

**PENGARUH KONSUMSI COKELAT HITAM TERHADAP  
INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI DI  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN  
BAKTI INDONESIA KUNINGAN  
TAHUN 2022**

YoanaPutriPratiwi\*Rany Mulianny S\*\*Vina Fuji Lastari\*\*\*  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

**Abstrak**

**LatarBelakang :** Gangguan haid sering dialami remaja ini biasa dikenal dengan nyeri atau dismenore. Biasanya dismenore terjadi dalam 1-3 hari pertama haid. Intervensi nonfarmakologi yang digunakan untuk menangani nyeri haid yaitu menggunakan cokelat hitam. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara singkat terhadap 10 siswi, di dapatkan informasi bahwa 3 dari 10 siswi mengatakan mengalami nyeri haid ringan, 5 nyeri sedang, 2 nyeri hebat. Dari 10 responden yang di wawancara mereka mengatakan selalu mengkonsumsi obat pereda nyeri untuk mengurangi nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi cokelat hitam terhadap intensitas nyeri haid di SMK Bakti Indonesia Kuningan tahun 2022

**Metode :** Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental rancangan *one-group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI berjumlah 128 orang di SMK Bakti Indonesia Kuningan Tahun 2022. digunakan sampel minimum sebanyak 20 orang. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan *accidental sampling*. Teknik pengolahan data analisis univariat dan analisis analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon*. Instrumen penelitian menggunakan lembar skala ukur pre test dan post test (NRS).

**Hasil :** Sebelum diberi cokelat hitam, hampir sebagian responden mengalami nyeri dalam kategori sedang (45%), setelah diberikan cokelat hitam, hampir sebagian responden mengalami nyeri dalam kategori ringan (45%), hasil analisis bivariate didapatkan *p value*=0,000.

**Simpulan :** Terdapat Pengaruh Konsumsi Cokelat Hitam Terhadap Intensitas Nyeri Haid, Cokelat Hitam mengandung triptofan yang dapat merangsang pengeluaran serotonin sehingga intensitas nyeri haid menurun. Dari hasil penelitian ini diharapkan cokelat hitam dapat dijadikan sebagai salah satu penanganan non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore.

**Kata kunci :** Cokelat Hitam, Nyeri Haid, Dismenore Primer

**Kepustakaan :** 7 Buku (2015-2021), 27 Jurnal (2017-2021), 5 Skripsi (2017-2021)

**Pendahuluan**

Masa remaja merupakan masa tersulit dalam pengalaman pribadi. Dapat dikatakan bahwa periode ini merupakan periode paling kritis untuk perkembangan selanjutnya. Ketika anak laki-laki dan perempuan memasuki masa pubertas, perubahan besar terjadi. Perubahan yang terjadi antara lain perubahan karakteristik fisik dan psikis anak dewasa (Wahyuti & Poniman, 2017). Masa remaja, merupakan masa yang dimulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa, secara biologis berusia antara 10 hingga 19 tahun. Peristiwa terpenting yang terjadi di kalangan anak perempuan adalah datangnya haid pertama mereka, biasanya sekitar usia 10 hingga 16 tahun. Saat periode haid pertama datang itu disebut dengan menarche (Santi, 2019).

Disminore adalah permasalahan yang paling sering dikeluhkan oleh perempuan berkaitan dengan haid. Kondisi Desminore ini tambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil seperti stres, depresi, cemas berlebihan dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan. Desminore dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun (Hanafi *et al.*, 2017). Gangguan haid sering dialami remaja ini biasa dikenal dengan

nyeri atau dismenore. Biasanya dismenore terjadi dalam 1-3 hari pertama haid. Dismenore adalah nyeri haid yang dirasakan dari perut bagian bawah yang sesekali nyeri meluas ke pinggang, punggung bawah dan paha. Dismenore adalah salah satu penyebabnya mereka sering kali tidak hadir di sekolah atau kelas. Cara mengatasinya, remaja harus memperhatikan jadwal menstruasi, hindari stress, olah raga, diet makanan bergizi, dan perhatikan nutrisi yang dapat diberikannya membantu meredakan gejala atau sindrom menstruasi (Blodt *et al.*, 2018)

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* tahun 2017 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-16% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mangalaminya. Angka dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara di dunia lainnya. Sementara di Indonesia diperkirakan 55% dan berkisar 45-95% dikalangan wanita yang usia produktif. Kejadian yang sering terjadi yaitu desminorea 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 (Sindharti G, 2016).

