

PENGARUH DARK CHOCOLATE TERHADAP PENGURANGAN NYERI HAID PADA REMAJA

Sri Nur Asih¹, Ike Ate Yuviska², Astriana³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati

¹email srinurasih@gmail.com

²email ikeunmal@malahayati.ac.id

³email ashtry_hs@yahoo.co.id

ABSTRACT

Background The prevalence of women who experience dysmenorrhea in Indonesia is estimated that 55% of women of reproductive age are tormented by pain during menstruation. Of those who complained of pain, 12% were severe, 37% moderate, and 49% mild. Andiarna (2018) Based on the results of the study, it can be concluded that giving dark chocolate has an effect on reducing menstrual pain.

The purpose of knowing the effect of dark chocolate therapy on dysmenorrhea pain reduction in high school students at Tri Sukses Natar South Lampung 2019. Methods This type of research is quantitative research design with quasi-experimental or quasi-experimental research with one group pretest-posttest. The research population of all young women at Tri Sukses High School in 2019 amounted to 168, a sample of 30 people, purposive sampling technique. Univariate and bivariate data analysis *t*-test (*t*-test).

Results The mean menstrual pain before being given dark chocolate therapy was 5.53 with a standard deviation of 0.507. The mean menstrual pain after being given dark chocolate therapy was 3.5 with a standard deviation of 0.572.

Conclusion There is an effect of pain intensity before dark chocolate therapy with pain after dark chocolate therapy where the *p*-value = 0.000 ($< \alpha$ 0.05) is obtained, which means that there is an effect of dark chocolate therapy with reducing menstrual pain in Tri Sukses Natar Senior High School, South Lampung Regency.

Suggestions from health workers can provide education on Dark Chocolate therapy to young women. Some alternatives for reducing menstrual pain are given dark chocolate.

Keywords: Dark chocolate, adolescents, dysmorhea

ABSTRAK

Latar Belakang Prevalensi wanita yang mengalami dismenorea di Indonesia diperkirakan 55% wanita usia produktif tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Andiarna (2018) Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Pemberian coklat hitam berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid.

Tujuan mengetahui pengaruh terapi *dark chocolate* terhadap pengurangan nyeri dismenorhea pada siswi SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan 2019. *Metode* Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *quasi eksperimen* atau *eksperimen semu* dengan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian seluruh remaja putri di SMA Tri Sukses Tahun 2019 berjumlah 168, sampel sebanyak 30 orang, teknik sampling *Purposive Sampling*. Analisa data univariat dan bivariat *uji t* (*t*-test).

Hasil Rata-rata nyeri haid sebelum diberikan Terapi *dark chocolate* adalah 5,53 dengan standar deviasi 0,507. Rata-rata nyeri haid setelah diberikan Terapi *dark chocolate* adalah 3,5 dengan standar deviasi 0,572.

Kesimpulan Ada pengaruh intensitas nyeri sebelum terapi *dark chocolate* dengan nyeri setelah terapi *dark chocolate* dimana didapatkan *p*-value = 0,000 ($< \alpha$ 0,05) yang berarti ada pengaruh terapi *dark chocolate* dengan penurunan nyeri haid di SMA Tri Sukses Natar Kabupaten Lampung Selatan.

Saran tenaga kesehatan dapat memberi edukasi terapi *Dark Chocolate* pada remaja putri. Sebagian alternatif untuk pengurangan nyeri haid diberikan *dark chocolate*.

Kata kunci: *Dark chocolate*, Remaja, dysmorhea

PENDAHULUAN

Adolesen (remaja) merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Notoadmodjo, 2015).

Dismenore adalah nyeri sewaktu haid. Dismenore atau nyeri haid biasanya terjadi di daerah perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung bisa juga berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan neurologis seperti kelemahan. Permasalahan dismenore adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat wanita datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini akan bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil. Terlebih lagi di kalangan wanita yang bekerja dan harus tetap masuk kerja dalam kondisi kesakitan (Anurogo, 2011).

Penyebab dismenore bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus, stres atau cemas yang berlebihan, bisa juga karena ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungannya dengan organ reproduksi. Faktor-faktor yang menyebabkan dismenore primer antara lain faktor kejiwaan yang secara emosional tidak stabil yang terjadi pada gadis remaja apabila tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, berkaitan juga dengan adanya peningkatan hormon prostaglandin yang bisa meningkatkan kontraksi miometrium dan mampu mempersempit pembuluh darah, sehingga terjadi kontraksi otot-otot rahim (Mardiyah, 2015).

Prevalensi wanita yang mengalami dismenorea di Indonesia diperkirakan 55% wanita usia produktif tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing. Dismenorea merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi dan dapat mempengaruhi lebih dari 50% wanita yang menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan

aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya. Ketidakhadiran remaja disekolah adalah salah satu akibat dari dismenorea primer mencapai kurang lebih 25% (Reeder, 2013).

Dismenore atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalaminya. Dari hasil penelitian di Amerika Serikat persentase kejadian dismenore sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55%. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenore dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi dan 10-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga (Putri, 2017).

Prevalensi dismenore mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. Puncak insiden dismenore primer terjadi pada akhir masa remaja dan di awal usia 20 tahun, insiden dismenore pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran (Klein dan Litt, 2016 dalam DeNada 2017).

Adapun akibat dari dismenore tersebut adalah bisa membuat konsentrasi menurun, tidak ada motivasi untuk kuliah, tidak bisa presentasi secara maksimal, dan bahkan sampai ada yang terpaksa meninggalkan perkuliahan karena sudah tidak tahan dengan nyeri haid yang dirasakan. Terlebih pada orang yang harus bekerja dalam keadaan sakit. Semua hal itu sangat mengganggu dan membuat badan terasa tidak nyaman, bahkan bisa menurunkan produktivitas kerja (Anurogo, 2011).

Penelitian terdahulu oleh Saguni (2013) dengan judul Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Di Sma Kristen I Tomohon dengan hasil bahwa siswi yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan karena nyeri haid yang dirasakan dalam proses pembelajaran. Hal ini menyebabkan siswi sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri haid. Siswi yang mengalami nyeri haid (dismenore) pada saat jam pelajaran berlangsung juga ada yang sampai meminta izin untuk pulang dan terkadang ada yang meminta izin untuk diberikan dispensasi beristirahat di ruangan UKS.

Cara mengurangi dismenore dibagi menjadi 2 yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Yoga merupakan cara non-farmakologis yang bisa

dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (dismenore). Yoga yang merupakan salah satu bentuk dari teknik relaksasi yang dapat meurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otototot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin, sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Smeltzer & Bare, 2002).

Wanita remaja yang pertama sekali mengalami haid secara psikologis akan mengeluhkan rasa nyeri, kurang nyaman, dan mengeluh perutnya terasa begah. Rasa nyeri inilah yang disebut dengan dismenorea. Hanya saja keluhan ini tidak dirasakan oleh beberapa remaja, hal ini dipengaruhi oleh nutrisi yang adekuat yang biasa dikonsumsi, selain olahraga yang teratur (Utari, 2016).

Penanganan atau pengobatan dismenorea ini cukup bervariasi mulai dari cara sederhana dengan menggunakan kompres air hangat di bagian perut, menggunakan obat-obatan analgesik, cara lain yang dapat dilakukan adalah dengan obat-obatan hormonal, obat-obatan nonsteroid anti prostaglandin sesuai dengan resep dokter. Dismenorea juga dapat dikurangi atau dicegah dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup, meningkatkan konsumsi vitamin E, vitamin B6, atau minyak ikan, dan menghindari konsumsi alkohol, kopi, makanan berlemak, es krim, dan juga coklat karena dapat meningkatkan kadar estrogen yang nantinya dapat memicu lepasnya prostaglandin (Proverawati, 2009)

Andiarna (2018) Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Pemberian coklat hitam berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada dismenorhea primer mahasiswi 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.

Coklat merupakan produk pangan hasil olahan derivat biji kakao yang berasal tanaman kakao atau *Theobroma cacao*. Coklat merupakan produk pangan olahan yang bahan terdiri campuran kombinasi dari pasta coklat (*chocolate liquor*), gula, lemak kakao dan beberapa jenis bahan tambahan cita rasa. Biji kakao memiliki rasa sepat dan rasa pahit yang khas karena disebabkan oleh polifenol. Coklat hitam kandungan biji kakao lebih banyak jika dibandingkan dengan jenis coklat lainnya, hal tersebut yang mengakibatkan coklat hitam kaya akan senyawa polifenol yang berkontribusi besar memberikan rasa pahit dan warna hitam pekat pada

coklat hitam. Coklat hitam adalah pilihan terbaik untuk manfaat kesehatan (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 endorfin. Coklat mengandung tembaga yang digunakan di dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter, yaitu endorfin. Endorfin merupakan substansi yang dikeluarkan oleh tubuh yang berfungsi menghambat impuls nyeri. Hormon endorfin akan menjadi analgesik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti pada nyeri haid (Andiarna, 2018).

SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan merupakan sekolah menengah Atas yang memiliki sekitar 600 siswa dengan 2 jurusan. SMA Tri sukses merupakan SMA yang memiliki jumlah siswa banyak di wilayah Lampung Selatan. Survei yang dilakukan peneliti mengambil pelajar X dan XI total keseluruhan 168 pelajar. Memilih SMA Tri Sukses karena tersedianya populasi target yaitu pelajar yang rata-rata masih dalam usia remaja yang sangat terjadi dismenore.

Melihat fenomena yang terjadi bahwa anemia dan nyeri haid atau dismenorea ini merupakan masalah kesehatan yang selalu membayangi remaja putri, dan faktanya remaja putri tidak begitu peduli dengan gejala yang dialami, dan menggapnya hal yang wajar, mengalami tanda gejala lemah, letih, lesu, muka pucat serta sering mengalami nyeri pada saat haid secara bersamaan saat bulan siklus haid. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 01 Februari 2019 dengan melakukan wawancara pada 10 siswi SMA Tri Sukses, didapatkan hasil 4 (40%) siswi mengatakan mengalami dismenore nyeri ringan, seperti nyeri pingang saat haid hari pertama, 5 (50%) nyeri sedang, seperti mual, sakit kepala, sakit pinggang, merasa sensitive saat haid hari pertama dan 1 (20%) nyeri berat, yaitu nyeri perut dan pinggang yang begitu hebat sehingga tidak dapat melakukan aktivitas selama hari pertama haid.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, rancangan

penelitian *quasi eksperimen* atau *eksperimen semu* dengan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini telah di laksanakan pada Maret – Juli 2019. Penelitian ini telah di lakukan di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan 2019. populasi pada penelitian ini adalah seluruh Siswi Di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan 2019 kelas X dan XI berjumlah 168 siswa sampel sebanyak 30 responden. Cara Pengambilan sampel metode *purposive sampling*, Analisa data yang digunakan yakni t test.

HASIL PENELITIAN

Rata-rata Nyeri Haid sebelum dan setelah diberikan *dark chocolate*

Rata-rata dismenore pada responden sebelum dilakukan terapi *Dark Chocolate* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
Rata-rata Nyeri Haid sebelum dan setelah diberikan *dark chocolate*

Pemberian intervensi	N	Mean	Minimal	Maximal	SD
Sebelum terapi	30	5,53	5	6	0,507
Setelah terapi	30	3,5	3	5	0,572

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui *mean* nyeri haid sebelum pemberian intervensi 5,53 dengan nyeri haid minimal 5 dan maximal 6. Diketahui *mean* nyeri haid setelah pemberian Terapi coklat 3,5 dengan nyeri haid minimal 3 dan maximal 5.

Analisis Bivariat

Pengaruh Terapi coklat Terhadap Nyeri haid

Berdasarkan table diketahui Distribusi rerata nyeri haid pada kelompok yang dilakukan terapi coklat dengan penilaian dari 5,53 turun sebesar 2,10 menjadi 3,5 hasil uji statistik didapatkan *tp-value* = 0,000 ($< \alpha$ 0,05) yang berarti ada Pengaruh terapi coklat terhadap nyeri haid SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun 2019.

Tabel 2.
Pengaruh Terapi coklat Terhadap Nyeri haid

Skala nyeri	N	%	Mean	SD	SE	P-Value
Sebelum	30	100	5,53	0,507	0,093	
Sesudah	30	100	3,5	0,504	0,092	
Perbedaan pretest-post test	30	100	2,03	0,607	.0,111	0,000

PEMBAHASAN

Rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan terapi *dark chocolate*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui *mean* nyeri haid sebelum pemberian intervensi 5,53 dengan nyeri haid minimal 5 dan maximal 6 diyakini benar rata-rata nyeri haid sebelum pemberian Terapi *Dark Chocolate* adalah 5,53 sampai dengan x. setelah pemberian Terapi *Dark Chocolate* 3,50 dengan nyeri haid minimal 3 dan maximal 5 diyakini benar rata-rata nyeri haid setelah pemberian intervensi adalah 3,50.

Dismenore adalah nyeri sewaktu haid. Dismenore atau nyeri haid biasanya terjadi di daerah perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung bisa juga berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan neurologis seperti kelemahan. Permasalahan dismenore adalah

permasalahan yang sering dikeluhkan saat wanita datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini akan bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil. Terlebih lagi di kalangan wanita yang bekerja dan harus tetap masuk kerja dalam kondisi kesakitan (Anurogo, 2011).

Penyebab dismenore bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus, stres atau cemas yang berlebihan, bisa juga karena ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungannya dengan organ reproduksi. Faktor-faktor yang menyebabkan dismenore primer antara lain faktor kejiwaan yang secara emosional tidak stabil yang terjadi pada gadis remaja apabila tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, berkaitan juga dengan adanya peningkatan hormon *prostaglandin* yang bisa meningkatkan

kontraksi miometrium dan mampu mempersempit pembuluh darah, sehingga terjadi kontraksi otot-otot rahim (Mardiyah, 2015).

Cara mengurangi dismenore dibagi menjadi 2 yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Yoga merupakan cara non-farmakologis yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (dismenore). Yoga yang merupakan salah satu bentuk dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin, sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Smeltzer & Bare, 2002).

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 endorfin. Coklat mengandung tembaga yang digunakan di dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter, yaitu endorfin. Endorfin merupakan substansi yang dikeluarkan oleh tubuh yang berfungsi menghambat impuls nyeri. Hormon endorfin akan menjadi analgesik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti pada nyeri haid (Andiarna, 2018).

Menurut pendapat peneliti, dari hasil penelitian rentang nyeri yang didapat sebelum terapi *dark chocolate* adalah 5-6 ini berarti nyeri haid dalam katagori sedang. Nyeri yang di rasakan adalah keadaan nyeri haid normal. nyeri haid yang terjadi pada responden merupakan nyeri haid yang fisiologis pada wanita, bukan dalam kondisi patologis. Penanganan nyeri haid dengan terapi non farmakologis di harapkan dapat memberikan perubahan kearah yang lebih baik, seperti memperbaiki dan mengurangi rasa nyeri serta mood penderita dengan nyeri haid. Petugas kesehatan dapat melakukan suatu tindakan non farmakologis yang dapat membantu remaja salah satunya meringankan rasa nyeri.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat perbedaan intensitas nyeri dimana didapatkan $t_{test} > t_{hitung}$ \times $p\text{-value} = 0,000$ ($< \alpha$ 0,05) yang berarti ada pengaruh nyeri haid dengan terapi *dark chocolate* di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun 2019.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan intensitas nyeri setiap individu berbeda, ada beberapa yang mengalami intensitas nyeri tetap

tetapi terjadi perubahan nilai angka intensitas nyeri. Nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat subyektif yang tidak dapat dibagi dengan orang lain, meskipun setiap individu mendapatkan stimulus yang sama. Stimulus dari adanya kontraksi kontraksi uterus dan ischemia jaringan endometrium karena sekresi *prostaglandin* yang berlebihan, tetapi reaksi yang ditunjukkan setiap orang berbeda (Kozier at all.,2004).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2017) menjelaskan bahwa hasil yang setengah (50%) responden mengalami sakit dismenore responden ringan dan hampir setengah (31,3%) tidak sakit. nyeri dismenore berkurang setelah pemberian sebanyak 260 gram *dark chocolate*, dimakan sebanyak 130 gram dalam 1 jam pertama dan 130 gram di jam kedua. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian coklat hitam memiliki efek pada primary dismenore nyeri pada remaja. Dengan hasil ini, remaja dapat menggunakan *dark chocolate* sebagai terapi alternatif non farmakologis untuk menyembuhkan utama dismenore rasa sakit, karena coklat hitam memiliki kurang efek samping, sehingga siswa dapat melakukan kegiatan nyaman ketika mereka berada di periode menstruasi.

Dark chocolate mengandung banyak zat gizi yang dapat menurunkan nyeri pada saat dismenorhea primer. Terutama zat gizi seperti mineral, karena gizi mengandung banyak manfaat khususnya untuk responden yang dismenorhea primer. Selain itu, kandungan *dark chocolate* seperti magnesium merupakan mineral keempat di dalam tubuh dan *dark chocolate* itu sendiri dapat memperbaiki mood seseorang.

Pemberian *dark chocolate* akan meningkatkan sekresi serotonin, akibatnya transmisi menuju *cornu dorsalis* (tempat serat sensorik nyeri perifer berakhir) sehingga akan menghambat transmisi nyeri *Serotonin* juga akan menjaga agar gerbang nyeri tetap tertutup, kekurangan *serotonin* akan membuat sensitifitas terhadap nyeri meningkat, untuk meningkatkan kadar serotonin bisa dilakukan stimulasi pada tubuh. Pemberian *dark chocolate* akan memicu pengeluaran *endorphin* yaitu zat pengahantar eksitasi system analgesia otak. *Endorpin* ini akan menghambat enzim *siklooksigenase* sehingga tidak terbentuk PGG₂, dimana PGG₂ ini yang akan membentuk PGF₂ alfa yang merupakan zat mediator nyeri, kemungkinan adanya kesinergisan anatara *endorphin* dengan *serotonin*, yaitu adanya karbohidrat yang berperan pada peningkatan kadar *serotonin* dan mekanisme *biofeedback* dari peningkatan serotonin untuk meningkatkan pengambilan karbohidrat dalam

tubuh, karbohidrat ini berperan untuk memicu pengeluaran *endorphin* (Utami, 2017).

Menurut peneliti, dengan pemberian *dark chocolate* ada penurunan nyeri dari berat ke tingkat sedang dan dari sedang ke tingkat ringan. Hal ini dikarenakan kandungan *dark chocolate* yang dapat memberikan efek pemicu pengeluaran *endorphin*. *Endorphine* dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang (Astriana, 2019) pemberian *dark chocolate* batang disamping itu juga adanya hambatan implus nyeri oleh serotonin insyarat nyeri tidak dapat diteruskan menuju *cornu dorsalis*. Pemberian *dark chocolate* dapat digunakan sebagai alternatif pilihan untuk menurunkan intensitas nyeri pada siswi dengan dismenore primer secara non farmakologis.

Analisa peneliti terjadi perbedaan penurunan nyeri *dysmenorrhea* pada responden dapat terjadi karena beberapa faktor, di antaranya adalah nutrisi yang di dapat pada responden selama haid, usia *menarche* pada saat haid, Umur *menarche* yang terlalu dini (<12 tahun) mengakibatkan ketidaksiapan maupun masalah bagi remaja yaitu merasakan nyeri saat menstruasi dikarenakan organ-organ reproduksi yang belum berkembang secara maksimal dan adanya penyempitan pada leher rahim atau pematangan organ reproduksi (Utami, 2017).

