

**PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP *DYSMENORHEA* PADA  
MAHASISWI SEMESTER V KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

Yani Wijayanti. Heny Ekawati, S.Kep., NS., M.Kes. Hj.Tarmi, SST., S.Psi., M.Kes.  
Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan  
Dosen Fakultas kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

**ABSTRAK**

*Dismenorhea* merupakan nyeri saat menstruasi, yang ditandai dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh *dark chocolate* terhadap *dismenorhea* pada mahasiswi semester V di Universitas Muhammadiyah Lamongan. Sampel terdiri dari 60 responden yang diambil menggunakan *consecutive sampling* diambil pada bulan Februari-April. Penelitian ini menggunakan metode *Pre Eksperimen design* menggunakan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design* dengan analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai kepercayaan 95%. Tehnik pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan observasi. Hasil penelitian didapatkan, sebelum perlakuan diberikan *dark chocolate* yang mengalami *dismenorhea* sebanyak 67,5% responden dan sesudah perlakuan diberikan *dark chocolate* yang mengalami *dismenorhea* sebanyak 10% responden. Dari hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh bahwa nilai Z sebesar  $-5.794^b$  dengan signifikan ( $p < 0,05$ ), maka  $H_1$  diterima,  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh pemberian *dark chocolate* pada mahasiswi semester V keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan. Dapat disimpulkan bahwa pemberian *dark chocolate* dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenorhea*.

Kata kunci: Mahasiswi, *dark chocolate*, *dysmenorhea*

**THE EFFECT OF GIVING DARK CHOCOLATE ON DISMENOIRE IN  
STUDENTS OF SEMESTER V NURSING AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY  
OF LAMONGAN**

**ABSTRACT**

*Dismenorhea* is pain during menstruation, which is characterized by cramping and is concentrated in the lower abdomen. The purpose of this study was to determine the effect of dark chocolate on *dismenorhea* in V semester students at the Muhammadiyah University in Lamongan. The sample consisted of 60 respondents taken using consecutive sampling taken in February-April. This study used the Pre Experimental design method using the One Group Pretest-Posttest Design approach with analysis of the Wilcoxon Signed Rank Test with a trust value of 95%. Techniques for collecting data using interview methods and observation sheets. The results were obtained, before the treatment was given dark chocolate which experienced *dismenorhea* as much as 67.5% of respondents and after the treatment was given dark chocolate which experienced *dysmenorrhea* as much as 10% of respondents. From the results of the Wilcoxon Signed Rank Test, it was obtained that the Z value was  $-5.794b$  with a significant ( $p < 0.05$ ), then  $H_1$  was accepted,  $H_0$  was rejected meaning that there was an influence of giving dark chocolate to female students of the fifth semester of nursing at Lamongan Muhammadiyah University. It can be concluded that administration of dark chocolate can reduce the intensity of *dismenorhea* pain.

Keywords: Female students, dark chocolate, *dysmenorhea*.

## PENDAHULUAN

*Dismenorrhea* merupakan nyeri saat menstruasi, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri menstruasi dapat terjadi bervariasi mulai dari ringan sampai berat. Nyeri menstruasi yang di maksud adalah nyeri menstruasi berat sampai menyebabkan perempuan tersebut datang berobat ke dokter atau mengobati dirinya sendiri dengan obat anti nyeri (Sarwono, 2011). *Dismenorrhea* terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin F2 $\alpha$  yang merupakan suatu siklooksigenase.

Pada umumnya wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri perut saat haid (*dismenorea*) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun adapula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah/pekerjaan. *Dismenorea* didefinisikan sebagai nyeri uterus yang bersifat siklik yang terjadi sebelum atau selama menstruasi (Andriyani, 2013).

Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian *dismenorea* di dunia cukup tinggi. Diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita *dismenorea* dalam sebuah siklus menstruasi. Pasien melaporkan nyeri saat haid, dimana sebanyak 12% nyeri haid sudah parah, 37% nyeri haid sedang, dan 49% nyeri haid masih ringan (Calis, 2016). Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswi PSIK Universitas Muhammadiyah Malang pada 40 orang menunjukkan bahwa 85% mahasiswi mengalami *dismenorrhea* sebelum atau selama menstruasi dan 15% mahasiswi tidak mengalami *dismenorrhea*. Mahasiswi yang mengalami *dismenorrhea* selama 1 hari sebanyak 47% dan sebanyak 53% mengalami *dismenorrhea* selama >1 hari (Arfailasufansi & Andiarna, 2018). Sebesar 38% wanita biasanya menggunakan terapi farmakologi untuk menangani *dismenorea* (Awed Howida, 2013). Berdasarkan pengumpulan data dari beberapa journal diatas menunjukkan masih banyaknya angka kejadian *dismenorrhea*.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *dismenorrhea* antara lain: (1)

Faktor kejiwaan: Pada gadis-gadis yang secara emosional yang tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mudah timbul *dismenorrhea*. (2) Faktor konstitusi: Erat hubungannya dengan faktor tersebut diatas, dapat juga menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Faktor-faktor seperti anemia, penyakit menahun, dan sebagainya dapat mempengaruhi timbulnya *dismenorrhea*. (3) Faktor obstruksi kanalis servikalis: Pada wanita dengan uterus dalam hiperantefleksi mungkin dapat terjadi stenosis kanalis servikalis, akan tetapi hal ini sekarang tidak dianggap sebagai faktor yang penting sebagai penyebab *dismenorrhea*. (4) Faktor endokrin: Pada umumnya ada anggapan bahwa kejang yang terjadi pada *dismenorrhea* primer disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan. (5) Faktor alergi: Teori ini di kemukakan setelah adanya asosiasi antara *dismenorrhea* migran atau asma bronkial. Smith menduga bahwa sebab alergi ialah toksin haid (Menurut Icemi Sukarni dan Wahyu, 2013).

Salah satu manajemen nyeri yang dapat dilakukan yaitudengan mengkonsumsi bahan makanan yang dapat memicu pelepasan endorpin salahsatunya dengan mengkonsumsi *dark chocolate*. *Dark chocolate* memiliki kandungan gizi magnesium, kalium, natrium, dan vitamin A, B1, (tiamin), B2 (riboflavin), D, dan E (Pangkalan Ide, 2008). Magnesium berguna untuk merelaksasikan otot dan dapat memberikan rasa rileks yang dapat mengendalikan suasana hati yang murung (Hill, 2008). Selain itu, magnesium juga berfungsi memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kekejangan otot dan dinding pembuluh darah. Oleh sebab itu, magnesium berfungsi untuk meringankan *dismenore* atau rasa nyeri saat haid (Devi, 2012).

Berkaitan uraian latar belakang diatas tentang manfaat *dark chocolate* efektif mengurangi kejadian *dismenorrhea*, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap *dismenorrhea* pada mahasiswi semester V keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, dengan metode *Pre Eksperimen design* menggunakan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design* dengan Sampel terdiri dari 60 responden yang diambil menggunakan *consecutive sampling* pada bulan Februari-April. Responden diwawancarai dan diberi lembar observasi terlebih dahulu sebelum dilakukan Pemberian Dark Chocolate pada mahasiswi semester V keperawatan yang termasuk dalam kriteria penelitian selama 4jam, kemudian setiap setelah pemberian *dark chocolate* dilakukan observasi adanya penurunan tingkat *dismenorea*. Uji statistik yang dipakai yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena sebelum dilakukan uji statistik dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dan hasilnya data distribusi tidak normal selain itu menggunakan skala ordinal. Sehingga menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

### 1) Data Umum Karakteristik Responden

#### (1) Umur

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Mahasiswi Semester V prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan yang Mengalami *Dismenorea* Tahun 2019.

No	Umur Mahasiswi	Frekuensi	Presentase (%)
1	19	4	10,0%
2	20	27	67,5%
3	21	9	22,5%
	Jumlah	40	100,0%

Sumber Data Primer : Penelitian Februari-april 2019

Tabel 1 menunjukan bahwa dari 40 responden hampir sebagian besar atau 67,5% responden berumur 20 tahun dan sebagian kecil atau 10,0% berumur 19 tahun.

#### (2) Usia Menarche

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menarche Mahasiswi Semester V Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan yang Mengalami *Dismenorea* Tahun 2019.

No	Usia Menarche	Frekuensi	Presentasi (%)
1	9-10	4	10,0%
2	11-12	29	72,5%
3	13-14	7	17,5%
	Jumlah	40	100,0%

Sumber Data Primer : Penelitian Februari-April 2019

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 40 responden hampir sebagian besar atau 72,5% responden mendapatkan menstruasi pertamanya pada usia 11-12 tahun dan sebagian kecil atau 10,0% responden yang mendapatkan menstruasi pertamanya pada usia 9-10 tahun.

### 2) Data Khusus

Tabel 3 Distribusi Tingkat *Disminore* Sebelum dan Sesudah Diberikan *Dark Chocolate* Pada Mahasiswi Semester V Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan Tahun 2019.

NO	Skala Nyeri	Pre		Post	
		$\Sigma$	(%)	$\Sigma$	(%)
1	Tidak Nyeri	0	0	9	22,5
2	Nyeri Ringan	10	25,0	27	67,5
3	Nyeri Sedang	26	65,0	4	10,0
4	Nyeri Berat	4	10,0	0	0
5	Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
	Total	40	100	40	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden pada kelompok perlakuan sebelum diberikan *dark chocolate* sebagian besar atau 65,0% mengalami nyeri sedang, Sedangkan pada kelompok control menunjukkan bahwa sebagian besar responden atau 67,5% responden mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil atau 10% yang mengalami nyeri sangat berat.

Tabel 4 Analisa Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Nyeri *Disminore* pada Mahasiswa Semester V Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan Tahun 2019.

No	Nyeri Disminore Pre	Nyeri Disminore Post							
		Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Total	
		Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
1	Nyeri Ringan	7	70,0	3	30,0	0	0,0	10	100,0
2	Nyeri Sedang	2	7,7	23	88,5	1	3,8	26	100,0
3	Nyeri Berat	0	0,0	1	25,0	3	75,0	4	100,0
Total		9	22,5	27	67,5	4	10,0	40	100,0
		Z=-5,794b				P=0,000			

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasannya terdapat pengaruh pemberian *dark chocolate* pada mahasiswi semester V keperawatan hasil uji analisa statistic wilcoxon dengan bantuan SPSS versi 18,0 diperoleh bahwa nilai Z sebesar -5.794<sup>b</sup> dengan signifikan ( $p < 0,05$ ), maka  $H_1$  diterima,  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh pemberian *dark chocolate* pada mahasiswi semester V keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

## PEMBAHASAN

Setelah dilakukan uji analisa dan menguji hasil penelitian dengan menggunakan uji statistic diperoleh hasil yang cukup bervariasi yang memerlukan pembahasan tentang bagaimana tingkat *dismenorhea* sebelum dan tingkat *dismenorhea* sesudah diberikan *dark chocolate*, serta pengaruh *dark chocolate* terhadap penurunan *disminorhea*.

### 1) Tingkat *Disminorhea* Sebelum Diberikan *Dark Chocolate*

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat *disminorhea* sebelum diberikan *dark chocolate* lebih dari sebagian (65%) mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil (10%) mengalami nyeri berat. Dari data diatas menunjukkan bahwa nyeri *disminore* sebelum diberikan intervensi masih tergolong tingkat nyeri sedang . Kemungkinan di pengaruhi oleh faktor usia.

Hal ini sesuai dengan teori Potter Patricia A. (2013), yang menyatakan banyak faktor yang mempengaruhi responden nyeri seseorang diantaranya yaitu factor usia. Usia merupakan variable penting yang mempengaruhi nyeri ,khususnya pada Mahasiswi. Perbedaan perkembangan, yang ditemukan diantara kelompok usia ini dapat mempengaruhi bagaimana mahasiswi dan

lansia bereaksi terhadap nyeri. Untuk perhatian juga mempengaruhi tingkat nyeri seseorang klien untuk memfokuskan perhatiannya pada nyeri yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri. Perhatian yang meningkat di hubungkan dengan nyeri yang meningkat, sedangkan upaya pengalihan (distraksi) di hubungkan dengan responden nyeri yang menurun. Sedangkan untuk ansietas telah banyak teori yang mengemukakan bahwa ansietas seseorang sangat berpengaruh terhadap respon nyeri. Ansietas seringkali meningkatkan persepsi nyeri, tetapi nyeri juga dapat menimbulkan suatu perasaan ansietas individu yang sehat secara emosional biasanya lebih mampu mentoleransi nyeri sedang hingga nyeri berat dari pada individu yang memiliki emosional yang kurang stabil (Potter Patricia A. 2013).

Respon nyeri pada setiap orang berbeda-beda yang di pengaruhi banyak factor. Seperti yang dialami mahasiswi semester V keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan, dari 40 responden kelompok kontrol dan 40 responden kelompok perlakuan, sebagian besar Mahasiswa mengalami nyeri sedang saat haid, ini paling banyak di alami oleh mahasiswi semester V keperawatan nyeri ringan sebanyak 10 responden, dan sebagian kecil dialami oleh mahasiswi semester V keperawatan, nyeri sedang sebanyak 26 responden dan nyeri berat sebanyak 4. Hal ini di karenakan banyak faktor yang mengalami responden nyeri mahasiswi salah satunya yaitu perhatian, ansietas dan makna nyeri. Perhatian Mahasiswi terhadap nyerinya berkurang dan banyak tugas sehingga sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan kemampuan koping. Selain itu usia juga mempengaruhi tingkat nyeri hampir sebagian mahasiswi semester V keperawatan berumur 20 tahun dan sebagian kecil berumur 19 tahun. Usia berhubungan erat dengan tingkat kematangan berfikir. Semakin bertambahnya usia, tingkat pengetahuan, dan pengalaman yang dimiliki seseorang juga semakin bertambah. Perbedaan perkembangan, yang ditemukan diantaranya kelompok usia ini dapat mempengaruhi bagai mana mahasiswi bereaksi terhadap nyeri.

## 2) Tingkat *Disminorhea* Setelah Diberikan *Dark Chocolate*

Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (67,5%) mengalami tidak nyeri, sebagian kecil (10,0%) mengalami nyeri ringan dan tidak satupun mengalami nyeri sedang, nyeri berat serta nyeri sangat berat. Dengan diberikan *dark chocolate* terlihat adanya penurunan tingkat nyeri ringan bahkan tidak nyeri. Sehingga *dark chocolate* menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *disminorhea* responden. Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi tingkat *disminorhea* responden.

Menurut Potter Patricia A. (2013) gaya coping dapat mempengaruhi kemampuan individu tersebut untuk mengatasi nyeri. Pengalaman nyeri dapat menjadi suatu pengalaman yang membuat pasien merasa kesepian. Nyeri dapat menyebabkan ketidakmampuan, baik sebagian maupun keseluruhan / total. Klien sering kali menemukan berbagai cara untuk mengembangkan coping terhadap efek fisik dan psikologis nyeri. Memahami sumber coping klien selama nyeri terdiri dari farmakologi dan non farmakologi. Untuk keletihan juga dapat meningkatkan persepsi nyeri. Rasa keletihan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan kemampuan coping. Apabila terjadi keletihan dan disertai dengan kesulitan tidur, maka persepsi nyeri bahkan dapat terasa lebih berat lagi. Selain itu dukungan keluarga juga mempengaruhi tingkat nyeri, dimana individu yang mengalami nyeri seringkali bergantung pada anggota keluarga atau orang terdekat untuk memperoleh dukungan, bantuan, atau perlindungan sehingga meminimalkan kesepian dan ketakutan klien. Usia *menarche* mempengaruhi kesiapan seorang wanita dalam menghadapi segala hal tentang menstruasi dan gangguannya. *Manarche* dini terjadi ketika usia 9-13 tahun (Mubair, 2011).

Setelah diberikan *dark chocolate* *disminorhea* responden mengalami banyak penurunan. Responden yang sebelumnya mengalami nyeri berat, nyeri sedang, dan nyeri ringan menjadi nyeri ringan bahkan tidak nyeri. Peneliti berasumsi bahwa *dark chocolate* mampu menurunkan skala nyeri *disminorhea* karena *dark chocolate* memiliki banyak kandungan farmakologi yakni eugenol dan sinameldehid yang berhasiat

sebagai analgesic yang dapat bermanfaat menurunkan skala nyeri *disminore* yang menghambat keluarnya prostaglandin secara intensif. Hal ini dibuktikan dengan menurunnya tingkat nyeri *disminore* responden.

Mekanisme tingkat nyeri pada kelompok kontrol dan perlakuan berbeda, hal ini dikarenakan pada kelompok perlakuan biosintesis prostaglandin yang merupakan reseptor dari nyeri dapat dihambat oleh magnesium yang terkandung dalam *dark chocolate*. Dimana *dark chocolate* dapat mengurangi nyeri haid, meredakan ketegangan dan kekejangan. Setelah di berikan *dark chocolate* hampir seluruh responden kelompok perlakuan mengalami penurunan tingkat nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Selain itu usia *menarche* dan pengalaman sebelumnya juga mempengaruhi tingkat nyeri pada kelompok perlakuan. Dimana hampir sebagian responden mengalami *menarche* pada usia 9 tahun hal ini dapat menunjukkan bahwa semakin datangnya *menarche* maka mahasiswa akan semakin bisa menangani tingkat nyerinya berdasarkan pengalaman nyeri sebelumnya. Sehingga mahasiswa lebih siap untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menghilangkan nyeri. Meskipun pada kelompok perlakuan hampir seluruhnya mengalami penurunan tingkat nyeri haid (*disminore*), tetapi masih ada sebagian kecil yang tidak mengalami penurunan nyeri haid (*disminore*).

Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden masih mengalami nyeri sedang dan tidak mengalami penurunan tingkat nyeri dan ini paling banyak di alami oleh mahasiswi semester V keperawatan, ini semua kemungkinan di karenakan faktor keletihan dan teknik coping yang tidak efektif dan kurang olahraga. Pengurusan energy yang terus menerus yang di lakukan di kampus akan menyebabkan keletihan, kelelahan penurunan nafsu makan. Rasa kelelahan dan keletihan dapat meningkatkan sensasi nyeri dan menurunkan kemampuan coping, sehingga mahasiswa tidak dapat memahami sumber coping selama nyeri. Selain itu maka nyeri dan ansietas juga dapat mempengaruhi tingkat nyeri mahasiswi walaupun pada kelompok kontrol sebagian besar mahasiswi semester V keperawatan yang kegiatannya tidak begitu padat, akan

tetapi tingkat kecemasan juga di alami oleh remaja tersebut. Mahasiswa takut dan cemas bahwa nyeri yang dialaminya tidak kunjung hilang atau sembuh, sehingga ini dapat memperberat tingkat nyeri mahasiswa. Meskipun pada kelompok kontrol tidak diberikan *dark chocolate*, obat analgesic dan terapi yang dapat menurunkan nyeri, akan tetapi masih ada sebagian kecil mahasiswa yang mengalami penurunan *dismenorea*. *Dismenorea* sering berkurang setelah individu mengalami suatu periode tidur yang lelap.

#### 4.2.3 Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Dismenorea

Berdasarkan tabel 4 Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasannya terdapat pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap *dismenorea* pada mahasiswa semester V hasil *uji analisa statistic wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 18,0 diperoleh bahwa nilai Z sebesar  $-5.646^b$  dengan signifikan ( $p < 0,05$ ), maka  $H_1$  diterima,  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap *dismenorea* pada mahasiswa semester V keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Pemberian *dark chocolate* ini dilaksanakan di Kampus Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan 40 responden pada bulan Februari hingga April *dark chocolate* diberikan 3 kali sehari sebanyak 30gr selama 3 hari saat *dismenorea* kemudian tingkat nyeri diukur setelah 4 jam pemberian karena untuk observasi didalam tubuh sebelum dan sesudah diberikan *dark chocolate* tingkat nyeri *dismenorea* diukur terlebih dahulu. Tingkat nyeri diukur menggunakan skala Bourbanis.

Coklat memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, seperti melepas neurotransmitter yang meningkatkan suasana hati dan tinggi antioksidan. Coklat juga mengandung vitamin dan mineral, serta merangsang otak untuk melepaskan hormon endorfin. Coklat mengandung tembaga yang digunakan di dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter, yaitu endorfin. Endorfin merupakan substansi yang dikeluarkan oleh tubuh yang berfungsi menghambat impuls nyeri. Hormon endorfin akan menjadi analgesik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti

pada nyeri haid (Arfailasufandi & Andiarna, 2018).

*Dark chocolate* memiliki kandungan gizi magnesium, kalium, natrium, dan vitamin A, B1, (tiamin), B2 (riboflavin), D, dan E (Pangkalan Ide, 2008). Magnesium berguna untuk merelaksasikan otot dan dapat memberikan rasa rileks yang dapat mengendalikan suasana hati yang murung (Hill, 2008). Selain itu, magnesium juga berfungsi memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kekejangan otot dan dinding pembuluh darah. Oleh sebab itu, magnesium berfungsi untuk meringankan dismenore atau rasa nyeri saat haid (Devi, 2012).

Hasil penelitian Arfailasufandi & Andiarna tahun 2018 dengan judul Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenorea Primer, pada 40 mahasiswa yang berusia 21-23 tahun di Universitas Muhammadiyah Malang menunjukkan rata-rata usia *dismenore* terjadi pada usia  $\pm$  21-23 tahun. Sebelum diberikan coklat hitam pada kelompok perlakuan yaitu rata-rata pada skala nyeri 5,7, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu rata-rata pada skala nyeri 6,1 dan setelah pemberian *dark chocolate* didapatkan mayoritas nyeri skala 3 sebanyak 7 orang atau sebesar 35% pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol setelah pemberian *dark chocolate* didapatkan mayoritas nyeri skala 7 sebanyak 7 orang atau sebesar 35%.

Dari fakta dan teori diatas dapat dijelaskan bahwa *dark chocolate* memiliki kandungan yang dapat menurunkan atau mengatasi terjadinya *dismenore*. Pada *dark chocolate* dapat mengurangi *dismenorea*, karena mekanisme hambatan endorfin yaitu dengan menghambat enzim siklooksigenase sehingga menurunkan PGG2 (prostaglandin G2) dimana PGG2 ini yang akan membentuk PGF2 $\alpha$  (prostaglandin F2 $\alpha$ ). Sehingga pemberian coklat hitam dapat digunakan sebagai alternatif pilihan manajemen nyeri non farmakologis untuk menurunkan nyeri haid pada *dismenorea*.

Dengan demikian pemberian *dark chocolate* dapat menurunkan kejadian *dismenorea*.

## PENUTUP

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan dan saran hasil penelitian tentang

pengaruh pemberian dark chocolate terhadap dismenorhea pada mahasiswa semester V keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

## 1. Kesimpulan

- 1) Sebagian besar atau 65% responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan *dark chocolate* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Universitas Muhammadiyah Lamongan.
- 2) Sebagian besar atau 27% responden mengalami nyeri ringan setelah di berikan *dark chocolate* pada kelompok perlakuan dan nyeri sedang pada kelompok kontrol di Universitas Muhammadiyah Lamongan.
- 3) Terdapat pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap *dismenorhea* pada mahasiswi semester V keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

## 2. Saran

### 1. Bagi Akademis

Merupakan sumber ilmu pengetahuan dalam hal penanganan *dismenorhea* pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan pemberian *dark chocolate*. Dan sebagai sarana bagi dunia ilmu pengetahuan dalam memperkaya informasi tentang penanganan *dismenorhea*.

### 2. Bagi Praktisi

- 1) Bagi Profesi Keperawatan: Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi profesi keperawatan guna mengembangkan praktik asuhan keperawatan dalam penanganan *dismenorhea*.
- 2) Bagi Peneliti: Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dalam mengaplikasikan pemberian *dark chocolate* terhadap *dismenorhea*, selain itu peneliti juga akan mendapatkan pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian dan hasilnya dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan.
- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya: Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi kepada mahasiswa mengenai pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap *dismenorhea* dan sebagai data sekunder

untuk penelitian lebih lanjut dengan ilmu dan teknologi yang selalu berkembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, A. (2013). *Panduan Kesehatan Wanita*. Solo: Assalam Group.
- Arfaillasufansi & Andiarina. (2018). *The Influence of Dark Chocolate to Reduce Menstrual Pain in Primary Dysmenorhea*. *Journal of Health Science and Prevention*, Vol.2(1).
- Calis, Karim Anton. *Dysmenorrhea*. Diakses: 12 Januari 2016. <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>.
- Devi, N. 2012. *Gizi Saat Sindrom Menstruasi*. Jakarta. PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia
- Hill, M.C. Graw. (2008) *Nutrition Almanac*. Jakarta: Gramedia Pustaka. Bersumber dari: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/32212/4/Chapter%20II.pdf>[Diakses tanggal 27Januari 2016]
- Mubair. (2011). *Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini: Panduan untuk Guru, Tutor, Fasilitator, dan Pengelola Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Refika Aditama
- Pangkalan, I. 2008. *Dark Chocolate healing*. Jakarta. Pt Alex Media Komputindo.
- Potter & Perry. (2014). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses – Proses Dan Praktek*. Jakarta: EGC
- Sarwono. (2011) *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sukarmi, Icemi & Wahyu. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika