

SKRIPSI

**PENGARUH *DARK CHOCOLATE* TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA
PUTRI DI MTs MARFU'AH PALEMBANG
TAHUN 2025**



NAMA : HELDA PUSPITA
NIM : PO.71.24.2.20.003

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

PENGARUH *DARK CHOCOLATE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI MTs MARFU'AH PALEMBANG TAHUN 2025

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



NAMA : HELDA PUSPITA
NIM : PO.71.24.2.20.003

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun (Kemenkes, 2021). Masa remaja adalah tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, remaja mengalami perkembangan berkelanjutan menuju kedewasaan dan, sebagai bagian dari proses alami tersebut, mereka cenderung mencoba berbagai perilaku, termasuk yang berisiko (BKKBN, 2022). Selama masa remaja, terjadi berbagai perubahan dalam aspek biologis, psikologis, dan sosial. Periode ini terbagi menjadi dua fase, yaitu remaja awal yang berkisar antara usia 10 hingga 14 tahun, serta remaja akhir pada usia 14 hingga 17 tahun, di mana pematangan fisik berlangsung lebih cepat dibandingkan dengan perkembangan psikososialnya (Kemenkes, 2019).

Masa remaja ditandai dengan pubertas, yang pada remaja laki-laki dapat dikenali melalui perubahan suara, mimpi basah, dan perubahan fisik lainnya. Sementara itu, pada remaja perempuan, pubertas ditandai dengan pertumbuhan payudara, menstruasi, serta perubahan lainnya. Menstruasi sendiri merupakan salah satu tanda pubertas pada perempuan, di mana proses ini terjadi akibat peluruhan lapisan dalam dinding rahim (endometrium) yang kaya akan pembuluh darah. Umumnya, menstruasi berlangsung selama 5-7 hari setiap bulan dan terus terjadi hingga sekitar usia 50 tahun (Kemenkes, 2018).

Menstruasi adalah proses perdarahan yang terjadi secara berkala dan siklik (bulanan), disertai dengan pelepasan lapisan lendir rahim (endometrium) melalui vagina pada perempuan yang telah mencapai kematangan seksual. Menstruasi pertama, yang dikenal sebagai menarche, umumnya dialami pada usia sekitar 14 tahun. Perempuan yang sudah mengalami menstruasi sering kali merasakan berbagai keluhan yang mengganggu, salah satunya adalah dismenore atau nyeri haid (Puspita & Anjarwati, 2019)

Dismenore atau yang dikenal sebagai nyeri haid, merupakan sensasi nyeri atau kram yang terjadi di bagian bawah perut selama menstruasi. Kondisi ini merupakan salah satu keluhan umum yang dialami banyak wanita selama siklus menstruasi, dengan tingkat keparahan yang bervariasi dari ringan hingga berat (Khasanah dkk., 2022). Dismenore termasuk gangguan fisik yang dialami perempuan saat menstruasi, ditandai dengan munculnya nyeri yang dapat terjadi sebelum atau selama menstruasi dalam durasi yang singkat (Wildayani dkk., 2023). Dismenore diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore antara lain faktor internal, seperti usia menarche, riwayat keluarga, durasi menstruasi, serta kebiasaan berolahraga, sedangkan faktor eksternal mencakup tingkat stres, status gizi, dan konsumsi makanan cepat saji (Aisyaroh dkk., 2022)

Penanganan nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi farmakologis

yang dapat membantu meredakan nyeri akibat dismenore primer adalah obat dari kelompok nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAID), seperti ibuprofen. Namun, penggunaan obat ini dalam jangka panjang tidak disarankan karena berisiko menimbulkan gangguan pada saluran pencernaan. Sebagai alternatif, terapi nonfarmakologis dapat menjadi pilihan bagi perempuan yang mengalami dismenore primer untuk menghindari efek samping dari obat-obatan (Sriandini dkk., 2021). Beberapa metode terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan antara lain kompres hangat, yoga, hipnosis, pijat, serta konsumsi makanan atau minuman alami yang aman bagi tubuh. Salah satu alternatif terapi nonfarmakologis dari aspek gizi yang berpotensi membantu meredakan dismenore adalah dark chocolate (Fatkurrohman dkk., 2023)

Dark chocolate memiliki efek analgesik karena mengandung tembaga, yang berperan dalam sintesis kolagen serta neurotransmitter seperti endorfin di dalam tubuh. Endorfin merupakan zat alami yang dilepaskan oleh tubuh untuk menghambat impuls nyeri, sehingga berfungsi sebagai analgesik dan penenang alami yang dapat membantu menurunkan intensitas nyeri haid (Aulia, 2019). Selain itu, dark chocolate juga mengandung mineral seperti kalsium, kalium, natrium, dan magnesium. Magnesium berperan dalam melebarkan pembuluh darah, sehingga dapat mencegah kejang otot dan kontraksi dinding pembuluh darah. Selain itu, magnesium juga berkontribusi dalam meredakan gejala dismenore (Wahyuni, 2018)

