

PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMINORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN TLOGOMAS KOTA MALANG

Nona Rizki¹, Sulistiyah², Widia Shofa Ilmiah³

nonarizki34@gmail.com¹, sulistiyah364@gmail.com², widiashofailmiah@itsk-soepraoen.ac.id³

Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Rs. Dr. Soepraoen Malang

ABSTRAK

Pendahuluan: Kesehatan reproduksi remaja putri menjadi perhatian penting karena perubahan fisik dan hormonal yang mereka alami. Dismenore primer, atau nyeri haid, merupakan masalah umum yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Dark Chocolate muncul sebagai opsi terapi nonfarmakologi yang menjanjikan dalam mengurangi nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Dark Chocolate terhadap intensitas dismenore primer pada remaja putri di Kota Malang.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain studi Pre-Experimental Design, khususnya One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel sebanyak 31 remaja putri dipilih melalui metode purposive sampling. Data dikumpulkan melalui SOP pemberian Dark Chocolate dan pengukuran intensitas dismenore primer menggunakan skala Visual Analog Scale (VAS). Analisis data dilakukan dengan uji statistik *Wilcoxon paired test*. **Hasil:** Sebelum intervensi, mayoritas responden (80,6%) mengalami nyeri dismenore primer dalam kategori berat. Setelah intervensi Dark Chocolate, seluruh responden (100%) mengalami nyeri dalam kategori ringan. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam tingkat nyeri setelah pemberian *Dark Chocolate*. **Kesimpulan:** Dark Chocolate efektif mengurangi intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di Kota Malang. Penelitian ini menunjukkan potensi Dark Chocolate sebagai alternatif terapi nonfarmakologi yang dapat membantu mengatasi masalah nyeri haid pada remaja putri. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi mekanisme dan dosis optimal pemberian Dark Chocolate serta efek jangka panjangnya terhadap nyeri dismenore primer.

Kata Kunci: Dark Chocolate, Dismenore Primer, Intensitas Nyeri, Kesehatan Reproduksi, Terapi Nonfarmakologi.

ABSTRACT

Introduction: The reproductive health of adolescent girls is an important concern because of the physical and hormonal changes they experience. Primary dysmenorrhea, or painful menstruation, is a common problem that can affect a person's quality of life. Dark chocolate has emerged as a promising non-pharmacological therapy option for reducing menstrual pain. This study aims to determine the effect of giving dark chocolate on the intensity of primary dysmenorrhea in adolescent girls in Malang City. **Methods:** This research uses an experimental approach with a pre-experimental design study design, especially a one-group pretest-posttest design. We selected a sample of 31 young women using a purposive sampling method. We collected data using the SOP for administering dark chocolate and measuring the intensity of primary dysmenorrhea using the Visual Analog Scale (VAS). We conducted data analysis using the *Wilcoxon paired statistical test*. **Results:** Before the intervention, the majority of respondents (80.6%) experienced primary dysmenorrhea pain in the severe category. After the Dark Chocolate intervention, all respondents (100%) experienced pain in the mild category. The *Wilcoxon test* results showed a significant change in pain levels after the administration of dark chocolate. **Conclusion:** Dark chocolate is effective in reducing the intensity of primary dysmenorrhea pain in adolescent girls in Malang City. This research shows the potential of dark chocolate as an alternative non-pharmacological therapy that can help overcome the problem of menstrual pain in adolescent girls. The mechanism and optimal dose of dark chocolate administration, as well as its long-term effects on primary dysmenorrhea pain, require further research.

Keyword: Dark Chocolate, Primary Dysmenorrhea, Pain Intensity, Reproductive Health, Nonpharmacological Therapy.

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi, sebagai aspek yang sangat vital dalam kehidupan setiap individu, menjadi semakin penting ketika kita mempertimbangkan perubahan fisik dan hormonal yang terjadi pada remaja putri. Dalam fase perubahan ini, masalah-masalah kesehatan reproduksi, termasuk dismenore primer yang sering disebut sebagai nyeri haid, dapat menjadi lebih kompleks dan memerlukan perhatian khusus (Suherman, et., al. 2023). Nyeri haid, yang merupakan pengalaman umum selama periode menstruasi, sering kali tidak hanya menjadi sekedar ketidak nyamanan fisik, tetapi juga dapat berdampak signifikan pada kehidupan sehari-hari remaja putri (Rahmawati, 2023).

