

Pengaruh Permen *Dark Chocolate* terhadap Nyeri *Dismenore Primer* pada Remaja Putri di SMP Gaya Baru Desa Sumberejo Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang

Shanty Natalia¹, Nita Dwi Astikasari¹

¹ Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

Corresponding Author: Shanty Natalia (sayashantynatalia@gmail.com)

Received 16 August 2019; **Accepted** 20 August 2019; **Published** 5 September 2019

ABSTRACT

The teenagers on menstruation period, sometimes experience the dysmenorrhea pain. Which is medical condition that happened along with menstruation period, and it can disturb the activity, the treatment was needed when the area of stomach or pelvis was so much in pain. The objective of this research is looking for the influence of dark chocolate candy to primary dysmenorrhea pain at adolescent, especially on teenage girl. The design of this research was pre-experimental design that use one group pretest-posttest design with paired T-test analysis. The population of teenage girl was 36, and as many as 26 used as the sampling with the sampling technique using in this research was Random sampling. The technique of data collection was used sheet observation method. The results of this research obtained, before the treatment by given the dark chocolate candy most of (69%) respondents experience the dysmenorrhea pain on medium, after the treatment as much as (61%) respondents experience the dysmenorrhea pain turn to the light. The paired T-test result that calculated using SPSS 11 application was obtained of $p = 0,000$ because $p = 0,000 < 0,05$ then there was a difference of the dysmenorrhea pain between before and after the treatment. There was an influence of the dark chocolate candy to the primary dysmenorrhea pain in teenage girl in Gaya Baru Junior High School Sumberejo Village Gedangan Sub-district Malang district. Based on the results of the dark chocolate candy to the primary dysmenorrhea pain research on teenage girl, so the teenage girl were expected to apply giving dark chocolate candy for reduce the pain of primary dysmenorrhea that normally experienced when menstruation period comes.

Keywords: Dark chocolate candy, intensity of pain, primary dysmenorrhea

Copyright © 2019 Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia
All rights reserved.



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu

perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seseorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 sampai 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi. Walaupun begitu pada kenyataannya banyak wanita mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid atau *dismenore* (Puji, 2010).

Dismenore adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Sering kali dimulai segera setelah mengalami haid pertama *menarche* (Kusmiran, 2014). *Dismenore* dapat dibagi menjadi dua yaitu *dismenorea primer*, semata-mata berkaitan dengan aspek hormonal yang mengendalikan uterus dan tidak dijumpai kelainan anatomis. *dismenorea sekunder*, rasa nyeri yang terjadi saat menstruasi berkaitan dengan kelainan anatomis uterus biasanya terjadi pada pemakai IUD/AKDR (Manuaba, 2008).

Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Prevalensi *dismenore primer* di Indonesia 54,88% (Sri utami, 2015). Di Jawa Timur angka kejadian *dismenore primer* 54,9 % (Umi, 2013). Di Malang data jumlah mahasisiwi Fakultas Kedokteran Universita Muhammadiyah Malang (FK UMM) pada tahun 2014 yang mengalami *dismenore* sebesar 80% (Sari, 2015). Hasil studi pendahuluan di SMP Gaya Baru Sumberejo Kec.Gedangan Kab.Malang terdapat 21 siswi yang sudah menstruasi dan yang mengalami *dismenore* sebanyak 15 siswi.

Dismenorea primer terjadi karena pengeluaran prostaglandin yang berlebihan, sehingga menyebabkan uterus berkontraksi secara berlebihan menyebabkan vasospasme arteriolar (Smeltzer dan Bare, dalam Hanan 2013). Menurut Marsden *et all* dalam Susilowati (2014) rasa nyeri atau *dismenore* sangat menyiksa bagi wanita. Sakit menusuk, nyeri yang hebat di sekitar bagian bawah dan bahkan kadang mengalami kesulitan berjalan sering dialami ketika haid menyerang, banyak wanita terpaksa harus berbaring karena terlalu menderita sehingga tidak dapat mengerjakan suatu apapun, ada yang pingsan, ada yang merasa mual, ada juga yang benar-benar muntah, sehingga *dismenore* memberikan dampak negative bila tidak segera diatasi. Banyak remaja yang mengalami *dismenore* pada saat menstruasi dan mempunyai lebih banyak hari libur dan prestasinya kurang baik disekolah dibandingkan remaja yang tidak mengalami *dismenore*.

Penanganan *dismenore* yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan pemberian obat anti peradangan non-steroid (misalnya ibuprofen, naproxen dan asam mefenamat). Terapi non farmakologi yaitu dengan stimulasi dan masase uterus, terapi es dan panas, *transecutaneous elektrikl nenvr stimulation*, distraksi, relaksasi, imajinasi, pola konsumsi. Pola konsumsi bahan makanan yang merangsang pelepasan *endorphin* dan *serotonin*, salah satunya adalah pemberian permen *dark chocolate* yang mengandung mineral, kalsium dan magnesium. Apabila dikonsumsi maka magnesium, asam lemak, omega 3 dan 6 dapat membuat suasana hati tenang. Kalium dapat membantu merelaksasikan otot dan melancarkan peredaran darah. Kandungan *triptophan* dapat merangsang pengeluaran *serotonin* yang bekerja menghambat lintasan nyeri di dalam medula spinalis dan mengandung karbohidrat bila dikonsumsi akan menghasilkan *endorphine* yang dapat mengaktifasi bagian system analgesic otak dengan menghambat *prostaglandin* sehingga keluhan nyeri *dismenore* dapat berkurang (Hanan, 2015).

Permen *dark chocolate* juga mengandung molekul psikoaktif yang dapat membuat pemakan cokelat merasa nyaman. Beberapa kandungan cokelat seperti kafein, *theobromine*, *methyl-xanthine*, dan *phenylethylalanine* dipercaya dapat memperbaiki *mood* dan mengurangi kelelahan sehingga bisa digunakan sebagai obat depresi. Permen *dark chocolate* bisa meredakan nyeri menstruasi karena memiliki berbagai kandungan yang berkhasiat sebagai antinyeri (Laila, 2011). Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Permen *Dark Chocolate* Terhadap Nyeri *Dismenore Primer* Pada Remaja Putri di SMP Gaya Baru Sumberejo Kec.Gedangan Kab.Malang.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental design* dengan menggunakan *one group pretest-posttest design* dengan analisis uji *paired T-test*. Populasi remaja putri sebanyak 36 orang dan sampel remaja putri berjumlah 26 orang dengan teknik pengambilan sampling menggunakan *Random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan metode lembar observasi.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Manarche

<i>Manarche</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>11-12 tahun</i>	<i>16</i>	<i>61</i>
<i>10-11 tahun</i>	<i>8</i>	<i>31</i>
<i>9-10 tahun</i>	<i>2</i>	<i>8</i>

Sumber : Data Observasi 2018

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Banyak Haid

Pembalut	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>3-4</i>	<i>7</i>	<i>27</i>
<i>1-2</i>	<i>19</i>	<i>73</i>

Sumber : Data Observasi 2018

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Haid

Siklus Haid	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>28 hari</i>	<i>17</i>	<i>65</i>
<i><28 hari</i>	<i>9</i>	<i>35</i>

Sumber : Data Observasi 2018

Karakteristik Variabel

Tabel 3 Pre-Test Responden Pengaruh Permen *Dark Chocolate* Terhadap Nyeri *Dismenorea Primer* pada remaja SMP Gaya Baru pada tahun 2018

<i>Dismenore</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Tidak Nyeri</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>Ringan</i>	<i>8</i>	<i>31</i>
<i>Sedang</i>	<i>2</i>	<i>69</i>
<i>Berat</i>	<i>0</i>	<i>0</i>

Sumber : Data Observasi 2018

Tabel 4 Karakteristik *Post-Test* Responden Pengaruh Permen *Dark Chocolate* Terhadap Nyeri *Dismenore Primer* pada remaja SMP Gaya Baru pada tahun 2018

<i>Dismenore</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Tidak Nyeri</i>	8	31
<i>Ringan</i>	16	61
<i>Sedang</i>	2	8
<i>Berat</i>	0	0

Sumber : Data Observasi 2018

Hasil Uji Statistik

Hasil untuk uji statistik Pengaruh Permen *Dark Chocolate* Terhadap Nyeri *Dismenorea Primer* pada remaja SMP Gaya Baru Desa Sumberejo Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang dengan uji *Paired T-Test*.

