

The Effectiveness of Dark Chocolate Consumption on Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMK Widya Nusantara (Office Management in Business Institutions)

Dea Okta Viantri¹⁾, Farida M Simanjuntak²⁾, Rupdi Lumban Siantar³⁾

^{1,2,3}Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia

Correspondence Author: Farida M Simanjuntak, faridams81@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.37012/jik.v17i1.2291>

Abstrak

Latar Belakang : Dismenorea merupakan nyeri menstruasi dimana kondisi ini menyebabkan rasa sakit pada bagian perut bawah. Dismenorea diakibatkan oleh kontraksi uterus. Keadaan ini sering menimbulkan rasa sakit secara tidak teratur dan terasa kuat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada tahun 2018, data yang dirilis oleh Riskasdes menunjukkan bahwa prevalensi dismenorea mencapai 107. 673 orang, yang setara dengan 64,25% dari total populasi. Di antara mereka, 59. 671 orang (54,89%) mengalami dismenorea primer, sedangkan 9. 496 orang (9,36%) menderita dismenorea sekunder.(Kemenkes RI, 2018). Penanganan dismenorea dapat dilakukan melalui terapi komplementer non-farmakologi, salah satunya adalah dengan mengonsumsi cokelat hitam. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui Efektivitas Konsumsi *Dark Chocolate* terhadap Dismenorea pada Remaja Putri SMK Widya Nusantara. **Metode Penelitian:** Menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan penelitian *pre-test and post-test two group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden. 15 responden yang konsumsi *dark chocolate* dan 15 responden kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Untuk mengumpulkan data, instrumen yang digunakan adalah lembar skala penilaian numerik. **Hasil Penelitian :** Berdasarkan hasil uji wilcoxon pada kelompok intervensi diperoleh nilai probabilitas (P value) sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Pada kelompok kontrol diperoleh nilai probabilitas (P value) sebesar 1,000 ($p > 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat Efektivitas konsumsi *Dark Chocolate* terhadap penurunan dismenorea pada Remaja Putri SMK Widya Nusantara. **Saran :** Diharapkan Remaja Putri SMK Widya Nusantara dapat menerapkan terapi komplementer dengan konsumsi *dark chocolate* untuk menurunkan nyeri dismenorea.

Kata Kunci: Remaja putri, dismenorea, Dark chocolate

Abstract

Background : Dysmenorrhea is menstrual pain where this condition causes pain in the lower abdomen. Dysmenorrhea is caused by uterine contractions. Condition It often causes pain irregularly and feels strong that can interfere with daily activities. According to Riskesdas, in 2018 the prevalence of dysmenorrhea reached 107,673 people (64.25%), consisting of primary dysmenorrhea reaching 59,671 people (54.89%) and 9,496 people (9.36%) who experienced secondary dysmenorrhea.(Kemenkes RI, 2018). Treatment of dysmenorrhea can be done by non-pharmacological complementary therapy, one of which is by consumption *dark chocolate*. **Methods :** To determine the Effectiveness of Dark Chocolate Consumption on Dysmenorrhea in Adolescent Girls of SMK Widya Nusantara. **Purpose :** To determine the effectiveness of dates on hemoglobin levels in pregnant women with anemia at Puskesmas Karang Mulya Kabupaten Bekasi 2024. **Method:** Using a quasi-experimental research design with a pre-test and post-test two-group design. The sample in this study amounted to 30 respondents. 15 respondents who consumed dark chocolate and 15 control respondents. The sampling technique uses purposive sampling. The research instrument used a numeric rating scale sheet. **Result:** Based on the results of the wilcoxon test in the intervention group, a probability value (P value) of 0.002 ($p < 0.05$) was obtained. In the control group, a probability value (P value) of 1,000 ($p > 0.05$) was obtained. **Conclusion :** There is an Effectiveness of Dark Chocolate Consumption on Reducing Dysmenorrhea in Adolescents of SMK Widya Nusantara

