

PENGARUH PEMBERIAN DARK CHOCOLATE DAN SENAM DISMENOREA TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

The Effect of Giving Dark Chocolate and Dysmenorrhea Exercises on The Intensity of Menstrual Pain in Adolescent Women

Ayu Jani Puspitasari¹, Meli Doloksaribu¹

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Sumatera Utara
Email: ayujani92@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [25 Juli 2024]

Revised [29 Juli 2024]

Accepted [31 Juli 2024]

KATA KUNCI:

dark chocolate,
dismenorea, nyeri haid,
remaja putri, senam

KEYWORDS:

dark chocolate,
dysmenorrhea, exercise
menstrual pain, young
women

ABSTRAK

Dismenorea merupakan gejala yang normal, meskipun normal akan tetapi pada beberapa kasus dapat menjadi lebih berat jika tidak ditangani dan mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti situasi menstruasi yang bergerak mundur, belajar terganggu, kemandulan, kehamilan tidak terdeteksi, kista dan infeksi. Manajemen nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan metode non farmakologis salah satunya adalah mengkonsumsi dark chocolate dan melakukan senam dismenorea. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian dark chocolate dan senam dismenorea terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik. Design penelitian yang digunakan adalah quasi experimental pretest and posttest two group design dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling pada 19 responden pada kelompok yang diberikan dark chocolate dan 19 responden pada kelompok yang diberikan senam dismenorea. Penelitian dilakukan pada bulan februari hingga Juni 2024. Uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian pada kelompok intervensi pemberian dark chocolate menunjukkan nilai $p=0,000$ bahwa ada pengaruh setelah dilakukannya intervensi terhadap skala nyeri haid dan pada kelompok senam dysmenorrhea menunjukkan nilai $p=0,000$ bahwa ada pengaruh setelah dilakukannya intervensi terhadap skala nyeri haid. Diharapkan dark chocolate dan senam dismenorea dapat menjadi salah satu pilihan alternative latihan alami untuk pengobatan dismenorea dalam menurunkan tingkat nyeri, dengan cara melakukan teknik peregangan pada perut atau sampai nyeri berkurang dikarenakan metode non farmakologis ini dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a normal symptom, even though it is normal, it is some cases can become more severe if left untreated and interfere with daily activities, such as menstrual irregularities backwards, disturbed learning, infertility, undetected pregnancy, cysts and infection. Pain management can be done using non-pharmacological methods, one of which is consuming dark chocolate and doing dysmenorrhoea exercises. The aim of this research was to determine the effect of giving dark chocolate and dysmenorrhoea exercises on the intensity of menstrual pain in young women in Karang Anyar Village, Langsa Baro District. The method for this type of research was quantitative analytical. The research design used was a quasi experimental pretest and posttest two group design using a purposive sampling technique for 19 respondents in the group given dark chocolate and 19 respondents in the group given dysmenorrhoea exercises. The research was conducted from February to June 2024. The statistical test used was Wilcoxon Signed Rank Test. The results of research in the intervention group giving dark chocolate showed a value of $p=0.000$ that there was an effect after the intervention on the menstrual pain scale and in the dysmenorrhea exercise group showed a value of $p=0.000$ that there was an effect after the intervention on the scale menstrual pain. It is hoped that dark chocolate and dysmenorrhoea exercises can be an alternative natural exercise option for

treating dysmenorrhoea in reducing the level of pain, by doing stretching techniques on the stomach or until the pain is reduced because this non-pharmacological method can be done independently by young women.

Pendahuluan

Dismenorea terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis ikut berperan dalam terjadinya dismenorea pada beberapa wanita. Sekitar 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja mengakibatkan seringnya ketidakhadiran saat sekolah dan kerja (Wulandari dan Ningrum, 2018).

