

PENGARUH PEMBERIAN DARK CHOCOLATE TERHADAP DISMENORHEA PRIMER PADA MAHASISWI KEPERAWATAN

Pinilih Pangesti Utami¹, Adi Isworo², Moh. Hanafi², Siti Arifah²

¹Mahasiswa Program Studi D IV Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang

²Dosen Program Studi Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang

Email: ppangestiutami@gmail.com

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is pain during menstruation without any pelvic abnormalities. Approximately 45-95% childbearing age women experience pain during menstruation. The incidence of primary dysmenorrhea in Indonesia is about 54.89%. Objective of this study is to determine the effect of dark chocolate on the decrease of pain level in primary dysmenorrhoea. This research used pre experimental with one group pretest-posttest research design. This study involved 44 female nursing students. The data was collected using interview sheet and pain observation sheet. The bivariate data was analyzed using Wilcoxon test. The results showed that the mean of pain before provided 100 grams of dark chocolate was 5 (moderate pain) while the mean of pain after provided dark chocolate 100 gram was 2 (mild pain). The bivariate analysis of wilcoxon test obtained p value 0,001 (<0,05). The conclusion is the 100 grams of dark chocolate may reduce the primary dysmenorrhea pain.

Keywords: dark chocolate, decreased level of pain, primary dysmenorrhea

ABSTRAK

Dismenorhea primer adalah nyeri pada saat menstruasi tanpa ada kelainan pelvis. Sekitar 45-95% wanita usia produktif mengalami nyeri saat menstruasi. Kejadian dismenorhea primer di Indonesia sekitar 54.89%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian dark chocolate terhadap penurunan tingkat nyeri pada dismenorhea primer. Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimental dengan desain penelitian one group pretest-posttest dengan analisis uji wilcoxon. Sampel berjumlah 44 mahasiswi, teknik pengumpulan data menggunakan lembar wawancara dan lembar observasi nyeri. Hasil penelitian menunjukkan Sebelum diberikan dark chocolate 100 gram rata-rata skala nyeri 5 (nyeri sedang), setelah diberikan dark chocolate 100 gram rata-rata penurunan tingkat nyeri 2 (nyeri ringan). Analisa bivariat uji wilcoxon didapatkan p value 0,001 yang berarti p value < 0,05. Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan yaitu pemberian dark chocolate 100 gram dapat menurunkan nyeri terhadap dismenorhea primer.

Kata kunci: dark chocolate, penurunan tingkat nyeri, dismenorhea primer

PENDAHULUAN

Salah satu ciri yang menandai masa pubertas perempuan yaitu menstruasi. Masa siklus menstruasi seseorang sering sekali disertai gangguan ketidaknyamanan fisik seperti kram, nyeri yang disebut dengan *dismenorrhea*. *Dismenorrhea* primer adalah menstruasi tanpa ada kelainan pelvis (Abdul, 2015).

Sementara di Indonesia diperkirakan 55% dan berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Kejadian yang sering terjadi yaitu *dismenorrhea primer*, di Indonesia sekitar 54.89% dan di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalaminya, 10-15% diantaranya menderita nyeri berat, menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup masing-masing. Sedangkan *dismenorrhea* sekunder disebabkan selain proses menstruasi dan produksi prostaglandin secara alami dengan angka kejadian di Indonesia sekitar 45,11% (Atikah dkk, 2009; p 83- 86). Hasil Sensus Badan Pusat Statistik Jawa Tengah Tahun 2010 berpenduduk 32.548.687 jiwa dengan jumlah remaja putri sebanyak 2.761.577. Sedangkan di Provinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa (Ghozali, 2015).

Dark chocolate atau cokelat hitam kaya akan kalsium, kalium, natrium, magnesium serta vitamin A, B1, C, D, dan E. Magnesium berfungsi memperbesar darah sehingga dapat mencegah kejang otot dan dinding pembuluh darah. Selain itu, berfungsi untuk meringankan *dismenorrhea* atau nyeri saat haid (Devi, 2012)

