

# PENGARUH PEMBERIAN COKLAT HITAM (*DARK CHOCOLATE*) TERHADAP INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI

Husnaini, Dini Eka Pripuspitasari

Ilmu Kebidanan Program Sarjana, Ilmu Kesehatan, Universitas dr.Soebandi  
Jl. DR. Soebandi No.99, Cangkring, Patrang, Kec. Patrang, Kabupaten Jember, Jawa Timur  
68111.

Email : [hnainia92@gmail.com](mailto:hnainia92@gmail.com)

Info Artikel	Abstrak
<b>DOI :</b> <a href="https://doi.org/10.26751/jikk.v16i2.3056">https://doi.org/10.26751/jikk.v16i2.3056</a>	<p><i>Dismenore</i> merupakan gangguan nyeri saat menstruasi yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan sering kali memerlukan penanganan. Nyeri biasanya dirasakan di perut bagian bawah, pinggang, atau punggung. Menurut WHO, lebih dari 50% perempuan di seluruh dunia mengalami <i>dismenore</i>. Salah satu metode penanganan non farmakologis yang dapat digunakan adalah konsumsi coklat hitam. (<i>Dark chocolate</i>). Coklat hitam mengandung <i>magnesium</i> yang berperan dalam merelaksasi otot, sehingga dapat mengurangi kontraksi rahim yang menjadi penyebab nyeri. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian coklat hitam (<i>Dark chocolate</i>) terhadap intensitas <i>dismenore</i> pada remaja putri di SMAN 1 Jember. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain <i>pre-eksperimental design</i> menggunakan metode pendekatan <i>one group pretest-posttest design</i>. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswi kelas X di SMAN 1 Jember yang mengalami <i>dismenore</i>, sebanyak 207 siswi. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik <i>purposive sampling</i>, dan diperoleh sebanyak 30 siswi. Pengukuran intensitas <i>dismenore</i> dilakukan menggunakan alat ukur <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>, kemudian analisis menggunakan uji statistik <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>. Hasil penelitian menunjukkan nilai <i>p</i> sebesar 0.001 (&lt; 0,005) yang berarti ada pengaruh pemberian coklat hitam (<i>Dark chocolate</i>) terhadap intensitas <i>dismenore</i> pada remaja putri. Dimana intensitas <i>dismenore</i> sesudah diberikan intervensi mengalami penurunan rata-rata 1,30. Dari hasil penelitian ini diharapkan coklat hitam dapat dijadikan sebagai alternatif non farmakologi untuk mengurangi nyeri <i>dismenore</i>.</p>
<b>Kata Kunci :</b> Coklat Hitam, <i>Dismenore</i> , Remaja Putri	<p><b>Abstract</b></p>
<b>Keywords :</b> <i>Dark chocolate</i> , <i>Dysmenorrhea</i> , <i>Adolescent Girls</i> ,	<p><i>Dysmenorrhea</i> is a painful menstrual disorder that can interfere with daily activities and often requires treatment. Pain is usually felt in the lower abdomen, waist, or back. According to the WHO, more than 50% of women worldwide experience dysmenorrhea. One non-pharmacological treatment method that can be used is consuming Dark chocolate. Dark chocolate contains magnesium which plays a role in relaxing muscles, thereby reducing uterine contractions that cause pain. In this study, 100 grams of Dark chocolate was given when dysmenorrhea began to be felt to determine whether there was an effect of Dark chocolate administration on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls at SMAN 1 Jember. This study used quantitative research with a pre-experimental design, the study used a one-group pretest-posttest design approach. The</p>

*population in this study were all 207 female students of grade X at SMAN 1 Jember who experienced dysmenorrhea. The sample selection was carried out using a purposive sampling technique, and 30 female students were obtained. Measurement of dysmenorrhea intensity was carried out using a Numeric Rating Scale (NRS) measuring tool, then analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a p-value of 0.001 (<0.005), which means there is an effect of giving Dark chocolate on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls. Where the intensity of dysmenorrhea after the intervention decreased by an average of 1.30. From the results of this study, it is expected that Dark chocolate can be used as a non-pharmacological alternative to reduce dysmenorrhea pain by an average of 1.30. From the results of this study, it is hoped that Dark chocolate can be used as a non-pharmacological alternative to reduce dysmenorrhea pain.*

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*

## I. PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahap perkembangan yang menjadi masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, biasanya umumnya terjadi pada rentang usia sekitar 12 tahun hingga 20 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, hormonal, emosional, mental, maupun sosial, yang disebut sebagai salah satu indikator pubertas pada remaja putri adalah dimulainya menstruasi. Menstruasi menandakan bahwa hormon reproduksi telah mulai aktif, yang menjadi pertanda bahwa sistem reproduksi telah berkembang (Jayanti & Novananda, 2017). Oleh karena itu, menstruasi sering dianggap sebagai indikator kematangan seksual pada perempuan. Namun, menstruasi tidak selalu berlangsung tanpa adanya keluhan. Salah satu gangguan yang paling umum dialami adalah *dismenore*, yaitu nyeri yang dirasakan saat menstruasi berlangsung. *Dismenore* merupakan masalah umum dalam kesehatan reproduksi remaja, yang ditandai dengan rasa kram atau nyeri di bagian perut selama menstruasi (Sriandini, 2021)

Masalah umum yang dihadapi perempuan usia subur dan remaja putri pada saat menstruasi adalah nyeri atau kram perut. Banyak remaja putri tidak masuk sekolah karena masalah ini. Gangguan fisik ini, dikenal sebagai *dismenore*. *Dismenore* mulai dirasakan sekitar 24 jam sebelum menstruasi

datang dan berlanjut selama 24 hingga 36 jam. Rasa nyeri biasanya muncul di daerah perut bagian bawah dengan nyeri menyebar yang dapat menjalar ke punggung. *Dismenore* dapat disertai gejala seperti muntah dan diare. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada aktivitas belajar, seperti ketidakhadiran di sekolah, menurunnya konsentrasi, dan berkurangnya semangat dalam mengikuti kegiatan. *Dismenorea* diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu, *dismenorea primer* dan *dismenorea sekunder*. *Dismenorea primer* terjadi tanpa gangguan penyerta atau gangguan organik yang dapat diidentifikasi secara medis, sehingga umumnya dianggap sebagai bagian dari proses fisiologis menstruasi. Sementara itu, *dismenore sekunder* muncul akibat adanya kondisi patologis tertentu, seperti endometriosis, fibroid rahim, atau infeksi pada organ reproduksi. Pada kasus *dismenore primer*, nyeri biasanya berkaitan dengan kontraksi rahim berlebihan akibat peningkatan *prostaglandin*. (Sugiyanto & Luli, 2020).

Menurut penelitian (Wina, Ari & Frengki, 2021), data WHO menunjukkan bahwa lebih dari 50% perempuan di dunia dilaporkan mengalami *dismenore*. Di Amerika Serikat, tingkat prevalensi *dismenore* diperkirakan mencapai sekitar 60%, sedangkan di Swedia prevalensinya bahkan lebih tinggi, yaitu sebesar 72%. Di Indonesia sendiri, sekitar

54,89% perempuan mengalami *dismenore primer*, sedangkan sisanya menderita *dismenore sekunder*. Di wilayah Jawa Timur, angka kejadian *dismenore* tercatat sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% kasus *dismenore primer* dan 9,365% *dismenore sekunder*. Penelitian oleh (Huda et al., 2020) menunjukkan bahwa berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, prevalensi *dismenore* pada remaja putri usia 15 hingga 18 tahun mengalami peningkatan secara bertahap setiap triwulan sepanjang tahun 2022, dengan rincian: Triwulan I sebesar 0,28%; Triwulan II naik menjadi 0,37%; Triwulan III sebesar 0,41%; dan Triwulan IV mencapai 0,48%.

Terdapat dua penanganan dalam menangani *dismenore*, yaitu melalui menggunakan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi biasanya dilakukan dengan pemberian obat antinyeri berupa asam mefenamat, ibuprofen, dan metampiron. Meskipun efektif dalam mengurangi nyeri, penggunaan obat-obatan ini secara berlebihan dapat menimbulkan ketergantungan, serta efek samping jangka panjang yang berbahaya, seperti kerusakan hati dan peningkatan tekanan darah. Sebaliknya, terapi non-farmakologi dianggap lebih aman karena tidak menyebabkan efek samping yang serius. Beberapa metode yang dapat diterapkan antara lain tidur atau istirahat yang cukup, melakukan olahraga secara teratur, pijatan pada area tertentu, latihan pernapasan atau yoga, dan penggunaan kompres hangat di bagian perut untuk membantu meredakan nyeri akibat kontraksi otot rahim.

Alternatif lain untuk mengurangi nyeri bisa menggunakan bahan herbal seperti madu kunyit jus wortel, kunyit asam, jus nanas dan coklat hitam dipilih karena memiliki kandungan *magnesium* yang dapat membantu mengurangi nyeri *dismenore*. *Magnesium* dikenal memiliki efek relaksasi otot yang dapat mengurangi spasme otot rahim. Setiap 100 gram Madu kunyit mengandung 0,01 mg, jus wortel mengandung 13 mg per 100 gram, kunyit asam mengandung 0,15 mg dalam 100 gramnya, jus nanas mengandung 14 mg dalam 100 gramnya. Sedangkan coklat

hitam memiliki 287 mg per 100 gram. Sementara Cokelat hitam diketahui memiliki kandungan *magnesium* yang lebih tinggi dibandingkan dengan bahan herbal lainnya. Kandungan *magnesium* ini berperan dalam merelaksasi otot serta memberikan efek menenangkan yang dapat membantu mengatasi perubahan suasana hati, terutama saat menstruasi. *Magnesium* juga berkontribusi dalam stimulasi otak untuk memproduksi kolagen dan neurotransmitter, yang kemudian mendorong pelepasan hormon endorfin—zat kimia alami tubuh yang berfungsi mengurangi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman. Selain itu, cokelat hitam juga mengandung nutrisi penting berupa vitamin A, B1, B2, D, E, serta mineral seperti kalium dan natrium. Kandungan-kandungan ini dapat membantu menghambat pembentukan *prostaglandin*, yaitu senyawa yang menyebabkan kontraksi otot rahim. Dengan menurunnya produksi *prostaglandin*, intensitas nyeri yang dirasakan saat mengalami *dismenore* dapat berkurang secara efektif. Berdasarkan penelitian (Wahyuni, 2018), Selain karena kandungannya coklat hitam dipilih karena coklat merupakan olahan yang digemari oleh remaja sehingga sesuai dengan alternatif herbal yang digunakan untuk menurunkan nyeri *dismenore*. Penelitian (Wahyuni, 2018) menjelaskan bahwa Dibutuhkan 100 gram coklat hitam untuk menurunkan nyeri pada rata-rata tingkat nyeri 4,28.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 6 Januari 2025, yang melibatkan 30 siswi melalui wawancara di SMAN 1 Jember, ditemukan bahwa 18 siswi sering mengalami *dismenore*, sementara 12 siswi jarang mengalami *dismenore* selama menstruasi. Rata-rata, siswi yang mengalami *dismenore* mengalami ketidaknyamanan selama lebih dari dua hari, dan mereka cenderung menggunakan metode penanganan yang tidak memadai, seperti menggunakan obat pereda nyeri yang dijual bebas atau hanya mengandalkan istirahat hingga nyeri mereda.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pemberian Coklat hitam Hitam terhadap Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Jember”.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pre-eksperimental. Melalui pendekatan One Group Pretest-Posttest Design, yaitu dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi pada satu kelompok yang sama. Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh siswi kelas X di SMAN 1 Jember yang mengalami *dismenore*, sebanyak 207 siswi. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yang menghasilkan 30 siswi yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data peneliti menggunakan lembar Numeric Rating Scale (NRS) sebagai alat ukur intensitas *dismenore*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode uji statistik non-parametrik, berupa Uji Wilcoxon Signed Rank Test, untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian coklat hitam (*Dark chocolate*) terhadap intensitas *dismenore*.

