

# WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE

Volume 1, Nomor 2, Agustus 2019, p. 209 – 214

ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online)

## Coklat Sebagai Penurun Nyeri Dismenore Primer pada Siswi SMK Farmasi di Bandarlampung

Nur Alfi Fauziah<sup>1\*)</sup>; Yetty Dwi Fara<sup>2</sup>; Rizka Handayani<sup>3</sup>

<sup>1\*)</sup>,<sup>2,3</sup> Universitas Aisyah Pringsewu Lampung

Email: [nuralfifauziah24@gmail.com](mailto:nuralfifauziah24@gmail.com)<sup>1\*)</sup>; [yettydwifara@gmail.com](mailto:yettydwifara@gmail.com)<sup>2</sup>; [rizka.handayani15@gmail.com](mailto:rizka.handayani15@gmail.com)<sup>2</sup>

---

### ARTICLE INFO

#### Kata Kunci:

Relaksasi nafas dalam  
Coklat  
Disminorea

\*) corresponding author

### A B S T R A C T

*Chocolate contains magnesium which functions to enlarge blood vessels so as to prevent muscle spasms and blood vessel walls, Therefore magnesium functions to relieve dysmenorrhea or pain during menstruation. The purpose of this study was to determine the reduction in dysmenorrhea pain by giving chocolate. The method in this study is pre experimental with the type of one group pretest-posttest design research. The population in this study were all young women who experience dysmenorrhea with a sample of 30 young girls. Data analysis uses independent t-test. The results showed that the average pain before chocolate consumption was 4.47, and after chocolate consumption was 2.78. There is a difference before and after giving chocolate to young women at Kesuma Pharmacy Vocational School in Bandar Lampung in 2019, with a p-value of 0.00 <0.05. It is expected to be an input for young women who experience dysmenorrhea pain in order to consume chocolate as an alternative to non-pharmacology as a reduction in dysmenorrhea pain.*

---

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



---

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun . Remaja akan mengalami situasi pubertas di mana ia akan mengalami perubahan fisik maupun emosional/psikologis (Namora Lumongga Lubis, 2013). Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas ini salah satunya yaitu perkembangan yang bertahap dari karakteristik seksual sekunder pada remaja putri salah satunya ditandai dengan menarche (Namora Lumongga Lubis, 2013). Penelitian diberbagai negara menunjukkan sekitar 90%, remaja putri di Inggris dan Eropa mengalami *menarche* pada usia 10-12 tahun,

sedangkan di Mesir rata-rata pada usia 13-15 tahun terjadi pada sebagian remaja putri yaitu 53,2%. Di Indonesia remaja putri mengalami menarche pada usia 9-12 tahun 89% (Fitri; dkk, 2016).

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Pengeluaran darah menstruasi berlangsung antara 3-7 hari, dengan jumlah darah yang hilang sekitar 50-60 cc tanpa bekuan darah. Siklus menstruasi pada wanita tidak sama, dengan variasi normal antara 26-32 atau 28-35 hari (Manuaba, 2009).

Pada masa menstruasi sering terdapat banyak gangguan-gangguan, baik dari segi fisik maupun psikologis. Dari segi fisik salah satunya adalah *dismenorea* (Namora Lumongga Lubis, 2013). Beberapa wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram di daerah perut bagian bawah saat haid berlangsung maupun sebelum, bahkan ada yang sampai pingsan karena tidak dapat menahan rasa sakitnya. Gangguan seperti ini bila rasa sakit tidak disertai dengan riwayat infeksi maka disebut *dismenorea primer*. Bila rasa sakit disertai dengan infeksi atau peradangan maka disebut *dismenorea sekunder* (Pribakti, 2012).

Di Malaysia prevalensi *dismenorea* pada remaja sebanyak 62,3%, sedangkan di Indonesia angka kejadian *dismenorea* terdiri dari *dismenorea primer* 54,89% dan *dismenorea sekunder* 9,36% yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun sehingga akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing (Ningsih, 2011). Prevalensi wanita Indonesia yang mengalami *dismenorea* diperkirakan 55% wanita usia produktif tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian *dismenorea* di Jawa Barat cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami *dismenorea*, terdiri dari 24,5% mengalami *dismenorea* ringan, 21,28% mengalami *dismenorea* sedang dan 9,36% mengalami *dismenorea* berat (Rahayu Savitri, 2015).