Nyeri haid (dismenorea) umumnya dirasakan sebagian wanita pada awal masa menstruasi. Pada beberapa wanita, rasa sakit di bagian bawah perut ini tidak begitu terasa hingga mereka tetap dapat beraktivitas seperti biasa. Namun sebagian lain merasakan nyeri yang tidak tertahankan hingga tidak mampu melakukan apapun. Nyeri haid biasanya dirasakan sesaat sebelum atau selama periode menstruasi, puncaknya setelah 24 jam, dan mereda setelah 2 sampai 3 hari (Zulaikha & Paramita, 2019).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi gejala nyeri pada dismenoreia, seperti mengonsumsi obat-obatan anti nyeri (asam mefenamat, ibuprofen, metampiron, dan lain-lain). Penggunaan analgesik yang berlebihan dapat membuat seseorang ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri, hal ini tentu saja berbahaya, ditambah lagi dengan efek samping penggunaan analgesik jangka panjang yang dapat menyebabkan terjadinya kerusakan hati bahkan hipertensi. Manajemen nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan metode farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dengan obat golongan anti nyeri, sedangkan cara non farmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, senam dismenore atau olahraga secara teratur, yoga, distraksi dan *massage*, serta mengonsumsi bahan makanan yang dapat memicu pelepasan endorfin. Salah satu bahan makanan yang merangsang otak melepaskan

hormon endorfin dan mengandung nilai gizi adalah *dark chocolate* (cokelat hitam) (Astutik dan Fauzi, 2022).

Dark chocolate (cokelat hitam) kaya akan kalsium, kalium, natrium, magnesium serta vitamin A, B1, C, D, dan E, Magnesium berguna untuk merelaksasikan otot dan dapat memberikan rasa rileks yang dapat mengendalikan suasana hati yang murung juga berfungsi memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kejang otot dan dinding pembuluh darah (Natalia & Astikasari, 2019). Penelitian yang telah dilakukan yang signifikan pada pretest dan post test terhadap kedua kelompok, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 pada kelompok intervensi dan nilai sebesar 0,014 pada kelompok kontrol, pada uji beda mean pada dua kelompok menggunakan uji Mann-Whitney Test dengan nilai *p-value* sebesar 0,023 artinya bahwa ada pengaruh *dark chocolate* terhadap dismenore primer pada santri putri pondok pesantren An Nur Bantul Yogyakarta (Fatkurrohman et al., 2023).

Terapi lain dismenorea yaitu senam dismenore, yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri secara (Ariana, 2019). Menurut penelitian latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan endorfin. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormone ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga meningkatkan rasa nyaman (Ariana, 2019). Senam dismenore merupakan aktifitas fisik berupa gerakan-gerakan yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada saat haid (Astuti et al., 2021). Aktifitas fisik dinilai cukup apabila dilakukan selama 30 menit setiap hari atau 3-5 hari dalam satu minggu (Humaira et al., 2023). Gerakan senam ini

bukanlah aerobik, sehingga dapat dilakukan sendiri dirumah (Hasbi et al., 2023).

Rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah terdapat pengaruh pemberian *dark chocolate* dan senam *dysmenorrhea* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri?. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian *dark chocolate* dan senam *dismenorea* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro.

Metode Penelitian

Penelitian dilakukan di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Tahun 2024 pada bulan february hingga Juni 2024 . Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik. Design penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental Pretest and Posttest Two Group Design* dengan dengan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling* pada 19 responden pada kelompok yang diberikan *dark chocolate* dan 19 responden pada kelompok yang diberikan senam *dismenorea*. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Kelompok *Dark Chocolate* dan *Senam Dismenorea*

No.	Usia	Kelompok <i>Dark Chocolate</i>		Kelompok <i>Senam Dismenorea</i>	
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
1	11 Tahun	5	26,3	5	26,3
2	12 Tahun	6	31,6	4	21,1
3	13 Tahun	6	31,6	6	31,6
4	14 Tahun	2	10,5	4	21,1
Total		19	100,0	19	100,0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok *dark chocolate* berusia 12 dan 13 Tahun

yaitu 6 Orang (31,6%) dan mayoritas responden pada kelompok senam *dismenorea* berusia 13 Tahun yaitu 6 Orang (31,6%).

Gambar 2.
Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Haid pada Kelompok *Dark Chocolate* dan *Senam Dismenorea*

No.	Siklus Haid	Kelompok <i>Dark Chocolate</i>		Kelompok <i>Senam Dismenorea</i>	
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
1	Teratur	14	73,7	11	57,9
2	Tidak Teratur	5	26,3	8	42,1
Total		19	100,0	19	100,0

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok *dark chocolate* memiliki siklus haid yang teratur yaitu sebanyak 14 Orang (73,7%) dan

mayoritas responden pada kelompok senam *dismenorea* memiliki siklus haid teratur yaitu sebanyak 11 Orang (57,9%).

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Haid Kelompok *Dark Chocolate*

No	Skala Nyeri	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
1	Tidak Nyeri	0	0,0	3	18,8
2	Nyeri Ringan	0	0,0	16	84,2
3	Nyeri Sedang	18	94,7	0	0,0
4	Nyeri Berat	1	5,3	0	0,0
Total		19	100	19	100,0

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok *dark chocolate* sebelum intervensi mayoritas memiliki skala nyeri sedang yaitu sebanyak

18 Orang (94,7%) dan setelah intervensi mayoritas memiliki skala nyeri ringan yaitu sebanyak 16 Orang (84,2%).

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid Kelompok *Dark Chocolate*

No	Skala Nyeri	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
1	Tidak Nyeri	0	0,0	10	52,6
2	Nyeri Ringan	0	0,0	9	47,4
3	Nyeri Sedang	19	100,0	0	0
4	Nyeri Berat	0	0,0	0	0
Total		19	100,0	19	100,0

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok *senam dismenorea* sebelum intervensi mayoritas memiliki skala nyeri sedang yaitu sebanyak 19 Orang (100,0%) dan setelah intervensi mayoritas memiliki skala tidak nyeri yaitu sebanyak 10 Orang (52,6%).

2. Analisis Bivariat

Berikut adalah hasil analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh *Dark Chocolate* dan *Senam Dismenorea* terhadap intensitas nyeri haid:

Tabel 5.

Uji Wilcoxon pada Kelompok *Dark Chocolate* dan *Senam Dismenorea*

Kelompok		<i>Negative Ranks</i>	<i>Positive Ranks</i>	<i>Ties</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
		<i>Dark Chocolate</i>	<i>Pretest</i>		
	<i>Posttest</i>				
<i>Senam Dismenorea</i>	<i>Pretest</i>	19	0		
	<i>Posttest</i>				

Berdasarkan Tabel 5. menunjukkan bahwa pada kelompok *dark chocolate* dan *senam dismenorea* memiliki nilai *negative ranks* sebanyak 19 yang menunjukkan skala nyeri haid pada responden mengalami penurunan (pengurangan) skala nyeri

sebelum dan sesudah perlakuan. Pada nilai *positive ranks* sebanyak 0 yang menunjukkan tidak ada responden yang mengalami peningkatan skala nyeri dari sebelum dan sesudah perlakuan. Sedangkan pada nilai *ties* menunjukkan nilai 0 yang memiliki arti tidak

ada skala nyeri haid yang sama antara sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan *output "test statistics"* diatas, diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima". Artinya ada perbedaan antara skala nyeri haid untuk sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan *dark chocolate* dan senam *dismenorea*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa ada pengaruh *dark chocolate* dan senam *dismenorea* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok *dark chocolate* berusia 12 dan 13 Tahun yaitu 6 Orang (31.6%) dan mayoritas responden pada kelompok senam *dismenorea* berusia 13 Tahun yaitu 6 Orang (31.6%).

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 sampai 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid/dismenore (Qomarasari, 2021).

Hasil penelitian ini terlihat bahwa remaja putri yang sedang diteliti semuanya masih dalam usia produktif. Hal ini sesuai dengan penelitian tentang keluhan nyeri

menstruasi pada usia produktif. Pada usia produktif bagi wanita baik dimasa sekarang maupun yang akan datang peranan wanita sudah tidak dapat dipungkiri lagi, bahkan merupakan suatu keharusan, namun kadang terhambat oleh nyeri yang dialami saat menstruasi. Begitu pula pada penelitian Suhartatik, yang menjelaskan bahwa gejala menstruasi atau yang biasa disebut *dismenore* banyak dialami oleh perawat usia produktif (86,7%) (Kusniyanto & Suiyarti, 2019).

Asumsi peneliti usia normal bagi seorang wanita mendapatkan menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 14 tahun. Tetapi ada juga yang mengalaminya lebih awal. Menstruasi pertama kali biasanya dimulai pada umur 10- 16 tahun tergantung dari berbagai faktor yang meliputi kesehatan wanita, nutrisi, dan berat badan yang relatif pada tinggi badan. Tetapi menstruasi bisa juga terjadi pada usia 8 tahun. Hal ini disebabkan karena asupan gizi yang baik mempercepat proses kesiapan tubuh untuk mulai mengalami menstruasi. Semakin cepat perempuan atau remaja yang mengalami menarche maka semakin tinggi faktor yang bisa menimbulkan kejadian *dismenore* primer pada remaja tersebut, maka usia menarche bisa mempengaruhi terhadap tingkat kejadian *dismenore*.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Haid

Karakteristik responden berdasarkan siklus haid Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok *dark chocolate* memiliki siklus haid yang teratur yaitu sebanyak 14 Orang (73.7%) dan mayoritas responden pada kelompok senam *dismenorea* memiliki siklus haid teratur yaitu sebanyak 11 Orang (57.9%).

Siklus menstruasi merupakan pola ovulasi dan menstruasi yang terjadi secara periodik atau bulanan, dimana terjadi pelepasan ovum yang telah matang dari ovarium dan terjadinya peluruhan dinding uterus karena ovum tidak dibuahi (menstruasi). Panjang siklus haid yang normal atau yang dianggap klasik adalah 28

hari, namun hanya 10 – 15 % wanita yang memiliki siklus menstruasi 28 hari karena variasinya yang cukup luas dan sulit untuk memprediksi siklus menstruasi wanita secara individual (Hikma et al., 2021).

Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh keseimbangan hormon reproduksi yang terganggu. Hormon yang berperan dalam proses menstruasi tidak dapat melakukan fungsinya sehingga siklus menjadi terganggu atau bahkan tidak terjadi sama sekali. Ketidakseimbangan hormon ini disebabkan oleh faktor risiko yang sudah dijelaskan sebelumnya seperti stress, indeks massa tubuh yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, konsumsi alkohol, rokok dan aktivitas fisik (Syafriani et al., 2021).

Siklus menstruasi yang tidak teratur apabila tidak ditangani dengan cepat dan tepat dapat menyebabkan gangguan kesuburan. Menstruasi yang tidak teratur juga dapat sebagai indikator adanya gangguan pada sistem reproduksi yang beresiko meningkatkan berbagai resiko penyakit seperti kanker rahim dan infertilitas. Sehingga perubahan yang terjadi pada siklus menstruasi dikhawatirkan dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja di masa yang akan datang (Islamy & Farida, 2019).

Menurut asumsi peneliti bahwa remaja dengan siklus menstruasi yang tidak teratur akan berpotensi mengalami nyeri haid atau dismenore sedangkan remaja dengan siklus menstruasi teratur akan kecil kemungkinan mengalami dismenore.

3. Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Pemberian *Dark Chocolate*

Hasil penelitian diketahui dari penilaian pada saat sebelum dan setelah pemberian *dark chocolate* bahwa didapatkan hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000 (<0,05). Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikannya intervensi *dark chocolate*.

Hal ini didukung oleh penelitian Fatkurrohman et al. (2023) terhadap santri Putri di Pondok Pesantren An Nur Ngrukem Bantul Yogyakarta yang menunjukkan

bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada *pretest* dan *post test* terhadap kedua kelompok, dengan nilai p-value sebesar 0,000 pada kelompok intervensi dan nilai sebesar 0.014 pada kelompok kontrol, pada uji beda mean pada dua kelompok menggunakan uji Mann-Whitney *test* dengan nilai p-value sebesar 0,023. Berdasarkan hasil tersebut nilai p-value < 0.05 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh *dark chocolate* terhadap dismenore primer pada santri putri pondok pesantren An Nur Bantul Yogyakarta (Rizki dkk, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amelia dan Maharani (2019). Pada penelitian ini terdapat 3 kelompok, yang pertama kelompok intervensi A dengan pemberian coklat hitam, Kelompok Intervensi B dengan pemberian minuman jahe, dan kelompok control C. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden yang mengonsumsi coklat hitam mengalami penurunan tingkat nyeri dismenore lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Beberapa penelitian menunjukkan coklat hitam mengandung antioksidan (flavonoid dan polifenol) dan vitamin (terutama vitamin B6). Coklat hitam juga kaya akan mineral seperti kalsium, kalium dan terutama magnesium alami yang direkomendasikan untuk mengatur sindrom premenstrual dalam siklus menstruasi dengan cara menyeimbangkan kadar hormone estrogen dan progesterone pada darah di fase luteal selama siklus menstruasi berlangsung.

Berdasarkan penelitian Nuraizah et al., coklat hitam dengan kadar coklat 78% dalam 100 gram coklat hitam memiliki kandungan nutrisi Kalsium 0,0642, Magnesium 0,1348 dan Fe 0,053. Kadar magnesium dalam darah mengalami fluktuasi sepanjang siklus menstruasi yang mempengaruhi PMS. Magnesium yang terkandung dalam coklat memiliki efek secara langsung terhadap tekanan vaskuler dan dapat mengatur masuknya kalsium kedalam sel otot polos sehingga magnesium mempengaruhi kontraksi dan relaksasi otot polos uterus. Magnesium juga dapat menekan inflamasi dengan menghambat

pembentukan prostaglandin sehingga nyeri menstruasi bisa berkurang (Maharani, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Asih (2019) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh intensitas nyeri sebelum terapi *dark chocolate* dengan nyeri setelah terapi *dark chocolate* dimana didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($< \alpha 0,05$) yang berarti ada pengaruh terapi *dark chocolate* dengan penurunan nyeri haid.

Hasil penelitian ini dapat digunakan para remaja agar menggunakan *dark chocolate* sebagai terapi alternatif non farmakologis untuk menyembuhkan utama dismenore rasa sakit, karena coklat hitam memiliki kurang efek samping, sehingga siswa dapat melakukan kegiatan nyaman ketika mereka berada di periode menstruasi.

Asumsi peneliti *dark chocolate* mengandung banyak zat gizi yang dapat menurunkan nyeri pada saat dismenorhea primer. Terutama zat gizi seperti mineral, karena gizi mengandung banyak manfaat khususnya untuk responden yang dismenorhea primer. Selain itu, kandungan *dark chocolate* seperti magnesium merupakan mineral keempat di dalam tubuh dan *dark chocolate* itu sendiri dapat memperbaiki mood seseorang sehingga dapat mengurangi nyeri haid.

4. Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Senam *Disemenorea*

Hasil penelitian diketahui dari penilaian pada saat sebelum dan setelah diberikan perlakuan senam *dismenorea* bahwa didapatkan hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000 ($<0,05$). Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukannya intervensi senam *dismenorea*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Humaira et al. tahun 2023 menunjukkan hasil uji analisis univariat Nyeri haid sebelum diberikan senam dismenore sebagian besar remaja putri dengan haid nyeri berat berjumlah 6 orang (33,3%). Nyeri haid setelah diberikan senam dismenore sebagian besar putri haid dengan nyeri ringan berjumlah 10 orang (55,6%). Hasil Uji Wilcoxon ditemukan $p\text{-value} 0,001 < 0,05$

bahwa terdapat ada pengaruh senam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 3 Palu Barat.

Hal ini sesuai dengan (Ituga, Taqiyah, & Agustini, 2020) dismenore dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri. Kondisi ini biasanya mengakibatkan gejala seperti rasa mual dan nyeri yang khas pada perut bagian bawah. Salah satu terapi untuk mengurangi dismenore dengan cara non farmakologi yaitu dengan melakukan senam. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, disebabkan saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorphin. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang sehingga menimbulkan rasa nyaman dan dapat mengurangi nyeri pada saat dismenore (Aprilia et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Santi (2019), bahwa senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan dismenore pada remaja putri usia 16-17 tahun. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Idaningsih & Oktarini, 2020) bahwa senam secara signifikan lebih efektif daripada jahe untuk menghilangkan rasa sakit pada remaja dengan dismenore primer. Penelitian ini sejalan dengan (Partiwi, Saleha, & Mustary, 2021) bahwa Senam dismenore dan abdominal *stretching exercise* yang dilakukan sebelum menstruasi dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja yang mengalami dismenore. Berikutnya penelitian ini juga sejalan dengan (Fatmawati & Lia, 2018) bahwa adanya perbedaan signifikan antara senam dismenore dan teknik Effleurage dimana senam dismenore lebih efektif dari pada teknik Effleurage untuk menurunkan dismenore. Peneliti juga berpendapat bahwa pemberian senam dismenore efektif diberikan pada remaja putri yang mengalami nyeri saat

menstruasi karena sangat bermanfaat dan tidak ada efek sampingnya.

Banyak wanita yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore) tetapi masih menganggap remeh dampaknya. Gaya hidup yang tidak sehat seperti sering memakan makanan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab terjadinya dismenore. Bahkan banyak juga yang memilih cara instan dengan selalu mengkonsumsi obat analgesic. Padahal untuk mengurangi dan menghilangkan nyeri haid yang mengganggu tidak hanya menggunakan terapi farmakologi namun dapat diberikan terapi nonfarmakologi, salah satunya dengan melakukan senam dismenore (Syafriani et al., 2021).

Nyeri haid ini diakibatkan adanya kontraksi otot Rahim yang kuat yang disebabkan adanya hormone prostaglandin yang membuat dinding Rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (kontraksi) sehingga menimbulkan iskemia jaringan. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di Rahim sehingga menambah intensitas nyeri. Pemberian latihan fisik dalam bentuk abdominal streaching yang dilakukan selama 4 hari sebelum menstruasi terbukti berpengaruh terhadap penurunan kadar hormone prostaglandin dan intensitas nyeri pada dismenore (Trisnawati & Mulyandari, 2020).

Terapi nonfarmakologi untuk mengatasi dismenore antara lain seperti terapi kompres air hangat, terapi relaksasi, mendengarkan musik, dan salah satunya senam. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphen (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Selain itu pencegahan yang lebih aman dengan cara melakukan senam atau yang biasa di sebut dengan senam dismenore.

Senam merupakan intervensi secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Belum ada aturan pasti untuk waktu dan frekuensi

pelaksanaan latihan fisik. Namun, dengan melakukan olahraga latihan fisik secara rutin dan teratur, maka intensitas nyeri akan semakin berkurang karena jumlah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat dan akan mengalirkan darah ke seluruh tubuh, termasuk ke organ reproduksi, sehingga nyeri dapat berkurang (Humaira et al., 2023).

Senam dismenore efektif untuk menurunkan atau mengurangi rasa nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Latihan/latihan olahraga/senam yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga atau senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphen, hormone yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan nyaman, teknik ini juga dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja (Trisnawati & Mulyandari, 2020).

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skala nyeri sebelum diberikan intervensi adalah nyeri sedang, sedangkan rata-rata sesudah diberikan intervensi adalah nyeri ringan. Hal ini dikarenakan bahwa dengan dilakukannya gerakan senam dismenore terutama pada gerakan inti senam dismenore akan membuat aliran darah sekitar rongga panggul akan lancar. Selain itu dengan dilakukannya senam secara rutin 5-7 hari sebelum menstruasi, sebanyak 2 kali dalam seminggu, lama latihan 20-30 menit, akan menjadi rileks. Ketika seseorang melakukan olahraga/senam, maka b-endorphen akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphen berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, tubuh dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak, sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan berkurang.

5. Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* dan Senam *Disemenorea*

Pada penelitian ini didapatkan hasil ada pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap intensitas dismenorea pada responden. Penelitian ini serupa dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemberian coklat hitam 100 gram 80% berpengaruh terhadap penurunan dismenorea primer (Wahtini et al., 2021). Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan terdapat perbedaan yang bermakna antara pemberian coklat hitam sebanyak 40 gr/hari selama 3 hari dan jahe 40 gr/hari selama 3 hari sebelum menstruasi terhadap penurunan nyeri menstruasi (Amelia & Maharani, 2017). Pemberian *dark chocolate* yang berbentuk permen juga mampu menurunkan dismenorea primer (Natalia & Astikasari, 2019).

Dark chocolate mengandung senyawa yang berfungsi untuk mengurangi syaraf-syaraf yang tegang. *Dark Chocolate* mengandung magnesium yang berguna untuk merelasasi otot dan memberikan rasa rileks yang dapat mengendalikan hati yang murung selain itu magnesium juga berfungsi dilatasi pembuluh darah.

Kandungan lain *dark chocolate* adalah mineral dapat merangsang otak untuk melepaskan hormon endorfin. Endorfin merupakan substansi yang dikeluarkan oleh tubuh juga berfungsi untuk merelasasi otot-otot dan merangsang otak untuk pelepasan hormon endorfin yang berfungsi menghambat nyeri menstruasi (Wahtini et al., 2021)

Penelitian ini didapatkan hasil ada pengaruh pemberian senam *dismenore* terhadap intensitas dismenorea pada responden. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa senam dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh – pembuluh darah yang menyalurkan darah keseluruh tubuh. Jadi olahraga penting untuk remaja putri yang mengalami dismenore karena latihan yang sedang dan teratur akan meningkatkan pelepasan endorfin beta (penghilang nyeri alami) kedalam aliran

darah, sehingga dapat mengurangi nyeri haid atau dismenore. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Sarifah (2019) terkait nyeri haid yang hasilnya bahwa senam dismenore dapat menurunkan skala nyeri dismenore primer pada pelajar putri. Selain itu juga sesuai dengan penelitian Munawar, Nurjannah & Fiki Nurviana (2021) yang menyatakan bahwa aerobic dapat menurunkan skala nyeri dismenore dengan p-value (0,00). Senam dismenore ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar β -endorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Sama halnya aktivitas fisik yang berat diduga dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desendens (Humaira et al., 2023).

Kesimpulan

1. Ada perbedaan intensitas nyeri haid pada kelompok *dark chocolate* antara sebelum dan sesudah intervensi pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa.
2. Ada perbedaan intensitas nyeri haid pada kelompok senam *dismenorea* antara sebelum dan sesudah intervensi pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa.
3. *Dark chocolate* dan senam *dismenorea* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa.

Daftar Pustaka

- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296. DOI: <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>

- Ariana, R. (2019). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka. *5(2)*, 1–23.
- Astuti, D. A., Zayani, N., & Septimar, Z. M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, *1(2)*, 56–66.
- Astutik dan Fauzi. (2022). Differences in the Effectiveness of Giving Dark Chocolate and Ginger to Reducing Menstrual Pain Intensity in SMAN 1 Cikande Students in 2022. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, *8(Special Edition)*, 127–136. Retrieved from: <https://journal.stikep-ppnijabar.ac.id/index.php/jkk/article/view/396>
- Fatkurrohman, R., Kusumasari, V., & Sari, D. N. A. S. (2023). Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Dismenore Primer Pada Santri Putri Pondok Pesantren An Nur Ngrukem Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, *2(3)*, 173–193.
- Hasbi, K., Difinubun, A., Kurnaesih, E., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Menstruasi Pada Siswi di SMA Negeri 7 Ambon. *4(4)*, 338–344.
- Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Sport Science and Health*, *3(8)*, 630–641.
- Humaira, N., Elfiyunai, N. N., & Arini. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Palu Barat. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, *1(September)*, 40–44.
- Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Syntax Literate*, *5(2)*, 55–66.
- Natalia, S., & Astikasari, N. D. (2019). Pengaruh Permen Dark Chocolate terhadap Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Gaya Baru Desa Sumberejo Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang. *Journal for Quality in Women's Health*, *2(2)*, 31–37. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.35>
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress dan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, *4(2)*, 30–38.
- Syafriani, Aprilla, N., & Z.R, Z. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, *5(1)*, 32–37. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1676>
- Wulandari dan Ningrum. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Sikap Menghadapi Dismenorea di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sukoharjo. *Indonesian Journal On Medical Science*, *5(1)*, 18–22. Retrieved from: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/833406>
- Zulaikha dan Paramita. (2019). Penggunaan Jus Kulit Buah Naga Untuk Mengatasi Nyeri Saat Menstruasi (Dismenorea). *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, *5(1)*, 1–6. Retrieved from: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/995633>