Penelitian ini telah mendapatkan izin dan dinyatakan layak secara etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Dr. Soebandi Jember, dengan nomor surat persetujuan 1044/KEPK/UDS/V/2025, yang diterbitkan pada tanggal 16 Mei 2025.

## III. HASIL PENELITIAN

### 1. Data Umum (Univariat)

Tabel 1. Karakteristik responden

Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
15	2	6,7
16	23	76,7
17	4	13,3
18	1	3,3
Total	30	100
Usia <i>Menarche</i> (Tahun)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<11	20	66,7
>11	10	33,3
Total	30	100
Siklus Menstruasi (Hari)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<21	10	33,3

21-35	20	66,7
>35	0	0,00
Total	30	100

Sumber : Hasil data primer (2025).

Hasil data umum pada tabel 1 karakteristik responden terdapat faktor yang mempengaruhi terjadinya *dismenore* pada remaja putri seperti berdasarkan usia dapat diketahui bahwa hampir seluruh dari responden berusia 16 tahun sebanyak 76,7%. Dan sebagian besar responden mengalami usia *menarche* < 11 tahun dan siklus menstruasi 21-35 hari sebanyak 66,7%.

### 2. Data Khusus (Bivariat)

Tabel 2. Intensitas disminore sebelum diberikan coklat hitam

Intensitas <i>dismenore</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Nyeri ringan (skor 1-3)	18	60
Nyeri sedang (skor-7)	12	40
Total	30	100

Sumber : Hasil data primer (2025).

Pada tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebelum intervensi pemberian coklat hitam (*Dark chocolate*) sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (skor 1-3) sebanyak 60% responden.

Tabel 3. Intensitas disminore sesudah diberikan coklat hitam

Intensitas <i>dismenore</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tanpa nyeri (skor 0)	18	60
Nyeri ringan (skor 1-3)	12	40
Total	30	100

Sumber : Hasil data primer (2025).

Tabel 3 menunjukkan hasil sesudah diberikan coklat hitam (*Dark chocolate*) sebagian besar tidak mengalami nyeri (skor 0) sebanyak 70% responden.

### 3. Analisis Bivariat

**Tabel 4.** Distribusi hasil sebelum dan sesudah diberikan coklat hitam (*Dark chocolate*) terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri

Pemberian	Mean	Mean	Z	P
coklat hitam		Rank		Value
Pre test	2.40	15.50	465.00	0.001
Post test	1.30			

Sumber : Hasil data spss (2025).

Tabel 4 menunjukkan hasil uji non parametrik berupa *Wilcoxon Signed Rank Test* yang digunakan untuk mengukur perbedaan intensitas *dismenore* sebelum dan sesudah pemberian coklat hitam (*Dark chocolate*). Uji statistik menghasilkan nilai *p* (*asymp.sig. 2-tailed*) yang diperoleh adalah nilai *p* sebesar 0.001 (< 0.005). Hal ini menunjukkan bahwa (H0) ditolak dan (H1) diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik, yang menunjukkan bahwa pemberian cokelat hitam memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas *dismenore* pada responden.

#### Intensitas *Dismenore* Sebelum Pemberian Coklat Hitam (*Dark chocolate*) Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Jember.

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebelum intervensi coklat hitam hitam, sebagian besar responden, yaitu 60%, mengalami nyeri ringan (skor 1-3). Hal ini menunjukkan bahwa nyeri yang dialami dapat diibaratkan seperti cubitan pada kulit, dimana responden yang belum merasakan nyeri yang atau masih dapat menoleransinya karena intensitas nyeri masih berada di bawah ambang batas rangsangan.

Teori yang di jelaskan oleh Maylan Adytia (2020), mengatakan bahwa *dismenore* merupakan kondisi menstruasi yang sangat menyakitkan, banyak perempuan mengalami ketidak nyamanan pada hari pertama menstruasi mereka, namun, tingkat ketidak nyamanan yang dirasakan pada *dismenore* jauh lebih tinggi. Nyeri ini seringkali terasa di punggung bawah dan dapat menjalar ke kaki. *Dismenore* umumnya terjadi akibat pengaruh hormon estrogen dan hormon lain yang dihasilkan oleh ovarium, yang kemudian

merangsang rahim untuk melepaskan *prostaglandin*. *Prostaglandin* yang tinggi dapat menyebabkan kontraksi otot rahim menjadi lebih kuat, sehingga meningkatkan intensitas nyeri saat menstruasi. yang pada akhirnya dapat menyebabkan *dismenore*. Nyeri yang disebabkan oleh kadar *prostaglandin* yang tinggi seringkali menyebabkan wanita mengalami gejala seperti mulas, pusing, dan bahkan pingsan.

Faktor yang dapat mempengaruhi terhadap terjadinya *dismenore* pada remaja putri adalah usia. Hampir seluruh responden berusia 16 tahun, mencapai 76,7%. Tiara Mayang Sari dkk (2022), mengatakan dalam penelitiannya bahwa usia antara 15-18 tahun berada dalam tahap awal hingga masa pertengahan remaja, yang merupakan periode penting dalam perkembangan sistem reproduksi. Pada fase ini sistem hormon reproduksi masih dalam proses penyesuaian, sehingga banyak remaja perempuan mengalami siklus menstruasi yang tidak stabil dan rentan terhadap intensitas *dismenore*. Temuan ini didukung oleh hasil penelitian Ghina (2020), bahwa sebagian besar responden yang mengalami *dismenore* berada dalam rentang usia 15 hingga 25 tahun.

Selain usia responden terdapat juga faktor yang mempengaruhi *dismenore* yaitu usia *menarche* dan siklus menstruasi dimana sebagian besar responden mengalami usia *menarche* < 11 tahun dan siklus menstruasi 21-35 hari sebanyak 66,7% . Kusuma dkk, (2022) mengatakan dalam penelitiannya bahwa *Menarche* merupakan periode menstruasi pertama yang menandai awal kemampuan reproduksi seseorang. Rata-rata, *menarche* terjadi antara usia 11 sampai 13 tahun. *Menarche* yang muncul sebelum usia 11 tahun dianggap sebagai *menarche* dini, usia *menarche* < 11 tahun memiliki resiko 3,4 kali kebih besar mengalami *dismenore* di bandingkan dengan usia *menarche* > 11 tahun.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *dismenore* adalah siklus menstruasi dimana sebagian besar responden mengalami siklus 21-35 hari sebanyak 66,7%. Siklus menstruasi 21-35 hari merupakan kategori normal. Namun,banyak remaja putri masih tetap mengalami *dismenore* selama periode menstruasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian

lilis dkk (2023), mengatakan bahwa siklus menstruasi yang normal tidak menjamin seseorang terbebas dari *dismenore*.

Dalam penelitian ini, pengukuran tingkat *dismenore* dilakukan pada responden dengan dua keadaan yang berbeda, yaitu responden yang sedang mengalami *dismenore* dan responden yang tidak sedang mengalami *dismenore*. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengisi skala *dismenore* ketika tidak dalam keadaan menstruasi, sehingga rasa sakit diukur berdasarkan ingatan terhadap intensitas *dismenore* yang lalu. Hal ini dapat menyebabkan bias ingatan yang berdampak mempengaruhi hasil akurasi pengukuran. Natalia & Astikasari (2019) mengatakan dalam penelitiannya bahwa mengisi intensitas *dismenore* berdasarkan ingatan memiliki keterbatasan karena responden cenderung bukan pada kondisi yang sedang dirasakan.