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes

Semarang Prodi Keperawatan Magelang, diketahui 198 mahasiswi dengan rincian jumlah mahasiswi kelas Gatotkaca I 35, Gatotkaca II 35, Jatayu 42, Bisma 29, Lesmana 38, dan Rama 19. Hasil wawancara dari setiap kelas, 50 mahasiswi mengalami *dismenorrhea* primer. Setelah diukur menggunakan Skala Analog Visual (SAV) untuk mengetahui derajat *dismenorrhea* primer, didapatkan 4 mahasiswi mengalami *dismenorrhea* primer berat, 26 mengalami sedang, 20 mengalami ringan. Penanganan yang dilakukan oleh berbeda-beda diantaranya, 32 memerlukan istirahat cukup, 8 mengkonsumsi makanan bergizi, 4 menggunakan kompres hangat, 6 menggunakan obat analgesik.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh pemberian *dark chocolate* 100 gram terhadap penurunan tingkat nyeri pada *dismenorrhea* primer. Tujuan khususnya adalah mengidentifikasi karakteristik responden, mengidentifikasi tingkat nyeri haid pada *dismenorrhea* primer sebelum diberikan *dark chocolate* 100 gram, mengidentifikasi tingkat nyeri pada *dismenorrhea* primer setelah diberikan *dark chocolate* 100 gram, menganalisa pengaruh pemberian *dark chocolate* 100 gram terhadap penurunan tingkat nyeri pada *dismenorrhea* primer.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian *pre eksperimental* dengan jenis rancangan adalah *one group pretest-posttest*, yang mana penelitian ini tanpa kelompok kontrol, dilakukan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan *dark chocolate*. Penelitian ini dilakukan di Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi

Keperawatan Magelang pada tanggal 4 Januari sampai dengan 4 februari 2017.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang mengalami *dismenorrhea* primer di Prodi Keperawatan Magelang dan memenuhi kriteria inklusi. Setelah dilakukan skrining menggunakan lembar wawancara dari 198 mahasiswi, didapatkan 50 mahasiswi yang mengalami *dismenorrhea* primer, ditemukan 6 mahasiswi yang sering menggunakan obat analgesik untuk mengatasi *dismenorrhea* primer, dan 44 mahasiswi tanpa obat analgesik pada penelitian ini merupakan sampel. Teknik sampling *total sampling* atau sampel jenuh yaitu mengambil semua anggota populasi menjadi sampel sesuai dengan batas yang ditentukan (Sugiyono, 2015). Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan sampel 44 mahasiswi.

Kriteria inklusi antara lain: Mahasiswi dengan masalah *dismenorrhea* primer, mahasiswi bersedia menjadi responden, mahasiswi berusia 18-23 tahun, merupakan mahasiswi Prodi Keperawatan Magelang.

Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu pemberian *dark chocolate* sebagai variabel independen dan *dismenorrhea* primer sebagai *dependent* variabel. Instrumen yang digunakan yaitu lembar wawancara dan lembar observasi skala nyeri. Lembar wawancara digunakan untuk mengetahui gejala yang dirasakan responden. Lembar observasi digunakan untuk mengukur skala nyeri sebelum dan setelah diberikan *dark chocolate*.

Intervensi yang dilakukan yaitu sebelum diberikan *dark chocolate* 100 gram dilakukan pengukuran skala nyeri menggunakan lembar wawancara. Pemberian *dark chocolate* 100 gram

diberikan 1x kemudian dihabiskan dalam waktu satu jam kepada responden yang mengalami *dismenorrhea* primer pada satu periode siklus menstruasi dan masing-masing disesuaikan oleh siklus responden dimulai pada 4 Januari sampai dengan 4 Februari 2017. Setelah dua jam pemberian *dark chocolate* 100 gram diukur skala nyeri kembali menggunakan lembar observasi *dismenorrhea* primer.

Analisa data dibagi menjadi dua yaitu analisa data univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti dalam penelitian yaitu dengan melihat semua distribusi data dalam penelitian. Variabel yang akan dianalisis adalah variabel yang bersifat kategorik. Analisa data bivariat ini digunakan untuk mengetahui perbedaan sebelum diberikan *dark chocolate* dan sesudah diberikan *dark chocolate* pada *dismenorrhea* primer dengan alat bantu *computer* dan diuji statistik, pertama menggunakan uji normalitas, karena responden kurang dari 50 maka di uji menggunakan *Shapiro-wilk*. Untuk membandingkan sebelum dan sesudah perlakuan, apabila data berdistribusi normal p value > 0.05 maka menggunakan *ujipairedt test*, sedangkan data berdistribusi tidak normal p value < 0.05 maka menggunakan uji *wilcoxon* (Sopiyudin, 2014).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden menurut umur berdasarkan golongan umur remaja muda akhir dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi 44 responden seluruhnya merupakan golongan umur dewasa muda akhir (17-25 tahun).

