberikan efek relaksasi pada otot rahim atau rahim (Hansen et al., 2018), dengan kandungan magnesiumnya. Cakrawati & NH (2014) menjelaskan bahwa Dark chocolate akan dapat

mengendurkan otot dan memberikan rasa relaksasi sehingga dapat mengontrol suasana hati yang suram.

Dark chocolate juga mengandung magnesium sehingga merangsang otak untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter agar melepaskan endorfin. Dark chocolate juga memiliki beberapa kandungan lain seperti kafein, theobromine, methyl-xanthine dan phenylethyl alanine yang dapat mempengaruhi mood dan mengurangi kelelahan akibat depresi. Dalam jurnal (Muhajarah et al., 2023), Dark chocolate memiliki kandungan lain seperti polifenol yang berfungsi sebagai antioksidan dalam menangkal radikal bebas dan sebagai anti inflamasi (Juliastuti et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Utami et al 2017 tentang Pengaruh pemberian dark chocolate terhadap dismenore primer pada mahasiswi kesehatan dengan 44 responden, didapatkan hasil penelitian bahwa adanya penurunan dismenore primer pada remaja yang mengkonsumsi dark chocolate dengan tingkat dismenore sedang dengan 31 (70,5%) turun menjadi dismenore ringan dengan 26 (59,1%). Hasil p value 0,001 yang berarti p value < 0,05. Artinya ada pengaruh pemberian dark chocolate dengan dismenore primer pada mahasiswi keperawatan. Pemberian dark chocolate dalam penelitian ini menggunakan 100 gram dark chocolate dan dikonsumsi sebanyak 1x/hari dan dark chocolate harus dihabiskan dalam waktu 1 jam.

Hasil penelitian Utami et al (2017) sejalan dengan hasil penelitian Wahyuni (2018) tentang pengaruh pemberian coklat hitam sebanyak 75 gram dan 100 gram terbukti menurunkan tingkat nyeri dismenore primer terhadap responden mahasiswi keperawatan dengan nilai p= 0,002 yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara pemberian dark chocolate terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer pada mahasiswa keperawatan (Utami et al., 2017).

Pondok Pesantren Tanwiriyyah adalah pondok pesantren yang terletak Jl. Tanwiriyyah Sindanglaka Kec. Karangtengah Kab. Cianjur menaungi 70 remaja perempuan. Dari hasil studi pendahuluan peneliti dengan guru pengajar di Pondok Pesantren Tanwiriyyah bahwa dismenore primer sering dialami oleh remaja perempuan. Beberapa remaja putri akan izin tidak masuk sekolah jika mengalami menstruasi. Keluhan yang dilaporkan beragam, keluhan paling banyak adalah rasa kram pada perut disertai sakit saat berjalan atau aktifitas. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara peneliti dengan 10 remaja putri di Pondok Pesantren Tanwiriyyah bahwa 8 remaja putri mengalami nyeri dismenore sedang (5) dan 2 remaja putri mengalami nyeri dismenore ringan (4). 10 remaja putri mengatakan jika nyeri dismenore datang, perut akan tegang (kram) disertai rasa sakit seperti diremas-remas. Remaja juga mengatakan bahwa

disaat dismenore dirasakan remaja sulit beraktifitas atau masuk sekolah sehingga remaja akan izin tidak masuk dan hanya bisa tiduran seharian di rumah.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Tanwiriyyah melibatkan sampel 10 remaja putri. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terapi untuk mengurangi ketidaknyamanan dismenore terdiri dari tiga remaja yang menggunakan analgesik untuk nyeri hebat, empat remaja yang menggunakan kompres panas, dan tiga remaja yang mengonsumsi minuman herbal kemasan. Berdasarkan wawancara dengan 10 remaja, nampaknya para remaja tersebut tidak menyadari kemampuan coklat hitam untuk meringankan ketidaknyamanan dismenore primer. Selain itu, tidak satu pun dari mereka yang sebelumnya mencoba memanfaatkan coklat hitam sebagai pendekatan alternatif untuk meringankan nyeri dismenore. Oleh karena itu, para akademisi tertarik untuk melakukan investigasi terkait hal tersebut “Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyyah”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen yaitu one-group pretest-posttest design. Populasi pada penelitian adalah 70 siswi kelas VII di pondok pesantren Tanwiriyyah Kec.Sidanglaka Kab. Cianjur. Teknik sampel menggunakan metode purposive sampling dan didapatkan sampel sebanyak 20 orang yang dilaporkan mengalami nyeri akibat Dismenore Primer. Instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner skor Wallid dan lembar observasi memuat nama individu, umur, tanggal, dan proses pemantauan melalui foto yang diambil sebelum dan sesudah mengonsumsi coklat.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

- a. Tingkat Nyeri Dismenore Primer Sebelum Konsumsi Coklat Hitam Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyyah

Tabel 4.2 Tingkat Nyeri Dismenore Primer Sebelum Konsumsi Coklat Hitam Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyyah

Tingkat Nyeri Dismenore Primer	Jumlah	Persentase	Mean	Median
1. Dismenore Ringan	1	5	6.3	6
2. Dismenore Sedang	18	90		
3. Dismenore Berat	1	5		
Total	20	100		

Berdasarkan data pada tabel 4.2 terlihat bahwa sebelum mengonsumsi dark chocolate, satu orang (5%) mengalami dismenore ringan, 18 orang (90%) mengalami dismenore sedang, dan satu orang (5%) mengalami dismenore berat.

- b. Tingkat Nyeri Dismenore Primer Setelah Konsumsi Coklat Hitam Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyah

Tabel 4.3 Tingkat Nyeri Dismenore Primer Setelah Konsumsi Coklat Hitam Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyah

Tingkat Nyeri Dismenore Primer	Jumlah	Persentase	Mean	Median
1. Dismenore Ringan	17	85	3	3
2. Dismenore Sedang	3	15		
3. Dismenore Berat	N/A	N/A		
Total	20	100		

Berdasarkan tabel 4.3 terlihat bahwa setelah mengonsumsi coklat hitam, responden mengalami dismenore ringan, sebanyak 17 orang (85%) melaporkan tingkat nyeri tersebut. Selain itu, 3 orang (15%) melaporkan dismenore sedang, sedangkan tidak ada yang melaporkan dismenore berat (0%).

- c. Uji normalitas Tingkat Nyeri Dismenore Primer Konsumsi Coklat Hitam Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyah

Tabel 4.4 Uji Normalitas Tingkat Nyeri Dismenorea Primer Konsumsi Coklat Hitam Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyah

Tindakan	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig
Sebelum pemberian coklat hitam	0,295	20	0,000	0,808	20	0,001
Sesudah pemberian coklat hitam	0,350	20	0,000	0,736	20	0,000

Kolom Shapiro-Wilk pada tabel 4.4 mempunyai tingkat signifikansi sebesar 0,000. Karena 0,000 kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel data tingkat nyeri dismenore primer akibat konsumsi coklat hitam tidak terdistribusi secara teratur. Karena distribusi data intensitas nyeri dismenore primer tidak normal, peneliti menggunakan uji Wilcoxon untuk menganalisis data.

2. Analisa Bivariat

- a. Uji Wilcoxon Tingkat Nyeri Dismenore Primer Sebelum dan Setelah Konsumsi Coklat Hitam Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyah

Tabel 4.6 Uji Wilcoxon Tingkat Nyeri Dismenore Primer Sebelum dan Setelah Konsumsi Coklat Hitam Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyyah

Correlation	Mean	Standar Deviasi	95% Confidence Interval		Z	Sum of Rank	Asymp.Sig. (2-Tailed)
			Lower	Uper			
Pretest	6.3	1.128	3	9	3.961	210.00	0.000
Posttest	3.03	1.123	1	5			

Berdasarkan data pada Tabel 4.4, uji Wilcoxon menghasilkan nilai signifikan 2-tailed sebesar 0,000, yaitu kurang dari 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan atau perbedaan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri Pondok Pesantren Tanwiriyyah sebelum dan sesudah mengonsumsi dark chocolate.

PEMBAHASAN

Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tanwiriyyah Kab. Cianjur

Uji Wilcoxon menghasilkan nilai signifikansi 2-tailed sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Tanwiriyyah dipengaruhi atau berbeda sebelum dan sesudah mengonsumsi coklat hitam, dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,005.

Penelitian yang dilakukan oleh Rantih Fadyla Adri pada tahun 2020 menemukan bahwa pemberian dark chocolate memberikan dampak yang signifikan dalam meredakan nyeri dismenore. Temuan penelitian menunjukkan perbedaan yang jelas dalam intensitas ketidaknyamanan dismenore sebelum dan sesudah mengonsumsi coklat hitam. Secara khusus, 16 dari 18 peserta melaporkan penurunan tingkat nyeri. Berdasarkan analisis uji t independen diperoleh nilai signifikansi (p) yang lebih kecil dari taraf alpha yang telah ditentukan ($0,000 < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa pemberian dark chocolate mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore primer.

Dismenore primer adalah suatu kondisi menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau nyeri hebat di perut bagian bawah akibat kerja prostaglandin (Rina Afrina & Yuliana Agustin, 2022). Dismenore biasanya muncul pada tiga hari pertama siklus menstruasi. Etiologi dismenore primer adalah peningkatan kadar prostaglandin bersamaan dengan volume darah menstruasi yang keluar. Bahan kimia prostaglandin meningkatkan kekuatan dan kecepatan kontraksi rahim serta menyebabkan penyempitan pembuluh darah di rahim sehingga menyebabkan berkurangnya aliran darah (iskemia) di perut dan sekitarnya (Afrina dan Agustin, 2021).

Gejala dismenore primer, yang dinilai dengan skor Wallid, meliputi gangguan kemampuan untuk melakukan aktivitas, lokasi nyeri tertentu, lamanya ketidaknyamanan, dan intensitas nyeri.

Sri Wahtini, Fristyaningrum Hidayah, dan Evi Wahyuntari (2021) mengemukakan bahwa dismenore primer dapat diatasi dengan pengobatan non farmakologi menggunakan dark chocolate.

Cokelat adalah makanan yang dihasilkan dari biji kakao olahan yang diperoleh dari tanaman kakao atau kakao *Theobroma*. Cokelat merupakan salah satu bahan pangan produksi yang terbuat dari campuran pasta coklat (coklat minuman keras), gula pasir, mentega kakao dan beberapa bahan penyedap lainnya. (Arfailasufandi & Andiarna, 2018). Cokelat adalah suatu produk makanan yang diproduksi dari campuran pasta coklat (cokelat cair), gula, mentega kakao dan berbagai tambahan rasa (Arfailasufandi & Andiarna, 2018).

Cokelat merupakan makanan yang mudah dicerna dan kaya akan beberapa vitamin, termasuk A1, B1, B2, C, D, dan E, serta mineral seperti fosfor, magnesium, besi, seng, dan tembaga (Spillane, 1995 dalam Batubara et al., 2016). Cokelat dikenal dengan kandungan antioksidan dan flavonoidnya yang sangat bermanfaat dalam menghambat masuknya radikal bebas ke dalam tubuh sehingga mengurangi risiko kanker. Bahan kimia yang ditemukan dalam coklat, termasuk kafein, theobromine, methyl-xanthine, dan phenylethylalanine, dianggap dapat meningkatkan mood dan mengurangi kelelahan. Oleh karena itu, obat ini berpotensi digunakan sebagai obat anti inflamasi. Depresi (Spillane, 1995 dalam Batubara dkk, 2016). Magnesium memiliki kemampuan untuk mengendurkan otot dan menimbulkan rasa tenang sehingga dapat membantu mengatur suasana hati yang melankolis (Ghodsi & Asltoghiri, 2014 dalam Fauziah et al., 2019). Selain itu, magnesium memiliki kemampuan melebarkan pembuluh darah sehingga membantu menghindari kejang otot dan kejang pada dinding pembuluh darah. Hasilnya, magnesium dapat meringankan dismenore, yaitu nyeri yang dialami saat menstruasi (Suzanne C. Smeltzer, 2013 dalam Fauziah dkk, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahtini, Fristyaningrum Hidayah, dan Evi Wahyuntari (2021) menyelidiki efek dark chocolate dalam mengurangi dismenore. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen dengan metodologi NonEquivalent Control Group Design. Penelitian ini melibatkan total 34 peserta, yang dibagi rata menjadi dua kelompok: kelompok kontrol yang terdiri dari 17 peserta dan kelompok intervensi yang juga terdiri dari 17 peserta. Pendekatan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian dark chocolate memberikan dampak yang signifikan

terhadap penurunan kejadian nyeri dismenore pada mahasiswi kebidanan semester VIII. Nilai p value yang diperoleh sebesar 0,000, berada di bawah tingkat signifikansi 0,05.

Berdasarkan asumsi penelitian, dari 20 partisipan yang mengalami dismenore primer, rata-rata 18 orang melaporkan nyeri sedang, 1 orang melaporkan nyeri berat, dan 1 orang melaporkan nyeri ringan pada menstruasi pertama. Dari 18 partisipan, ditemukan bahwa nyeri biasanya berasal dari perut bagian bawah dan menjalar ke punggung dan kaki bagian bawah. Rasa sakitnya dapat digambarkan sebagai kram yang parah dan ketidaknyamanan yang berkepanjangan. Nyeri yang berhubungan dengan dismenore primer berlangsung selama 1-3 hari. Setelah penerapan intervensi coklat, terlihat bahwa intensitas nyeri dismenore primer mengalami penurunan. Dari 18 peserta, satu orang mengalami penurunan dari sedang ke ringan, satu orang tetap pada tingkat ringan, dan sisanya melaporkan penurunan ke tingkat ringan. Responden melaporkan penurunan intensitas, durasi, dan lokasi ketidaknyamanan. Mengonsumsi coklat hitam dapat menimbulkan efek menenangkan. Cokelat dikenal dengan kandungan antioksidan dan flavonoidnya yang sangat bermanfaat dalam menghambat masuknya radikal bebas ke dalam tubuh sehingga mengurangi risiko kanker. Bahan kimia yang ditemukan dalam coklat, termasuk kafein, theobromine, methyl-xanthine, dan phenylethylalanine, dianggap dapat meningkatkan mood dan mengurangi kelelahan. Oleh karena itu, obat ini berpotensi digunakan sebagai obat anti inflamasi. Depresi Magnesium memiliki kemampuan untuk mengendurkan otot dan menimbulkan rasa rileks, yang dapat membantu mengatur suasana hati yang suram.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi konsumsi coklat hitam terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di Pondok Pesantren Tanwiryyah Kabupaten Cianjur terdapat 18 (90%) responden yang mengalami nyeri dismenore primer sedang dengan hasil rata-rata 6.3.
2. Hasil penelitian sesudah dilakukan intervensi konsumsi coklat hitam terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di Pondok Pesantren Tanwiryyah Kabupaten Cianjur terdapat 17 (85%) responden yang mengalami nyeri dismenore primer ringan dengan rata-rata 3.0.

3. Ada pengaruh komsumsi coklat hitam sebelum dan sesudah terhadap nyeri dismenore primer dilihat dari nilai p-value 0,000 yang memiliki artian $<0,005$ maka disimpulkan bahwa ada pengaruh ataupun perbedaan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di pondok pesantren tanwiriyah kab.cianjur pada tahun 2023.

Saran

1. Bagi Responden

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konsumsi coklat dapat menjadi pilihan terapi non-farmakologis bagi mereka yang mengalami nyeri dismenore mulai dari ringan hingga berat, dengan tujuan mengurangi intensitas nyeri.

2. Bagi Pondok Pesantren

Pesantren mungkin menawarkan coklat hitam sebagai pengobatan non-farmakologis untuk santri yang menderita nyeri dismenore primer.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharuskan memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk memberikan panduan terkait kesehatan dalam pencegahan dan pengobatan dismenore primer, khususnya melalui metode non-farmakologis.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyediakan bahan literatur yang dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai penggunaan coklat hitam untuk meringankan dismenore primer, khususnya ketidaknyamanan menstruasi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan pembahasan yang sama diharapkan dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut baik dalam segi kelengkapan data yang diperlukan dan Harus ada kelompok control agar terlihat keefektifan pada dismenore primer.

DAFTAR REFERENSI

- Agus Sudiby. (2012). PERAN COKELAT SEBAGAI PRODUK PANGAN DERIVAT KAKAO YANG MENYEHATKAN.
- Barus, E. M. B. (2018). PERBANDINGAN TINGKAT NYERI HAID (DISMENOREA) SEBELUM DAN SESUDAH HIPNOTERAPI PADA MAHASISWI KEBIDANAN D-III TINGKAT I DI POLTEKKES KEMENKES MEDAN TAHUN 2018.
- Carolin, B. T., Rifiana, A. J., Syifaunnisa, S., & Novelia, S. (2023). Edukasi dan Pemberian Dark Chocolate sebagai Upaya untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 78. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.435>

- Hansen, A. T., Juul, S., Knudsen, U. B., & Hvas, A. M. (2018). Low risk of venous thromboembolism following early pregnancy loss in pregnancies conceived by IVF. *Human Reproduction*, 33(10), 1968–1972. <https://doi.org/10.1093/humrep/dey271>
- Michael, J., Iqbal, Q., Haider, S., Khalid, A., Haque, N., Ishaq, R., Saleem, F., Hassali, M. A., & Bashaar, M. (2020). Knowledge and practice of adolescent females about menstruation and menstruation hygiene visiting a public healthcare institute of Quetta, Pakistan. *BMC Women's Health*, 20(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0874-3>
- Oleh, D., & Raras, N. A. (n.d.). Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mencapai Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi D3 Keperawatan.
- Rahayu, A., Pertiwi, S., & Patimah, S. (2017). PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP RASA SAKIT DISMENORE PADA MAHASISWI JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES TASEMARA TAHUN 2017. 3(02).
- Rina Afrina & Yuliana Agustin. (2022). Efektifitas Kompres Hangat dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Stikes X Tahun 2021. *JURNAL ANTARA KEPERAWATAN*, 5(1), 22–27. <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v5i1.690>
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas*, 1(3), 129–136. <https://doi.org/10.33860/jbc.v1i3.255>
- Savitri, R., & Hardyanti, O. (2019). THE EFFECTIVENESS OF LAVENDER AROMATHERAPY IN REDUCING THE LEVEL OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(3). <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i3.95>
- Teherán, A., Pineros, L. G., Pulido, F., & Mejía Guatibonza, M. C. (2018). WaLIDD score, a new tool to diagnose dysmenorrhea and predict medical leave in university students. *International Journal of Women's Health*, Volume 10, 35–45. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S143510>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA. 2.
- Utami, P. P., Isworo, A., Hanafi, M., & Arifah, S. (2017). PENGARUH PEMBERIAN DARK CHOCOLATE TERHADAP DISMENORHEA PRIMER PADA MAHASISWI KEPERAWATAN. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12.
- Wahl, B., Lehtimäki, S., Germann, S., & Schwalbe, N. (2019). Expanding the use of community health workers in urban settings: A potential strategy for progress towards universal health coverage. *Health Policy and Planning*, czz133. <https://doi.org/10.1093/heapol/czz133>
- Zolekhah, D., & Utami, N. W. (2021). Coklat Hitam dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kesehatan*, 11(3), 404. <https://doi.org/10.35730/jk.v11i3.665>