

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, 08 AGUSTUS 2026

Radmi Okta Purnama Sari
Ns. JULI ANDRI, S.Kep., M.Kep

**PENGARUH KONSUMSI COKLAT HITAM TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT NYERI (*DISMENORE*) MENSTRUASI
MAHASISWI KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**
xv + 58 halaman, 9 tabel, 3 gambar, 15 lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu alternatif penanganan nonfarmakologis adalah konsumsi coklat hitam yang mengandung magnesium, flavonoid, dan antioksidan yang berpotensi membantu mengurangi nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi coklat hitam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan desain one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi konsumsi coklat hitam. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 19 responden (63,3%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 25 responden (83,3%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh signifikan konsumsi coklat hitam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore.

Kesimpulan: Konsumsi coklat hitam berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Coklat hitam dapat menjadi salah satu alternatif penanganan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Saran: Remaja putri disarankan meningkatkan pengetahuan tentang dismenore dan memanfaatkan coklat hitam sebagai alternatif nonfarmakologis. Institusi pendidikan disarankan meningkatkan edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan penanganan dismenore.

Kata kunci: Dismenore, coklat hitam, nyeri menstruasi, nonfarmakologis.

Daftar Bacaan: (2015-2025)

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM
UNDERGRADUATE THESIS, AUGUST 8, 2026

Radmi Okta Purnama Sari
Ns. Juli Andri, S.Kep., M.Kep.

**THE EFFECT OF DARK CHOCOLATE CONSUMPTION ON
REDUCING MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) LEVELS
AMONG PUBLIC HEALTH STUDENTS AT THE FACULTY OF
HEALTH SCIENCES, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
BENGKULU**

xv + 58 pages, 9 tables, 3 figures, 15 appendices

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual pain that can interfere with daily activities. One alternative non-pharmacological management strategy is the consumption of dark chocolate, which contains magnesium, flavonoids, and antioxidants that may help alleviate menstrual pain. This study aimed to determine the effect of dark chocolate consumption on reducing dysmenorrhea pain levels among female students in the Public Health Study Program at Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

This study employed a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 respondents selected using purposive sampling. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the dark chocolate consumption intervention. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that prior to the intervention, the majority of respondents (19 or 63.3%) experienced moderate pain, whereas after the intervention, the majority (25 or 83.3%) experienced no pain. The Wilcoxon test results yielded an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of dark chocolate consumption on the reduction of dysmenorrhea pain levels.

Conclusion: Dark chocolate consumption has a significant effect on reducing dysmenorrhea pain levels among female students in the Public Health Study Program at Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Dark chocolate can serve as an alternative non-pharmacological approach to alleviating menstrual pain.

Recommendations: Young women are advised to increase their knowledge regarding dysmenorrhea and consider dark chocolate as a non-pharmacological alternative. Educational institutions are encouraged to enhance education on reproductive health and the management of dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea, dark chocolate, menstrual pain, non-pharmacological.*

References: *(2015–2025)*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dismenore adalah proses fisiologis yang terjadi sebagai bagian dari siklus reproduksi normal perempuan. Menstruasi dipicu oleh perubahan hormonal yang menyebabkan peluruhan endometrium akibat tidak terjadinya pembuahan. Siklus ini berlangsung setiap 21–35 hari, dengan durasi menstruasi rata-rata 3–7 hari, *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG, 2021). Menstruasi merupakan jarak antara hari pertama mengalami menstruasi dengan menstruasi berikutnya serta durasi waktu pertama haid hingga darah haid berhenti dan frekuensi banyaknya darah yang dikeluarkan dalam satu kali menstruasi (Mai Revi, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami dismenore berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami dismenore ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai Negara dan hasil mencengangkan, dimana kejadian *dismenore* primer di setiap Negara dilaporkan lebih 50%. Angka kejadian *dismenore* wanita mengalami dismenore, sebanyak 62.3%, di Amerika Serikat, menurut klien dan litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59.7%, sedangkan di swedia sekitar 72%, (Amilsyah, 2023).

Prevalensi *dismenore* di Asia dilaporkan *dismenore* primer lebih tinggi dibandingkan dengan dismenore sekunder yaitu lebih dari 50%. Angka

kejadian dismenore primer di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer. Prevalensi *dismenore* primer di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat sebesar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%. Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% (Yenny et al., 2021).

Di Indonesia kejadian *dismenore* cukup besar menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita Indoensia. Prevelensi penderita dismenore di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada wanita remaja, yaitu usia 17-24 tahun. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia 54,89% sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Harahap, 2022).

Remaja dengan *dismenore* berat menerima nilai yang rendah (7,5%), menurunnya konsentrasi (87,1%) dan absen dari sekolah (80,6%). Provinsi Bengkulu, dari data yang tersedia di studi lokal, sekitar 70 %-80 % lebih remaja putri mengalami dismenore, meskipun angka pastinya bisa bervariasi tergantung populasi. Sedangkan data lokal di Bengkulu menunjukkan prevalensi *dismenore* sekitar 82 % pada remaja putri (Hernita, 2022). Kemudian untuk mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang dilakukan peneliti berdasarkan observasi prevalensi *dismenore* sekitar 65 % pada remaja putri.

Dari hal di atas, meskipun memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup, *dismenore* sering kali dianggap sebagai kondisi yang normal atau wajar oleh remaja dan perempuan usia reproduksi, sehingga penanganannya cenderung terbatas pada pengobatan simptomatis dan belum dilakukan secara berkelanjutan (Hernita, 2022).

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan analgesik untuk meredakan nyeri, sedangkan terapi nonfarmakologi menawarkan pendekatan tanpa 4 obat kimia. Salah satu metode nonfarmakologi adalah penggunaan *inhaler stick aromaterapi peppermint*, yang berfungsi mengurangi kram otot, gangguan pencernaan, dan mual muntah melalui efek relaksasi (Chotimah et al., 2023).

Beberapa metode non-farmakologis yang sering digunakan antara lain: Kompres hangat, yang dapat meningkatkan aliran darah dan merelaksasi otot uterus, olahraga ringan dan relaksasi, yang merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Teknik relaksasi dan manajemen stres, yang membantu menurunkan persepsi nyeri. Pendekatan nutrisi, seperti konsumsi makanan yang mengandung magnesium, kalsium, dan antioksidan (Mackova & Pokorna, 2020).

Penatalaksanaan berbasis nutrisi (Coklat Hitam) merupakan salah satu bentuk penatalaksanaan non-farmakologis yang mulai banyak diteliti adalah pendekatan nutrisi, khususnya konsumsi coklat hitam (dark chocolate). Menurut *European Food Safety Authority*, (EFSA, 2021), coklat hitam

mengandung flavonoid, magnesium, dan antioksidan tinggi yang berperan dalam menurunkan inflamasi, meningkatkan aliran darah, dan memberikan efek relaksasi otot.

Secara teoritis, kandungan magnesium dalam coklat hitam dapat membantu merelaksasi otot polos uterus, sedangkan *flavonoid* berfungsi sebagai antiinflamasi yang dapat menurunkan kadar prostaglandin penyebab nyeri. Selain itu, konsumsi coklat hitam juga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman selama menstruasi (Amelia & Maharani, 2022).

Meskipun demikian, penggunaan coklat hitam sebagai intervensi nutrisi dalam mengurangi tingkat dismenore masih belum banyak diterapkan secara luas. Beberapa penelitian menunjukkan hasil yang menjanjikan, tetapi diperlukan pengkajian lebih lanjut mengenai efektivitasnya, dosis yang ideal, dan mekanisme kerjanya pada perempuan dengan tingkat dismenore berbeda. Cokelat hitam adalah produk yang mengandung minimal 50–70% kakao, dengan tambahan gula dan susu sangat sedikit sehingga nutrisi bioaktif kakao tetap tinggi *European Food Safety Authority* (EFSA, 2021).

Ketergantungan terhadap obat pereda nyeri (*Analgesik*), sebagian besar perempuan yang melakukan penanganan cenderung memilih obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) seperti ibuprofen, mefenamat, atau parasetamol. Namun, penggunaan obat jangka panjang dapat menimbulkan risiko efek samping seperti iritasi lambung, gangguan ginjal, bahkan

ketergantungan. Fenomena meningkatnya ketergantungan obat ini menimbulkan kebutuhan akan alternatif non-farmakologis yang lebih aman.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi coklat hitam dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Namun, pemanfaatannya sebagai terapi non-farmakologis masih belum banyak diketahui atau diterapkan oleh remaja dan perempuan dewasa. Cokelat hitam kaya akan kalsium, kalium, natrium, magnesium serta vitamin A, B1, C, D, dan E (Maharani & Herawati 2022).

Meskipun penatalaksanaan dismenore telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pendekatan farmakologis seperti OAINS dan terapi hormonal. Penelitian terkait intervensi non-farmakologis, khususnya berbasis nutrisi, masih relatif terbatas dan belum banyak diterapkan dalam praktik sehari-hari.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian konsumsi coklat hitam sebagai intervensi nutrisi non-farmakologis dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore dengan dasar teori fisiologis nyeri dan kandungan bioaktif kakao. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada konteks lokal mahasiswi Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang hingga saat ini masih jarang diteliti, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam penatalaksanaan *dismenore*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh konsumsi coklat hitam terhadap penurunan tingkat nyeri (*dismenore*) menstruasi Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu”, sehingga dapat

memberikan alternatif terapi yang aman, mudah diperoleh, dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah:

1. Masih tingginya angka kejadian *dismenore* pada perempuan usia remaja dan dewasa muda.
2. *Dismenore* menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup.
3. Belum banyak alternatif nonfarmakologis yang praktis dan mudah diterapkan untuk mengurangi dismenore.
4. Belum adanya kesimpulan yang kuat mengenai efektivitas konsumsi coklat hitam dalam menurunkan nyeri menstruasi.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, maka batasan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian difokuskan pada perempuan usia remaja atau dewasa muda yang mengalami dismenore primer.
2. Intervensi yang diberikan berupa konsumsi coklat hitam.
3. Tingkat nyeri yang diukur terbatas pada intensitas dismenore, bukan jenis atau durasi nyeri lainnya.

4. Penelitian ini tidak membahas faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri menstruasi seperti pola makan, stres, atau aktivitas fisik secara mendalam.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah konsumsi coklat hitam berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri (*dismenore*) menstruasi pada perempuan Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Diketahui pengaruh konsumsi coklat hitam terhadap penurunan tingkat nyeri (*dismenore*) menstruasi Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui karakteristik responden berdasarkan usia, Riwayat alergi coklat dan tidak mengonsumsi obat Pereda nyeri pada Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Mahasiswi Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
2. Diketahui tingkat nyeri menstruasi sebelum konsumsi coklat hitam pada Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Diketahui tingkat nyeri menstruasi setelah konsumsi coklat hitam pada Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

3. Diketahui pengaruh konsumsi coklat hitam terhadap penurunan tingkat nyeri (*dismenore*) menstruasi Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Mahasiswi Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

4. Manfaat Penelitian

1.5.3 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu kesehatan reproduksi, terutama mengenai alternatif nonfarmakologis dalam manajemen *dismenore*.

1.5.4 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja Putri

Memberikan informasi kepada remaja putri mengenai alternatif sederhana untuk mengurangi nyeri menstruasi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadi bahan ajar dan referensi bagi mahasiswa kesehatan masyarakat dalam memberikan edukasi mengenai penanganan *dismenore*.

3. Bagi Peneliti

Menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya terkait konsumsi coklat hitam dan kesehatan reproduksi.

1.6 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Wina Sriandin dkk (2021) Pengaruh Konsumsi Minuman Coklat Hitam terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer	Quasi eksperimen dengan desain <i>one group pretest–posttest</i> . Teknik sampling: <i>accidental sampling</i> .	Rata-rata nyeri sebelum intervensi 6,396 dan setelah intervensi 1,566. Nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), menunjukkan adanya pengaruh signifikan konsumsi minuman coklat hitam terhadap penurunan nyeri dismenore primer.	Sama-sama meneliti pengaruh coklat hitam terhadap nyeri dismenore, menggunakan pendekatan kuantitatif quasi eksperimen, dan mengukur nyeri sebelum dan sesudah intervensi.	Berbeda pada tempat dan waktu penelitian, bentuk intervensi (minuman coklat hitam), serta karakteristik responden (mahasiswi STIKES Widyagama Husada Malang).
2	Jemmy Nirma Virdiana dkk (2024) Pengaruh Pemberian Cokelat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi SMPN 2 Pangkalan Lesung	Quasi eksperimen dengan desain <i>one group pretest–posttest</i> . Pengumpulan data menggunakan wawancara dan skala nyeri VAS.	Terdapat perbedaan signifikan nyeri sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), sehingga pemberian coklat efektif menurunkan nyeri	Sama-sama menggunakan desain quasi eksperimen, variabel intervensi coklat, serta analisis perbandingan nyeri sebelum dan sesudah perlakuan.	Berbeda pada subjek penelitian (siswi SMP), alat ukur nyeri (VAS), serta lokasi dan waktu penelitian.

dismenore primer.					
No	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
3	Iis Tri Utami dkk (2024) Pengaruh Pemberian Coklat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>pre-eksperimen one group pre-post test</i> . Sampling purposive. Analisis bivariat menggunakan uji T.	Rata-rata nyeri sebelum intervensi 4,20 dan sesudah intervensi 2,73. Nilai $p = 0,000$ menunjukkan adanya pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan nyeri dismenore.	Sama-sama meneliti coklat hitam sebagai intervensi non-farmakologis, menggunakan desain <i>pre-post test</i> dan analisis statistik uji T.	Berbeda pada lokasi penelitian (panti asuhan), teknik sampling, serta karakteristik responden.
4	Yulia Herawati dkk (2022) Pengaruh Pemberian Dark Chocolate terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Perempuan	Quasi eksperimen dengan desain <i>one group pretest-posttest</i> . Teknik sampling <i>simple random sampling</i> .	Hasil uji <i>paired t-test</i> menunjukkan $p\text{-value } 0,00 (<0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian dark chocolate terhadap penurunan nyeri dismenore primer.	Sama-sama menggunakan desain <i>quasi eksperimen</i> , dan analisis statistik <i>paired t-test</i> .	Berbeda pada wilayah penelitian (Kabupaten Bogor), populasi dan teknik pengambilan sampel.