Hasil penelitian dari Febriansyah dkk. tahun 2021 diketahui bahwa dari 30 responden menunjukkan bahwa pemberian coklat hitam batang 72% sebanyak 35 gram dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore dan terjadi penurunan tingkat nyeri dimana tidak ada lagi mahasiswi yang merasakan nyeri dalam kategori “Nyeri Berat” setelah pemberian coklat hitam sehingga dark chocolate menjadi alternatif non farmakologi yang dapat digunakan ketika mengalami dismenore primer.

Penelitian yang dilakukan oleh Idealistiana dkk tahun 2024, didapatkan adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan dark chocolate pada kelompok intervensi ada pada nyeri ringan dan kelompok kontrol ada pada nyeri sedang setelah diberikan dark chocolate sehingga mengkonsumsi dark chocolate pada wanita yang mengalami dismenore primer menjadi salah satu terapi yang dapat digunakan karena telah dibuktikan terdapat pengurangan intensitas nyeri yang dirasakan.

Menurut data dari World Health Organization (WHO), terdapat 1.769.425 remaja perempuan berusia 10-19 tahun yang mengalami dismenore primer, dengan prevalensi sekitar 10-15%. Pada tahun 2018, angka kejadian dismenore di dunia cukup tinggi, dengan insiden rata-rata berkisar antara 16,8% hingga 81% (WHO, 2018). Sementara itu, data dari Dinas Kesehatan Sumatera Selatan mencatat bahwa pada tahun 2020, prevalensi dismenore atau nyeri haid mencapai 64,3% (Riona Septi dkk., 2021) Sedangkan di Kota Palembang, angka kejadian dismenore pada tahun 2018 tercatat sebesar 66,3% (Dinkes Palembang, 2018).

Tingginya angka kejadian dismenore menunjukkan bahwa kondisi ini masih memerlukan perhatian khusus dalam penanganannya, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan dengan melibatkan kepala sekolah dan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, diketahui jumlah siswi kelas IX di sekolah tersebut sebanyak 54 orang dan menurut keterangan dari kepala sekolah bahwa belum pernah dilakukan penelitian tentang kesehatan, dalam hal ini menunjukkan adanya peluang besar untuk melakukan penelitian kesehatan dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan khususnya mengenai kesehatan reproduksi remaja (KRR).

Berdasarkan hasil survei awal peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di MTs Marfu`ah Palembang Tahun 2025”. Diharapkan dengan pemberian teknik non farmakologi ini dapat memberikan manfaat dalam penurunan intensitas nyeri dismenore primer bagi siswi maupun para guru yang berada di lingkungan sekolah tersebut.

B. Rumusan Masalah

“Apakah ada Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat nyeri dismenore primer sebelum diberikan dark chocolate.
- b. Diketahui tingkat nyeri dismenore primer setelah diberikan dark chocolate.
- a. Diketahui efektifitas dark chocolate dalam mengurangi nyeri dismenore primer

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang berguna dalam mengatasi permasalahan mengenai kesehatan remaja terkhusus yang memiliki kaitannya dengan dismenore primer yang dialami oleh remaja putri.

a. Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan serta informasi yang dapat diketahui oleh semua remaja putri.

b. Manfaat bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber yang bermanfaat bagi masyarakat agar dapat memberikan informasi yang bisa diterapkan kepada para remaja putri yang berada disekitarnya.

2. Manfaat bagi Praktis

a. Bagi MTs Marfu'ah Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pihak sekolah sehingga para siswi dapat menambah wawasan mengenai dismenore primer dan cara mengurangi nyeri dismenore primer pada remaja putri.