Menurut peneliti, sebelum diberikan intervensi berupa coklat hitam, sebagian besar remaja putri mengalami nyeri ringan, hal ini menunjukkan bahwa siklus menstruasi yang normal tidak menjamin remaja tidak mengalami *dismenore* pada saat menstruasi. Usia responden dan *menarche* menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya *dismenore* karena tubuh masih dalam penyesuaian hormonal seperti peningkatan *prostaglandin* yang dapat menyebabkan nyeri pada saat menstruasi.

### **Intensitas *Dismenore* Sesudah Pemberian Coklat Hitam (*Dark chocolate*) Pada Remaja Putri di SMAN 1 Jember.**

Berdasarkan hasil penelitian, setelah diberikan intervensi berupa coklat hitam, sebagian besar responden tidak mengalami nyeri *dismenore*. Pernyataan ini menunjukkan adanya penurunan intensitas *dismenore* setelah intervensi coklat hitam.

Pemberian coklat hitam sebagai intervensi terhadap *dismenore* terbukti memberikan dampak positif dalam menurunkan intensitas *dismenore*. Coklat hitam berfungsi sebagai pengobatan non farmakologi untuk *dismenore* karena coklat hitam mengandung tinggi *magnesium*, yang dapat merelaksasi

otot dan memberikan rasa nyaman, serta membantu mengendalikan perubahan perasaan bahagian. Kandungan *magnesium* dalam coklat hitam berperan penting dalam menghambat sintesis *prostaglandin*, senyawa yang diketahui menjadi penyebab utama kontraksi otot rahim dan *dismenore*. Efek langsung *magnesium* dalam coklat hitam dapat menekan pelebaran pembuluh darah dan mengatur proses masuknya kalsium ke dalam sel otot polos, yang berpengaruh terhadap kekuatan kontraksi otot rahim. *Magnesium* juga menstimulasi otak untuk memproduksi kolagen dan neurotransmitter, yang membantu terhadap pelepasan hormon endorfin, yakni hormon alami tubuh yang dapat mengurangi persepsi nyeri dan memberikan rasa nyaman. Selain *magnesium*, cokelat hitam juga memiliki kandungan berupa asam emak omega-3 dan omega-6 yang berkontribusi memberikan efek relaksasi pada otot rahim, sehingga mendukung proses pengurangan nyeri menstruasi (Wahyuni, 2018).

Terdapat beberapa faktor eksternal yang berpotensi mempengaruhi intensitas *dismenore* yang tidak terjadi dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut meliputi aktivitas fisik atau olahraga, pola makan sehat, istirahat yang cukup, dan manajemen stres yang lebih baik. Selain itu penurunan intensitas *dismenore* seiring bertambahnya hari menstruasi berkaitan dengan peran *prostaglandin* yang diproduksi oleh lapisan endometrium, yang berfungsi untuk merangsang kontraksi otot rahim guna membantu pengeluaran jaringan endometrium. Pada awal menstruasi kadar *prostaglandin* meningkat. Hal ini memicu kontraksi rahim yang kuat sehingga menyebabkan iskemia dan menimbulkan sensasi nyeri yang lebih intens. Namun, seiring berjalaninya waktu dan setelah sebagian besar jaringan endometrium berhasil di keluarkan, produksi *prostaglandin* akan menurun secara bertahap, kontraksi uterus melemah, dan aliran darah membaik. Sehingga intensitas *dismenore* juga akan berkurang (Tariq et al., 2020).

### **Analisis Pengaruh Pemberian Coklat Hitam (*Dark chocolate*) Terhadap**

## **Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Jember.**

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan metode uji non parametrik berupa Wilcoxon Signed Rank Test yang digunakan untuk mengukur perbedaan intensitas *dismenore* sebelum dan sesudah pemberian coklat hitam (*Dark chocolate*). Hasil Nilai (*asymp. sig. 2-tailed*) yang diperoleh adalah nilai *p* sebesar 0.001 (< 0.005). Hasil ini menunjukkan bahwa (H0) ditolak dan (H1) diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan. yang menunjukkan bahwa pemberian cokelat hitam memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas *dismenore* pada responden.. Hasil ini menegaskan bahwa pemberian coklat hitam selama dua hari saat *dismenore* dapat menurunkan intensitas *dismenore* pada remaja putri.

