

**LITERATURE REVIEW PENGARUH PEMBERIAN
COKLAT HITAM TERHADAP *DISMENORHEA* PRIMER**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

ULFATUL AINI

Nim. 1610104069



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**LITERATURE REVIEW PENGARUH PEMBERIAN
COKLAT HITAM TERHADAP *DISMENORHEA* PRIMER**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna melengkapi Sebagian Syarat Mencapai gelar
Sarjana Terapan kebidanan
Program Studi Kebidanan Sarjana Terapan
Fakultas Kesehatan
Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun Oleh:

Ulfatul Aini
1610104069



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
TERAPAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN
LITERATURE REVIEW PENGARUH PEMBERIAN
COKLAT HITAM TERHADAP *DISMENORHEA* PRIMER

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna melengkapi Sebagian Syarat Mencapai gelar
Sarjana Terapan kebidanan
Program Studi Kebidanan Sarjana Terapan
Fakultas Kesehatan
Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Disusun oleh :

ULFATUL AINI

Nim. 1610104069

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Hasil
Program Studi Program Sarjana Terapan Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Oleh:

Pembimbing : Belian Anugrah Estri, S.ST.MMR

Tanggal : 12 Maret 2021 11:17:26

Tandatangan : ACC



LITERATURE REVIEW PENGARUH PEMBERIAN COKLAT HITAM TERHADAP *DISMENORHEA* PRIMER.

Ulfatul Aini, Belian Anugrah Estri, S.ST.MMR

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi pada perut bagian bawah dan pinggang yang di sebabkan oleh pebentukan prostaglandin yang berlebihan, yang menyebabkan uterus untuk berkontraksi secara cepat. Dampak yang diakibatkan oleh *dismenorhea* primer berupa gangguan aktivitas seperti tingginya tingkat absen dari sekolah maupun kerja, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik, serta aktivitas olahraganya. Permasalahan *dismenorhea* juga berdampak pada penurunan kualitas hidup akibat tidak masuk sekolah maupun bekerja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan nyeri haid pada *dismenorhea* primer, metode Penelitian yang di gunakan pada penelitian ini adalah penelitian kepustakaan atau (literature review) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat dalam sebuah tubuh literature berorientasi akademik serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologinya untuk topik tertentu. Hasil penelitian ini bahwa telah dilakukan pemberian konsumsi coklat hitam pada mahasiswi selama 2 hari berturut - turut dengan variasi dosis perlakuan 75 gram dan 100 gram.

Kata Kunci : Pengetahuan, konsumsi coklat hitam

Abstract : Dysmenorrhea is pain during menstruation in the lower abdomen and waist caused by excessive prostaglandin formation, which causes the uterus to contract rapidly. The impact caused by primary dysmenorrhea is in the form of activity disturbances such as high levels of absences from school and work, limitations in social life, academic performance, and sports activities. The problem of dysmenorrhea also has an impact on decreasing quality of life as a result of not attending school or working. The purpose of this study was to determine the effect of giving dark chocolate on reducing menstrual pain in primary dysmenorrhea, the research method used in this study is literature research or literature review. It is a study that critically examines or reviews the knowledge, ideas, or findings contained in the body of literature which is academically oriented and formulate its theoretical and methodological contributions to specific topics. The results of this study indicate that the consumption of dark chocolate has been carried out to female students for 2 consecutive days with variations in the treatment dose of 75 grams and 100 grams.

Keywords : Knowledge, consumption of dark chocolate

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah umum wanita usia reproduksi dan gadis remaja yang tidak hadir di sekolah disebabkan oleh *dismenorea*. Faktor resiko untuk *dismenorea* termasuk nulli parity, aliran menstruasi berat, merokok, dan depresi. *Dismenorea* atau nyeri menstruasi adalah satu masalah ginekologi yang sering di keluhkan. Banyak remaja putri yang mengalami hal yang tidak menyenangkan selama menstruasi. Istilah *dismenorea* digunakan bila rasa nyeri dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan membutuhkan pengobatan (Iriyanto,2015)

Tentang *dismenorea* melaporkan bahwa 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun mengalami *dismenorea* dan menurun menjadi 67% pada wanita yang berusia lebih dari 24 tahun. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) diperoleh prevalensi *dismenorea* 59,7%. Mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa *dismenorea* menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah.