b. Bagi Poltekkes Kemenkes Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan dan dapat dijadikan referensi di bidang kesehatan terkhusus mengenai dismenore primer pada remaja putri.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian lebih lanjut tentang dismenore primer pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2021). *METODOLOGI PENELITIAN*.
- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). *PENGARUH SISTEM INFORMASI MANAJEMEN TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS PELAYANAN DI PT. JASARAHARJA PUTRA CABANG BENGKULU*. Dalam *Jurnal Professional FIS UNIVED* (Vol. 6, Nomor 1).
- Agustini, Grashinta, A., Putra, S., Sukarman, Guampe Feliks Arfid, Akbar, J. S., Lubis, M. A., Maryati, I., Ririnisahawaitun, Mesra, R., Sari, M. N., Tuerah, P. R., Ramadhani, M. V., & Runi, R. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. <https://www.researchgate.net/publication/380401514>
- 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>
- Arfaillasufandi & Andiarna. (2018). *Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenorhea Primer The Influence of Dark Chocolate to Reduce Menstrual Pain in Primary Dysmenorhea*. Dalam *Journal of Health Science and Prevention* (Vol. 2, Nomor 1).
- Aulia. (2019). *PENGARUH PEMBERIAN DARK CHOCOLATE TERHADAP DISMENORE PADA MAHASISWI DIV KEBIDANAN TRANSFER DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO*.
- BKKBN. (2022). Pembinaan Remaja. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/>
- Dewi, N., Azhar, A. A., & Zuhriah. (2023). *PENGARUH PENGGUNAAN TIKTOK TERHADAP PERILAKU CITRA DIRI MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI UIN SUMATERA UTARA*. Dalam *JISOS Jurnal Ilmu Sosial* (Vol. 2, Nomor 2). <http://bajangjournal.com/index.php/JISOS>
- Dini, Y. A., & Bukuku, D. (2021). Innovation in management of dysmenorrhea: A nursing approach. *Innovation in Health for Society*, 1(1), 14–17. <https://doi.org/10.31603/ihs.5312>
- Fathiyyah, N., Putri Kwarta, C., Imeldawati, R., Ganisia, A., & Afrida Kusumawardani, L. (2024). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI*

DISMENORE PRIMER TERHADAP KUALITAS HIDUP WANITA: TINJAUAN PUSTAKA. Dalam *Indonesian Journal of Health Science* (Vol. 4, Nomor 6).

Fatkurrohman, R., Kusumasari, V., & Nur, D. (2023). *Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Dismenore Primer Pada Santri Putri Pondok Pesantren An Nur Ngrukem Bantul Yogyakarta*. <https://jurnal.ruangide.org/JKMD>

Febriansyah, E., Nuha, K., & Kamal, S. (2021). *PENGARUH COKELAT HITAM TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI AKADEMI KEBIDANAN SALEHA BANDA ACEH*. *Sel Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(2), 96–106. <https://doi.org/10.22435/sel.v8i2.5108>

Fisiologi Menstruasi ASASIH VILLASARI STRADA PRESS. (2021).

Hansen, S., Rostiyanti, S. F., & Priyanto, S. H. (2023). *Etika Penelitian: Teori dan Praktik*. <https://www.researchgate.net/publication/367530183>

Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya Nur Hikmatul. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>

Herawati, Y., Azmi, N., Purwaningsih, R., Susianti, D., Kusuma, E., & Winarti, H. (2022). *PENGARUH PEMBERIAN DARK CHOCOLATE TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PEREMPUAN DI RW 001 KEL LEUWINUTUG KABUPATEN BOGOR TAHUN 2022*. Roc.

Heryana, A. (2024). *Pengolahan Data Penelitian: Desain Riset Kuantitatif dan Kualitatif*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18673.29280>

Idealistiana, L., Zahra, H., Nofriyana, N., Napisha, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Nusantara, A. (2024). *PENGARUH DARK CHOCOLATE TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI INDONESIA TAHUN 2023*.

Iflahah, M. A., Puspawati, N. M., & Suaniti, N. M. (2016). *AKTIVITAS ANTIOKSIDAN BIJI KAKAO (Theobroma cacao L.) DALAM MENURUNKAN KADAR 8-HIDROKSI-2'-DEOKSIGUANOSIN DALAM URIN TIKUS SETELAH TERPAPAR ETANOL*. Dalam *Cakra Kimia (Indonesian E-Journal of Applied Chemistry)* (Vol. 4, Nomor 2).

Jailani, Ms., Jeka, F., & Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis*.

Kemenkes. (2019). *Buku : Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.

- Kemenkes. (2021). Kategori Usia Remaja. <https://ayosehat.kemendes.go.id/>
- Khairunnisa, & Maulina Nora. (2016). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA SANTRIWIATI MADRASAH ALIYAH SWASTA ULUMUDDIN UTEUNKOT CUNDA KOTA LHOKEUMAWA*.
- Khasanah, N., Anita Liliana, Mk., Melania Wahyuningsih, Mk., Lailatul Rahmawati, M., & Endah Tri Wahyuni, Mk. (2022). *Buku Ajar keperawatan Kesehatan Reproduksi*. www.dewapublishing.com
- Marthiani, I. (2024). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Pemahaman Konsep Biologi. *Jurnal Yudistira: Publikasi Riset Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, 2(2), 351–356. <https://doi.org/10.61132/yudistira.v2i2.727>
- Merdekawati, D., Dasuki, D., & Melany, H. (2019). Perbandingan Validitas Skala Ukur Nyeri VAS dan NRS Terhadap Penilaian Nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.168>
- Momma, R., Nakata, Y., Sawai, A., Takeda, M., Natsui, H., Mukai, N., & Watanabe, K. (2022). *Comparisons of the prevalence, severity, and risk factors of dysmenorrhea between Japanese female athletes and non-athletes in universities*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 52. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010052>
- Napu, L. A., Taqiyah, Y., & Asnaniar, W. O. S. (2023). Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja. Dalam *Window of Nursing Journal* (Vol. 4, Nomor 1).
- Noor, M. S., Husnaini, Puteri, A. O., Rosadi, D., & Anhar, V. Y. (2020). *PANDUAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA*. cv.mine.7@gmail.com
- Nuha, K., Rusmil, K., Ganiem, A, R., Permadi, W., & Herawati, D, M, D. (2023). *Single-Blind Randomized Controlled Trial: Comparative Efficacy of Dark Chocolate, Coconut Water, and Ibuprofen in Managing Primary Dysmenorrhea*. <https://doi.org/10.3390/ijerph20166619>
- Nur, M. A., & Saihu, M. (2024). *PENGOLAHAN DATA*. Dalam *Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi* (Vol. 2, Nomor 11).
- Oktavianis, & Sari, L. P. (2020). *EFEKTIFITAS COUNTERPRESSURE DAN RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMINORE*