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair <i>Dismenore sbl</i>	4.00	26	1.296	.254
1 <i>Dismenore ssd</i>	1.54	26	1.334	.262

Paired Samples Correlations

Pair <i>Dismenore sbl</i>	N	Correlation	Sig.
1 <i>Dismenore ssd</i>	26	.810	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	g. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair <i>Dismenore sbl</i> 1 <i>Dismenore ssd</i>	2.46	.811	.159	2.13	2.79	15.468	25	.000

Uji beda menggunakan T test (mean sebelum sebesar 4,00 dan sesudah menjadi 1,54) berarti mengalami penurunan sebesar 2,46, apabila nilai penurunan sebesar ini dihitung menggunakan rumus t maka akan diperoleh nilai t sebesar 15,469 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 nilai signifikansi ini < 0,05 berarti ada perbedaan *dismenore* sebelum dan sesudah. Dengan diberi perlakuan maka akan terjadi penurunan sebesar 2,46.

Nyeri *dismenore primer* yang dialami oleh remaja putri sebelum diberi permen *dark chocolate*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberi permen *dark chocolate* sebanyak (69%) responden mengalami nyeri sedang. Nyeri yang terjadi pada responden penelitian disebabkan jumlah *prostaglandin F2 α* yang berlebihan pada darah menstruasi. Peningkatan jumlah *prostaglandin* mengakibatkan meningkatnya jumlah *amplitude* dan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan *vasospasme arteriol* uterus sehingga mengakibatkan *ischemia* dan kram *abdomen*

(Bobak, Loder milk, and Jansen 2010). Hal ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanan (2015) dimana sebanyak (60 %) responden penelitian mengalami nyeri *dismenore* sedang dan (40%) responden mengalami nyeri berat.

Nyeri *dismenore primer* yang dialami oleh remaja putri sesudah diberi permen *dark chocolate*

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh permen *dark chocolate* terhadap nyeri *dismenore primer* pada remaja putri setelah diberi permen coklat (61%) responden mengalami nyeri ringan. Setelah diberi permen *dark chocolate* menunjukkan bahwa seluruh (100%) nyeri *dismenore primer* menurun setelah diberi permen *dark chocolate*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan intensitas nyeri setiap individu berbeda, ada beberapa yang mengalami intensitas nyeri tetap tetapi terjadi perubahan nilai angka intensitas nyeri. Menurut penelitian Hanan (2015) setelah diberikan permen *dark chocolate* sebanyak (73,3%) responden yang awalnya mengalami nyeri *dismenore* sedang berubah menjadi nyeri *dismenore* ringan.

Pengaruh permen *dark chocolate* terhadap nyeri *dismenore primer* pada remaja putri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan perhitungan perbedaan nyeri *dismenore primer* pada remaja putri sebelum diberi permen *dark chocolate* dan setelah diberi permen *dark chocolate*. Sebelum diberi permen *dark chocolate* sebagian besar (69%) responden mengalami nyeri sedang dan setelah diberi permen *dark chocolate* sebagian besar (61%) responden mengalami nyeri *dismenore* ringan. Menurut penelitian Hanan (2015) setelah diberikan permen *dark chocolate* sebanyak (73,3%) responden yang awalnya mengalami nyeri *dismenore* sedang berubah menjadi nyeri *dismenore* ringan.

Beberapa penelitian menyebutkan hubungan beberapa zat gizi dengan penurunan tingkat *dismenore*. Sebuah buku yang ditulis oleh Devi (2012) zat gizi yang dapat membantu meringankan *dismenore* adalah kalsium, magnesium serta vitamin A,E, B6, dan C. Menurut penelitian Hanan (2015) pemberian coklat hitam batang sebanyak 100 gram dapat menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea primer*. Pemberian coklat hitam berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada *dysmenorrhea primer* (Roiela, 2017).

Menurut pendapat peneliti, permen *dark chocolate* memberikan efek menenangkan atau rileks dan dapat membangkitkan suasana hati menjadi tenang serta membuat otot relaksasi dan dapat memperlancar peredaran darah sehingga keluhan *dismenore* ini dapat berkurang. Mengonsumsi permen *dark chocolate* saat mengalami *dismenore* pada hari pertama dan kedua menstruasi dapat memberikan rasa rileksasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sebagian besar remaja di SMP Gaya Baru sebelum diberikan permen *dark chocolate* merasakan nyeri *dismenore* dengan tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 18 responden (69%) dan tidak satupun 0 siswi (0%) mengalami nyeri berat dan tidak nyeri.

Sebagian besar remaja di SMP Gaya Baru setelah diberikan permen *dark chocolate* 16 siswi (61%) mengalami nyeri *dismenore* ringan dan tidak satupun 0 siswi (0%) mengalami nyeri *dismenore* berat.

Hasil analisis dengan menggunakan uji *paired t-test* dengan menggunakan bantuan SPSS 11 diperoleh hasil $p=0,000<0,05$ berarti ada perbedaan nyeri *dismenore primer* sebelum dan sesudah dengan diberi perlakuan terjadi penurunan sebesar 2,46. Ada pengaruh permen *dark chocolate* terhadap nyeri *dismenore primer* pada remaja putri di SMP Gaya Baru Desa Sumberejo Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang.

Saran

Kepada tempat penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman tentang pengaruh permen *dark chocolate* terhadap nyeri *dismenore primer* pada remaja putri, sehingga bisa memberikan asuhan pada remaja mengenai cara mengurangi kejadian nyeri *dismenore* pada remaja.

Kepada institusi pendidikan diharapkan dapat menambah wacana, khususnya tentang asuhan pada remaja putri mengenai cara mengurangi kejadian nyeri *dismenore* saat terjadi menstruasi, serta dapat pula dijadikan data dasar untuk penelitian lebih lanjut.

Kepada tempat penelitian diharapkan sebagai solusi alternative penatalaksanaan ketika ada siswi *dismenore primer* dan sebagai masukan bagi tempat penelitian atau Instansi di UKS, Kantin terkait dalam upaya pemberian asuhan remaja putri dengan menggunakan leaflet terutama tentang manajemen penanganan kejadian nyeri *dismenore* saat terjadinya menstruasi.

Kepada responden diharapkan dapat menambah wawasan dan motivasi remaja putri untuk mengkonsumsi permen *dark chocolate* untuk mengatasi terjadinya *dismenore primer*.

Keterbatasan Penelitian

Setelah melakukan penelitian, peneliti menemukan keterbatasan sehingga penelitian tidak dapat dilakukan dengan maksimal, yaitu:

1. Jarak responden mengalami nyeri dengan pemberian permen *dark chocolate* dari responden pertama sampai responden lainnya jaraknya berbeda-beda.
2. Jarak penilaian waktu setelah pemberian permen *dark chocolate* belum efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo & Suharti. (2013). *Persalinan tanpa nyeri berlebihan*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Chan, & Meta. (2012). *The Miracle Of Chocolate*. Surabaya: Tibbun Media.

Eny, K. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba.

Hanan, Abdul, Sindarti, G., M., & Sri, M. (2015). *Dark Chocolate dan Nyeri Dysmenorrhea*. Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI), Vol 1, No 1-7.

Hidayat, A. & Alimul, A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Intan, Kumalasari & Iwan, A. (2012). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Judha, Mohamad, Sudarti, & Afroh, F. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Lestari, & Sri Dewi, N., M. (2013). *Pengaruh Dismenorea pada Remaja*. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III.

Manuaba, & Ida Ayu, S., K., D., S. (2009). *Buku Ajar Ginekologi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: EGC.

Notoatmodjo, & Soekidjo. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho, T. & Bobby Indra, U. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Nurazizah, Eliza, Tih, Fen, & Winny, S. (2015). *Konsumsi Coklat. Hitam Mengurangi Gejala Subyektif Perempuan Penderita Sindroma Premenstrual Usia 18-22 Tahun*. *Journal Of Medicine and Health*, Vol 1, No 1.

Nurmiaty, Wilopo, Agus, S., & Sudargo, Toto. (2011). *Perilaku Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja*. *Berita Kedokteran Masyarakat*, Vol 27, No 2.

Riyanto, A. (2011). *Aplikasi metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Romauli, Suryati, Vindari, Vida, A. (2009). *Kesehatan Reproduksi buat Mahasiswa Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Setyaningrum, & Erna. (2015). *Pelayanan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media.

Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Susilowati. (2014). *Perbedaan Efektivitas Susu dan Cokelat terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Remaja Putri Dismenore di SMA N 1 Ungaran*. Program Studi Diploma IV Kebidanan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.