

# Efektivitas Dark Coklat dan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja Putri

Magdalena Tri Putri Apriyani<sup>1</sup>, Ageng Septarini<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Sarjana Terapan Kebidanan, Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

## Article Info

### Article History

Submission: 00-00-0000

Review: 00-00-0000

Accepted: 00-00-0000

### Keywords

Dark chocolate, sour turmeric, dysmenorrhea

## Abstract

**Background;** Menstrual pain (Dysmenorrhea) is caused by contractions originating from the uterine muscle. The impact of menstrual pain causes discomfort in daily physical activities. This complaint is related to repeated absences from school or work, which can disrupt productivity. Pain also affects the emotional status of feelings, irritability, depression and anxiety. Approximately 70%-90% of cases of menstrual pain occur in teenagers and early adults which will affect their academic, social and sports activities. **Methods;** ; quasi-experiment with non-equivalent control group design with Wilcoxon Signed Rank Test analysis. **Results:** Based on the results of statistical tests, it was obtained that the  $p$  value was  $0.05 < 0.05$ , so  $H_0$  was rejected and  $H_1$  was accepted. **Conclusion** There is an effect between giving dark chocolate and turmeric and tamarind on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls.

Copyright © 2024 Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## Pendahuluan

Menurut WHO (World Health Organization) (2018) menunjukkan wanita di dunia mengalami dismenorea lebih dari 50% disetiap negaranya (Amelia, 2018). Di Indonesia terjadi 55% wanita mengalami dismenorea (Kamaruddin dkk., 2020). Di Jawa Barat angka dismenorea yang dialami oleh wanita sebesar 54,9% (Amelia, 2018). Diprovinsi banten angka kejadian remaja putri mengalami dismenorhea berkisar 26%. Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan, di Puskesmas wilayah Kota Tangerang Selatan pada tahun 2011, total jumlah kunjungan pasien dismenore yaitu sebanyak 237 kasus, tahun 2012 meningkat sebanyak 435 kasus, dan tahun 2013 terdapat 424 kasus (R, 2020).

Nyeri haid (*Dismenorhea*) disebabkan oleh kontraksi oleh yang berasal dari otot rahim. Seperti semua otot lainnya, otot rahim dapat berkontraksi dan relaksasi. Saat menstruasi kontraksi lebih kuat. Kontraksi yang terjadi adalah akibat suatu zat yang namanya prostaglandin. Prostaglandin dibuat

oleh lapisan dalam dari rahim. Sebelum menstruasi terjadi zat ini meningkat dan begitu menstruasi terjadi, kadar prostaglandin menurun. Hal ini dapat menjelaskan mengapa sakit cenderung berkurang setelah beberapa hari pertama menstruasi. Penyebab lain dismenorhea dialami wanita dengan kelainan tertentu, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor Rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, bahkan kelianan ginjal (Isnaini Nurhayati, 2019).

Dampak dari nyeri haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidak hadiran berulang disekolah ataupun ditempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas Sekitar, 70%-90% kasus nyeri haid terjadi pada usia remaja dan dewasa awal yang akan mempengaruhi aktivitas akademis, sosial dan olahraganya (Kirana, no date).

\*Corresponding author:

E-mail address: [magdalena.triputri@gmail.com](mailto:magdalena.triputri@gmail.com)

Ada beberapa hal untuk meredakan gejala-gejala menstruasi yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan yaitu analgesic dan anti inflamasi, seperti asam mafenamat dan ibuprofen. Akan tetapi penggunaan obat farmakologi yang berkepanjangan akan menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan ginjal. Sedangkan pengobatan non farmakologis antara lain pengaturan posisi, teknik relaksasi, manajemen sentuhan, manajemen lingkungan, distraksi, dukungan perilaku, imajinasi, kompres dan pemberian ramuan herbal. Terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Ramuan atau produk herbal atau fitofarmaka saat ini memang sedang menjadi alternatif utama bagi para remaja putri yang ingin mengurangi rasa nyeri tanpa mendapat efek samping (Sitorus, 2020).

Salah satu produk herbal yang bisa dikonsumsi dan telah familiar di masyarakat untuk mengurangi nyeri haid adalah minuman jahe dan kunyit. Data menurut IOT (Industri Obat Tradisional) dan IKOT (Industri Kecil Obat Tradisional) dari 4.187 terdapat 40% masyarakat memanfaatkan kunyit sebagai pengobatan dan 10% masyarakat mengkonsumsi kunyit untuk mengurangi nyeri waktu haid. penggunaan herbal seperti ekstrak kunyit dan asam dapat mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Beberapa

penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kunyit asam efektif dalam menurunkan dismenore dikarenakan ada kandungan curcumine didalam kunyit yang berfungsi untuk mencegah reaksi cyclooxygenase (COX) yang membuat kontraksi uterus. Sedangkan pada Jahe (*ginger*) sama efektifnya dengan asam mafenamat dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri pada wanita dengan nyeri haid atau nyeri haid primer. Jahe merah mempunyai kandungan pati (52,9%), minyak atsiri (3,9%) dan ekstrak yang larut dalam alcohol (9,93%) lebih tinggi dibandingkan jahe emprit (41,48,3,5 dan 7,29%) dan jahe gajah (44,25,2,5 dan 5,81%) (Mustafa, 2019).

Berdasarkan studi pendahulu didesa babakan, hasil wawancara pada dua remaja putri, mereka mengalami dismenorea ini merasakan tingkat nyeri yang berbeda beda dengan cara penanganan yang berbeda-beda pula. 1 diantaranya mengalami nyeri sedang dengan penanganan dibiarkan saja dengan dibawa istirahat, terkadang merasa mual dan sakit pinggang sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari hingga izin sekolah. Sedangkan 1 diantaranya mengalami nyeri ringan dengan penanganan istirahat atau tidur, mengkonsumsi obat-obatan analgetic, terkadang tidak terlalu merasakan gejala-gejala dismenorea sehingga berktivitas seperti biasanya saja.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif quasy eksperimen dengan rancangan non-equivalent control group design, desain ini terdiri dari 2 kelompok yang tidak dipilih secara random, kemudian diberikan perlakuan dengan menggunakan

pemberian dark coklat dan kunyit asama. Dimana sampling penelitian didapatkan 30 responden, teknik pengambilan sampel *Accidental Sampling*. Analisis penelitian univariat dan bivariat dengan uji nonparametik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

## Hasil Penelitian

### a. Analisis Univariat

#### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarce, dan Dukungan Keluarga Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Respondek berdasarkan Usia Menarce dan Dukungan keluarga Kelompok Eksperimen

| Karakteristik | Kelompok Ekperimen               |    | Kelompok Kontrol |    |      |
|---------------|----------------------------------|----|------------------|----|------|
|               | n                                | %  | n                | %  |      |
| Usia menarce  | 11-14 tahun (Remaja Awal)        | 11 | 64.7             | 10 | 58.8 |
|               | 15-17 tahun (Remaja Pertengahan) | 6  | 35.3             | 7  | 41.2 |

|                   |                 |    |      |    |      |
|-------------------|-----------------|----|------|----|------|
| Dukungan Keluarga | Ya              | 14 | 82.4 | 14 | 82.4 |
|                   | Tidak Mendukung | 3  | 17.6 | 3  | 17.6 |

Berdasarkan table 1 dapat di ketahui distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Usia Menarce, dan Dukungan keluarga mengalami menarce pada usia 11-14 tahun sebanyak 10 orang ( 58,8%).

Dari hasil karakteristik responden berdasarkan usia menarce mayoritas respoden Eksperimen mayoritas mengalami menarce pada usia 11 - 14 tahun sebanyak 11 orang ( 64,7%) dan padan kelompok kontrol mayoritas

Dari karakteristik responden berdasarkan Dukungan keluarga mayoritas pada kelompok Eksperimen dan kontrol dalam katagori Ya sebanyak 14 orang (82,4%).

## 2. Deskripsi Nyeri Haid pada Remaja Putri pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel 2 Deskripsi nyeri sebelum dan sesudah pada kompok eksperimen dan kontrol

| Kelompok                   | Tingkat Nyeri Disminor |      |              |      |              |      |             |      |  |
|----------------------------|------------------------|------|--------------|------|--------------|------|-------------|------|--|
|                            | Tidak nyeri            |      | Nyeri ringan |      | Nyeri sedang |      | Nyeri berat |      |  |
|                            | n                      | %    | n            | %    | n            | %    | n           | %    |  |
| <b>Kelompok Eksperimen</b> |                        |      |              |      |              |      |             |      |  |
| Pretes                     | 0                      | 0    | 0            | 0    | 9            | 52.9 | 8           | 47,1 |  |
| Post test                  | 3                      | 17,6 | 13           | 76,5 | 1            | 5.9  | 0           | 0    |  |
| <b>Kelompok Kontrol</b>    |                        |      |              |      |              |      |             |      |  |
| Pretes                     | 0                      | 0    | 0            | 0    | 9            | 52,9 | 8           | 47,1 |  |
| Post test                  | 5                      | 29,4 | 11           | 64,7 | 1            | 5.9  | 0           | 0    |  |

### b. Analisis Bivariat

#### 1. Hasil Analisi Nilai Rerata Penurunan Nyeri Disminore Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel 3 Hasil Analisis Nilai rerata Penurunan Nyeri disminore sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

| Kelompok            | Nilai rata- rata penurunan nyeri |           |         |
|---------------------|----------------------------------|-----------|---------|
|                     | N                                | Mean Rank | P value |
| Kelompok Eksperimen | 17                               | 18,44     | 0,489   |
| Kelompok Kontrol    | 17                               | 16,56     |         |

Berdasarkan Tabel 3 menunjukan bahawa tidak terdapat perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen yang

diberikan Dark coklat dan kelompok kontrol yang diberikan kunyit asam.

## Pembahasan

### a. Karakteristik Reponden

Gambaran responden yang di pilih oleh peneliti menggunakan teknik *accidental sampling*, Pada hasil analisis karakteristik menunjukkan bahwa jumlah responden berdasarkan usia menarce, dan dukungan keluarga.

#### 1. Usia menarce

Dari hasil karakteristik responden berdasarkan usia menarce mayoritas responden Eksperimen mayoritas mengalami menarce pada usia 11 - 14 tahun sebanyak 11 orang ( 64,7%) dan pada kelompok kontrol mayoritas mengalami menarce pada usia 11-14 tahun sebanyak 10 orang ( 58,8%)

Berdasarkan penelusuran hasil review ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dismenore diantaranya, stress, aktivitas fisik, usia menarce, gangguan endokrin dan gangguan hormone. Stress adalah faktor penyebab dismenore yang paling sering terjadi pada remaja, dimana dapat memperlambat hormon perangsang folikel dan hormon luteinizing agar tidak dilepaskan dan dapat menghasilkan perkembangan folikel lemah. Stres tersebut memperbanyak aksi sistem simpatis yang meningkatkan kontraksi otot uterus sehingga mengakibatkan adanya rasa nyeri pada saat menstruasi (Mulidiya, 2022).

Menurut penelitian usia remaja tingkat perguruan tinggi cenderung mengalami rasa sakit selama menstruasi, dengan aktivitas yang padat sehingga mudah stres dan kekurangan sejumlah nutrisi karena memiliki pola makan yang buruk terutama pemenuhan mineral dan zat mikro pada saat menstruasi yang sangat dibutuhkan lebih banyak oleh tubuh. Sehingga, berdampak pada konsentrasi dalam belajar dan aktivitas sehari-hari setiap bulannya. Penelitian ini sesuai dengan terhadap remaja tingkat perguruan tinggi. Juga disertai dengan memiliki perilaku pola makan seperti, melewatkan sarapan, makan tidak teratur, makan dengan makanan cepat (Sitorus, 2020).

saji atau makanan olahan yang tidak sehat. Hal tersebut dapat

memicu peningkatan intensitas dismenore (Isnaini Nurhayati, 2019).

### 2. Dukungan Keluarga

Dari karakteristik responden berdasarkan Dukungan keluarga mayoritas pada kelompok Eksperimen dan kontrol dalam katagori Ya sebanyak 14 orang (82,4%).

### b. Efektivitas Dark Coklat dan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja Putri

Berdasarkan Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pemberian dark coklat dan kunyit asam terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri dengan hasil tidak terdapat perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen yang diberikan Dark coklat dan kelompok kontrol yang diberikan kunyit asam  $p\ value (0.004) < 0,05$ . Kemudian di lanjutkan dengan uji Manwitney untuk melihat adanya perbedaan antara pemberian Dark Coklat dan Kunyit Asam dengan hasil tidak ada perbedaan bermakna antara dark coklat dan kunyit asam dengan nilai  $P\ value < 0,489$ .

Hal ini di sesuai dengan penelitian Menurut penelitian usia remaja tingkat perguruan tinggi cenderung mengalami rasa sakit selama menstruasi, dengan aktivitas yang padat sehingga mudah stres dan kekurangan sejumlah nutrisi karena memiliki pola makan yang buruk terutama pemenuhan mineral dan zat mikro pada saat menstruasi yang sangat dibutuhkan lebih banyak oleh tubuh. Sehingga, berdampak pada konsentrasi dalam belajar dan aktivitas sehari-hari setiap bulannya. Penelitian ini sesuai dengan (Angraini et al., 2021). Terhadap remaja tingkat perguruan tinggi. Juga disertai dengan memiliki perilaku pola makan seperti, melewatkan sarapan, makan tidak teratur, makan dengan makanan cepat saji atau makanan olahan yang tidak sehat. Hal tersebut dapat memicu peningkatan intensitas dismenore (Kirana, no date).

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh anantara pemberian dark coklat dan kunyit asam terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri.

### Daftar Pustaka

- Amelia (2018) 'Hubungan Pengetahuan Dan Penggunaan Pembersih Genitalia Dengan Kejadian Keputihan Pada Mahasiswi Tingkat Ii Stikes Al-Ma'Arif', *Jurnal Kesehatan*, 8(16).
- Isnaini Nurhayati (2019) 'KAJIAN PENGETAHUAN FLOUR ALBUS PADA REMAJAPUTRI DI CABEAN KUNTHI BOYOLALI.', *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7.
- Kirana (no date) 'Pengaruh Rebusan Daun Sirsak dalam Penanganan Flour Albus'.
- Mulidiya (2022) '. Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri dalam Pencegahan Keputihan di Aceh Barat Daya.', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6, pp. 112-118.
- Mustafa (2019) 'ANALISIS KEJADIAN KEPUTIHAN PADA SISWI KELAS IX DI SMP NEGERI 21 KOTA SERANG.', 5.
- R, D. (2020) 'Pengaruh Penggunaan Air Rebusan Daun Sirih Merah(Piper Crocatum) dan Daun Sirih Hijau (Piper Betle L) terhadap Keputihan Fisiologispada Remaja Putri', *JURNAL NASUWAKES*, 13, pp. 8-15.
- Sitorus, M.M.& (2020) 'Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Keputihan Di Desa Gasaribu Kecamatan Laguboti Kabupaten Toba Samosir', *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), pp. 368-373.