Keywords : Adolescent Women, Dysmenorrhea, Dark Chocolate

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Batasan usia remaja berkisar 12 sampai 24 tahun. Pada masa remaja ini ditandai dengan perubahan fisik yang mencakup pertumbuhan organ reproduksi, yang mengarah pada kematangan dan kemampuan untuk mengatur fungsi reproduksi. Pada masa ini, kematangan organ reproduksi perempuan ditandai dengan menstruasi pertama, yang dikenal sebagai menarche. (Carolin et al., 2023) Permasalahan menstruasi sering kali terjadi di kalangan banyak remaja. Salah satu masalah yang mungkin timbul dan sering terjadi adalah *dismenorea*. Dismenore adalah keluhan yang paling umum dialami oleh banyak wanita, yang ditandai dengan rasa nyeri saat menstruasi. *Dismenorea* sering menimbulkan gejala yang melibatkan kram di abdomen bagian bawah yang kadang-kadang menjalar pinggang, punggung bawah, paha, dan perasaan yang tidak nyaman. *Dismenorea* pada wanita sering menimbulkan rasa sakit yang secara tidak teratur dan terasa kuat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. (Hidayanti et al., 2022)

Menurut Riskesdas tahun 2018 Prevalensi dismenorea mencapai 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari dismenorea primer mencapai 59.671 jiwa (54,89%) dan 9.496 jiwa (9,36%) yang mengalami dismenorea sekunder. (Kemenkes RI, 2018).

Biasanya gejala dismenorea primer terjadi pada usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami menstruasi pertama dan wanita yang belum pernah hamil. Di Jawa Barat, banyak kejadian *dismenorea* pada wanita saat menstruasi mencapai 54,9%. Dan begitu juga di kota Bekasi, cukup tinggi dan banyak kejadian *Dismenorea* pada wanita, terutama pada remaja yaitu mencapai 63,2% remaja yang mengalami *dismenorea* (Pangaribuan et al., 2023).

Tingginya prevalensi kejadian *dismenorea* dapat disebabkan beberapa faktor antara lain stress, life style, aktivitas fisik, kondisi medis, kelainan hormonal dan status gizi. Sehingga perlu diketahui cara mengurangi dismenorea dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. (Bohari et al., 2023) Salah satu penatalaksanaan *Dismenorea* yang dapat digunakan yaitu mengonsumsi *Dark Chocolate*. *Dark Chocolate* atau Cokelat Hitam dapat dijadikan salah satu alternatif mengatasi nyeri dismenorea karena mengandung tinggi magnesium yang dapat memberikan tekanan pada pembuluh darah dan akan membantu mengatur masuknya kalsium ke dalam sel otot polos tubuh sehingga dapat mengurangi nyeri saat dismenorea. (Sulistiarini et al., 2020).

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis desain *quasy-eksperimen* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini seluruh remaja putri SMK Widya Nusantara yang mengalami dismenorea. Sampel yang digunakan berjumlah 30 responden. 15 responden kelompok yang konsumsi dark chocolate dan 15 responden kelompok kontrol. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Numeric Rating Scale. Data dianalisis menggunakan Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penilaian efektivitas Konsusmsi dark chocolate terhadap remaja putri menggunakan kuisioner *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1 : Distribusi Dismenorea sebelum konsumsi dark chocolate berdasarkan kelompok Intervensi pada Remaja Putri SMK Widya Nusantara (Manajemen Perkantoran Lembaga Bisnis)

Tingkat Nyeri Dismenorea	Kelompok Intervensi Sebelum	
	N	%
Tidak nyeri	0	0
Ringan	2	13,3
Sedang	8	53,3
Berat	5	33,3
Jumlah	15	100

Sumber : Dea Okta (2024).

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa distribusi dismenorea sebelum konsumsi *dark chocolate* lebih banyak pada Tingkat nyeri sedang sebanyak 53,3% (8 orang) dan nyeri berat sebanyak 33,3% (5 orang) dibandingkan pada Tingkat nyeri ringan sebanyak 13,3% (2 orang).

Tabel 2 : Distribusi Dismenorea setelah konsumsi *dark chocolate* berdasarkan kelompok Intervensi pada Remaja Putri SMK Widya Nusantara (Manajemen Perkantoran Lembaga Bisnis)

Tingkat Nyeri Dismenorea	Kelompok Intervensi Sebelum	
	N	%
Tidak nyeri	3	20,0
Ringan	6	40,0
Sedang	6	40,0
Berat	0	0
Jumlah	15	100

Sumber :Dea Okta (2024).

Dari table 2 diatas dapat diketahui bahwa distribusi dismenorea setelah konsumsi *dark chocolate* lebih banyak pada Tingkat nyeri ringan sebanyak 40,0% (6 orang) dan nyeri sedang sebanyak 40,0% (6 orang) dibandingkan pada Tingkat yang tidak nyeri sebanyak 20,0% (3 orang).

Tabel 3 : Distribusi Dismenorea sebelum konsumsi *dark chocolate* berdasarkan kelompok kontrol pada Remaja Putri SMK Widya Nusantara (Manajemen Perkantoran Lembaga Bisnis)

Tingkat Nyeri Dismenorea	Kelompok Intervensi Sebelum	
	N	%
Tidak nyeri	0	0
Ringan	0	0
Sedang	12	80,0
Berat	3	20,0
Jumlah	15	100

Sumber :Dea Okta (2024).

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa distribusi dismenorea sebelum konsumsi *dark chocolate* pada kelompok kontrol lebih banyak pada Tingkat nyeri sedang sebanyak 80,0% (12 orang) dibandingkan pada Tingkat nyeri berat sebanyak 20,0% (3 orang).

Tabel 4: Distribusi Dismenorea setelah konsumsi *dark chocolate* berdasarkan *posttest* kelompok Kontrol pada Remaja Putri SMK Widya Nusantara (Manajemen Perkantoran Lembaga Bisnis)

Tingkat Nyeri Dismenorea	Kelompok Intervensi Sebelum	
	N	%
Tidak nyeri	0	0
Ringan	0	0
Sedang	12	80,0
Berat	3	20,0
Jumlah	15	100

Sumber :Dea Okta (2024).

Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa distribusi dismenorea setelah konsumsi *dark chocolate* pada kelompok kontrol lebih banyak pada Tingkat nyeri sedang sebanyak 80,0% (12 orang) dibandingkan pada Tingkat nyeri berat sebanyak 20,0% (3 orang).

Tabel 5 : Menganalisis Efektivitas konsumsi *Dark Chocolate* sebagai Upaya menurunkan skala nyeri Dismenorea pada Remaja Putri SMK Widya Nusantara (Manajemen Perkantoran Lembaga Bisnis)

Tingkat Nyeri Dismenorea	Zhitung	Nilai <i>P</i>
Pre-Post Tes Intervensi	-3.158	0,002
Pre-Post Tes Kontrol	0,000	1,000

Sumber : Dea Okta (2024).

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa nilai penurunan nyeri pada kelompok intervensi yang dianalisis menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai probabilitas (P value) sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak artinya ada Efektivitas Konsumsi *dark chocolate* terhadap nyeri dismenorea pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol yang dianalisis diperoleh nilai probabilitas (P value) sebesar 1,000 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima yang artinya tidak ada Efektivitas menurunkan nyeri dismenorea pada kelompok kontrol.

Pembahasan

Kesehatan reproduksi merupakan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh bukan hanya bebas dari penyakit dan kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi, serta prosesnya. Remaja usia pubertas tidak hanya bertanggung jawab untuk berprestasi akademik, tetapi juga memiliki tanggung jawab untuk menjamin pemeliharaan fungsi reproduksi yang antara lain yaitu menstruasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja putri di SMK Widya Nusantara kurang mengetahui tentang kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi sangat penting bagi remaja putri untuk menjaga kesehatan mereka dan membuat keputusan yang mendukung kesejahteraan reproduksi mereka.

Dismenorea disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dismenorea terjadi terutama di perut bagian bawah, dan dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Dismenorea yang tidak ditangani maka bisa menyebabkan kondisi yang patologis dan dapat atau memicu kenaikan angka kematian dan berdampak pula pada infertilitas. (Swandari, 2022)

Menurut dari hasil penelitian mengenai dismenorea diketahui sebagian besar remaja putri masih mengalami dismenorea seperti nyeri perut bagian bawah, dan mengganggu aktivitas sehari hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa di SMK Widya Nusantara, tingkat nyeri dismenorea tergolong sebagai berikut: 53,3% responden mengalami nyeri sedang, yang berarti sebanyak 8 orang, sedangkan 33,3% responden atau 5 orang mengalami nyeri parah. Sementara itu, 13,3% responden, yakni 2 orang, melaporkan mengalami nyeri ringan. Selanjutnya, responden dalam penelitian ini diberi intervensi berupa konsumsi *dark chocolate* yang dilakukan dalam dua tahap, yaitu pada hari pertama dan hari kedua menstruasi. Setelah itu, posttest dilaksanakan pada hari ketiga. Dari pengumpulan data posttest, diperoleh hasil bahwa rata-rata responden mengalami nyeri dismenorea dengan kategori nyeri sedang, di mana 40,0% atau sebanyak 6 responden mengalami kondisi tersebut, kategori nyeri ringan 40,0% sebanyak 6 responden dan

kategori tidak nyeri 20,0% sebanyak 3 responden. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh output test statistic yang menunjukkan probabilitas (P value) sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Ini berarti bahwa terdapat efektivitas konsumsi dark chocolate dalam mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri di SMK Widya Nusantara. Sementara pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *dark chocolate* tidak ada penurunan setelah dilakukan pretest dan posttest, didapatkan hasil rata rata Tingkat nyeri parah sebanyak 3 responden (20,0%), dan tingkat nyeri sedang sebanyak 12 responden (80,0%). Berdasarkan hasil ujian Wilcoxon, diperoleh nilai probabilitas (P value) sebesar 1,000, yang menunjukkan bahwa p lebih besar dari 0,05. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima sementara hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat efektivitas konsumsi dark chocolate terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di SMK Widya Nusantara. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan oleh (Wahtini et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat nyeri dismenorea antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Nilai p yang diperoleh untuk kedua kelompok adalah 0,000. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan semester VIII.

SIMPULAN

Beikut ini adalah kesimpulan dari penelitian yang kami lakukan;

1. Pada saat dilakukan *pre test* sebelum diberikan intervensi rata-rata remaja putri SMK Widya Nusantara mengalami nyeri dismenorea dengan presentase tertinggi adalah nyeri sedang (53,3%), nyeri berat (33,3%) dan nyeri ringan (13,3%). Pada kelompok kontrol presentase tertinggi adalah nyeri sedang (80,0%), dan nyeri berat (20,0%)
2. Tingkat nyeri setelah dilakukan intervensi adanya perbedaan yang signifikan dengan presentase tertinggi adalah nyeri ringan (40,0%), nyeri sedang (40,0%) dan tidak nyeri (20,0%). Pada kelompok kontrol yang tidak konsumsi dark chocolate tidak adanya perubahan dengan presentase tertinggi adalah nyeri sedang (80,0%) dan nyeri berat (20,0%).
3. Terdapat perbedaan tingkat nyeri antara kelompok yang konsumsi *dark chocolate* dengan kelompok yang tidak konsumsi, penurunan nyeri dismenorea lebih signifikan pada kelompok intervensi yang konsumsi *dark chocolate* dibanding kelompok yang tidak

konsumsi. Terdapat efektivitas konsumsi dark chocolate terhadap penurunan tingkat nyeri disemenorea dengan nilai P pada uji wilcoxon adalah 0,002 ($p < 0,05$).

REFERENSI

- Bohari, N. H., Khatimah, H., Akhfar, K., & Komariyah, S. (2023). *Layanan Home Care untuk Mengatasi Ketidaknyaman Wanita Referensi Asuhan Kebidanan*. CV. Mitra Cendekia Media. <https://books.google.co.id/books?id=XMLaEAAAQBAJ>
- Carolin, B. T., Rifiana, A. J., Syifaunnisa, S., & Novelia, S. (2023). Edukasi dan Pemberian Dark Chocolate sebagai Upaya untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 78. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.435>
- Hidayanti, R., Rahmawati, A., & Sutrisminah, E. (2022). Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 7(2), 1–12. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/view/2903>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Pangaribuan, M., Aritonang, T. R., Amanah, S., & Diah, T. (2023). *The Relationship Between Fast food Cosumption and promary Dymenorea Incidence in Adolescent Girls At SMP IT Al-hidayah , Bekasi District 1 Program 2 Program Studi Kebidanan , STIKes Medistra Indonesia , Bekasi , Indonesia Studi Kebidanan , STIKes Medist*.
- Sulistiarini, R., Soemardji, A. A., Elfahmi, & Iwo, M. I. (2020). Journal of Pharmacy and Chemistry. *Journal of Tropical Pharmacy and Chemistry*, 8(2), 7. <https://jtpc.farmasi.unmul.ac.id>
- Swandari, A. (2022). Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore. *Intrvensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*, 1–59.
- Wahtini, S., Hidayah, F., & Wahyuntari, E. (2021). Coklat Hitam Menurunkan Nyeri Disminore. *Biomedika*, 13(1), 28–35. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v13i1.10827>
- Karo, M. B. K., Simanjuntak, F. M., & Manullang, R. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Di Era Pandemic COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita*, 3(02), 1-10.
- Karo, M. B. K., Simanjuntak, F. M., & Manullang, R. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Di Era Pandemic COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita*, 3(02), 1-10.
- Astuti, G. A., & Simanjuntak, F. M. (2023). Hubungan Pengetahuan Personal Hygiene Para Pekerja Seks Dengan Kejadian Keputihan di Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 329-335.