

COKLAT HITAM MENURUNKAN NYERI *DISMENORE*

DARK CHOCOLATE REDUCES DYSMENORRHEA

Sri Wahtini, Fristyaningrum Hidayah, Evi Wahyuntari
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi: Sri Wahtini. Email: wahtini123a@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan rasa nyeri perut bawah pada saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore mempengaruhi aktivitas remaja putri khususnya pelajar sebanyak 52%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan angka nyeri dismenore pada mahasiswa. Jenis penelitian ini menggunakan Quasi –Eksperiment dengan metode pendekatan Non-Equivalent Control Group Design. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebesar 34 responden yang dibagi menjadi kelompok kontrol sebanyak 17 responden dan kelompok intervensi sebanyak 17 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Tingkat dismenore primer diukur menggunakan Verbal Rating Scale (VRS) dan uji statistik menggunakan Mann Whitney U Test. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan angka nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan semester VIII. Nilai p value yang didapatkan sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Saran dalam penelitian ini yaitu coklat hitam 100 gram 80% dapat direkomendasikan sebagai pengobatan alternatif dalam menurunkan angka nyeri dismenore primer pada remaja.

Kata Kunci: Coklat Hitam, Dismenore, Nyeri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a lower abdominal pain during menstruation that interfere daily activities. Dysmenorrhea affects the activities of young women, especially students as much as 52%. This study aims to determine the effect of dark chocolate administration on decreasing the number of dysmenorrhea pain in the eighth semester Midwifery students. This type of research uses Quasi-Experiment with the Non-Equivalent Control Group Design approach. The number of samples in this study were 34 respondents who were divided into control groups of 17 respondents and the intervention group of 17 respondents. The sampling technique uses purposive sampling. Primary dysmenorrhea levels were measured using Verbal Rating Scale (VRS) and statistical tests using the Mann Whitney U Test. Based on the results of this study it can be concluded that there is an effect of giving dark chocolate to decrease the pain rate of dysmenorrhea in the eighth semester midwifery students. The p value obtained was 0,000 ($p < 0.05$). The suggestion in this study is 100 grams of 80% dark chocolate can be recommended as an alternative treatment in reducing the rate of primary dysmenorrhea pain in adolescents.

Keyword: Dark Chocolate, Dysmenorrhea, Pain

How To Cite: Wahtini, S., Hidayah, F., & Wahyuntari, E. (2021). COKLAT HITAM MENURUNKAN NYERI DISMENORE. *Biomedika*, 13(1), 28-35. doi:<https://doi.org/10.23917/biomedika.v13i1.10827>

DOI: <https://doi.org/10.23917/biomedika.v13i1.10827>

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terpadat ke-4 di dunia, dimana jumlah penduduk Indonesia hampir mencapai 300 juta jiwa. Mayoritas penduduk Indonesia terbanyak merupakan usia remaja. Proses tumbuh kembang reproduksi pada remaja ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik, atau merasa tersiksa saat menjelang atau selama haid berlangsung yang disebut dengan dismenore (Wirawan, 2010).

Menurut WHO (2012) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Di Taiwan prevalensi wanita penderita dismenore sebesar 75,2%. Sedangkan di Indonesia, angka kejadian dismenore primer sekitar 54,89%, sedangkan sisanya 45,11 % adalah dismenore sekunder (Yunitasari dkk., 2017). Dampak dismenore bagi remaja yaitu dapat menyebabkan ketidakhadiran pada presensi perkuliahan sebanyak 39,9% (Handayani, 2013). Di Yogyakarta sebanyak 52 % pelajar tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik selama mengalami dismenore (Widiyanti 2013).

Dismenore dapat diatasi dengan cara pemberian terapi farmakologi dan non-farmakologi. 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). Terapi non- farmakologi yaitu seperti kompres air hangat, usapan lembut pada perut (*effleurage massage*), TENS, akupresure, akuputure, aromaterapi, olahraga, herbal hingga perbaikan nutrisi (Lowdermilk *et al.*, 2013). Salah satu terapi non- farmakologi dalam mengatasi nyeri dismenore yaitu dengan perbaikan nutrisi atau zat gizi remaja menggunakan cokelat hitam (*dark chocolate*).

Cokelat hitam memiliki kandungan magnesium yang 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 endorphin. Cokelat hitam juga memiliki beberapa kandungan lain seperti cafein, theobromin, methyl-xanthine dan phenylethylalanine yang dapat mempengaruhi

suasana hati dan mengurangi rasa lelah akibat depresi. Selain itu, coklat hitam memiliki keunggulan lain yaitu kandungan polifenol yang berfungsi sebagai antioksidan dalam menangkalkan radikal bebas dan sebagai anti inflamasi (Devi, 2012).

Hasil studi pendahuluan pada mahasiswa Kebidanan semester VIII dengan jumlah 20 mahasiswa, terdapat 16 mahasiswa yang mengalami dismenore primer. Para mahasiswa pada saat mengalami dismenore, membiarkan saja rasa nyeri yang mereka alami dan terbiasa mengkonsumsi obat farmakologi seperti parasetamol dan asam mefenamat dan mereka merasa terganggu saat menjalani aktivitas sehari-hari serta sulit untuk berkonsentrasi dalam menerima materi perkuliahan.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah Quasi-Eksperiment. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi kebidanan semester VIII yang mengalami nyeri dismenore primer dengan jumlah sebanyak 139 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini

menggunakan non-probability sampling dengan teknik purposive sampling sehingga didapatkan sampel sebanyak 34 responden, dimana kelompok kontrol berjumlah 17 responden dan kelompok intervensi berjumlah 17 responden. Kriteria inklusi mahasiswa sem VII, usia 20-25 tahun, sedang mengalami menstruasi dan nyeri dismenore, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi mengkonsumsi obat Pereda nyeri, terdiagnosa kelainan ginekologi. Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar wawancara dan lembar observasi nyeri *Verbal Rating Scale* (VRS) dan melakukan intervensi pemberian coklat hitam batangan 100 gram 80% selama 3 hari. Uji analisis data menggunakan uji Mann-Whitney.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden disajikan pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok kontrol mayoritas berusia 23 tahun yaitu sebanyak 6 responden (35,3%) dan berusia 22 tahun sebanyak 6 responden (35,3%). Sedangkan pada kelompok intervensi mayoritas berusia 23 tahun yaitu sebanyak 12 responden (94,1%).

Tabel.1 Tabel Karakteristik Responden Dismenore Primer

Variabel	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Umur (tahun)				
21	1	5,9	0	0,0
22	6	35,3	4	23,5
23	6	35,3	12	94,1
24	3	17,6	1	5,9
25	1	5,9	0	0,0
Lama Nyeri <i>Dismenore</i>				
≤ 1 Jam	1	5,9	2	11,8
>1 Jam	12	70,6	9	52,9
≥ 24 Jam	4	23,5	6	35,3
Cara Mengatasi Nyeri				
Jamu	0	0,0	1	5,9
Obat Pereda Nyeri	3	17,6	1	5,9
Dibiarkan	10	58,8	11	64,7
Lainnya	4	23,5	4	23,5
Lokasi Nyeri				
Pinggang	7	41,2	7	41,2
Perut bagian bawah	10	58,8	8	47,1
Menyeluruh	0	0,0	2	11,8

Sumber: Data primer, 2019

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi atau haid yang disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasan prostaglandin $F2\alpha$ ($PGF2\alpha$) dari endometrium pada saat menstruasi. Prostaglandin menginduksi kontraksi otot polos dalam rahim, dan juga dalam usus halus, bronkus, dan pembuluh darah. Kontraksi otot uterus menyebabkan tekanan dalam uterus untuk melebihi tekanan sirkulasi sistemik, terjadi iskemia, yang menyebabkan ekuivalen angina dalam uterus (nyeri uterus) (Reeder, 2013).

Menurut Anurogo (2011) kejadian dismenore primer sering terjadi pada wanita

subur yang belum menikah dengan rentang usia 15-25 tahun. Dimana pada usia tersebut terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga fungsi sekresi prostaglandin meningkat yang pada akhirnya menimbulkan rasa nyeri atau sakit saat menstruasi.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada kelompok intervensi, mayoritas responden yang mengalami nyeri dismenore primer pada kelompok intervensi berusia 23 tahun. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 4 dimana responden pada penelitian ini yang berada pada kelompok intervensi mayoritas berusia 23 tahun yaitu sebanyak 12 responden (94,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian Kumala (2012) yang

menyatakan bahwa pada usis 16-25 tahun terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat dan menimbulkan rasa sakit saat dismenore karena pada usia tersebut hormon yang dimiliki masih belum stabil. Rasa nyeri pada dismenore primer terjadi akibat pengeluaran prostaglandin di cairan menstruasi yang mengakibatkan kontraksi uterus dan nyeri. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui responden pada kelompok intervensi memiliki beberapa cara untuk mengatasi nyeri dismenore primer seperti mengkonsumsi jamu sebanyak 1 responden (5,9%), minum obat pereda nyeri sebanyak 1 responden (5,9%), dibiarkan saja sebanyak 11 responden (64,7%), dan menggunakan cara lainnya sebanyak 4 (23,5%). Namun mayoritas responden kelompok intervensi hanya membiarkan rasa nyerinya. Dampak negatif dismenore pada remaja dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari sebesar 52%, ketidakhadiran pada perkuliahan sebanyak 39,9% dan mengganggu konsentrasi belajar sehingga terjadi penurunan

prestasi sebesar 73,4% dibandingkan remaja yang tidak mengalami nyeri dismenore primer (Handayani, 2013).

Usaha untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri biasanya menggunakan pengobatan secara farmakologi atau non farmakologi. Cokelat hitam merupakan pengobatan dismenore secara non farmakologi. Cokelat hitam kaya akan kalsium, kalium, natrium, omega 3, omega 6, magnesium, vitamin A, B1, B2, D, E, sedikit cafein dan theoboromin (Wulandari *and* Afriliana, 2017). Kandungan magnesium dalam cokelat hitam 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 endorphin (Devi, 2012). Selain itu kandungan omega 3 dan omega 6 dalam cokelat hitam juga dapat memberikan efek relaksasi pada otot uterus atau rahim (Hansen dan Knudsen, 2013).

Tabel 2. Karakteristik Nyeri Dismenore

Skala Nyeri Dismenore	Sebelum		Sesudah	
	Kontrol	Intervensi	Kontrol	Intervensi
Tidak nyeri	0	0	0	0
Nyeri ringan	1	0	0	13
Nyeri sedang	11	14	14	4
Nyeri berat	5	3	3	0

Sumber: Data primer, 2019

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok kontrol pada primer dengan kategori nyeri sedang sebanyak 11 responden (64,7%) Sedangkan skala nyeri kelompok kontrol pada pengukuran nyeri yang kedua (sesudah intervensi) memiliki kategori nyeri sedang sebanyak 14 responden (82,4%).

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok intervensi pada pengukuran nyeri yang pertama (sebelum intervensi) memiliki skala nyeri dismenore primer dengan kategori nyeri sedang sebanyak 14 responden (82,4%). Sedangkan skala nyeri kelompok intervensi pada pengukuran nyeri yang kedua (sesudah intervensi) memiliki

pengukuran nyeri yang pertama (sebelum intervensi) memiliki skala nyeri dismenore kategori nyeri ringan sebanyak 13 responden (76,5%).

Sebelum dilakukan penelitian ini responden yang merasakan nyeri dismenore primer pada kelompok kontrol membiarkan rasa nyeri yang dirasakannya, hal ini dapat dilihat pada tabel 1 dimana sebanyak 10 responden (58,8%) dari 17 responden tidak memberikan perlakuan untuk mengatasi nyeri dismenore. Menurut Tamsuri (2017), nyeri haid yang tidak segera diatasi maka akan mengganggu pola tidur, nafsu makan menurun, interaksi dengan orang lain akan terganggu, dan aktivitas terganggu.

Tabel 3. Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean ±SD	Mean Rank	<i>p</i> value
Kontrol			
Sebelum	2,24± 0,562	9,00	0,655
Sesudah	2,18 ± 0,393	6,00	
Intervensi			
Sebelum	2,18 ± 0,393	8,50	0,000
Sesudah	1,24 ± 0,437	0,00	

Sumber: Data Primer, 2019.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai pengukuran nyeri sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi yang dianalisis menggunakan uji Wilcoxon di peroleh nilai probabilitas (*p* value) sebesar 0,000 (*p*< 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa ada

pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada kelompok intervensi.

Perbedaan pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada kelompok kontrol dan

kelompok intervensi disajikan pada tabel 4. Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan mengenai penurunan tingkat nyeri dismenore pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Nilai p yang didapatkan dari uji Man Withney untuk

kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebesar 0,000. Oleh karena itu, dapat disimpulkan ada perbedaan pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan angka nyeri dismenore pada mahasiswa Kebidanan Semester VIII.

Tabel 4 Perbedaan penurunan tingkat nyeri dismenore pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Kelompok	Mean \pm SD	Mean Rank	p value
Kontrol	1,71 \pm 0,629	24,35	0,000
Intervensi	1,50 \pm 0,508	10,65	

Sumber: Data Primer, 2019.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utami, dkk (2017), dalam penelitiannya mengatakan bahwa pemberian coklat hitam sebanyak 100 gram terbukti menurunkan tingkat nyeri dismenore primer. Menurut Wahyuni (2018), didapatkan bahwa 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.

SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian coklat hitam 100 gram 80% berpengaruh terhadap penurunan angka

nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan semester VIII. Hasil Penelitian ini dapat dijadikan alternatif sebagai penurun nyeri saat dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D., dan Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Devi, N. 2012. *Gizi saat Sindrom Menstruasi*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2016. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Hansen, S.O., and Knudsen, U.B. 2013. Endometriosis, dysmenorrhoea and diet. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*. Jul;169(2). Pp:162-71. doi: 10.1016/j.ejogrb.2013.03.028.
- Reeder, Martin, dan Koniak-Griffin. 2013. *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Edisi 8 Vol 1*. Jakarta: EGC.

- Sari, W. P. 2013. Efektivitas Terapi Farmakologis dan Non-Farmakologis Terhadap Nyeri Haid pada Siswi XI di SMAN 1 Pemangkat. *Tesis*. Pontianak: Universitas Tanjungpura Pontianak
- Utami, P. P., Isworo, A., Hanafi, M., dan Arifah, S. 2017. Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Dismenoreia Primer pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol.12(2). Pp: 77-83.
- Wahyuni, L. 2018. Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang. *Menara Ilmu*. Vol.7(79). Pp: 73-8.
- Wirawan. 2010. *Konflik dan Manajemen Konflik: Teori Aplikasi dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Humanika
- WHO. 2012. *Angka Kejadian Dismenore*. Amerika: WHO.
- Wulandari, S., and Afriliana, F. D. 2017. The Effect of Consumption Dark Chocolate Against Primary Dismenore Pain for Girls Teenager at Kediri 5 High School. *Indian j. med res. Pharm*. Vol.4(2). Pp: 50-63.
- Yunitasari, R., Rejeki, S., dan Khayati, N. 2017. Karakteristik dan Tingkat Stres Siswi dengan Kejadian Dismenore Primer di SMPN 3 Sragi Pekalongan. *Seminar Nasional Pendidikan, Sains dan Teknologi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Muhammadiyah Semarang*. Pp: 6-14