JOURNAL OF EXCELLENT HEALTH ISSN 2775- 6610 (online)

Available online at https://ojs.stikesassyifa.ac.id/

# PENGARUH PEMBERIAN SEDUHAN *DARK CHOCOLATE* (COKELAT HITAM) UNTUK MENGURANGI NYERI HAID *(DISMENORE)* PADA REMAJA PEREMPUAN KELAS VII SMK AS SYIFA KISARAN

Dady Hidayah Damanik[1], Ustifina Hasanah Hasibuan[2], Hamidah[3]
[1,] STIKes Flora, [2,3]Sekolah Tinggi lmu Kesehatan As Syifa
*email*: dadyhidayah@gmail.com, herfina90@gmail.com

***Abstract :*** *Menstrual pain (dysmenorrhea) can be reduced or prevented by consuming chocolate because t can ncrease estrogen levels which can later trigger the release of prostaglandin hormones. The purpose of this study was to determine the effect of giving dark chocolate nfusion to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) n female adolescents. This study used a Pre-Experimental method with a One Group Pretest Postest design. The population was 37 grade VII female. The sampling technique used purposive sampling, namely 27 female adolescents who experienced menstrual pain (dysmenorrhea). Data collection used questionnaires and observation sheets. Data analysis used descriptive analysis and the Wilcoxon test. The results of the study showed that giving dark chocolate nfusion had an effect on the ntensity of menstrual pain n female adolescents, where the results of the study showed that before the administration of dark chocolate nfusion, the ntensity of menstrual pain n adolescent girls mostly experienced moderate pain, namely 21 people (77.8%) and after being given dark chocolate nfusion, the ntensity of menstrual pain n adolescent girls decreased to mild pain, namely 22 people (81.5%) while those experiencing moderate pain became 5 people (18.5%). The results of the statistical test using the Wilcoxon Test showed that the p value was 0.000 (p <α 0.05) meaning that there was a difference n the ntensity of menstrual pain before and after being given dark chocolate nfusion. The conclusion of this study s that giving dark chocolate nfusion can reduce the ntensity of menstrual pain n adolescent girls. t s hoped that health workers can provide education by providing nformation about dark chocolate nfusions as an alternative treatment to reduce menstrual pain.*

***Keywords*****:** *Giving Dark Chocolate Brew, Menstrual Pain n Adolescent Girls*

**Abstrak :** Nyeri haid *(dismenore)* dapat dikurangi atau dicegah dengan mengkonsumsi cokelat karena dapat meningkatkan kadar esterogen yang nantinya dapat memicu lepasnya hormon prostaglandin. Tujuan penelitian ni untuk mengetahui pengaruh pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) untuk mengurangi nyeri haid *(dismenore)* pada remaja perempuan. Penelitian ni menggunakan metode yaitu Pre *Eksperimental* dengan desain *One Group Prestest Postest.* Populasi adalah siswi kelas VII Serbangan sebanyak 37 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling,* yaitu remaja perempuan yang mengalami nyeri haid *(dismenore)* sebanyak 27 orang, Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan uji *Wilcoxon test.* Hasil penelitian didapatkan bahwa pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) berpengaruh terhadap ntensitas nyeri haid pada remaja putri, dimana dari hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam), ntensitas nyeri haid pada remaja perempuan mayoritas mengalami nyeri sedang yaitu 21 orang (77,8%) dan setelah dilakukan pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam), ntensitas nyeri haid pada remaja perempuan menurun menjadi nyeri ringan yaitu 22 orang (81,5%) sedangkan yang mengalami nyeri sedang menjadi 5 orang (18,5%). Hasil uji statistic dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* diketahui bahwa nilai p value 0,000 (p < α 0,05) artinya terdapat perbedaan ntensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam). Kesimpulan dari penelitian ni adalah pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) dapat menurunkan ntensitas nyeri haid pada remaja perempuan. Diharapkan kepada tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi dengan memberikan nformasi tentang seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) sebagai alternatif pengobatan dalam menurunkan nyeri menstruasi.

**Kata kunci:** Pemberian Seduhan *Dark Chocolate* (Cokelat Hitam), Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan golongan usia ndividu yang dapat dikatakan sebagai golongan usia *transisi* yaitu diantara bukan golongan dewasa dan bukan golongan anak-anak. Secara umum dipahami bahwa batasan usia remaja adalah 12-17 tahun. Dalam rentang usia dini, remaja sedang mengalami proses perubahan menuju kematangan fisik dan mental emosional. Dengan kata lain, remaja diasumsikan dalam masa proses tumbuh menuju dewasa (Sa'adah N & Lorita S. 2017).