- PRIMER PADA REMAJA PUTRI*. Dalam *Maternal Child Health Care Journal* (Vol. 2, Nomor 2).
- Puspita, L., & Anjarwati, T. (2019). *WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap I Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran* *WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE*. <http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/>
- Putra, A. S., Saputra, N. P. K., Noviardi, & Ismawati. (2024). *ANALISIS FAKTOR RISIKO DISMENORE PRIMER DAN DISMENORE SEKUNDER PADA MAHASISWI Analysis of Risk Factors for Primary Dysmenorhore and Secondary Dysmenorhore in Students* (Vol. 34, Nomor 1).
- Riona Septi, Helni Anggraini, & Satra Yunola. (2021). *HUBUNGAN PENGETAHUAN, USIA MANARCHE, DAN STATUS GIZI DENGAN NYERI HAID PADA SISWI KELAS VIII DI SMP N 2 LAHAT KABUPATEN LAHAT PROVINSI SUMATERA SELATAN TAHUN 2021*.
- Samanta, S., Sarkar, T., Chakraborty, R., Rebezov, M., Shariati, M. A., Thiruvengadam, M., & Rengasamy, K. R. R. (2022). *Dark chocolate: An overview of its biological activity, processing, and fortification approaches*. Dalam *Current Research in Food Science* (Vol. 5, hlm. 1916–1943). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.crfs.2022.10.017>
- Saragih, H., Anda, A., Ginting, Y., Manek, E., Tinggi, S., Kesehatan, I., Medan, S. E., & Bunga, J. (2024). *Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga* (Vol. 5, Nomor 2). <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Siregar, R. D., Veri, N., Harahap, M. S., Alchalidi, & Usrina, N. (2021). *Efektivitas dark chocolate dan wortel dalam menurunkan intensitas dismenorea primer*. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 7(4), 642–646. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/13024>
- Sriandini, W., Damayanti, A., Apriyanto, F., Widyagama, S., & Malang, H. (2021). *PENGARUH KONSUMSI MINUMAN COKELAT HITAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENORE PRIMER*. Dalam *Media Husada Journal of Nursing Science* (Vol. 2). <https://mhjns.widyagamahusada.ac.id>
- Swandari, A. (2022). *INTERVENSI FISIOTERAPI PADA KASUS DISMENORE*.
- Trimawartinah. (2020). *Bahan Ajar Statistik Non Parametrik*.

- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi*. stradapress@iik-strada.ac.id
- Wada, F. H., Pertiwi, A., Hasiolan, M. I. S., Lestari, S., Sudipa, I. G. I., Patalatu, J. S., Boari, Y., Ferdinan, Puspitaningrum, J., Ifada, E., & Rahman. (2024). *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN*. www.buku.sonpedia.com
- Wahyuni. (2018). *PENGARUH KONSUMSI COKLAT HITAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI HAID (DISMENORE PRIMER) PADA MAHASISWI ILMU KEPERAWATAN STIKES RANAH MINANG PADANG. XII Jilid II*, 79.
- Widiningsih. (2020). *Metode Penelitian Sosial : Modul Sosiologi Kelas X*.
- Wildayani, Lestari, & Ningsih. (2023). Buku Dismenore : Asupan Zat Besi, Kalsium dan Kebiasaan Olahraga. *Dismenore:Asupan Zat Besi, Kalsium dan Kebiasaan Olahraga*.
- Word Health Organizations. (2018)
- Yolandiani, R. P., Fajria, L., & Putri, Z. M. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja Literatur Review*. peye2708@gmail.com
- Yumesri, Risnita, Sudur, & Arsulla. (2024). *Etika Dalam Penelitian Ilmiah*. 15. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm>