

Edukasi dan Pemberian *Dark Chocolate* sebagai Upaya untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri

Bunga Tiara Carolin^{1*}, Andi Julia Rifiana², Syifaunnisa³, Shinta Novelia⁴

¹⁻⁴Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

Jl. Sawo Manila No.61, RW.7, Pejaten Bar., Ps. Minggu, Jakarta Selatan, 12520, DKI Jakarta, Indonesia

*Email Korespondensi: bunga.tiara@civitas.unas.ac.id

Abstract

Many women experience menstrual problems, including pain during menstruation, known as dysmenorrhea. The pain of dysmenorrhea is the most common complaint and is experienced by many women. Dysmenorrhea is pain during menstruation, usually with cramping and centered in the lower abdomen. Dysmenorrhea can be divided into two groups, namely primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is pain in the lower abdomen during menstruation without any abnormalities or disease in the pelvis. The percentage of dysmenorrhea around the world is more than 50% of women in each world experience it, including 15.8-89.5% with a higher prevalence rate reported at the adolescent level. One way that can be done to overcome dysmenorrhea is dark chocolate. The purpose of this service is to determine the effect of dark chocolate on reducing dysmenorrhea pain in young women. The location of community service is in the Islamic Boarding School in Cirogol Village, Serang Regency, Banten Province. The form of activity is to use the lecture method, and group discussion. The way it works is by preparing dark chocolate food and counseling materials about dysmenorrhea. The instrument for measuring the level of dysmenorrhea pain was using the NRS (Numeric Rating Scale) observation sheet. The results of the activity showed that counseling and giving dark chocolate could help students overcome dysmenorrhea pain naturally.

Keywords: *dark chocolate, dysmenorrhea, teenager*

Abstrak

Banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah nyeri saat menstruasi yang dikenal dengan dismenore. Rasa nyeri dismenore merupakan keluhan yang paling umum dan banyak dialami oleh wanita. Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Dismenore dapat di bagi menjadi dua kelompok yaitu dismenor primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri pada bagian perut bawah saat menstruasi tanpa di sertai adanya kelainan atau penyakit pada panggul. Persentasi dismenore di seluruh dunia lebih dari 50 % perempuan di setiap dunia mengalaminya, diantaranya 15,8-89,5 % dengan tingkat prevelensi yang lebih tinggi di laporkan pada tingkat remaja. Salah satu cara yang dapat di lakukan unuk mengatasi dismenore adalah dengan dark coklat. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengetahui manfaat pemberian *dark chocolate* terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. Lokasi pengabdian kepada masyarakat berada di Pondok Pesantren Islam Kampung Cirogol Kabupaten Serang Provinsi Banten. Bentuk kegiatan adalah dengan menggunakan metode ceramah, dan diskusi kelompok. Cara kerja yaitu dengan menyiapkan makanan *dark chocolate* dan materi penyuluhan tentang dismenore. Instrumen untuk mengukur tingkat nyeri dismenore menggunakan lembar observasi NRS (Numeric Rating Scale). Hasil kegiatan didapatkan bahwa penyuluhan dan pemberian *dark chocolate* ini dapat membantu siswa untuk mengatasi nyeri dismenore secara alami.

Kata kunci: *dark chocolate*, dismenore, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun. Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan fisik yang disertai dengan pertumbuhan organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Pada remaja wanita sebagai tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi pertama (menarche). Pubertas merupakan titik pencapaian dari kematangan seksual pada anak perempuan yaitu dengan terjadinya menarche. Menarche adalah haid pertama dari uterus yang merupakan awal dari fungsi menstruasi dan tanda telah terjadinya pubertas pada remaja putri. Menarche adalah menstruasi pertama perempuan dimana cairan darah keluar dari alat kelamin wanita yang berasal dari luruhnya lapisan dinding dalam rahim (endometrium).¹

Banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah nyeri saat menstruasi yang dikenal dengan dismenore. Rasa nyeri dismenore merupakan keluhan yang paling umum dan banyak dialami oleh wanita. Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Dismenore dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu dismenor primer dan dismenore sekunder.² Dismenore primer adalah nyeri pada bagian perut bawah saat menstruasi tanpa disertai adanya kelainan atau penyakit pada panggul.³

Angka kejadian dismenore di Indonesia mencapai 55%. Persentase dismenore di seluruh dunia lebih dari 50 % perempuan di setiap dunia mengalaminya, diantaranya 15,8-89,5 % dengan tingkat prevalensi yang lebih tinggi di laporkan pada tingkat remaja. Dari remaja yang mengeluh nyeri, nyeri berat 12 %, nyeri sedang 37 % dan nyeri ringan 49 %.⁴ Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 %, dismenore sekunder, dan angka kejadian dismenore di provinsi Banten berdasarkan penelitian yang dilakukan sebesar 84,9 %.⁵

Hampir semua perempuan mengalami dismenore atau nyeri pada saat haid, nyeri haid yang dialami biasanya terbatas pada bagian perut bagian bawah, tetapi dapat pula menyebar ke bagian pinggang, paha atau kaki. Rasa nyeri tersebut dapat disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, sembelit, sering kencing bahkan pingsan.⁶ Dampak dismenore pada remaja yaitu kekakuan atau kejang di bagian bawah perut, rasanya sangat tidak nyaman sehingga mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu dan depresi.⁷

Penanganan secara farmakologi untuk nyeri dismenore biasanya diberikan obat analgetika (obat anti sakit) dan obat non-steroid anti inflamasi (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, piroxicam, sedangkan secara nonfarmakologi dapat melakukan olahraga ringan, teknik relaksasi, dan kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri. Kompres dingin merupakan suatu terapi yang dapat menurunkan prostaglandin yang memperkuat sensitivitas nyeri dan subkutan lain pada tempat cedera dengan menghambat proses inflamasi.⁸

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore adalah dengan menggunakan dark coklat juga dapat mengatasi dismenore. Dark coklat memiliki berbagai manfaat bagi tubuh seperti melepas neurotransmitter yang meningkatkan suasana hati dan tinggi antioksidan. Dark coklat juga mengandung vitamin dan mineral, serta merangsang otak untuk melepaskan hormon endorfin. Dark coklat mengandung tembaga yang di

gunakan di dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter yaitu endorphin. Endorphin merupakan substansi yang dikeluarkan oleh tubuh yang berfungsi menghambat Impuls nyeri. Hormon endorphin akan menjadi analgesik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti pada nyeri haid. Dengan hasil ini remaja dapat menggunakan dark coklat sebagai terapi alternatif non farmakologis untuk menyembuhkan utama rasa sakit.⁹

Hasil penelitian Wulandari dan Afriliana (2017) menjelaskan bahwa pemberian sebanyak 260 gram dark coklat dimakan sebanyak 130 gram pada 1 jam pertama dan 130 gram di jam ke 2 selama 1 hari dapat mengurangi nyeri haid pada remaja¹⁰. Hasil penelitian Utami, *et al* (2017) pemberian dark coklat 100 gram diberikan 1x kemudian di habiskan dalam waktu 1 jam kepada responden yang mengalami dismenore dapat mengurangi dismenore primer pada mahasiswa keperawatan di Magelang¹¹. Begitu juga hasil penelitian Wahtini *et al* (2021) pemberian dark coklat hitam sebanyak 75 gram dan 100 gram selama 1 hari terbukti menurunkan tingkat nyeri dismenore primer. Hasil penelitian Hanan, *et al* (2015) pemberian coklat hitam sebanyak 100 gram selama 1 hari dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore primer¹².

Berdasarkan uraian latar belakang maka kami tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi dan Pemberian *Dark chocolate* Sebagai Upaya untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Islam Kampung Cirogol Kabupaten Serang Provinsi Banten”.

METODE

Lokasi pengabdian kepada masyarakat berada di Pondok Pesantren Islam Kampung Cirogol Kabupaten Serang Provinsi Banten. Waktu yang dibutuhkan untuk pengabdian kepada masyarakat ini yaitu sampai bulan Desember 2021. Bahan yang digunakan yaitu 260 gram *dark chocolate* dimakan sebanyak 130 gram dalam 1 jam pertama dan 130 gram di jam ke 2. Alat yang digunakan yaitu laptop, kamera, pulpen. Adapun Instrumen untuk mengukur tingkat nyeri dismenore menggunakan lembar observasi NRS (*Numeric Rating Scale*).

Bentuk kegiatan adalah dengan menggunakan metode ceramah, dan diskusi kelompok. Cara kerja yaitu dengan menyiapkan makanan *dark chocolate* dan materi penyuluhan tentang dismenore yang terdiri dari pengertian dismenore, penyebab dismenore, gejala dismenore, dampak dismenore, cara mengatasi dismenore, kandungan *dark chocolate*, manfaat *dark chocolate*, dosis mengkonsumsi *dark chocolate*. Untuk mengetahui adanya manfaat *dark chocolate* terhadap dismenore, peserta pengabdian kepada masyarakat diberikan lembar NRS baik sebelum maupun sesudah pemberian *dark chocolate*, lalu dinilai tingkat nyeri dismenore tersebut masuk kedalam kategori nyeri ringan, sedang atau berat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal. Selanjutnya pembuatan surat izin kegiatan. Sebelum memulai kegiatan, tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melakukan kunjungan awal ke lokasi tempat kegiatan yaitu Pondok Pesantren Islam Kampung Cirogol Kabupaten Serang Provinsi Banten.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan menyiapkan materi penyuluhan dan *dark chocolate* sebanyak 260 gram/orang. Setelah diberikan materi penyuluhan, tim pengabdian masyarakat membagikan lembar NRS untuk menilai tingkat nyeri dismenore pada remaja. Sebelum mengonsumsi *dark chocolate*, setiap remaja putri mengisi lembar NRS tersebut sebagai pretest. Kemudian remaja putri mengonsumsi *dark chocolate* sebanyak 130 gram dalam 1 jam pertama dan 130 gram di jam ke-2. Setelah itu, berikan kembali lembar NRS sebagai posttest.



Gambar 1. *Dark chocolate*



Gambar 2. Pengisian lembar NRS

3. Tahap Evaluasi

Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai seberapa besar dampak dari hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Evaluasi dilakukan dengan diskusi atau tanya jawab. Selain itu dari 20 orang yang mengikuti kegiatan didapatkan hasil perbedaan nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian *dark chocolate* yaitu rata-rata tingkat nyeri dismenore remaja sebelum pemberian berada pada kategori nyeri sedang sedangkan setelah pemberian *dark chocolate* tingkat nyeri turun menjadi nyeri. Dari hasil observasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini maka dapat diketahui bahwa terdapat manfaat pemberian *dark chocolate* terhadap tingkat nyeri dismenore.

Coklat terbuat dari biji kakao, diolah tanpa menambahkan susu coklat memiliki manfaat yaitu mengurangi rasa sakit pada saat haid¹³. Pemberian coklat di samping itu juga adanya hambatan implus nyeri oleh serotonin insyarat nyeri tidak dapat di teruskan menuju cornu dorsalis, pemberian coklat dapat di gunakan sebagai alternatif pilihan untuk menurunkan intensitas nyeri¹⁴.

Dark coklat juga mengandung vitamin dan mineral, serta merangsang otak untuk melepaskan hormon endorphen. Dark coklat mengandung tembaga yang di gunakan di dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter yaitu endorphen. Endorphen merupakan substansi yang di dikeluarkan oleh tubuh yang berfungsi menghambat Implus nyeri. Hormon endorphen akan menjadi analgesik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti pada nyeri haid. Dengan hasil ini remaja dapat menggunakan dark coklat sebagai terapi alternatif non farmakologis untuk menyembuhkan utama rasa sakit.⁹

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa edukasi dan pemberian *dark chocolate* ini dapat membantu siswa untuk mengatasi nyeri dismenore secara alami.

UCAPAN TERIMA KASIH

Masyarakat di Pondok Pesantren Islam Kampung Cirogol Kabupaten Serang Provinsi Banten yang telah memfasilitasi dan terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kumalasari, I. & Andhyantoro, I. *Kesahatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. (Salemba Medika, 2012).
2. Prawirohardjo, S. *Ilmu Kebidanan*. (Bina Pustaka, 2016).
3. Dhimas. *Dismenore Primer*. (Buku Kesehatan, 2020).
4. Lidya & Retroningrum.). *Hubungan antara Riwayat Dismenorea Keluarga dengan Kejadian Dismenorea Berat pada Remaja Putri*. (2013).
5. Trimayasari, D. & Kuswandi, K. Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Siswi SMP Kelas 2 Dengan Kejadian Dismenore. *J. Obs. Sci.* **2**, 192–211 (2014).
6. Anurogo, D. & Wulandari, A. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. (Andi, 2011).
7. Larasati, T. A., A. & Alatas, F. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority* **5**, 79–84 (2016).
8. Muttaqin, A. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persyarafan*. (Salemba Medika, 2011).
9. Arfailasufandi, R. & Andiarna, F. Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenorhea Primer. *J. Heal. Sci. Prev.* **2**, 27–35 (2018).
10. Wulandari, S. & Afriliana, F. D. the Effect of Consumption *Dark chocolate* Against Primary Dismenore Pain for Girls Teenager At Kediri 5 High School. *Open Access J. Indian J. Med. Res. Pharm. Sci. Febr. Indian J. Med. Res. Pharm. Sci.* **4**, 17–24 (2017).
11. Utami, P. P., Isworo, A., Hanafi, M. & Arifah, S. Pengaruh Pemberian *Dark chocolate* Terhadap Dismenorhea Primer Pada Mahasiswi Keperawatan. *J. Keperawatan Soedirman (The Soedirman J. Nursing)* **12**, 77–83 (2017).
12. Wahtini, S., Hidayah, F. & Wahyuntari, E. Coklat Hitam Menurunkan Nyeri Dismenore. *Biomedika* **13**, 29–32 (2021).
13. Sunarsih. Hubungan Status Gizi Dan Aktifitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati Tahun 2017. *J. Kebidanan* **3**, 190–195 (2017).
14. Astriana & Mulyadi, D. C. Pengaruh Konsumsi Green Tea Terhadap Nyeri. *J. Farm. Malahayati* **2**, 122–128 (2019).