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan lokasi dismenorhea primer

Gejala	Frek	%
Bagian bawah perut	11	25,0
Bagian bawah perut hingga pinggang	21	47,7
Bagian bawah perut hingga paha	8	18,2
Seluruh bagian tubuh	4	9,1
Jumlah	44	100,0

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan lamanya rasa nyeri dismenorhea primer

Lama Nyeri Dismenorhea Primer	Frek	%
1 hari	21	47,7
1-6 jam	16	36,3
Kurang dari 1 jam	7	16,0
Jumlah	44	100,0

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan dismenorhea primer hari keberapa saat menstruasi

Hari dismenorhea primer saat menstruasi	Frek	%
Hari pertama menstruasi	23	52,3
Hari kedua menstruasi	10	22,7
Hari ketiga menstruasi	9	20,5
Hari keempat menstruasi	2	4,5
Jumlah	44	100,0

Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan derajat dismenorhea primer

Derajat Dismenorhea	Frek	%
Dismenorhea ringan	7	15,9
Dismenorhea sedang	31	70,5
Dismenorhea berat	6	13,6
Jumlah	44	100,0

Tabel 5. Distribusi skala nyeri sebelum dan setelah di berikan dark chocolate 100 gram

Skala Nyeri Sebelum Diberikan Dark chocolate	F	%	Skala Nyeri Setelah Diberikan Dark Chocolate	F	%
Nyeri Ringan (1-3)	7	15,9	Tidak Nyeri	7	15,9
Nyeri	3	70,5	Tidak	3	6,8

Sedang (4-6)	1	13,6	Nyeri Ringan (1-3)	26	59,1
Nyeri Berat (7-10)	6	13,6	Nyeri Sedang (4-6)	2	4,5
			Tidak Nyeri	1	2,3
			Nyeri Ringan (1-3)	1	2,3
			Nyeri Sedang (7-10)	4	9,1
Jumlah	4	100,0	Jumlah	44	100,0
	4	0		0	0

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi yang mengalami *dismenorhea* primer didapatkan pada lokasi di bagian bawah perut hingga pinggang sejumlah 21 orang (47,7%). Tabel 2. menunjukkan paling banyak mahasiswi mengalami *dismenorhea* dengan lamanya *dismenorhea* primer selama 1 hari sejumlah 21 orang (47,7%). Tabel 3. menunjukkan sebagian besar *dismenorhea* primer terjadi saat menstruasi hari pertama menstruasi sejumlah 23 orang (52,3%), paling sedikit pada hari keempat sejumlah 2 orang (4,5%). Tabel 4. menunjukkan dari 44 responden, derajat *dismenorhea* primer sangat bervariasi.

Tabel 5. di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan *dark chocolate* dengan skala nyeri sedang 31 orang (70,5%), setelah diberikan *dark chocolate* mengalami penurunan skala nyeri menjadi tidak nyeri, ringan, sedang. Sebelum diberikan *dark chocolate* dengan skala nyeri ringan 7 orang (15,9%), setelah diberikan *dark chocolate* mengalami penurunan menjadi

skala tidak nyeri. 6 orang (13,6%) sebelum diberikan *dark chocolate* mengalami skala nyeri berat, setelah diberikan *dark chocolate* menjadi skala tidak nyeri, ringan dan sedang.

Tabel 6. Pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorhea primer*

	Mean	Maksimum - Minimum	p value
Skala nyeri sebelum diberikan <i>dark chocolate</i>	5	7 - 3	0,001
Skala nyeri setelah diberikan <i>dark chocolate</i>	2	4 - 0	

Tabel 6. Menunjukkan bahwa berdasarkan hasil olah data sebelum dan setelah didapatkan nilai menunjukkan *p value* 0,001. Hal itu berarti *p value* lebih kecil dari pada 0.05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berarti ada pengaruh yang bermakna secara statistik antara pemberian *dark chocolate* 100 gram dengan penurunan tingkat nyeri *dismenorhea primer*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi sebelum dan setelah diberikan *dark chocolate* 100 gram pada responden *dismenorhea primer*, didapatkan hasil mengalami penurunan tingkat nyeri. Responden sebelum di berikan *dark chocolate* terdapat 31 orang (70,5%) mengalami nyeri sedang, akan tetapi setelah diberikan *dark chocolate* 100 gram terjadi penurunan, 3 orang (6,9%) berada pada skala tidak nyeri, 26 orang (59,1%) berada pada skala nyeri ringan, 2 orang (4,5%) berada pada skala nyeri

sedang. Sedangkan untuk 7 orang (15,9%) responden yang mengalami nyeri ringan setelah diberikan *dark chocolate* 100 gram mengalami penurunan pada skala tidak nyeri. Kemudian 6 orang (13,6%) responden sebelumnya mengalami skala nyeri berat, setelah diberikan *dark chocolate* 100 gram, mengalami penurunan 1 orang (2,3%) berada pada skala tidak nyeri, 1 orang (2,3%) berada pada skala nyeri ringan dan 4 orang (9,0%) berada pada skala nyeri sedang. Hasil analisis skala nyeri sebelum dan setelah diberikan *dark chocolate* dengan rata-rata intensitas skala nyeri 5 (skala nyeri sedang) menjadi intensitas skala nyeri 2 (nyeri ringan).

Menurut pendapat (Gusti, 2014) rasa nyeri pada *dismenorhea primer* disebabkan oleh pelepasan prostaglandin *F2 alpha* yang berlebihan dari sel-sel endometrium uterus. Menurut teori yang dikemukakan oleh (Calis, 2011) nyeri *dismenorhea primer* terjadi akibat pengeluaran prostaglandin di cairan menstruasi yang mengakibatkan kontraksi uterus dan nyeri. Kadar prostaglandin yang meningkat selama fase luteal dan menstruasi menyebabkan kontraksi uterus. Peningkatan prostaglandin tiga kali lipat di endometrium terjadi dari fase folikuler ke fase luteal, dengan peningkatan lebih lanjut terjadi selama menstruasi. Peningkatan prostaglandin diikuti dengan penurunan progesteron pada akhir fase luteal pada miometrium yang meningkat dan kontraksi uterus yang berlebihan.

Hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil *p value* 0,001 < 0,05 yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara pemberian *dark chocolate* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorhea primer*. Pemberian *dark chocolate* 100

gram terbukti menurunkan tingkat nyeri *dismenoreia* primer terhadap responden mahasiswi. Dengan demikian pemberian dark chocolate 100 gram dapat digunakan untuk alternatif terapi *non farmakologis* nyeri *dismenoreia* primer.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Abdul, 2015), hasil penelitian di dapatkan, sebelum diberikan cokelat hitam 100 gram 60% responden mengalami 2 nilai intensitas nyeri dan 20% mengalami 1 nilai intensitas nyeri. Hasil *paired t test* dapat disimpulkan pemberian cokelat hitam sebanyak 100 gram dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenoreia* primer.

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

Menurut Ide (2008), magnesium berfungsi dalam membantu relaksasi otot dan sebagai penenang alamiah sehingga magnesium dapat meringankan *dismenoreia* atau nyeri saat menstruasi. Sumber magnesium terutama terdapat di dalam *dark chocolate*. *Dark chocolate* berupaya mencetuskan reaksi positif terhadap kimia otak dan diketahui dapat memperbaiki mood. Selain itu, *dark chocolate* juga mengandung beberapa zat gizi yang sangat dibutuhkan pada saat menstruasi, zat gizi yang dapat meringankan nyeri terutama dari golongan vitamin dan mineral.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan karakteristik responden menurut umur semua mahasiswi yang mengalami *dismenoreia* primer, semua responden termasuk ke dalam golongan umur dewasa muda akhir, rata-rata skala nyeri sebelum diberikan *dark chocolate* yaitu pada skala 5, rata-rata skala nyeri setelah diberikan *dark chocolate* yaitu skala 2. Pemberian *dark chocolate* 100 gram dapat menurunkan intensitas skala nyeri pada mahasiswi dengan penanganan *non farmakologis*. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dilakukan penelitian sejenis dengan menambahkan kelompok kontrol

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, H. 2015. *Dark Chocolate dan Dimenoreia*. Jurnal Informasi kesehatan Indonesia
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta;
- Calis, A. 2011. *Dysmenorrhoea*. Tersedia di <http://emedicine.medscape.com>. Diakses tanggal 16 Maret 2017
- Devi, N. 2012. *Gizi Saat Sindrom Menstruasi*. Jakarta. PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia
- Gusti, A. 2014. *Perbandingan Efektifitas Antara Aromaterapi Bunga Mawar dengan Massase dalam Menurunkan Intensitas Nyeri pada Dismenore Primer dengan Perlakuan Standar Hangat*. Jurnal Kesehatan Volume 1 Nomer 3
- Pangkalan, I. 2008. *Dark Chocolate Healing*. Jakarta. Pt Alex Media Komputindo
- Proverawati, A. dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama*

Penuh Makna. Yogyakarta.
Nuha Medika

Sopiyudin, A. 2014. *Statistik untuk
Kedokteran dan Kesehatan.* 6.
Epidemiologi Indonesia