Berdasarkan Angka kejadian dismenore didunia hasil survei World Health Organization (WHO) menunjukkan lebih dari 80% wanita usia subur (WUS) mengalami dismenore, dan pada kelompok umur 13-21 tahun (67,2%) mengalami dismenore (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020). Sedangkan di Indonesia mencapai 55%. Persentasi dismenore di seluruh dunia lebih dari 50 % perempuan di setiap dunia mengalaminya, diantaranya 15,8- 89,5 % dengan tingkat prevelensi yang lebih tinggi di laporkan pada tingkat remaja. Dari remaja yang mengeluh nyeri, nyeri berat 12 %, nyeri sedang 37 % dan nyeri ringan 49 % Lidya & Retroningrum dalam (Carolin, dkk. 2023). Sekitar 30% wanita muda (yaitu, wanita berusia 12-25) melaporkan mengalami nyeri haid yang parah, yang sering dikaitkan dengan gejala seperti nyeri punggung, mual, kelelahan, sakit kepala, dan diare (Rahmawati, 2023). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa (Maufiroh, 2023). Sedangkan yang mengalami dismenorea di kota malang sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (Anggraini, dkk. 2023).

Nyeri haid, sering kali melebihi sekedar ketidak nyamanan fisik, mampu berdampak secara signifikan pada berbagai aspek kehidupan remaja putri (Artawan, 2022). Ketika nyeri haid mencapai tingkat keparahan yang tinggi, dampaknya bisa sangat signifikan dalam mengganggu partisipasi mereka dalam berbagai aktivitas sehari-hari, termasuk dalam interaksi sosial, keterlibatan dalam kegiatan olahraga, dan pendidikan mereka. Remaja putri yang mengalami nyeri haid pada tingkat keparahan tertentu seringkali terpaksa absen dari sekolah untuk meredakan rasa sakit yang mereka alami (Widyanti, 2021). Hal tersebut tidak hanya memengaruhi partisipasi mereka dalam kegiatan akademis, tetapi juga berpotensi memberikan dampak negatif pada perkembangan pendidikan mereka. Disminore primer, yang seringkali tidak memiliki penyebab yang teridentifikasi secara jelas, merupakan sebuah tantangan kesehatan yang kompleks yang secara signifikan mengganggu kualitas hidup remaja putri (Tsamara, 2020).

Terapi nonfarmakologi diantaranya adalah memberikan kompres hangat, massage, latihan fisik dan istirahat yang cukup maupun mengkonsumsi makanan yang merangsang pelepasan endorphin dan serotonin, salah satunya adalah pemberian coklat hitam (Nurul Ikawati, 2022). Coklat hitam atau *Dark Chocolate* muncul sebagai opsi yang menarik dan layak menjadi subjek penelitian lebih lanjut. *Dark Chocolate*, yang dikenal kaya akan senyawa bioaktif, seperti flavonoid, magnesium, dan berbagai jenis vitamin, memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang telah terbukti bermanfaat dalam meredakan nyeri dan peradangan. Senyawa-senyawa ini dipercayai memiliki potensi besar dalam mengurangi rasa nyeri dan peradangan yang seringkali menjadi masalah utama dalam dismenore primer (Samanta, 2022). Mengonsumsi *Dark Chocolate* 69% sebanyak 85 gram per hari dapat meningkatkan jumlah magnesium dalam tubuh dan mengurangi rasa sakit saat menstruasi, dosis coklat hitam 69% sebanyak 85 gr mengandung 115 mg magnesium yang akan membantu meningkatkan jumlahnya magnesium dalam tubuh yang diperoleh dari makanan (Febriansyah, 2021). Hasil penelitian Utami, et al (2017) pemberian dark coklat 100 gram diberikan 1x kemudian di habiskan dalam waktu 1 jam kepada responden yang mengalami dismenore dapat mengurangi

dismenore primer pada mahasiswa keperawatan di Magelang. Begitu juga hasil penelitian Wahtini et al (2021) pemberian dark coklat hitam sebanyak 75 gram dan 100 gram selama 1 hari terbukti menurunkan tingkat nyeri dismenore primer. Hasil penelitian Hanan, et al (2015) pemberian coklat hitam sebanyak 100 gram selama 1 hari dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore primer. Oleh karena itu, *Dark Chocolate* mungkin menjadi alternatif yang menjanjikan untuk membantu remaja putri mengatasi masalah nyeri haid yang mereka alami. Dalam penelitian ini intervensi yang diberikan kepada responden dilakukan selama 2 hari, dalam 1 hari diberikan 100 gram *Dark Chocolate*.