Indeks masa tubuh pada responden juga dapat berpengaruh pada skala nyeri haid dan penurunan nyeri haid setelah diberikan terapi *dark chocolate*. Indeks masa tubuh yang normal akan lebih cepat memberikan efek yang baik terhadap terapi yang diberikan dalam menurunkan skala nyeri haid pada responden hal ini terlihat pada hasil penelitian sebanyak 22 responden memiliki IMT normal terjari penurunan skala nyeri 1,7 dan ini lebih merupakan penurunan skala nyeri terbesar di banding dengan IMT kurang atau lebih. Kelebihan berat badan dapat mengakibatkan *dysmenore primer*, karena di dalam tubuh dengan berat badan lebih terdapat jaringan lemak yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi menjadi terganggu dan timbul *dysmenore*. Pada gizi kurang (*underweight*) selain mempengaruhi pertumbuhan fungsi organ tubuh juga akan terjadi gangguan menstruasi karena pada saat fase *luteum* membutuhkan nutrisi lebih banyak. Wanita yang mempunyai status gizi kurang (*underweight*) tidak dapat memenuhi nutrisi tersebut.

Keterbatasan penelitian

Penelitian ini tidak mengkaji seluruh aktivitas remaja saat dirumah, sehingga tidak dapat membahas tentang pola makan dan kebiasaan yang

di lakukan siswi saat nyeri haid dirumah seperti istirahat dan aktifitas fisik. waktu yang singkat juga menjadi keterbatasan peneliti, serta siklus menstruasi responden yang berbeda beda membuat peneliti kesulitan dalam melakukan penelitian.

KESIMPULAN

Hasil kesimpulan Rata-rata nyeri haid sebelum diberikan Terapi *dark chocolate* adalah 5,53 dengan standar deviasi 0,507. Rata-rata nyeri haid setelah diberikan Terapi *dark chocolate* adalah 3,5 dengan standar deviasi 0,572. Ada perbedaan intensitas nyeri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana didapatkan *p-value* = 0,000 (< α 0,05) yang berarti ada pengaruh terapi *dark chocolate* dengan penurunan nyeri haid di SMA Tri Sukses Natar Kabupaten Lampung Selatan.

SARAN

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah diuraikan oleh penulis diatas, saran yang mungkin dapat dijadikan pertimbangan dan masukkan bagi institusi kesehatan adalah sebagai tempat penelitian diharapkan dapat perhatian khusus bagi siswi yang sedang haid, seperti mengingatkan untuk melakukan terapi pengurangan nyeri (terapi *dark chocolate*, kompres hangat, kompres dingin dll). Bagi Responden diharapkan kepada siswi untuk menggunakan terapi *dark chocolate* saat nyeri haid sehingga dapat mengurangi nyeri haid

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, (2011). *Cara Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi
- Arfailasufandi, R., & Andiarna, F. Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada *Dysmenorrhea Primer* The Influence of Dark Chocolate to Reduce Menstrual Pain in Primary *Dysmenorrhea*.
- Astriana, A., & Mulyadi, D. C. (2019). Pengaruh Konsumsi Green Tea terhadap nyeri *dysmenore* pada remaja putri. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1).
- Berman, S. Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice w/Study Guide (package).
- De Nada, C., & Fourianalisyawati, E. (2017). Efikasi Diri Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Yang Mengalami *Dysmenore*. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal Of Indigenous Psychology*, 4(2), 175-187.
- Mardhiyah, U., Rosidi, A., Purwanti, I.A. (2015). Pola *Dysmenorrhea Primer* Pada Remaja Di Man 1 Semarang.

- Notoatmodjo, Soekidjo. (2015). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : RinekaCipta.
- Proverawati, A Dan Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Reeder dkk, (2013). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, Dan Keluarga*. Edisi 18. Jakarta: Egc.
- Sarwono. (2013). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Smeltzer & Bare. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Vol. 1*. Jakarta: Egc.
- Utami, P. P., Isworo, A., & Hanafi, M. (2017). *Pengaruh Pemberian Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorehea Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Magelang*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(2), 77-83.
- Utari, N. (2016). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Wulandari, S., & Afriliana, F. D. (2017). *The Effect Of Consumption Dark Chocolate Against Primary Dismenore Pain For Girls Teenager At Kediri 5 High School*. *Indian Journal Of Medical Research And Pharmaceutical Sciences*, 4(2).