



## Laporan Kasus

# Penerapan pemberian coklat hitam terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang

Zamzam Fahlapi<sup>1</sup>, Tri Nurhidayati<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

- Submit 26 Juli 2023
- Diterima 21 Juli 2024
- Diterbitkan 23 Juli 2024

#### Kata kunci:

Nyeri Dismenore Primer;  
Menstruasi; Coklat Hitam

### Abstrak

Dismenore atau nyeri menstruasi yang bisa disertai kram perut yang terjadi di abdomen bagian bawah, akan tetapi dapat menjalar kesekitarnya. Salah satu pengobatan non-farmakologi untuk mengobati nyeri yaitu konsumsi coklat hitam yang kaya akan magnesium. Studi ini bertujuan untuk menerapkan evidence based nursing practice pemberian coklat hitam terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subjek terdiri dari dua mahasiswi yang sedang menstruasi dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswi yang sakit dismenore primer dan bersedia tidak memakai pengobatan lain baik obat kimia maupun non obat kimia selama penerapan. Studi ini untuk melihat perbedaan pre-test dan posttest setelah diberikan terapi konsumsi coklat hitam masing-masing perlakuan dilaksanakan saat hari pertama dan kedua menstruasi. Instrumen penerapan ini menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Tingkat nyeri menurun pada kedua subjek setelah diberikan intervensi. Hal ini ditandai dengan subjek satu sebelum diberikan coklat hitam mendapatkan nilai skor NRS 5, setelah diberikan coklat hitam mendapatkan skor dua. Subjek dua sebelum diberikan coklat hitam mendapatkan nilai skor NRS 4, setelah diberikan coklat hitam mendapatkan skor dua. Pemberian coklat hitam efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada dua pasien yang mengalami dismenore primer.

## PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri menstruasi yang bisa disertai kram perut yang terjadi di abdomen bagian bawah, akan tetapi dapat menjalar kebagian sekitarnya. Kram tersebut terjadi akibat penegangan otot uterus yang sangat hebat saat menstruasi (Sinaga, Ernawati, 2017). Keadaan ini sebenarnya proses normal menstruasi yang terjadi selama 32-48 jam atau 1-2 hari. Sebagian besar wanita menstruasi menderita dismenore.

Prevalensi dismenore di seluruh dunia sebesar 90% (1.769.425 jiwa). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 107.673 jiwa, terdiri dari 54,89% (59.671 jiwa) mengalami dismenore primer dan 9,36% (9.496 jiwa) mengalami dismenorea skunder (Siregar et al., 2021). Menurut Proverawat prevalensi dismenorea primer sekitar 54,89% di Indonesia membuat mereka tidak dapat melakukan aktivitas yang mempengaruhi kualitas hidup setiap individu. Banyak wanita menderita dismenore tetapi tidak melaporkannya atau

Corresponding author:

Zamzam Fahlapi

[inhianlapi@gmail.com](mailto:inhianlapi@gmail.com)

Ners Muda, Vol 5 No 2, Juli 2024

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.12809>

mengunjungi layanan kesehatan (Febriansyah, 2021).

Dismenore juga bisa menyebabkan komplikasi yaitu kemandulan, depresi, disfungsi seksual, dan perubahan kerja otonom jantung bila tidak di obati (Dito Anurogo & Ari Wulandari, 2011). Manajemen nyeri dapat ditangani dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Dalam pengobatan farmakologi dismenore bisa menggunakan golongan obat pereda nyeri dan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, piroksikam dll dapat digunakan (Misliani et al., 2019). Sedangkan terapi non-farmakologi bisa menggunakan kompres air dingin dan hangat (Maimunah et al., 2017; Septiana et al., 2022), terapi zink (Damayanti et al., 2020), relaksasi dan akupresure (Astutik & Yanto, 2023; Khasanah & Rejeki, 2022; Revianti & Yanto, 2021; Warsono et al., 2019) dan lain-lain. Terapi non-farmakologi dismenore juga dapat dilakukan dengan mengkonsumsi jenis-jenis herbal tertentu seperti air rebusan jahe merah (Mariza & Sunarsih, 2019), air rebusan wortel (Latifah, 2021), dan mengkonsumsi coklat hitam juga dapat mengurangi dismenore (PERKI, 2021)

Kandungan nutrisi dalam coklat hitam yang kaya akan magnesium, vitamin A, B1, B2, D, E, kalium, dan natrium, yang dapat menghambat produksi prostaglandin sehingga bisa menurunkan nyeri dismenore saat menstruasi (Wahyuni, 2018). Cokelat hitam adalah hasil buatan coklat murni yang diolah menjadi jenis coklat hitam yang banyak akan kasiatnya. Cokelat hitam mengandung magnesium, yang membantu mengendurkan otot dan menimbulkan rasa santai yang dapat mengontrol suasana hati yang sedih. Selain itu, magnesium juga berperan sebagai vasodilator. Kandungan lain dalam dark chocolate adalah mineral yang dapat menstimulus otak untuk memproduksi endorfin. Endorfin adalah zat yang dikeluarkan oleh tubuh yang juga

mengendurkan otot dan menstimulus otak untuk melepaskan endorfin yang membantu mencegah kram menstruasi (Siregar et al., 2021). Selain itu, mengkonsumsi 43 gram coklat per hari dapat mengurangi stres pada orang sehat. Mengkonsumsi produk coklat dapat meredakan nyeri selama 1-2 jam (Febriansyah, 2021).

Hasil penelitian sebelumnya bahwa konsumsi dark chocolate berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorea primer dengan *pvalue* 0,002. Dan coklat hitam sangat membantu meredakan nyeri dismenore selama dua hari pemberian coklat hitam (Wahyuni, 2018). Pada penelitian lainnya terkait dengan efektivitas coklat hitam dan wortel dalam menurunkan nyeri berat dismenore primer, menunjukkan hasil penelitian dengan nilai *p value*  $\leq 0,05$  bahwa skala nyeri menurun sesudah mengkonsumsi coklat hitam dan wortel (Siregar et al., 2021). Berdasarkan latar belakang tersebut penerapan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas coklat hitam terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer.

## METODE

Studi kasus ini menggunakan metode metode deskriptif (Yanto, 2023). Pendekatan yang dipergunakan adalah proses keperawatan dimulai dari pengkajian, perumusan masalah keperawatan, merencanakan intervensi keperawatan, mengimplementasikan intervensi, dan melakukan evaluasi keperawatan di akhir (Yanto et al., 2022). Studi ini berfokus pada pengelolaan nyeri dismenore.

Responden pada studi kasus ini berjumlah dua subjek dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswi mahasiswi yang sakit dismenore primer hari pertama dan kedua dan bersedia tidak memakai pengobatan lain baik obat herbal maupun obat kimia selama



penerapan. Responden dalam studi kasus merupakan mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Studi kasus dilaksanakan pada bulan Februari 2023.

Instrument yang digunakan yaitu *Numeric rating scale*, yaitu suatu instrument yang digunakan untuk mengukur skala nyeri. Alur asuhan keperawatan ini subjek akan dilakukan *pre-test* pengukuran intensitas nyeri dismenore menggunakan lembar instrumen NRS (Ningsih, 2011) kemudian subjek akan diberikan 1 batang coklat hitam 35 gram dengan kandungan coklat murni 72 % untuk dikonsumsi. Setelah mengkonsumsinya, 2 jam kemudian intensitas nyeri dismenore diukur kembali oleh lembar instrument NRS sebagai *post-test*.

Perawat memberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian kepada subjek studi sebelum melakukan pengambilan data. Subjek yang setuju menjadi responden akan diminta menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Penulis tidak mencantumkan identitas asli responden untuk menjaga kerahasiaan responden.

## HASIL

Asuhan Keperawatan ini dilakukan pada tanggal 12-16 februari 2023 terhadap dua subjek .Pengkajian pada kasus ini didapatkan subjek satu dengan data subjektif pasien mengatakan nyeri haid hari

pertama, pusing, sulit konsentrasi dan mual, dengan hasil PQRS, P : menstruasi, Q : seperti diremas, R : quadran 8 / regio pubica ( hypogastrium), S : 5 T : terus-menerus. Data objektif yang didapatkan subjek tampak meringis, subjek tampak menahan nyeri, sulit beraktivitas. Pengkajian pada subjek dua dengan data subjektif pasien mengatakan nyeri haid hari pertama, nyeri sedang dengan hasil PQRS, P : menstruasi, Q : seperti diremas, R : quadran 8 / regio pubica ( hypogastrium), S : 4 T : terus-menerus . Data objektif yang didapatkan Klien tampak menahan nyeri. Diagnosa keperawatan pada kedua subjek adalah Nyeri Akut (D. 0073) b.d agen pencedera fisiologis (menstruasi). Intervensi dan Implementasi yang di berikan yaitu Manajemen nyeri (I.08238) dengan memberikan terapi non farmakologi konsumsi coklat hitam. Setelah diberikan implementasi 1 batang coklat hitam 35 gram dengan kandungan coklat murni 72 % untuk dikonsumsi. Setelah mengkonsumsinya, 2 jam kemudian intensitas nyeri dismenore diukur kembali, implementasi diberikan sebanyak satu kali didapatkan penurunan skala nyeri.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan subjek satu sebelum diberikan coklat hitam mendapatkan nilai skor NRS 6, setelah diberikan coklat hitam mendapatkan skor 2. subjek dua sebelum diberikan coklat hitam mendapatkan nilai skor NRS 4, setelah diberikan coklat hitam mendapatkan skor dua.

Tabel 1

Hasil Perbedaan Skor Skala Nyeri Dismenore Primer Mahasiswi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Coklat Hitam

Responden	Tanda dan gejala	Pre Test	Tanda dan gejala	Post Test	Selisih
Subjek 1	nyeri haid, pusing, sulit konsentrasi dan mual	6	Nyeri haid, pusing berkurang	2	4
Subjek 2	Nyeri haid, pusing	4	Nyeri haid	2	2



## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penerapan yang dilakukan pada subjek satu dan subjek dua diperoleh hasil pada subjek satu sebelum diberikan coklat hitam mendapatkan nilai skor NRS 6, setelah diberikan coklat hitam mendapatkan skor 2. Subjek dua sebelum diberikan coklat hitam mendapatkan nilai skor NRS 4, setelah diberikan coklat hitam mendapatkan skor dua. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah penerapan pemberian coklat hitam terjadi penurunan intensitas nyeri secara signifikan antara. Penurunan skala nyeri menjadi dua atau nyeri ringan, terdapat selisih empat poin pada subjek satu antara sebelum dan sesudah intervensi, dan terdapat selisih dua poin pada subjek kedua antara sebelum dan sesudah intervensi, serta lebih cepat menurun pada subjek kedua.

Kedua Subjek memiliki perbedaan kebiasaan subjek satu jarang berolahraga, sedangkan subjek kedua sering berolahraga, sehingga dapat mempengaruhi nyeri dismenore. Menurut Nuzula dan Oktaviana (2019) nyeri dismenore primer dipengaruhi beberapa faktor yaitu aktivitas fisik, tingkat stres, konsumsi makanan cepat saji, paparan asap tembakau. Faktor yang paling banyak berpengaruh terhadap nyeri dismenore adalah aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik selama menstruasi akan meningkatkan nyeri dismenore, sehingga pada uterus akan mengalami penurunan sirkulasi darah dan oksigen. Sehingga menyebabkan nyeri dismenore (Nuzula & Oktaviana, 2019).

Dismenore primer terjadi akibat bahan kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel yang melapisi lapisan uterus yang disebut prostaglandin. Prostaglandin menstimulus otot polos dinding uterus untuk berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin, penegangan akan semakin hebat, sehingga nyeri juga akan semakin

hebat. Selama menstruasi, prostaglandin dilepaskan oleh sel-sel endometrium. Prostaglandin menstimulus otot uterus untuk berkontraksi dan memengaruhi pembuluh darah (Kurniawati & Kusumawati, 2011).

Hasil penerapan ini telah menunjukkan bahwa mengkonsumsi 1 batang coklat hitam 35 gram dengan kandungan coklat murni 72 % dapat menurunkan dismenore. Hasil penerapan ini didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Evan Febriansyah, dkk (2021) bahwa terdapat pengaruh pemberian coklat hitam 72% 35 gram terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja (Febriansyah, 2021). Penerapan ini juga sesuai dengan penelitian lainnya Siregar dkk (2021) bahwa Pemberian *dark chocolate* efektif untuk menurunkan dismenore primer pada remaja sehingga bisa digunakan sebagai pengobatan herbal untuk nyeri haid (Siregar et al., 2021).

Kandungan nutrisi dalam coklat hitam yang kaya akan magnesium, vitamin A, B1, B2, D, E, kalium, dan natrium (Siregar et al., 2021). Magnesium berfungsi untuk meringankan nyeri dismenore dengan cara menghambat biosintesis PGF<sub>2</sub>-a, yang meredakan kontraksi miometrium dan relaksasi otot dengan bersaing dengan kalsium untuk masuk ke dalam sel miometrium melalui saluran tegangan (Na et al., 2011).

Coklat hitam mengandung magnesium, yang membantu mengendurkan otot dan menimbulkan rasa santai yang dapat mengontrol suasana hati sedih. Serta, magnesium juga berperan sebagai vasodilator. Kandungan lain dalam *dark chocolate* adalah mineral yang dapat menstimulus otak untuk melepaskan endorfin. Menurut teori gate kontrol Melzack dan Wall, impuls nyeri dapat dimodulasi atau dihambat oleh mekanisme pelindung di sepanjang sistem saraf pusat