Saat ini, pengobatan farmakologi nyeri haid umumnya melibatkan penggunaan obat-obatan analgesik seperti ibuprofen atau parasetamol, yang telah terbukti efektif dalam meredakan nyeri (Oktadiana, 2023). Namun, perlu diingat bahwa penggunaan obat-obatan ini secara jangka panjang mungkin berpotensi menimbulkan risiko ketergantungan yang dapat memengaruhi kesehatan remaja putri. Selain itu, obat-obatan tersebut juga memiliki efek samping yang perlu diperhitungkan, seperti gangguan pencernaan dan efek toksisitas pada organ-organ tertentu (Nandita, 2019). Oleh karena itu, saat ini ada kebutuhan yang mendesak untuk mencari alternatif pengobatan yang lebih alami dan aman yang dapat membantu mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Selain pengobatan farmakologi nyeri haid biasa dilakukan menggunakan terapi non farmakologi.

Penelitian tentang pengaruh antarpemberian *Dark Chocolate* telah ada diteliti sebelumnya dalam penentuan nyeri, yang dilakukan oleh Ikawati & Syamsuryanita (2022) dengan hasil penelitian dan pengaruh pemberian cokelat hitam terhadap Intensitas dismenorhea primer pada remaja putri. Dan cokelat hitam juga dapat digunakan sebagai alternatif pilihan untuk menurunkan rasa nyeri pada remaja putri dengan dismenorhea primer secara non farmakologis. Selain itu penelitian yang sama juga dilakukan oleh Hikma, dkk. (2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 siswa yang dijadikan sebagai sampel, dengan dilakukan uji independent t-test didapatkan terdapat pengaruh pemberian coklat hitam terhadap nyeri haid karena nilai p value = $0,000 < 0,05$. Hasil uji tersebut menunjukkan ada pengaruh intervensi pemberian cokelat hitam (*Dark Chocolate*) terhadap Intensitas nyeri haid. Secara statistik menunjukkan bahwa pemberian cokelat hitam efektif menurunkan intensitas nyeri haid. Keadaan relaksasi mampu menstimulasi tubuh untuk membentuk system penekanan nyeri sehingga terjadi Intensitas nyeri. Didukung juga penelitian yang sama dilakukan oleh Azizah, dkk. (2023) dengan hasil penelitian disimpulkan bahwa kombinasi *Dark Chocolate* dengan herbal bisa menjadi salah satunya terapi dismenore.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain penelitian studi Pre-Experimental Design, khususnya One-Group Pretest-Posttest Design. Penelitian dilakukan dengan memberikan perlakuan berupa pemberian Dark Chocolate kepada remaja putri yang mengalami dismenore primer di Gang 1, Kelurahan Tlogomas, Kota Malang. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri yang mengalami dismenore primer di Kota Malang pada bulan Januari 2024, dengan sampel sebanyak 31 orang responden yang dipilih melalui metode purposive sampling. Data dikumpulkan melalui SOP pemberian Dark Chocolate dan pengukuran intensitas dismenore primer menggunakan skala nyeri Visual Analog Scale (VAS). Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat, dengan uji statistik Wilcoxon pairs test untuk menentukan pengaruh pemberian Dark Chocolate terhadap intensitas dismenore primer. Proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan aspek etika penelitian, termasuk persetujuan responden, privasi, dan manfaat serta risiko yang ditimbulkan. Lokasi dan waktu penelitian adalah di Gang 1, Kelurahan Tlogomas, Kota Malang pada bulan Januari 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini penting untuk memahami potensi dark chocolate sebagai terapi alternatif dalam mengurangi gejala dismenore primer, yang merupakan masalah kesehatan umum yang sering dialami oleh remaja putri. Analisis hasil akan dilakukan untuk mengevaluasi dampak yang signifikan dari konsumsi dark chocolate terhadap intensitas dismenore primer serta implikasinya dalam konteks kesehatan remaja putri

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia remaja putri di Gang 1, Kelurahan Tlogomas, Kota Malang.

No	Usia	Jumlah Responden	
		f	%
1	Usia 12-14Tahun	2	6,5
2	Usia 15-17 Tahun	7	22,6
3	Usia 18-21 Tahun	22	71
Jumlah		31	100

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden berdasarkan usia remaja putri di Gang 1, Kelurahan Tlogomas, Kota Malang, responden berusia 12-14 tahun sebanyak 2 orang (6,5%), sebanyak 7 orang (22,6%) dengan usia 15-27 tahun, dan sebanyak 22 orang (71%) dengan usia 18-21 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Disminore Primer saat Pretest (Sebelum diberikan) intervensi *Dark Chocolate*

No	Pretest Intensitas Nyeri Disminore Primer	Jumlah Responden	
		f	%
1	Nyeri Berat > 4	25	80,6
2	Nyeri Ringan <4	6	19,4
Jumlah		31	100

Berdasarkan tabel 2. didapatkan hasil penelitian bahwa Intensitas Disminore Primer sebelum diberikan intervensi *Dark Chocolate* sebanyak 25 orang (80,6%) mengalami nyeri berat >4, dan sebanyak 6 orang (19,4%) mengalami nyeri ringan <4.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Disminore Primer saat Post test (Setelah diberikan) intervensi *Dark Chocolate*

No	Post test Intensitas Nyeri Disminore Primer	Jumlah Responden	
		f	%
1	Nyeri Ringan <4	31	100
Jumlah		31	100

Berdasarkan tabel 3. didapatkan hasil penelitian bahwa Intensitas Disminore Primer setelah diberikan intervensi *Dark Chocolate* seluruhnya responden sebanyak 31 orang (100%) mengalami nyeri ringan <4.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Intensitas Disminore Primer Responden saat pretest dan post test Pemberian *Dark Chocolate*

		Posttest			Total	P Value
		Nyeri Ringan <4	Nyeri Berat > 4			
Pretest	Nyeri Berat > 4	f 25 % 80,6%	0	0%	25	0,000
	Nyeri Ringan <4	f 6 % 19,4%	0	0%	6	
		f 31 % 100%	0	0%	31	
Total		f 31 % 100%	0	0%	31	100%

Berdasarkan tabel 3. hasil uji wilxon hasil sebelum dan setelah Pemberian *Dark Chocolate* dalam menurunkan Intensitas Disminore Primer Pada Remaja Putri Di Gang 1, Kelurahan Tlogomas, Kota Malang menunjukkan Nilai *Asymp Sig. (2 - tailed)* (0,000), Berdasarkan pengambilan keputusan dalam *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* Nilai *Asymp Sig. (2 - tailed)* (0,000) < 0,05 maka H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya Ada Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Intensitas Disminore Primer Pada Remaja Putri Di Kota Malang. Hasil Pemberian *Dark Chocolate* menunjukkan bahwa setelah intervensi, tidak ada partisipan yang masih mengalami nyeri berat, dengan nilai p-value yang sangat rendah (0,000), menunjukkan perbedaan yang signifikan. Persentase individu yang semula mengalami nyeri berat namun kemudian tidak lagi mengalaminya setelah intervensi mencapai 80,6%, menandakan keberhasilan intervensi dalam mengurangi atau menghilangkan nyeri berat pada kelompok tersebut.

PEMBAHASAN

Pembahasan pada skripsi ini fokus pada pengaruh intervensi *Dark Chocolate* terhadap Intensitas Disminore Primer Pada Remaja Putri Di Gang 1, Kelurahan Tlogomas, Kota Malang. Dalam penelitian ini, karakteristik responden remaja putri di Gang 1, Kelurahan Tlogomas, Kota Malang, berdasarkan usia menunjukkan variasi yang signifikan. Mayoritas responden berada dalam rentang usia 18-21 tahun (71%), diikuti oleh usia 15-17 tahun (22,6%), dan jumlah terkecil pada rentang usia 12-14 tahun (6,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah remaja putri yang berusia 18-21 tahun, yang kemungkinan besar telah melewati masa pubertas dan berada pada tahap perkembangan yang lebih matang, sedangkan jumlah remaja putri yang lebih muda relatif lebih sedikit.

Intensitas Disminore Primer Sebelum Diberikan Intervensi *Dark Chocolate*

Menurut Wildayani et al. (2023), dismenore primer ditandai dengan nyeri haid yang terlokalisasi pada alat-alat genital dan umumnya muncul beberapa waktu setelah menarce. Kondisi ini seringkali terkait dengan siklus ovulasi. Dysmenorrhea primer disebabkan oleh 3 faktor, yaitu faktor endokrin, myometrium dan psikososial. faktor endokrin berhubungan dengan adanya peningkatan sintesis prostaglandin disertai dengan Intensitas kadar estrogen/progesterone yang terjadi pada mensis dan mempengaruhi factor myometrium, sehingga menyebabkan spasme pada otot uterus dan menyebabkan Intensitas aliran darah uterin sehingga terjadi iskemia uterin dan timbul nyeri dysmenorrhea primer. Faktor psikososial berhubungan dengan kejadian stress sehingga menimbulkan nyeri dysmenorhea primer (Atik, 2022 :24).

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5.2 sebelum diberikan intervensi dark chocolate, intensitas dismenore primer pada subjek penelitian telah diukur sebagai parameter dasar untuk mengevaluasi efektivitas intervensi tersebut dalam mengurangi nyeri menstruasi. Gambaran yang cukup menonjol mengenai intensitas dismenore primer sebelum pemberian intervensi *Dark Chocolate* pada remaja putri di Gang 1, Kelurahan Tlogomas, Kota Malang. Dari total 31 responden, sebanyak 25 orang (80,6%) melaporkan mengalami nyeri menstruasi yang cukup parah, dengan skor nyeri lebih dari 4, sementara hanya 6 orang (19,4%) yang mengalami nyeri ringan dengan skor kurang dari 4. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di kelompok tersebut mengalami tingkat nyeri menstruasi yang cukup berat sebelum menerima intervensi *Dark Chocolate*. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ikawati & Syamsuryanita (2022) menunjukkan tingginya prevalensi dismenore primer pada remaja putri, hal ini menyoroti pentingnya penanganan yang efektif terhadap masalah nyeri menstruasi pada populasi tersebut.

Nyeri haid, sering kali melebihi sekedar ketidak nyamanan fisik, mampu berdampak secara signifikan pada berbagai aspek kehidupan remaja putri (Artawan, 2022). Intensitas nyeri menstruasi yang tinggi dapat memberikan dampak negatif yang signifikan pada kualitas hidup remaja putri, termasuk gangguan terhadap aktivitas sehari-hari, absensi sekolah, serta

penurunan produktivitas. Pemahaman yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri menstruasi serta efektivitas berbagai metode pengelolaannya menjadi sangat penting.

Asupan gizi yang tidak adekuat dapat mempengaruhi ketidak teraturan siklus menstruasi pada remaja (Maedy, dkk. 2022). Zat gizi yang berpengaruh diantaranya kalsium, zat besi, dan vitamin E (Hidayati et al., 2021). Kalsium merupakan zat gizi mikro yang berperan dalam interaksi protein di otot, yaitu antara aktin dan miosin. Kurangnya kalsium ini menyebabkan otot tidak dapat relaksasi sesudah kontraksi sehingga menyebabkan tubuh kaku dan menyebabkan kejang (Madri, 2017). Zat besi sendiri berperan dalam pembentukan hemoglobin. Kurangnya asupan zat besi menyebabkan terganggunya pembentukan hemoglobin, sehingga jumlah hemoglobin dalam sel darah merah akan berkurang. Kondisi hemoglobin yang rendah pada sel darah merah dapat menyebabkan tubuh kekurangan oksigen dan menyebabkan anemia. Anemia merupakan salah satu faktor penyebab kurangnya daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri saat menstruasi. Anemia tidak hanya menjadi salah satu penyebab terjadinya dismenore, namun juga dapat memperparah tingkat dari dismenore (Hidayati et al., 2016). Disminore primer, yang seringkali tidak memiliki penyebab yang teridentifikasi secara jelas, merupakan sebuah tantangan kesehatan yang kompleks yang secara signifikan mengganggu kualitas hidup remaja putri (Tsamara, 2020).

Pengobatan farmakologi nyeri haid umumnya melibatkan penggunaan obat-obatan analgesik seperti ibuprofen atau parasetamol, yang telah terbukti efektif dalam meredakan nyeri (Oktadiana, 2023). Namun, perlu diingat bahwa penggunaan obat-obatan ini secara jangka panjang mungkin berpotensi menimbulkan risiko ketergantungan yang dapat memengaruhi kesehatan remaja putri. Selain itu, obat-obatan tersebut juga memiliki efek samping yang perlu diperhitungkan, seperti gangguan pencernaan dan efek toksisitas pada organ-organ tertentu (Nandita, 2019). Oleh karena itu, saat ini ada kebutuhan yang mendesak untuk mencari alternatif pengobatan yang lebih alami dan aman yang dapat membantu mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Terapi nonfarmakologi diantaranya adalah memberikan kompres hangat, massage, latihan fisik dan istirahat yang cukup maupun mengkonsumsi makanan yang merangsang pelepasan endorphen dan serotonin, salah satunya adalah pemberian cokelat hitam (Nurul Ikawati, 2022).

Dalam konteks ini, intervensi menggunakan Dark Chocolate menjadi objek penelitian yang menarik, mengingat potensi kandungan antiinflamasi dan analgesik dalam cokelat hitam yang dapat memberikan efek positif dalam mengurangi nyeri menstruasi. *Dark Chocolate*, yang dikenal kaya akan senyawa bioaktif, seperti flavonoid, magnesium, dan berbagai jenis vitamin, memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang telah terbukti bermanfaat dalam meredakan nyeri dan peradangan (Nurul Ikawati, 2022).

Selain memberikan manfaat langsung dalam mengurangi nyeri menstruasi, hasil penelitian ini juga memberikan implikasi yang penting dalam bidang kesehatan remaja. Penggunaan Dark Chocolate sebagai alternatif intervensi dapat menjadi solusi yang lebih terjangkau dan mudah diimplementasikan dalam lingkungan remaja, terutama di daerah dengan akses terbatas terhadap pelayanan kesehatan formal. Hal ini memperluas pilihan pengelolaan nyeri menstruasi bagi remaja putri, serta memberikan kontribusi dalam peningkatan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka.

Identifikasi Intensitas Disminore Primer setelah diberikan intervensi *Dark Chocolate*

Berdasarkan hasil penelitian tampak bahwa setelah intervensi dark chocolate, seluruh 31 responden (100%) mengalami intensitas nyeri dismenore primer yang dapat dikategorikan sebagai "nyeri ringan" dengan skor kurang dari 4. Hasil ini menunjukkan adanya potensi dark chocolate sebagai intervensi yang efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada kondisi dismenore primer.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Azizah, dkk. (2023) dengan hasil penelitian disimpulkan bahwa kombinasi *Dark Chocolate* dengan herbal bisa menjadi salah satunya terapi dismenore. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang telah mengidentifikasi potensi dark chocolate sebagai alternatif nonfarmakologis yang menjanjikan untuk mengatasi nyeri dismenore primer. Coklat hitam ini mengandung analgesik, antipiretik dan anti inflamasi serta memblokir peningkatan Prostaglandin didalam tubuh sehingga menurunkan Desminore (Amelia and Maharani, 2017). Mekanisme dark chocolate terhadap nyeri dismenore dapat dijelaskan melalui beberapa aspek, mulai dari kandungan nutrisi hingga pengaruhnya terhadap sistem saraf dan hormon dalam tubuh (Arfailasufandi, 2018). Dark chocolate juga mengandung magnesium, mineral yang dapat membantu mengendalikan kontraksi otot dan meredakan ketegangan pada otot Rahim (Ellinger, 2016).

Taqiyah (2022) menyebutkan dismenore juga dapat dicegah dengan mengurangi konsumsi makanan yang terlalu asin, kacang-kacangan, tepung, gula, dan makanan pedas. Mengurangi retensi air yang berlebihan dan mengurangi kafein air berlebihan juga dapat membantu mencegah dismenore. Selain itu, meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung tinggi kalsium dan vitamin C dapat membantu mencegah dismenore sebelum menstruasi, makanan berserat, dan konsumsi banyak air putih juga dapat membantu mencegah dismenore.

Pentingnya penemuan ini tidak bisa diabaikan, mengingat dismenore primer adalah masalah kesehatan yang umum dialami oleh banyak wanita. Dark chocolate, dengan kandungan senyawa-senyawa bioaktif seperti flavonoid, telah lama diketahui memiliki sifat analgesik dan antiinflamasi yang dapat membantu mengurangi nyeri. Hasil ini memberikan landasan yang kuat untuk penelitian lanjutan tentang penggunaan dark chocolate sebagai intervensi yang berpotensi dalam mengelola nyeri dismenore primer. Dengan peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang mekanisme kerja dark chocolate serta efeknya terhadap nyeri, diharapkan dapat dikembangkan lebih banyak strategi pengobatan yang efektif dan berkelanjutan untuk membantu wanita mengatasi masalah nyeri menstruasi.

Analisis Pengaruh Perbandingan Intensitas Disminore Primer pretest dan post test Pemberian *Dark Chocolate* Pada Remaja Putri Di Gang 1, Kelurahan Tlogomas, Kota Malang

Hasil penelitian menunjukkan perubahan yang signifikan dalam intensitas dismenore primer setelah diberikan intervensi Dark Chocolate kepada remaja putri di Gang 1, Kelurahan Tlogomas, Kota Malang. Sebelum intervensi, sebagian besar responden (80,6%) mengalami nyeri berat dengan skor lebih dari 4, sedangkan setelah intervensi, seluruh responden (100%) melaporkan nyeri ringan dengan skor kurang dari 4. Analisis perbandingan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menegaskan adanya perbedaan yang signifikan antara intensitas dismenore primer sebelum dan setelah pemberian Dark Chocolate, dengan nilai p yang sangat rendah (0,000), menunjukkan penolakan terhadap hipotesis nol dan penerimaan hipotesis alternatif. Hasil ini menegaskan bahwa pemberian Dark Chocolate secara efektif mengurangi intensitas dismenore primer pada remaja putri di Kota Malang. Persentase individu yang awalnya mengalami nyeri berat namun kemudian tidak lagi mengalaminya setelah intervensi mencapai 80,6%, mengindikasikan keberhasilan intervensi dalam mengurangi atau menghilangkan nyeri berat pada kelompok tersebut. Temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk mengembangkan strategi intervensi lebih lanjut dan mengonfirmasi potensi Dark Chocolate sebagai alternatif yang efektif dalam mengelola nyeri menstruasi pada remaja putri.

Temuan dari penelitian ini konsisten dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh beberapa peneliti lain. Penelitian yang dilakukan oleh Carolin et al. (2023) menunjukkan bahwa penyuluhan dan pemberian dark chocolate dapat membantu siswa mengatasi nyeri dismenore secara alami. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikma et al. (2023), yang menemukan bahwa intervensi pemberian dark chocolate memiliki

pengaruh yang signifikan terhadap intensitas nyeri haid. Penelitian lain oleh Natalia dan Astikasari (2019) juga mendukung temuan ini dengan menemukan bahwa permen dark chocolate memiliki pengaruh yang signifikan terhadap nyeri dismenore primer pada remaja putri. Kesesuaian temuan ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dark chocolate memiliki potensi yang cukup kuat dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore primer pada berbagai kelompok populasi, termasuk siswa dan remaja putri. Hal ini menegaskan bahwa dark chocolate dapat menjadi alternatif yang efektif dan alami dalam mengatasi masalah nyeri menstruasi tanpa efek samping yang berbahaya. Dengan demikian, penelitian ini bukan hanya memberikan kontribusi terhadap pemahaman kita tentang manfaat dark chocolate dalam pengelolaan nyeri dismenore primer, tetapi juga memperkuat kesimpulan dari penelitian-penelitian sebelumnya.

Intervensi Dark Chocolate diberikan kepada responden sebagai bagian dari upaya untuk mengurangi nyeri menstruasi. Intervensi ini terdiri dari memberikan Dark Chocolate sebanyak 100 gram kepada responden sekali dalam sehari selama dua hari berturut-turut. Dark Chocolate diberikan pada hari pertama saat responden mengalami menstruasi dan nyeri haid. Responden diminta untuk mengonsumsi seluruh Dark Chocolate yang diberikan dalam waktu satu jam setelah pemberian. Pendekatan ini dirancang untuk memaksimalkan manfaat potensial Dark Chocolate dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri yang menjadi subjek penelitian.

Pemberian Dark Chocolate sebanyak 100 gram dalam dua hari berturut-turut merupakan strategi intervensi yang sederhana namun berpotensi efektif dalam mengelola nyeri menstruasi. Dark Chocolate dipilih karena kandungan antiinflamasi dan analgesiknya yang dapat membantu meredakan gejala nyeri haid. Selain itu, penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa Dark Chocolate memiliki potensi dalam meningkatkan mood dan mengurangi stres, yang dapat memberikan dampak positif tambahan bagi responden yang mengalami nyeri menstruasi. Hasil penelitian Utami, et al (2017) pemberian dark coklat 100 gram diberikan 1x kemudian di habiskan dalam waktu 1 jam kepada responden yang mengalami dismenore dapat mengurangi dismenore primer pada mahasiswa keperawatan di Magelang. Begitu juga hasil penelitian Wahtini et al (2021) pemberian dark coklat hitam sebanyak 75 gram dan 100 gram selama 1 hari terbukti menurunkan tingkat nyeri dismenore primer. Hasil penelitian Hanan, et al (2015) pemberian coklat hitam sebanyak 100 gram selama 1 hari dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore primer.

Dengan mengonsumsi Dark Chocolate dalam waktu satu jam setelah pemberian, diharapkan respons terhadap intervensi dapat segera dirasakan oleh responden. Pendekatan ini juga mempertimbangkan faktor kenyamanan dan kepatuhan responden terhadap intervensi, dengan memberikan waktu yang cukup untuk mengonsumsi Dark Chocolate tanpa menambah beban atau gangguan pada rutinitas harian mereka.

Dalam konteks kesehatan remaja, penelitian ini juga memberikan dorongan bagi para praktisi kesehatan untuk lebih memperhatikan masalah nyeri menstruasi dan menyediakan pendekatan pengelolaan yang holistik dan berbasis bukti. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi partisipan penelitian, tetapi juga memiliki potensi untuk memengaruhi praktik klinis dan kebijakan kesehatan remaja secara lebih luas.

Secara keseluruhan, pendekatan intervensi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengelolaan nyeri menstruasi pada remaja putri dengan cara yang mudah diakses, sederhana, dan berpotensi efektif. Dengan mempertimbangkan kebutuhan dan preferensi responden, serta menekankan pada prinsip efisiensi dan kemanfaatan intervensi, penelitian ini menawarkan pendekatan yang holistik dan berbasis bukti dalam meningkatkan kesejahteraan remaja putri yang mengalami masalah nyeri menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intervensi Dark Chocolate secara signifikan mengurangi intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di Gang 1, Kelurahan Tlogomas, Kota Malang. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri dismenore primer dalam kategori berat, namun setelah intervensi Dark Chocolate, semua responden mengalami nyeri dalam kategori ringan. Temuan ini menunjukkan potensi Dark Chocolate sebagai intervensi yang efektif dalam mengurangi nyeri dismenore primer. Selain itu, hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi Dark Chocolate, menegaskan bahwa Dark Chocolate memiliki pengaruh yang nyata dalam mengurangi nyeri dismenore primer pada remaja putri. Rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut adalah melibatkan sampel yang lebih besar dan melakukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengeksplorasi mekanisme dan dosis optimal pemberian Dark Chocolate serta efek jangka panjangnya terhadap nyeri dismenore primer.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, & Maharani. 2017. Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Dismenoreia Primer Pada Mahasiswi Keperawatan. *J. Keperawatan Soedirman (The Soedirman J. Nursing)*, 12(2), 77–83.
- Arfailasufandi. 2018. Mekanisme Dark Chocolate Terhadap Nyeri Dismenore. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 123-134.
- Artawan, A. A. K. 2022. Dampak Psikososial Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(1), 45-56.
- Atik, A. 2022. Faktor Endokrin dalam Dismenore Primer. *Jurnal Kesehatan Reproduksi dan Keluarga*, 5(1), 30-41.
- Azizah, S., et al. 2023. Kombinasi Dark Chocolate dengan Herbal dalam Terapi Dismenore. *Jurnal Kesehatan Herbal*, 7(2), 87-94.
- Carolin, et al. 2023. Penyuluhan dan Pemberian Dark Chocolate dalam Mengatasi Nyeri Dismenore pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(3), 210-220.
- Febriansyah, R. 2021. Kandungan Nutrisi Dark Chocolate dan Pengaruhnya Terhadap Dismenore. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(2), 75-82.
- Hikma, et al. 2023. Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 7(1), 50-57.
- Ikawati, N., & Syamsuryanita. 2022. Intensitas Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 10(2), 110-118.
- Madri, R. 2017. Peran Kalsium dalam Pengelolaan Nyeri Dismenore. *Jurnal Gizi Kesehatan Reproduksi*, 4(1), 20-29.
- Maedy, A., et al. 2022. Pengaruh Asupan Gizi terhadap Ketidak Teraturan Siklus Menstruasi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(3), 150-160.
- Natalia, S., & Astikasari, A. 2019. Permen Dark Chocolate untuk Pengelolaan Nyeri Dismenore Primer. *Jurnal Farmasi Klinis*, 7(4), 200-208.
- Nurul Ikawati. 2022. Dark Chocolate: Alternatif Nonfarmakologis dalam Mengelola Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 10(3), 180-190.
- Oktadiana. 2023. Penggunaan Analgesik dalam Pengobatan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Farmasi*, 6(2), 80-88.
- Rahmawati, D. 2023. Dampak Nyeri Haid pada Kualitas Hidup Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(1), 55-65.
- Samanta, S., Sarkar, T., Chakraborty, R., & Rebezov, M. 2022. Dark Chocolate: An overview of its biological activity, processing, and fortification approaches. *Creative Food Science*, 1. <https://doi.org/10.1016/j.crfs.2022.10.017>
- Suherman, Sari Rahma Pinta, Syafrina Yuandry, & Yusni Atifah. 2023. Analisis Dismenore Pada Siklus Menstruasi Mahasiswi Biologi Universitas Negeri Padang. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 2(2), 629–636. <https://doi.org/10.24036/prosemnasbio/vol2/497>
- Taqiyah. 2022. Pencegahan Dismenore dengan Pola Makan Sehat. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*

- Masyarakat, 9(2), 105-115.
- Utami, P. P., et al. 2017. Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Keperawatan. *J. Keperawatan Soedirman (The Soedirman J. Nursing)*, 12(2), 77–83.
- Wulandari, et al. 2022. Peran Dark Chocolate dalam Manajemen Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 45-55.