Cokelat Hitam memiliki kandungan kalsium, kalium, magnesium, dan kafein. Magnesium pada tubuh kita yang mengalami menstruasi dengan perbedaan tipe disminore primer yang mencapai 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah otot polos dan rahim, sehingga mempengaruhi kontraksi dan relaksasi otot polos rahim. Magnesium juga dapat menekan peradangan dengan menghambat pembentukan prostaglandin. Ada salah satu ide yang mengemukakan bahwa cokelat hitam menimbulkan reaksi positif terhadap zat kimia otak dan diketahui dapat meningkatkan mood seseorang. Saat makan coklat hitam kita mengeluarkan zat kimia yang bisa mengurangi rasa sakit dan meningkatkan mood serta perasaan senang (Inayah *et al.*, 2021).

Cokelat memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, seperti melepas neurotransmitter yang meningkatkan suasana hati dan tinggi anti oksidan. Cokelat juga mengandung vitamin dan mineral, serta merangsang otak untuk melepaskan hormon endorpin. Cokelat mengandung tembaga yang digunakan di dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter, yaitu endorpin. Endorpin merupakan substansi yang dikeluarkan oleh tubuh yang berfungsi menghambat impluss nyeri. Hormon endokrin akan menjadi analgesik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti pada nyeri haid. (Arfailasufandi & Andiarna, 2018). Cokelat hitam ini juga mengandung analgesik, antipiretik dan anti inflamasi serta memblokir peningkatan Prostaglandin didalam tubuh sehingga menurunkan Desminore (Amelia & Maharani, 2017)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 07 Desember 2021 di SMK Bakti Indonesia Kuningan, dengan melakukan wawancara singkat terhadap 10 siswi, di dapatkan informasi bahwa 3 dari 10 siswi mengatakan mengalami nyeri haid ringan seperti nyeri pinggang saat haid pertama, 5 nyeri sedang, mual, sakit kepala, sakit pinggang, merasa sensitif saat haid pertama dan 2 nyeri hebat yaitu nyeri perut dan pinggang begitu hebat sehingga tidak dapat melakukan aktivitas saat hari pertama haid.

### Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan menggunakan pendekatan rancangan one-group pretest-posttest yaitu dengan mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Penelitian ini akan menganalisa pengaruh konsumsi coklat

hitam terhadap pengurangan nyeri haid pada siswi di SMK Bakti Indonesia Kuningan Tahun 2022. Dengan membandingkan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test*.

### Hasil Penelitian

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid sebelum Pemberian Cokelat**

| No.   | Derajat Nyeri | Frekuensi (n) | Prosentase (%) |
|-------|---------------|---------------|----------------|
| 1.    | Tidak nyeri   | 0             | 0              |
| 2.    | Nyeri ringan  | 4             | 20             |
| 3.    | Nyeri sedang  | 9             | 45             |
| 4.    | Nyeri berat   | 7             | 35             |
| TOTAL |               | 20            | 100            |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 20 responden, sebelum diberikan cokelat hitam, hampir sebagian responden mengalami nyeri haid pada derajat sedang, sebanyak 9 responden (45%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid sesudah Pemberian Cokelat**

| No.   | Derajat Nyeri | Frekuensi (n) | Prosentase (%) |
|-------|---------------|---------------|----------------|
| 1.    | Tidak nyeri   | 5             | 25             |
| 2.    | Nyeri ringan  | 9             | 45             |
| 3.    | Nyeri sedang  | 6             | 30             |
| 4.    | Nyeri berat   | 0             | 0              |
| TOTAL |               | 20            | 100            |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 20 responden, setelah diberikan cokelat hitam hampir sebagian responden mengalami nyeri haid pada derajat ringan, sebanyak 9 responden (45%).

**Tabel 3 Tabel Perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian Cokelat Hitam terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Siswi di Smk Bakti Indonesia Kuningan Tahun 2022.**

| Skala Nyeri | N  | Mean | Median | Modus | Standart Deviasi | Min-Max |
|-------------|----|------|--------|-------|------------------|---------|
| Pre Test    | 20 | 5.55 | 3.00   | 3     | .510             | 5-6     |
| Post Test   | 20 | 1.60 | 1.00   | 1     | .503             | 1-3     |

Berdasarkan hasil tabel menunjukkan dari 20 responden rata-rata skala nyeri haid sebelum di berikan cokelat hitam adalah 5.55 dengan intensitas nyeri haid minimum 5 dan nilai maksimum 6 dengan standart deviasi sebesar 0,510, setelah diberikan cokelat hitam rata-rata skala nyeri haid 0.60 dengan intensitas nyeri haid minimum 1 dan nilai maksimum 3 dengan standart deviasi sebesar 0,503

**Tabel 4 Hasil uji Wilcoxon pada Pengaruh Konsumsi Cokelat Hitam terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Siswi di Smk Bakti Indonesia Kuningan Tahun 2022**

| No | Kelompok                                  | Me an | Me an Rank | Sum Of Rank | SD    | N  | <i>p-value</i> |
|----|---|-------|------------|-------------|-------|----|----------------|
| 1. | Sebelum dilakukan Pemberian Cokelat Hitam | 5.55  | 10.50      | 210.00      | 0.510 | 20 | 0,00           |
| 2. | Setelah dilakukan Pemberian Cokelat Hitam | 1.60  |            |             | 0.503 | 20 |                |

Berdasarkan tabel 4 analisa data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis karakteristik responden dan hasil penelitan *pre test* dan *post test* di lakukan pemberian cokelat hitam terhadap siswa SMK Bakti Indonesia dan kemudian dilakukan uji statistic dengan *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value*  $0.000 < 0,05$  maka disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima, ada pengaruh pada konsumsi cokelat hitam terhadap pengurangan nyeri haid, cokelat hitam terbukti memiliki efektifitas pada penurunan nyeri haid.

#### **Pembahasan**

#### **Gambaran Nyeri Haid Sebelum Diberi Cokelat Hitam Pada Siswi Di SMK Bakti Indonesia Kuningan Tahun 2022**

Berdasarkan penelitian hampir sebagian responden sebelum diberikan cokelat hitam mengalami nyeri haid pada derajat sedang. Dari 20 responden rata-rata skala intensitas dismenore sebelum diberikan cokelat hitam adalah 2.55 dengan skala dismenore sebelum diberikan cokelat

hitam minimum adalah nyeri sedang ( 4-6 ) merupakan nyeri seperti kram, sulit bergerak dan maksimum adalah nyeri berat (7-9), merupakan skala nyeri yang masih bisa dikontrol klien, dengan standart deviasi sebesar 0,510.

Penelitian (Wahyuni, 2018) mengatakan bahwa dismenorea dialami oleh 60-75% wanita muda, dan yang paling banyak terjadi yaitu kram dan nyeri bagian bawah perut yang menjalar ke daerah sekitar punggung atau ke kaki. Penyebab terjadinya dismenorea primer adalah adanya peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan peningkatan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah. Aliran darah yang menuju uterus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri. Penanganan awal pada penderita nyeri menstruasi adalah dengan terapi farmakologik yaitu berupa obat penghilang rasa nyerit, namun pemakaian obat farmakologi yang terus menerus dan dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan banyak kerugian. Dampak konsumsi obat NSAID yang berlebihan dapat menjadikan seseorang ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri, dan jangka panjang menyebabkan gangguan saluran cerna. Salah satu terapi non farmakologi dari segi gizi yang dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi dismenore yaitu cokelat hitam dan wortel.

Dari uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa skala nyeri yang dirasakan setiap orang berbeda-beda hanya orang tersebutlah yang dapat menunjukkan skala nyeri yang dialaminya. Nyeri haid (dismenore primer) disebabkan esterogen dan hormon yang diproduksi ovarium merangsang pelepasan prostaglandin oleh rahim. Semakin banyak pelepasan prostaglandin oleh rahim semakin tinggi pula skala intensitas nyeri yang dirasakan.

#### **Gambaran Nyeri Haid Setelah Diberikan Cokelat Hitam Pada Siswi Di SMK Bakti Indonesia Kuningan Tahun 2022**

Berdasarkan hasil penelitian hampir sebagian responden mengalami nyeri haid derajat ringan, dari 20 responden menunjukan rata-rata skala intensitas dismenore sesudah diberikan cokelat hitam adalah 0,60 dengan nilai skala dismenore sesudah diberikan cokelat minimum adalah 0 atau tidak nyeri merupakan tidak ada rasa sakit, dan nilai maksimum ringan (1-3) merupakan nyeri seperti gatal, tersetrum,nyut-nyutan, melilit, terpukul, dan mules dengan standart deviasi 0,503.

Penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Roiela Arfailasufandi & Funsu Andiarna tahun 2018 tentang Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenore Primer. Sampel penelitian ini dalah mahasiswi Universitas

Muhammadiyah Malang yang mengalami dismenore primer sebanyak 40 diambil dengan teknik purposive sampling yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Analisa data dilakukan dengan uji t signifikansi  $p$ -value  $0.000 < 0,05$ .

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berambusi bahwa coklat hitam merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore. Pada penelitian ini sebagian besar skala dismenore responden setelah diberikan coklat hitam mengalami perubahan yaitu berupa penurunan skala intensitas nyeri yang dirasakan. Hal ini dapat terjadi karena kandungan Magnesium yang ada dalam coklat yang dapat memberikan rasa rileks sehingga dapat mengendalikan suasana hati yang murung, sehingga persepsi terhadap nyeri yang dirasakan pun berkurang.

### **Pengaruh Konsumsi Cokelat Hitam Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi Di SMK Bakti Indonesia Kuningan Tahun 2022**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi coklat hitam terhadap nyeri haid pada siswi di SMK Bhakti Husada Kuningan Tahun 2022, didapatkan  $p$ -value (*asym.sig 2-tailed*) sebesar  $0.000 < 0.05$  hal ini berarti hipotesis diterima. Hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan coklat hitam terhadap perubahan intensitas nyeri haid. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Utami (2017) yang menyatakan pemberian coklat hitam 100 gram terbukti dapat mengurangi nyeri menstruasi, hasil *paired t test* didapatkan bahwa pemberian coklat hitam 100 gram dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore primer, coklat hitam mengandung anti oksidan (flavonoid dan polifenol) dan vitamin (terutama vitamin B6). Cokelat hitam juga kaya akan mineral seperti kalsium, kalium dan terutama magnesium alami yang direkomendasikan untuk mengatur sindrom premenstrual dalam siklus menstruasi dengan cara menyeimbangkan kadar hormone estrogen dan progesterone pada darah di fase luteal selama siklus menstruasi berlangsung.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arnida, dkk, 2021) tentang Pengaruh Pemberian air jahe terhadap Nyeri Dismenore Primer pada Siswi SMA Negeri 5 Samarinda. Sampel penelitian ini adalah Siswi SMA yang mengalami dismenore primer sebanyak 44 diambil dengan teknik purposive sampling yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Analisa data dilakukan dengan uji t signifikansi  $p$ -value  $0.001 < 0,05$ .

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan konsep teoritis dan hasil penelitian terkait didapatkan hasil penurunan skala *pre test* dan *post test*, skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 7 responden, (dimana nyeri derajat 1-3 adalah nyeri

seperti gatal, tersetrum, nyut-nyutan, melilit, terpukul, perih, mules). skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 3 responden, (dimana nyeri seperti kram, kaku, tertekan, sulit bergerak dan ditusuk-tusuk). skala nyeri derajat ringan (1-3) mengalami kenaikan sebanyak 5 responden, (dimana Rasa nyeri seperti gatal, tersetrum, nyut-nyutan, melilit, terpukul, perih, mules), dan skala nyeri derajat ringan (0) mengalami kenaikan sebanyak 1 responden, (dimana skala nyeri derajat 0 adalah tidak ada rasa sakit) Sehingga dapat didefinisikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian coklat hitam terhadap perubahan yaitu penurunan skala intensitas nyeri haid (dismenore primer) sebanyak 20 responden. Sehingga coklat hitam dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif dalam menangani dismenore.

### **Simpulan dan Saran**

Hasil Penelitian Menunjukkan ada pengaruh konsumsi coklat hitam terhadap nyeri haid pada siswi di SMK Bakti Indonesia Kuningan Tahun 2022  $p$  value=0,000. Disimpulkan Mengkosumsi Cokelat Hitam menurunkan nyeri haid, Diharapkan Remaja Putri dapat melakukan terapi tersebut secara mandiri di rumah.

### **Pustaka**

- Fatonah, S. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Perempuan Remaja Akhir Di Pt Sai Apparel Industries Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 60. *Jurnal Keperawatan*
- Amelia, R., & Maharani, S. I. (2017). Effectiveness of Dark Chocolate and Ginger on Pain Reduction Scale in Adolescent Dysmenorhea. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 73. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i12.1915>
- Andaeni, W. R., Kristiningrum, W., Purdianti, R. S., & Liana, V. (2017). *Gerakan Yoga untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja*. 165–173. *Jurnal Keperawatan*
- Blodt, S., Kaiser, M., Adam, Y., Adami, S., Schultze, M., Müller-Nordhorn, J., & Holmberg, C. (2018). Understanding the role of health information in patients' experiences: Secondary analysis of qualitative narrative interviews with people diagnosed with cancer in Germany. *BMJ Open*, 8(3), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019576>
- Hanafi, M., Isworo, & Arifah, S. (2017). Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Dismenorhea Primer Pada

- Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 12(2),77–83.  
<http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/download/680/408%0Ahttps://docplayer.info/42489606-Dark-chocolate-dan-nyeri-dysmenorrhea.html>
- Inayah, A. N., Wulandari, Y., & Irdianti, M. S. (2021). *Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Pasien Dismenore Dengan Pemberian Terapi Konsumsi Dark Chocolate Mahasiswa Keperawatan D3 Universitas Kusuma Husada Surakarta. 51. Jurnal Keperawatan.*
- Wahyuni, L. 2018. *Pengaruh Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan Stikes Ranah Minang Padang.* Menara Ilmu, Vol.XII, Jilid 2 Nomor 79 *jurnal keperawatan*
- Arfailla, S dan Andiarna, F. 2018. *Pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan nyeri haid pada dismenore primer. Journal of Healt Science and Prevention, vol.2 (1)* <https://pdfs.semanticscholar.org/b22a/266ee340fcd2c780aa7fa81a0b17d1a01e3b.pdf>
- Apriliya P Arnida, Aulia Sonya, Rivan Firdaus. (2021). *Pengaruh Pemberian Air Jahe Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi SMA Negeri 5 Samarinda.* Mahakam Midwifery Journal, Vol 6 No 1 Mei 2021
- Larasati, TA., dan Faridah, Alatas. 2016. *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja.* Majority Volume 5 Nomor 3 September: 79-84
- Sindharti G, H. A. S. L. (2016). *Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Nyeri pada Remaja Dengan Desminorea Primer. Jurnal Poltekes Kemenkes Malang.*
- WHO. World Health Statistics 2017: Tingkat Kejadian Desminore *Jurnal Keperawatan 2017 Vol.9*