(SSP). Keseimbangan antara kerja neuron sensorik dan serabut kontrol desenden di otak mengatur proses pertahanan. Jalur saraf ke bawah melepaskan opiat endogen, seperti endorfin dan dinorfin, obat penghilang rasa sakit alami tubuh (Perry and Potter, 2018). Endorfin adalah zat yang dikeluarkan oleh tubuh, juga memiliki fungsi merelaksasikan otot dan menstimulus otak untuk melepaskan endorfin yang menghambat nyeri haid (Siregar et al., 2021). Selain itu, mengonsumsi 43 gram coklat per hari dapat mengurangi stres pada orang sehat. Mengonsumsi produk coklat dapat meredakan nyeri selama 1-2 jam (Febriansyah, 2021). Sehingga mengonsumsi coklat hitam 72% 35 gr dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore. Akan tetapi konsumsi coklat mempunyai kelebihan dan kekurangan yaitu dari segi ekonomis coklat hitam harganya lebih mahal dari obat farmakologis namun jika dikonsumsi jangka panjang coklat hitam lebih sehat dan tidak berefek pada ginjal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan studi kasus, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri dismenore menurun sebelum dan sesudah diberikan coklat hitam artinya bahwa terdapat pengaruh coklat hitam terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer maka pemberian coklat hitam efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada dua pasien yang mengalami nyeri dismenore primer.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih banyak atas waktu dan dukungannya untuk semua pihak dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners, terkhususnya untuk pembimbing, penguji, yang sudah memberikan kesempatan dan waktunya

dalam memberikan bimbingan sehingga penyusunan karya ilmiah ini dapat selesai.

## REFERENSI

- Astutik, S. P., & Yanto, A. (2023). Manajemen nyeri pada pasien cephalgia menggunakan terapi relaksasi otot progresif. *Ners Muda*, 4(1), 1–7.
- Damayanti, N. K. S., Sunarsih, S., & Utami, V. W. (2020). Terapi Zinc Dalam Menurunkan Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 394–400. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.1687>
- Dito Anurogo, A. W., & Ari Wulandari, H. P. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid* (P. Hermita, Ed.). Yogyakarta Andi.
- Febriansyah, evan. D. (2021). Pengaruh coklat hitam terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh. *SEL Jurnal Penelitian Kesehatan*, 08(2), 96–105.
- Khasanah, B., & Rejeki, S. (2022). Aplikasi Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Dengan Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/NM.V3I1.9382>
- Kurniawati, D., & Kusumawati, Y. (2011). *Pengaruh Dismenore terhadap Aktivitas Pada Siswi SMK*. 6(2), 93–99.
- Latifah, S. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorrhea Primer pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya. *Jurnal IMU: Indonesia Midwifery Journal*, 4(2), Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal.
- Maimunah, S., Dewi, R., Sari, P., & Prabowo, A. Y. (2017). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin sebagai Terapi Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja. *Medula*, 7(5), 79–83.
- Mariza, A., & Sunarsih, S. (2019). Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi Dismenorea Primer. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 39–42. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.886>
- Mislani, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Na, H., Ryu, J., & Do, S. (2011). *The role of magnesium in pain* (R. Vink & M. Nechifor, Eds.). University of Adelaide Press.
- Ningsih, ratna. (2011). *Efektifitas paket pereda terhadap intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore di SMAN Kecamatan Curup*.



- Nuzula, F., & Oktaviana, M. N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 6(1), 593-605. <https://doi.org/10.55500/jikr.v6i1.67>
- PERKI. (2021). *HENTI-JANTUNG-1*. <https://inaheart.org/henti-jantung/#:~:text=Angka kejadian henti jantung atau,mencapai sekitar 300.000-350.000 kejadian.>
- Perry and Potter. (2018). *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. EGC.
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39.
- Septiana, M., Khayati, N., & Machmudah, M. (2022). Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/NM.V3I1.9383>
- Sinaga, Ernawati, D. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. In *Universitas Nasional IWWASH Global One* (Vol. 13, Issue 1). Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Siregar, R. D., Veri, N., Harahap, M. S., & Usrina, N. (2021). Efektivitas dark chocolate dan wortel dalam menurunkan intensitas. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(4), 642-646.
- Wahyuni, L. T. (2018). Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenor Primer) Pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang. *Menara Ilmu*, 12(2), 73-78.
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44-54. <https://doi.org/10.32584/JIKMB.V2I1.244>
- Yanto, A. (2023). Analisis Data Penelitian Keperawatan Untuk Tingkat Dasar dan Lanjut. In A. Yanto (Ed.), *Unimus Press* (1st ed., Vol. 1). Unimus Press. <https://unimuspress.unimus.ac.id/index.php/unimus/catalog/book/80>
- Yanto, A., Mariyam, M., & Alfiyanti, D. (2022). Buku Panduan Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (Singlecase and Multicase Design) Edisi 2. In A. Yanto (Ed.), *Unimus Press* (2nd ed., Vol. 1). Unimus Press.