Masa menstruasi biasa juga disebut dengan mens, menstruasi, atau datang bulan. Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan. Pada saat menstruasi, darah yang keluar sebenarnya merupakan darah akibat peruluhan dinding rahim (endometrium). Darah menstruasi tersebut mengalir dari rahim menuju leher rahim, kemudian keluar melalui vagina (Laila N.N, 2023).

Nyeri menstruasi *(dismenore)* terjadi terutama di perut bagian bawah perut, tetapi dapat menyebar hingga ke bagian bawah punggung, pinggang, panggul, paha atas, sampai betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat ntens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat ntens ni menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit nyeri (Sinaga E, 2017).

Didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) perempuan yang mengalami *dismenore*. Angka kejadian dismenore didunia sangat tinggi . Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati & Dkk, 2021).

Di ndonesia angka kejadian *dismenore* adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (WHO. 2020). Menurut Riskesdas Provinsi Sumatera Utara, didapatkan angka kejadian nyeri menstruasi sekitar 30-45% remaja mengalami nyeri menstruasi *(dismenore)* (HVA Daulay. 2022). Diambil dari jurnal penelitian sebelumnya telah dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian Kayu Manis terhadap pengurangan nyeri haid. Pada penelitian tersebut didapatkan 80 siswa yang mengalami nyeri haid di SMA Negeri 1 Air Batu Tahun 2021 (NL Zaen, 2021.)

Cara mengurangi rasa nyeri dapat dilakukan dengan dua cara pengobatan. Pengobatan pertama yaitu dengan pengobatan farmakologi, yang dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan penghilang rasa nyeri (analgesik). Yang kedua dengan pengobatan non-farmakologi dapat dilakukan dengan berolahraga, kompres hangat atau dingin, terapi musik, relaksasi dan mengonsumsi jamu atau minuman herbal (Anggriani A & Dkk, 2021).

Nyeri haid *(dismenore)* dapat dikurangi atau dicegah dengan mengkonsumsi cokelat karena dapat meningkatkan kadar esterogen yang nantinya dapat memicu lepasnya hormon prostaglandin (Mulyatina M & Dkk, 2021).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di sekolah SMK As Syifa, hasil survey data terdapat masalah nyeri haid *(dismenore)* yang dialami para siswa KELAS VII sebanyak 37 orang. Mereka merasa terganggu dengan nyeri yang mereka rasakan karena dapat menggangu proses belajar dikelas dan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Untuk mengatasi masalah ni biasanya mereka mengonsumsi obat-obatan pereda nyeri untuk mengurangi nyeri yang mereka rasakan. Namun, kebanyakan dari mereka tidak mengetahui efek samping dari obat yang mereka konsumsi.

Berdasarkan masalah yang saya temukan pada saat survey awal dari tu saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang "pengaruh pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) untuk mengurangi nyeri haid *(dismenore)* pada remaja perempuan Kelas VII di SMK As Syifa".

## METODE

Penelitian ni dilaksanakan pada siswi kelas VII di SMK As Syifa, Waktu Penelitian ini di laksanakan pada bulan September. Jenis penelitian Pre Eksperiment menggunakan jenis one grup pretest – posttest jumlah sampel diambil yaitu sebanyak 27 orang dengan masalah *Disminore* di SMK As Syifa yang memenuhi syarat penelitian ini mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian ini, yang didapatkan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Dalam penelitian ni uji statistik yang digunakan yaitu uji *Chi-Square* ($X^2$) dengan ø = 0,05.

## HASIL

### 4.1.1 Karakteristik Responden

Penelitian ni dilaksanakan pada siswi kelas VII di SMK As Syifa yaitu sebanyak 27 orang yang diberi perlakuan dengan pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) saat mengalami dismenore. Adapun hasil yang diperoleh melalui penelitian ni adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1. Karakteristik Responden di VII di SMK As Syifa**

| No | Data Demografi | Frekuensi | Presentase (%) |
|---|---|---|---|
| **1** | **Umur** | | |
| | 14 tahun | 9 | 33,3 |
| | 15 tahun | 11 | 40,7 |
| | 16 tahun | 7 | 26,0 |
| | Jumlah | 27 | 100 |
| **2** | **Usia Pertama Kali Haid** | | |
| | 12 tahun | 14 | 51,9 |
| | 13 tahun | 13 | 48,1 |
| | Jumlah | 27 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.1. diketahui bahwa umur responden paling banyak adalah siswi yang berumur 15 tahun sebanyak 11 responden (40,7%) dengan usia pertama kali haid yang paling banyak yaitu pada usia 12 tahun sebanyak 14 responden (51,9%).

### 4.1.2 Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Perempuan Sebelum Diberikan Seduhan *Dark Chocolate* (Cokelat Hitam)

Data ntensitas nyeri haid *(dismenore)* pada remaja perempuan sebelum diberikan seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) di SMK As Syifa dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut :

**Tabel 4.2 Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Perempuan Sebelum Diberikan Seduhan *Dark Chocolate* (Cokelat Hitam)**

| Intensitas Nyeri Haid (Pre) | Frekuensi | Persentase (%) |
|---|---|---|
| Nyeri Ringan (1-3) | 0 | 0,0 |
| Nyeri Sedang (4-6) | 21 | 77,8 |
| Nyeri Berat (7-9) | 6 | 22,2 |
| Jumlah | 27 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa ntensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) mayoritas siswi mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 21 responden (77,8%), sedangkan siswi yang mengalami nyeri berat sebanyak 6 responden (22,2%).

### 4.1.3 Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Perempuan Sesudah Diberikan Seduhan *Dark Chocolate* (Cokelat Hitam)

Data ntensitas nyeri haid *(dismenore)* pada remaja perempuan sesudah diberikan seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) di SMK As Syifa dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut :

**Tabel 4.3 Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Perempuan Sesudah Diberikan Seduhan *Dark Chocolate* (Cokelat Hitam)**

| Intensitas Nyeri Haid (Post) | Frekuensi | % |
|---|---|---|
| Nyeri Ringan (1-3) | 22 | 81,5 |
| Nyeri Sedang (4-6) | 5 | 18,5 |
| Nyeri Berat (7-9) | 0 | 0,0 |
| Jumlah | 27 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa ntensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) mayoritas siswi mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 22 responden (81,5%) dan siswi yang mengalami nyeri sedang sebanyak 5 responden (18,5%).

### 4.1.4 Pengaruh Pemberian Seduhan *Dark Chocolate* (Cokelat Hitam) Untuk Mengurangi Nyeri Haid *(Dismenore)* Pada Remaja Perempuan di SMK As Syifa

Hasil uji statistik pengaruh pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) untuk mengurangi nyeri haid *(dismenore)* pada remaja perempuan di SMK As Syifa terdapat pada tabel 4.4. sebagai berikut :

**Tabel 4.4. Pengaruh Pemberian Seduhan *Dark Chocolate* (Cokelat Hitam) Untuk Mengurangi Nyeri Haid *(Dismenore)* Pada Remaja Perempuan di SMK As Syifa**

| Intensitas Nyeri Haid | Seduhan *Dark Chocolate* (Cokelat Hitam) | | Z-hitung | *p value* |
|---|---|---|---|---|
| | Pre | Post | | |
| | F | F | | |
| - Nyeri Ringan | 0 | 22 | | |
| - Nyeri Sedang | 21 | 5 | -5,112 | 0,000* |
| - Nyeri Berat | 6 | 0 | | |

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) berpengaruh terhadap ntensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK As Syifa, dimana dari hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam), ntensitas nyeri haid pada remaja perempuan mayoritas mengalami nyeri sedang yaitu 21 orang (77,8%) dan setelah dilakukan pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam), ntensitas nyeri haid pada remaja perempuan menurun menjadi nyeri ringan yaitu 22 orang (81,5%) sedangkan yang mengalami nyeri sedang menjadi 5 orang (18,5%).

Hasil uji statistic dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* diketahui bahwa nilai p value 0,000 ($p < \alpha$ 0,05) artinya Ho ditolak, jadi terdapat perbedaan ntensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam). Hasil ni membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) terhadap ntensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK As Syifa. Hasil ni membuktikan bahwa pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) dapat menurunkan ntensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK As Syifa.

**PEMBAHASAN**

**4.3.2 Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Perempuan Sebelum Diberikan Seduhan *Dark Chocolate* (Cokelat Hitam) SMK As Syifa**

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang mayoritas mengalami haid sebelum (*pretest*) diberikan seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) berada pada ntensitas nyeri sedang sebanyak 21 responden (77,8%), dan sebanyak 6 responden (22,2%) mengalami nyeri berat. Dari kejadian nyeri yang dirasakan remaja perempuan tupun bervariasi mulai dari sedikit nyeri hinga nyeri yang sangat mengganggu. Rasa nyeri yang dirasakan berupa kejang pada perut bagian bawah dan dapat menyebar kearah pinggang dan paha. Hal ni disebabkan oleh kejangnya otot rahim dimana terjadi aliran darah yang kurang memadai. Kondisi ni tentunya sangat mempengaruhi aktifitas remaja terutama pada saat bersekolah dan beraktifitas (Ida Mariana, 2020).

Hasil penelitian ni berkaitan dengan lamanya nyeri dismenorhea terjadi pada hari pertama menstruasi. Hal ni sesuai dengan pendapat (Gusti, 2014) bahwa persepsi nyeri yang dimiliki oleh setiap ndividu juga mempengaruhi respon sesorang terhadap nyeri. Persepsi nyeri bersifat subjektif dipengaruhi oleh nosiseptor dan transmisi mplus. Persepsi yang baik akan meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Menurut Ditto dkk (2011), lamanya waktu nyeri dismenorhea berlangsung pada 48-78 jam atau dalam waktu 1-3 hari bisa terjadi dismenorhea primer. Pendapat lain dalam (Abdul, 2015) bahwa nyeri bisa muncul sebelum saat atau keluar darah dan menetap selama 12 sampai 36 jam. Dari hasil penelitian di atas, peneliti berpendapat bahwa tingkat nyeri seseorang bebeda-beda sesuai dengan respon tubuh dalam menyikapi nyeri. Nyeri tersebut biasanya muncul setelah wanita buang air kecil atau besar. ntensitas nyerinya sendiri tidak parah, tapi mampu membuat wanita mengalami mual, rasa mulas, hingga sakit kepala. Nyeri haid sendiri disebabkan oleh rahim yang berkontraksi untuk mengikis lapisan yang disebut dengan endometrium.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan teori yang terdapat dalam Azwar (2021). Dismenore merupakan perasaan nyeri pada saat menstruasi yang berupa kram ringan maupun berat dibagian perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas atau pekerjaan. Secara umum nyeri saat menstruasi disebabkan karena esterogen serta hormonhormon yang diproduksi ovarium akan merangsang pelepasan prostaglandin oleh rahim, semakin tinggi pelepasan prostaglandin maka semakin tinggi kontraksi uterus yang pada akhirnya akan mengakibatkan munculnya dismenore.

Leni Tri Wahyuni (2018) Nyeri yang disebabkan oleh tingginya pelepasan prostaglandin biasanya terasa mulas, pusing, bahkan pingsan. Salah satu faktor yang mempengaruhi dismenore yaitu menarche atau usia awal haid. Dari uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa skala nyeri yang dirasakan setiap orang berbedabeda hanya orang tersebutlah yang dapat menunjukkan skala nyeri yang dialaminya. Nyeri haid (dismenore) disebabkan esterogen dan hormon yang diproduksi ovarium merangsang pelepasan prostaglandin oleh rahim. Semakin banyak pelepasan prostaglandin oleh rahim semakin tinggi pula ska ntensitas nyeri yang dirasakan.

Nyeri sedang yang dialami oleh sebagian besar responden dapat terjadi karena adanya berbagai faktor salah satunya adalah penilaian nyeri yang bersifat sangat subjektif dan nvidual sehingga memiliki kemungkinan nyeri dalam ntensitas yang sama dapat dirasakan berbeda oleh setiap ndividu yang berbeda. Selain tu respon nyeri yang timbul juga dapat dipicu karena adanya perasaan cemas dan stress. Kondisi stress tersebut dapat memengaruhi produksi hormon estrogen, progesterone, adrenalin dan prostaglandin yang dapat diproduksi secara berlebihan hal tersebut menyebabkan terjadinya kram perut bagian bawah yang akan merangsang nyeri saat menstruasi (Kimata, 2018)

Dari uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa usia remaja akan sangat berpengaruh pada kejadian nyeri haid pada saat menstruasi. Nyeri pada saat menstruasi disebabkan oleh estrogen serta hormon-hormon yang diproduksi ovarium akan merangsang pelepasan prostaglandin oleh rahim, semakin tinggi pelepasan prostaglandi maka semakin tinggi kontraksi uterus yang pada akhirnya akan mengakibatkan munculnya dismenore. Nyeri yang disebabkan oleh tingginya pelepasan prostaglandin akan berkurang dengan bertambahnya usia seseorang saat mengalami menstruasi.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi atau dismenore yaitu dengan mengkonsumsi dark chocolate atau coklat hitam, di dalam dark chocolate atau coklat hitam mengandung hormon magnesium yang dapat memblokir hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus. Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa pemberian dark chocolate atau coklat hitam mampu dijadikan salah satu upaya untuk mengurangi tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. Pada penelitian ni secara garis besar tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri setelah diberikan perlakukan berupa dark chocolate atau coklat hitam mengalami penurunan skala ntensitas nyeri. Hal ni dapat terjadi karena adanya kadungan magnesium yang mampu memberikan rasa rileks sehingga dapat mengendalikan suasana hati yang sedang murung yang mengakibatkan hilangnya presepsi rasa nyeri kemudian ntensitas nyeri berkurang. (Hikma, 2023)

Menurut asumsi peneliti, sebagian besar nyeri yang dirasakan siswi adalah nyeri yang mengganggu yang mana pada skala nyeri ni dapat mengganggu aktivitas serta mengganggu konsentrasi belajar, sehingga memerlukan stirahat dan memerlukan obat-obatan untuk menghilangkan nyeri atau melakukan seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

### 4.3.3 Pengaruh Pemberian Seduhan *Dark Chocolate* (Cokelat Hitam) Untuk Mengurangi Nyeri Haid *(Dismenore)* Pada Remaja Perempuan di SMK As Syifa

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) berpengaruh terhadap ntensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK As Syifa tahun 2025, dimana dari hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam), ntensitas nyeri haid pada remaja perempuan mayoritas mengalami nyeri sedang yaitu 21 orang

(77,8%) dan setelah dilakukan pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam), ntensitas nyeri haid pada remaja perempuan menurun menjadi nyeri ringan yaitu 22 orang (81,5%) sedangkan yang mengalami nyeri sedang menjadi 5 orang (18,5%).

Hasil analisis uji statistic dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* diketahui bahwa nilai p (0,000) < α (0,05) artinya Ho ditolak, jadi terdapat perbedaan ntensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam). Hasil ni membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) terhadap ntensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK As Syifa tahun 2025. Hasil ni membuktikan bahwa pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) dapat menurunkan ntensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK As Syifa.

Hasil penelitian ni sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyatina, (2021) tentang pengaruh pemberian dark chocolate terhadap skala nyeri saat menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan dark chocolate yaitu 4,07 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 0,640. Sedangkan nilai rata-rata skala nyeri menstruasi setelah diberikan dark chocolate yaitu 3,00 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 0,743. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai P value 0,014 yang artinya ada pengaruh skala nyeri menstruasi sebelum dan setelah diberikan dark chocolate pada remaja putri di Desa Alue Padee Kecamatan Kuala Batee.

Hasil penelitian ni juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur (2020) dimana hasil penelitiannya menunjukkan Rata-rata nyeri haid sebelum diberikan Terapi dark chocolate adalah 5,53 dengan standar deviasi 0,507. Rata-rata nyeri haid setelah diberikan Terapi dark chocolate adalah 3,5 dengan standar deviasi 0,572 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh ntensitas nyeri sebelum terapi dark chocolate dengan nyeri setelah terapi dark chocolate dimana didapatkan p-value = 0,000 (< α 0,05) yang berarti ada pengaruh terapi dark chocolate dengan skala nyeri haid.

Dark Chocolate atau coklat hitam memiliki kandungan magnesium yang akan memblokir tingginya hormon prostaglandin untuk menekan rasa nyeri saat menstruasi (Wahyuni, 2018). Selain tu Coklat juga mengandung vitamin dan mineral, serta merangsang otak untuk melepaskan hormon endorphin. Coklat mengandung tembaga yang digunakan di dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan neurotrasnmitter, yaitu endorpin. Endorpin merupakan substansi yang dikeluarkan oleh tubuh yang berfungsi menghambat mpluss nyeri. Hormon endokrin akan menjadi analgesik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan ntensitas nyeri seperti pada nyeri haid (Arfailasufandi and Andiarna, 2018).

Menurut asumsi peneliti, seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) sudah terbukti efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri. Hal ni karena seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) mengandung Cokelat hitam kaya akan magnesium, mineral yang telah diketahui dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Magnesium berfungsi merelaksasi otot-otot dan mengurangi peradangan, yang dapat membantu mengurangi kram menstruasi. Selain tu

Konsumsi cokelat hitam dapat merangsang produksi endorfin, hormon yang dapat memberikan efek relaksasi dan mengurangi stres, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi.

## SIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ni adalah sebagai berikut :

1. Intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) di SMK As Syifa yang dialami remaja perempuan mayoritas mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 11 responden (77,8%).
2. Intensitas nyeri haid pada remaja putri sesudah pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) di Kelas VII SMK As Syifa yang dialami remaja perempuan yaitu mayoritas mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 22 responden (81,5%).
3. Ada pengaruh yang signifikan pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) terhadap ntensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja perempuan di SMK As Syifa tahun 2025, dengan nilai hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon test* diperoleh p = 0,000 (p<0,05). Hasil ni membuktikan bahwa pemberian seduhan *dark chocolate* (cokelat hitam) dapat menurunkan ntensitas nyeri menstruasi pada remaja perempuan di SMK As Syifa.

## DAFTAR PUSTAKA

Anggriani, dkk. 2021. The Impact of Pharmaceutical Policies on Medicine Procurement Pricing in Indonesia Under the Implementation of Indonesia's Social Health Insurance System. Value in Health Regional, 21:1-8.

Asti, G. K., & Ekantari, N. (2020). Consumer Preferences For Dark Chocolate Products Fortified With Spirulina Platensis Using Analytical Hierarchy Process Method. E3S Web Of Conferences, 147, 03021.

Herawati M, Deviyanti S, Ferhad A. The antifungal potential of stevia rebaudiana bertoni leaf extract againts candida albicans. Journal of Indonesian Dental Association; April 2021; 4(1): 56-7. http://dx.doi.org/10.1051/e3sconf/202014703021

https://journal.unas.ac.id/keperawatan/article/view/2260.

Kundayanti, R, Suprihatin, S, Mahartiningsih, , (2023) Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Malnutrisi pada Balita di Puskesmas ndong Halmahera Selatan Maluku Utara, JURNAL KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN NASIONAL, JKKN 2023; 1 (1): 24-37

Kusmiran, E. (2020). Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika.

Laila, N., & Fitriyah, Z. (2023). Pengaruh Brand mage dan Brand Trust melalui Kepuasan Konsumen Sebagai Variabel ntervening Terhadap Loyalitas Konsumen Konsumen Skincare MS Glow di Surabaya. Seiko : Journal of Management & Business, 5(2), 453–464. https://doi.org/10.37531/sejaman.vxix.658

Marti, Y.A. & Suprihatin. 2017. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional, WWASH, Global One. Pp. 11.

Mulyatina, 2021 PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP SKALA NYERI MENSTRUASI (*DISMENOREA PRIMER)* PADA REMAJA PUTRI.

program studi ilmu keperawatan, fakultas kedokteran, untiversitas abulyatama, Aceh Besar

Nisa, R., Mulfianda, R., & Mulyatina, M. (2021). Efek Buah Naga Merah (Hylocereus Polyrhizus) Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Idea Nursing Journal, XII(2).

NL Zaen (2021) Ilmu Kebidanan,.midwifery.IOSC publisher.org

Putri Ni Komang Yuliasti (2020). Studi Litelatur Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. Diploma thesis, Jurusan Kebidanan.

Saadah N & Lorita, S. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi (1st ed.). Universitas Nasional IWWASH Global One

Setiyaningrum E, Zulfa. pelayanan keluarga berencana dan kesehatan rerpoduksi. Jakarta: CV. trans info media; 2015.

Sinaga, E 2017, Manajemen Kesehatan Menstruasi, Iwwash, Jakarta

WHO. 2020. Constitution of the World Health Organization edisi ke-49. Jenewa:. hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-3.57