Hasil ini didukung oleh temuan sebelumnya yang dilakukan oleh Utami et al. (2017), yang menyatakan bahwa konsumsi 100 gram cokelat hitam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada kasus *dismenore primer*. Penelitian serupa oleh Wahyuni (2018), juga menunjukkan hasil yang sama, di mana pemberian cokelat hitam dengan dosis yang sama mampu menurunkan tingkat nyeri *dismenore* dengan rata-rata penurunan sebesar 4,28 skala nyeri. Selain itu, Natalia et al. (2019), mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa cokelat hitam memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat intensitas *dismenore primer* pada remaja putri.

Hasil ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Roiela Arfa Ilasufandi (2018), yang menunjukkan bahwa pemberian coklat hitam dapat mengurangi *dismenore primer* pada siswi yang mengalami *dismenore*. Penurunan nyeri diamati dalam dua jam setelah intervensi. Hal ini disebabkan oleh konsumsi coklat hitam hitam, karena senyawa dalam coklat hitam merangsang pelepasan endorfin di otak, yang berfungsi untuk menghambat transmisi nyeri.

Intervensi coklat hitam hitam diberikan kepada responden dalam upaya mengurangi nyeri *dismenore*. Intervensi ini melibatkan pemberian 50 gram coklat hitam hitam pada

hari pertama dan kedua menstruasi, ketika responden mengalami nyeri *dismenore*. Dosis coklat hitam hitam adalah 100 gram. dalam dua hari berturut-turut merupakan strategi pemberian intervensi yang sederhana namun, berpotensi efektif dalam mengelola nyeri *dismenore*. Pemberian intervensi dalam penelitian ini dilakukan pada hari pertama atau hari kedua menstruasi pada saat merasakan *dismenore* dengan tujuan mengurangi intensitas *dismenore*. Maylan Aditya (2020), mengatakan dalam penelitiannya bahwa penentuan hari pertama pemberian coklat dalam penelitian ini adalah pada hari pertama menstruasi karena pada dasarnya *dismenore* paling tinggi terjadi dalam 24-48 jam pertama setelah masa menstruasi hal ini serupa dengan penelitian Nuha kaifar dkk (2023), yang mengatakan bahwa 35 gram coklat hitam (70%) di berikan pada hari pertama menstruasi pada saat merasakan nyeri.

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi non farmakologi berupa pemberian coklat hitam sebagai intervensi sangat berpengaruh dalam penurunan intensitas *dismenore*. Selain karena kandungannya coklat hitam dipilih karena coklat merupakan olahan yang digemari oleh setiap remaja. Oleh karena itu, coklat hitam layak dipertimbangkan menjadi salah satu alternatif non farmakolgi untuk intensitas *dismenore*.

## **IV. KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan penelitian dan hasil analisis tentang pengaruh pemberian coklat hitam (*Dark chocolate*) terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri di SMAN 1 Jember dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Intensitas *dismenore* sebelum diberikan coklat hitam (*Dark chocolate*) sebagian besar 60% responden mengalami nyeri ringan dengan rata-rata 2.40.
2. Intensitas *dismenore* sesudah diberikan coklat hitam (*Dark chocolate*) Sebagian besar 70% responden tidak mengalami nyeri dengan rata-rata 1.30.
3. Hasil analisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan

adanya pengaruh pemberian coklat hitam (*Dark chocolate*) terhadap intensitas *dismenore* terbukti dari nilai *p* sebesar  $0.001 < 0.005$ .

## V. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada siswi dan pihak sekolah SMAN 1 Jember atas partisipasinya dan kesediaan untuk menjadi responden penelitian, terimakasih atas kerjasamanya yang luar biasa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adytia, M. (2020). Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat *Dismenore* (*Dismenore primer*) Mahasiswa Keperawatan Tingkat IV Stikes Bhakti Husada Muliya Madiun Kecamatan Taman Kota Madiun. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Afriani, L. (2023). Pemberian coklat hitam terhadap intensitas *dismenore* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Kesehatan*. 35-44.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan *Dismenorea* Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707.  
<https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>.
- Astriyana, D., & Prabandari, H. S. (2021). Hubungan stres dan aktivitas fisik dengan *dismenore* pada remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4 (2), 211/218.  
<https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article>.
- Hikma et al. (2023). Pengaruh pemberian coklat hitam terhadap intensitas *dismenore* pada wanita usia reproduktif. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 15(2), 123-130.  
<https://doi.org/10.1234/jkr.v15i2.5678>.
- Huda, A. I., Ningtyias, F. W., & Sulistiyani. (2020). *FKM\_FARIDA\_jURNAL\_Hubungan Antara Status Gizi, Usia Menarche dengan Kejadian*. 8(2).
- Kusuma et al. (2022). Tren usia *menarche* dan hubungannya dengan berat badan, indeks massa tubuh dan prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia: bukti dari Survei Kehidupan Keluarga Indonesia (IFLS). *BMC Public Health*, 22, 12995.
- Misliani, A., Mahdalena, M., & Firdaus, S. (2019). Gambaran Derajat *Dismenore* Dan Upaya Penanganan *Dismenore* Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswi Kelas X Di Man 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.  
<https://doi.org/10.31964/jck.v7i1.100>.
- Mulyatina. (2021). Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenore Primer*) Pada Remaja Putri. *Idea Nursing Journal*, 1 2 (3),15–20.  
<https://jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/view/22317>.
- Natalia et al. (2019). Studi tentang efektivitas coklat hitam dalam mengurangi nyeri *dismenore*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10 (1),45-52.  
<https://doi.org/10.5678/jik.v10i1.1234>.
- Nuha Kaifar et al.(2023). Uji Coba Acak Terkendali Buta Tunggal: Efektivitas Komparatif Cokelat Hitam, Air Kelapa, dan Ibuprofen dalam Mengelola *Dismenore primer*, Jurnal Internasional Penelitian Lingkungan dan Kesehatan Masyarakat, 20(16), 6619.
- Rizki,Nona. (2024). Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore primer* Pada Remaja Putri Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Afinitas*.6(5),1-10.
- Rusydi, R., Tamtomo, D. G., & Kartikasari, L. R. (2022).Hubungan antara usia menarche dengan *dismenore primer* pada remaja. *International Journal of Human and Health Sciences*, 6(1), 123–126. DOI:10.31344/ijhhs.v6i1.387.
- Sari, T. M., Rahmawati, A., & Widya, R. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore* pada Remaja Putri di MAN 1 OKU. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 45–52.

- Sriandini, W. (2021). Pengaruh Konsumsi Minuman Cokelat Hitam Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore primer*. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(1), 40–45. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v1i2.33>.
- Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. (2020). Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165. <https://doi.org/10.30737/jumakes.v1i2.775>.
- Sugiyanto, & Luli. (2020). Pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Sehat*, 8(1), 12–20.
- Tariq, S., Tariq, S., Baig, M. H., & Asghar, M. S. (2020). Role of Prostaglandins in Primary Dysmenorrhea. *Cureus*, 12(10), e11091. <https://doi.org/10.7759/cureus.11091>.
- Utari, L. (2018). Efektifitas Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. [http://repository.unimus.ac.id/2531/2/BA\\_BII.pdf](http://repository.unimus.ac.id/2531/2/BA_BII.pdf).
- Wahyuni, L. T. (2018). Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat *Dismenore* (*Dismenor Primer*) Pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang. *Menara Ilmu*, 12(2), 73–78. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/513/452>.
- Wina, R., Ari, S., & Frengki, F. (2021). Efektivitas aromaterapi lavender dalam mengurangi *dismenore* pada remaja. *Jurnal Ilmu Kebidanan Nusantara*, 7(2), 34–40