*Dismenore* adalah kondisi ginekologis yang umum dengan kram menstruasi yang menyakitkan yang berasal dari rahim (MoolRaj Kural, Naziya Nagori Noor, Deepa Pandit, Tulika Joshi, 2015). Penyebab dari *dismenorea primer* terdiri dari beberapa faktor, yang pertama yaitu faktor kejiwaan, pada remaja secara emosional tidak stabil seperti mudah tersinggung dan juga mudah marah, ditambah jika remaja tidak mengetahui dan tidak mendapatkan pengetahuan yang baik maka hal ini dapat menyebabkan timbulnya *desminorea*. Yang kedua yaitu faktor konstitusi, erat kaitannya dengan faktor kejiwaan yang dapat menurunkan ketahanan tubuh terhadap rasa nyeri adapun faktor ini bentuknya seperti anemia atau penyakit menahun yang dapat mempengaruhi timbulnya *desminorea*. Yang ketiga yaitu faktor endokrin atau hormon, faktor ini dikarenakan endometrium memproduksi hormon prostaglandin F2 yang menyebabkan pergerakan otot-otot polos (Kristianingsih, 2016). Jika jumlah prostaglandin yang berlebihan dilepaskan kedalam perdarahan darah, maka akan menimbulkan *desminorea*. Keempat yaitu faktor alergi ialah karena adanya toksin haid (Laila Nur Jasmi, 2011). Sedangkan penyebab *dismenorea sekunder* diketahui karena ada masalah di organ reproduksi seperti endometriosis, tumor pada rahim, atau adanya peradangan kronik pada panggul bagian dalam, alat kontrasepsi IUD juga dapat mempengaruhi munculnya *dismenorea* pada sebagian orang, nyeri sekunder muncul pada usia 20-30 tahun (Sari, Indrawati, 2012).

Penelitian yang dilakukan Alatas, 2016; Surmiasih, 2016 ditemukan bahwa bentuk *dismenore primer* yang dialami remaja sangat tidak nyaman sehingga dapat menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut gembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, tegang, lesu, dan depresi, *dismenorea primer* telah menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatannya. Akibatnya, *dismenorea* juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi

yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas, mengganggu aktivitas sehari-hari, ketidakhadiran mahasiswi dalam perkuliahan, absensi kerja pada wanita sehingga memiliki efek negatif pada kualitas hidup, menurunnya aktivitas fisik, menurunnya konsentrasi belajar, dan mengalami hubungan sosial yang buruk. Situasi ini tidak hanya memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan pribadi kesehatan tetapi juga dapat memiliki dampak ekonomi global (Sari & Nurdin, 2015).

Banyak hal yang dapat dilakukan wanita untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenorea primer, misalnya penggunaan kompres hangat/mandi air hangat, mengkonsumsi obat-obatan analgetik, olahraga teratur, akupunktur ataupun akupresure dan mengkonsumsi produk-produk herbal, memperbanyak minum air putih, menggunakan aroma terapi, melakukan relaksasi, minum teh hangat dan masih banyak lagi (Laila Nur Jasmi, 2011). Zat gizi yang dapat membantu meringankan dismenore adalah kalsium, magnesium serta vitamin A, E, B6, dan C (Retno Wida Hapsari, 2013).

Dark *chocolate* atau cokelat hitam kaya akan kalsium, kalium, natrium, magnesium serta vitamin A, B1,C,D dan E. Magnesium berguna untuk merelaksasikan otot dan dapat memberikan rasa rileks yang dapat mengendalikan suasana hati yang murung (Ghodsi & Asltoghiri, 2014). Selain itu magnesium juga berfungsi memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kekejangan otot dan dinding pembuluh darah, Oleh sebab itu magnesium berfungsi untuk meringankan dismenore atau rasa nyeri saat (Suzanne C. Smeltzer, 2013).

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan desain *pre eksperimental* dengan *one grup pretest-posttest design* yang membandingkan sebelum dan sesudah pemberian coklat terhadap penurunan nyeri dismenore primer. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang mengalami dismenore primer di SMK Farmasi Kesuma Bangsa Bandar Lampung dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Analisis data yang digunakan univariat dan bivariat menggunakan *uji T-test independent*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Nilai Rata-rata Nyeri Dismenore Pada Remaja sebelum dan sesudah Dilakukan Pemberian Coklat

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Sebelum	15	4,47	4,00	0,516	4	5
Sesudah	15	2,73	3,00	0,704	2	4

Berdasarkan tabel diketahui bahwa nilai rata-rata nyeri dismenore sebelum dilakukan pemberian coklat adalah 4,47 dengan standar deviasi 0,516. Nilai rata-rata nyeri dismenore sesudah dilakukan teknik relaksasi adalah 2,73 dengan standar deviasi 0,704.

Tabel 2

Uji Beda Rata-rata Sebelum dan Sesudah dilakukan Pemberian Coklat

Hasil Pengukuran Nyeri	N	Mean	Selisih Mean	SD	SE	P value
Sebelum	15	4,47	1,73	0,516	0,133	0,001
Sesudah	15	2,73		0,704	0,182	

Berdasarkan tabel diketahui bahwa rata-rata penurunan nyeri sebelum pemberian coklat adalah 4,47 dengan standar deviasi 0,516. Nilai rata-rata nyeri dismenore sesudah dilakukan teknik relaksasi adalah 2,73 dengan standar deviasi 0,704. Didapatkan nilai  $p$ -value  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan penurunn nyeri dismenore primer pada remaja.

#### *Penurunan nyeri pada dismenore primer*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata penurunan nyeri sebelum pemberian coklat adalah 4,47 dan rata-rata nyeri dismenore sesudah dilakukan teknik relaksasi adalah 2,73. Hal ini sesuai dengan teori bahwa Cokelat mengandung *alkaloid*, seperti *theobromin* dan *feniletilamin* yang secara psikologis memberikan efek pada tubuh. Cokelat juga mengandung asam *amino triptofan* yang berkaitan dengan kadar *serotonin* pada otak. *Triptofan* merupakan *precursor neurotransmitter serotonin* yang mempengaruhi mood dan suasana hati (Mukhlidah H.S, 2011).

Menurut *International Association for Study of Pain (IASP)*, nyeri adalah sensori subyektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan (Juda, 2012).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Jesslyn Claresta, (2017) Tentang Pengaruh Konsumsi coklat terhadap tingkat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran praujian. Hasil yang didapat dari Uji statistik memberikan hasil penurunan yang bermakna setelah perlakuan untuk skor HARS ( $p < 0,001$ ) dan denyut nadi ( $p = 0,001$ ), denyut nadi ( $p = 0,03$ ) dan tekanan sistolik ( $p = 0,02$ ), namun tidak bermakna pada tekanan diastolic dengan nilai ( $p = 0,2$ ). Kesimpulannya terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kelompok yang tidak mengkonsumsi coklat.

#### *Pemberian coklat terhadap Penurunan nyeri dismenore*

Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata penurunan nyeri sebelum pemberian coklat adalah 4,47 dengan standar deviasi 0,516. Nilai rata-rata nyeri dismenore sesudah dilakukan teknik relaksasi adalah 2,73 dengan standar deviasi 0,704. Didapatkan nilai  $p$ -value  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan penurunn nyeri dismenore primer pada remaja di SMK Farmasi Kesuma Bangsa Bandar Lampung Tahun 2019.

Dark chocolate atau coklat hitam kaya akan kalsium, kalium, natrium, magnesium serta vitamin A, B1,C,D dan E (Pangkalan ide, 2008). Magnesium berguna untuk merelaksasikan otot dan dapat memberikan rasa rileks yang dapat mengendalikan suasana hati yang murung ( Hill, 2002)., Selain itu magnesium juga berfungsi memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kekejangan otot dan dinding pembuluh darah, Oleh sebab itu magnesium berfungsi untuk meringankan dismenore atau rasa nyeri saat haid ( Devi, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Jesslyn Claresta, (2017) Tentang Pengaruh Konsumsi coklat terhadap tingkat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran praujian. Hasil yang didapat dari Uji statistik memberikan hasil penurunan yang bermakna setelah perlakuan untuk skor HARS ( $p < 0,001$ ) dan denyut nadi ( $p = 0,001$ ), denyut nadi ( $p = 0,03$ ) dan tekanan sistolik ( $p = 0,02$ ), namun tidak bermakna pada tekanan diastolic dengan nilai ( $p = 0,2$ ). Kesimpulannya terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kelompok yang tidak mengkonsumsi coklat.

Menurut Pendapat Peneliti berdasarkan hasil penelitian dimana penurunan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan coklat berbeda-beda, hal tersebut disebabkan oleh faktor usia, usia menarce dan lama menstruasi serta disebabkan oleh respon nyeri yang dirasakan

remaja putri tersebut berbeda-beda pula. Dimana usia responden yang lebih muda akan mengalami nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden dengan usia yang lebih tua, hal tersebut dikarenakan oleh semakin tua umur seseorang, semakin sering ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. Selain itu, dismenore primer nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan. Sedangkan pada karakteristik menarch remaja putri dengan usia menarch lebih cepat akan lebih tinggi mengalami nyeri menstruasi, pada karakteristik lama menstruasi responden semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan dan menimbulkan rasa nyeri.

## SIMPULAN DAN SARAN

Nilai Rata-rata penurunan nyeri dismenore sebelum pemberian coklat pada remaja di SMK Farmasi Kesuma Bangsa Bandar Lampung Tahun 2019 diketahui 4,47. Nilai rata-rata nyeri dismenore sesudah dilakukan teknik relaksasi diketahui 2,73. Ada perbedaan yang signifikan penurunan nyeri sebelum dan sesudah diberikan coklat dengan nilai  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ . Diharapkan dapat menjadikan coklat sebagai salah satu alternative non-farmakologi penanganan dismenorea, sehingga dapat mengurangi efek samping dari pengobatan dengan obat-obatan farmakologi yang digunakan oleh remaja putri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fitri; dkk. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat I Akademi Kebidanan Aisyiyah Provinsi Banten*. Universitas Nasional, Banten.
- Ghodsi, Z., & Asltoghiri, M. (2014). Original Study The Effect of Fennel on Pain Quality , Symptoms , and Menstrual Duration in Primary Dysmenorrhea. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 27(5), 283–286. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2013.12.003>
- Juda, M. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kristianingsih, A. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 19 - 27. doi:<https://doi.org/10.30604/jika.v1i1.4>
- Laila Nur Jasmi. (2011). *Buku Pintar Menstruasi + Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. Buku Biru.
- Manuaba, dkk. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC.
- MoolRaj Kural, Naziya Nagori Noor, Deepa Pandit, Tulika Joshi, A. P. (2015). Menstrual Characteristics and Prevalence of Dysmenorrhea in College Going Girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(3), 426–431.
- Namora Lumongga Lubis. (2013). *Psikologi Kespro : Wanita dan Kesehatan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Ningsih, R. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*.
- Pribakti. (2012). *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. Jakarta : Sagung Seto.
- Rahayu Savitri. (2015). *Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja*, 2.

- Retno Wida Hapsari, T. A. (2013). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Metode Pemberian Cokelat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Involusi Kebidanan, volume 3*.
- Sari, D., & Nurdin, A. E. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, 4(2), 567–570.
- Surmiasih, S. (2016). Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(2), Hal 71 - 78*.  
doi:<https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.24>
- Suzanne C. Smeltzer, B. G. B. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta : EGC.
- Wening Sari, Lili Indrawati, B. D. H. (2012). *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita*. Penebar Plus+.