Dampak yang diakibatkan oleh *dismenorea* primer berupa gangguan aktivitas seperti tingginya tingkat absen dari sekolah maupun kerja, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik, serta aktivitas olahraganya. Permasalahan *dismenorea* juga berdampak pada penurunan kualitas hidup akibat tidak masuk sekolah maupun bekerja

Hal ini juga berdampak pada kerugian ekonomi pada wanita usia subur, serta berdampak pada kerugian ekonomi nasional karena terjadinya penurunan kualitas hidup. *Dismenorrhea* primer juga dapat menyebabkan infertilitas dan gangguan fungsi seksual jika tidak ditangani, depresi, dan alterasi aktivitas autonomik kardiak (Linda, 2014).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi gejala nyeri pada *dismenorrhea*, seperti mengkonsumsi 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 (Irianto, 2015).

Manajemen nyeri dapat dilakukan oleh seorang perawat 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 atau olahraga secara teratur, yoga, distraksi dan *massage* (Ardiansah, 2016) serta mengkonsumsi bahan makanan yang dapat memicu pelepasan *endorphin*. Salah satu bahan makanan yang merangsang otak melepaskan hormon *endorphin* yaitu coklat.

Coklat merupakan produk pangan hasil olahan derivat biji kakao yang berasal dari tanaman kakao atau *Theobroma cacao* dalam Coklat merupakan produk pangan olahan yang bahan ingrediennya terdiri dari campuran

kombinasi dari pasta coklat (*chocolate liquor*), gula, lemak kakao dan beberapa jenis bahan tambahan cita rasa (Sudibyo, 2012).

Coklat hitam kandungan biji kakao lebih banyak jika dibandingkan dengan jenis coklat lainnya, hal tersebut yang mengakibatkan coklat hitam kaya akan senyawa polifenol yang berkontribusi besar memberikan rasa pahit dan warna hitam pekat pada coklat hitam.

Coklat memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, seperti melepas neurotransmitter yang meningkatkan suasana hati dan tinggi anti oksidan, Coklat juga mengandung vitamin dan mineral, serta merangsang otak untuk melepaskan hormon *endorphin*. Coklat mengandung tembaga yang digunakan di dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter, yaitu *endorphin* (Pech, 2010).

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 (Istiqomah 2013).

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan mencari sumber melalui elektronik data base yaitu *google scholar* diawali dengan penentuan topik dan kata kunci untuk pencarian jurnal. Jurnal ini dipilih dengan menetapkan batasan waktu 10 tahun terakhir yaitu dari tahun 2011 sampai dengan tahun 2020 yang membahas tentang pengaruh pemberian coklat hitam terhadap disminorea primer.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi pada perut bagian bawah dan pinggang yang disebabkan oleh pembentukan prostaglandin yang berlebihan, yang menyebabkan uterus untuk berkontraksi secara cepat. *Dismenore* dapat diatasi dengan beberapa metode, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dengan obat golongan anti nyeri, sedangkan cara non farmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, senam atau olahraga secara teratur, yoga, deskripsi dan massage serta mengkonsumsi bahan makanan yang dapat memicu pelepasan endorfin (Aulia, 2019).

Menurut (Chan,2012) Coklat memiliki kandungan magnesium yang mampu merelaksasikan otot dan memberikan rasa rileks yang dapat mengendalikan suasana hati yang murung, dimana magnesium merangsang otak untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter untuk melepaskan hormon endorfin. Kandungan dalam coklat hitam tersebut seperti magnesium, kalium, natrium, dan vitamin A, B1, (Tiamin), B2 (Riboflavin), D, dan E yang mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri saat menstruasi.

Menurut jurnal (Utami,2012) bahwa telah dilakukan pemberian konsumsi coklat hitam pada mahasiswa selama 2 hari berturut - turut dengan variasi dosis perlakuan 75 gram dan 100 gram. Didapatkan hasil bahwa penurunan *dismenore* bervariasi hal ini terbukti dari pemberian coklat hitam terhadap penurunan tingkat nyeri *Dismenore* primer pada kelompok kontrol

diperoleh nilai rata –rata 6.40. Pada kelompok terlihat terjadi penurunan nilai rata – rata sesuai dengan peningkatan dosis yang diberikan. Pada pemberian 75 gram nilai rata- rata 5.20 dan pada pemberian 100 gram turun menjadi 4.20. Berdasarkan rata – rata tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat pemberian coklat hitam maka semakin turun tingkat nyeri *dismenore* primer pada mahasiswi STIKes Ranah Minang Padang tahun 2017.

Pemberian coklat hitam terhadap penurunan tingkat nyeri (*desminore*) primer di karenakan kandungan dalam coklat hitam terdiri dari magnesium, kalium, natrium, dan vitamin A, B1, (Tiamin), B2 (Riboflavin), D, dan E yang mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri saat menstruasi (Utami, 2012).

Hal ini didukung oleh penelitian (Abdul 2015) Pemberian *dark chocolate* terbukti dapat mengurangi tingkat nyeri, hal ini disebabkan karna *darkchocolate* akan meningkatkan sekresi serotonin, akibatnya transmisi menuju cornu dorsalis (tempat serat sensorik nyeri perifer berakhir) sehingga akan menghambat transmisi nyeri. Serotonin juga akan menjaga agar gerbang nyeri tetap tertutup, kekurangan serotonin akan membuat sensitifitas terhadap nyeri meningkat, untuk meningkatkan kadar serotonin bisa dilakukan stimulasi pada tubuh. Pemberian dark chocolate akan memicu pengeluaran endorphin yaitu zat pengahantar eksitasi system analgesia otak.

Hal ini di dukung oleh Afriana (2014) bahwa *dismenore* yang timbul akibat adanya hormon prostaglandin berlebihan yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. *Dismenore* tersebut dapat dirasakan di daerah panggul

bagian bawah, pinggang bahkan punggung. Penurunan *dismenore* disebabkan karena adanya zat yang dimiliki oleh cokelat hitam yang berfungsi sebagai analgesik, antipiretik dan anti inflamasi serta memblokir peningkatan prostaglandin didalam tubuh sehingga menurunkan *dismenore* pada mahasiswa yang mengalami *dismenore*.

Coklat hitam (*Dark Chocolate*) memiliki kandungan biji kakao lebih banyak jika dibandingkan dengan jenis coklat lainnya, hal tersebut yang mengakibatkan coklat hitam kaya akan senyawa polifenol yang berkontribusi besar memberikan rasa pahit dan warna hitam pekat.

Coklat hitam adalah pilihan terbaik untuk manfaat kesehatan *Dark Chocolate* atau coklat hitam kaya akan kalsium, kalium, dan natrium, magnesium. Magnesium berguna untuk merelaksasikan otot dan dapat memberikan rasa rileks yang dapat mengendalikan suasana hati yang murung. Magnesium berfungsi memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kejang otot dan dinding pembuluh darah, (Chan, 2012).

D. KESIMPULAN DAN SARAN

1. KESIMPULAN

Ada pengaruh dari pemberian coklat terbukti dapat mengurangi tingkat nyeri, hal ini disebabkan karena *darkchocolate* akan meningkatkan sekresi serotonin, akibatnya transmisi menuju cornu dorsalis (tempat serat sensorik nyeri perifer berakhir) sehingga akan menghambat transmisi nyeri.

2. SARAN

1.) bagi bidan

Seseorang bidan di harapkan penelitian ini dapat di aplikasikan sebagai menejemen non farmokologi yang dalam hal ini menggunakan coklat hitam sebagai makanan untuk menurunkan nyeri haid pada wanita yang mengalami disminorea.

2.) Saran bagi peneliti

- a. Coklat hitam dapat menjadi alternatif terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri *dismenore*
- b. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh coklat hitam terhadap dismenore dengan kajian yang lebih mendalam, karena masih ada factor lain yang dapat mempengaruhi nyeri



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

DAFTAR PUSTAKA

Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita(Iriyanto,2015).

Memahami Kesehatan Reproduksi(Linda,2014)

Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Padaremaja putri(Irianto,2015)

Kesehatan Reproduksi (Ardiansa ,2016)

Asuhan Kebidanan Gangguan Reproduksi(Sudiby,2012) *Mengetahui*

terjadinya disminorea terhadap remaja (Pech,2010) *Pemberian coklat*

hitam terhadap tingkat disminorea (Istiqoma,2013)*disminorea dangan*

menggunakan coklat hitam (Nana 2014)

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri(Aulia 2019)

Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Dismenorea Primer (Chan 2012)

Faktor Yang Berhubungn Dengan Kejadian Dismenore Primer (Utami

2012)*dismenore primer pada mahasiswi* (Tri Wahyuni,2018)



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta