

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini menjadi masa transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan secara alamiah. Menstruasi terjadi karena pelepasan dinding endometrium. Dalam perjalanannya menstruasi setiap remaja tidak selalu berjalan dengan lancar. Salah satu gangguan menstruasi adalah dismenorea atau nyeri haid. Dismenorea ini terdiri dari kram, nyeri, dan ketidaknyamanan lain yang berhubungan dengan menstruasi. Pada beberapa wanita rasa sakit ini dapat mengganggu aktivitas sehari – hari (Hikma et al., 2023).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2020, angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi sebanyak 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karena dismenore. Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 107.673 orang (64,25%), yang terdiri dari 59.671 orang (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 orang (9,36%) mengalami dismenorea sekunder. Diketahui bahwa prevalensi kejadian dismenore di Jawa Barat sebesar 54,9% dan di Kota Bekasi mencapai 63,2% (Indah & Susilowati, 2022).

Remaja putri yang mengalami dismenorea saat mengikuti kegiatan pembelajaran yang dapat mengganggu aktivitas belajarnya, dapat

menurunkan konsentrasi, rasa nyaman terganggu, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu. Dampak dismenorea meliputi konsentrasi di kelas (59%), olahraga (51%), kehadiran di kelas (50%), interaksi sosial (36%), pekerjaan rumah (35%), tes kemampuan (36%) dan nilai (29%). Oleh karena itu, dismenorea secara signifikan terkait dengan ketidakhadiran, tugas sekolah, partisipasi dalam olahraga, dan bersosialisasi dengan teman (Indah & Susilowati, 2022).

Dismenore bisa ditangani dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi obat meliputi pemberian analgesik atau Nonsteroidal anti-inflammatory Drugs (NSAID) yang bisa meredakan nyeri. Mengonsumsi obat pereda nyeri memiliki beberapa efek samping, seperti mual, muntah, konstipasi, gelisah, dan mengantuk. Untuk mengurangi penggunaan obat kimia, digunakan pengobatan bukan obat, seperti mengonsumsi makanan yang melepaskan endorfin dan serotonin, termasuk *dark chocolate*. Chocolate tidak hanya merangsang produksi endorfin dan serotonin, tetapi juga mengandung flavonoid yang memiliki efek antioksidan (Hartinah et al., 2023).

Pecinta dark chocolate dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Cokelat tidak hanya disajikan dalam bentuk cokelat dalam berbagai bentuk dan rasa, tetapi juga sering disajikan dalam olahan makanan lain yang menggugah selera seperti kue, es krim, minuman, dan lainnya. Coklat memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, seperti melepas neurotransmitter yang meningkatkan suasana hati dan tinggi antioksidan. Coklat juga mengandung vitamin dan mineral, serta merangsang otak untuk melepaskan

hormon endorfin. Coklat mengandung tembaga yang digunakan di dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter, yaitu endorfin. Endorfin merupakan substansi yang dikeluarkan oleh tubuh yang berfungsi menghambat impuls nyeri. Hormon endorfin akan menjadi analgesik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti pada nyeri haid (Asih, 2020).

Terdapat beberapa jenis coklat, seperti coklat putih, coklat susu dan coklat hitam. Dari ketiga jenis coklat tersebut, coklat hitam yang paling banyak manfaat. Coklat hitam tidak memiliki lemak dan hanya berisi sedikit gula. Selain itu *dark chocolate* juga memiliki kandungan kakao paling tinggi diantara jenis coklat lainnya. Dimana kakao memiliki kandungan seperti antioksidan 13,12%, sedangkan coklat putih hanya memiliki antioksidan 6,74% yang dapat memproteksi sel-sel yang ada pada tubuh (Oblitas & Ruiz, 2021).

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Mulyatina, Nanda Desreza, dan Nyak marwati dengan judul Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea Primer) Pada Remaja Putri didapatkan hasil bahwa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan dark chocolate yaitu 4,07 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 0,640. Sedangkan nilai rata-rata skala nyeri menstruasi setelah diberikan dark chocolate yaitu 3,00 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 0,743. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian dark chocolate dapat menurunkan gejala

menstruasi pada dismenore primer pada remaja putri di desa Aluee Padee Kabupaten Aceh Barat Daya (Mulyatina et al., 2021).

Menurut (Wahyuntari, 2021) melakukan penelitian menyatakan pemberian dark chocolate 80% sebanyak 100 gram selama 3 hari berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorea. Selain itu hasil penelitian menurut (Ulfa Rindang Fitriana, 2019) menemukan bahwa pemberian 100 gram dark chocolate selama dua hari lebih efektif daripada pijat anti tekanan dalam mengurangi intensitas nyeri pada dismenore.

Hasil penelitian tersebut selaras dengan penelitian (Wahyuni, 2018) Mereka yang memberikan 75 gram dan 100 gram dark chocolate pada dua kelompok menemukan bahwa pemberian dark chocolate berpengaruh terhadap dismenore, dan semakin tinggi jumlah pemberian dark chocolate, semakin tinggi tingkat nyeri pada dismenore ringan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada hari Senin, 27 November 2023 di SMPN 1 Muara Gembong diperoleh data jumlah siswi kelas IX sebanyak 63 orang. Hasil pengumpulan data dilakukan untuk mengukur nyeri menstruasi dan upaya pengobatan yang dilakukan. Diperoleh sebanyak 66,6 % (42 remaja putri) mengalami dismenorea saat menstruasi, dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 35,71% (15 siswi), nyeri sedang sebanyak 59,52% (25 siswi), dan nyeri berat sebanyak 4,7% (2 siswi). Pengobatan yang dilakukan sebagian siswi tersebut sebanyak 52,38% (22 siswi) mengurangi nyeri menstruasi dengan istirahat yang cukup, sebanyak 14,28% (6 siswi) menyatakan dengan mengonsumsi obat analgesik dan mengoleskan minyak kayu putih dibagian

perut, dan sebanyak 33,33% (14 siswi) dengan kompres air hangat pada bagian perut serta seringkali masuk UKS sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan belajar. Seluruh responden mengungkapkan bahwa mereka mengalami dismenorea pada hari pertama dan kedua menstruasi dengan rerata skala nyeri moderate (4-6) sebanyak 70% responden dan skala nyeri controlled severe (7-9) sejumlah 30% responden. Sementara survey kepada 10 responden ditemukan hasil bahwa dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti tidak dapat berkonsentrasi saat belajar dan suasana hati menjadi kacau. Dari data tersebut, menunjukkan masih banyak siswi yang mengalami dismenorea yang dapat mengganggu kegiatan pembelajaran disekolah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai judul “Pengaruh Pemberian *Hot Dark Chocolate* terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Kelas IX Di SMPN 1 Muara Gembong Bekasi Tahun 2024“.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa masih banyaknya siswi kelas IX yang mengalami dismenorea saat menstruasi dan masih tingginya angka kejadian dismenorea di Jawa Barat yaitu sekitar 54,9% permasalahan, dari 60 – 70% remaja 15% mengeluh aktivitas belajarnya terganggu karena dismenore.

Pada penelitian sebelumnya, pemberian *dark chocolate* diketahui dapat mengurangi nyeri menstruasi. Berdasarkan latar belakang dalam

penelitian ini, maka dirumuskanlah masalah penelitian sebagai berikut:  
“Adakah pengaruh pemberian *hot dark chocolate* terhadap dismenore pada remaja putri kelas IX di SMPN 1 Muara Gembong Bekasi tahun 2024“

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.2.1 Tujuan Umum**

Mengetahui “Pengaruh Pemberian *Hot Dark Chocolate* terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Kelas IX Di SMPN 1 Muara Gembong Bekasi Tahun 2024”.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Diketuinya distribusi frekuensi dismenore pada remaja putri kelas IX SMPN 1 Muara Gembong Tahun 2024.

1.3.2.2 Diketuinya rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian *hot dark chocolate* pada remaja putri kelas IX SMPN 1 Muara Gembong Tahun 2024.

1.3.2.3 Diketuinya pengaruh *hot dark chocolate* terhadap dismenore pada remaja putri kelas IX SMPN 1 Muara Gembong Tahun 2024.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Prodi S1 Kebidanan Universitas Nasional**

Untuk kampus UNAS, diterapkan kepada mahasiswi kebidanan yang sedang mengalami dismenore, melalui informasi berupa edukasi yang akan di berikan melalui wadah perhimpunan mahasiswa, baik mahasiswi kebidanan maupun mahasiswi keperawatan.

### **1.4.2 Bagi SMPN 1 Muara Gembong**

Hasil penelitian ini dapat bekerjasama dengan pihak UKS untuk solusi dalam mengurangi dismenore, dan dapat dijadikan dalam kegiatan penyuluhan di SMPN 1 Muara Gembong.

### **1.4.3 Bagi Remaja, Keluarga, dan Masyarakat**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumber informasi dan pengetahuan tentang pengobatan dismenore non farmakologis pada remaja putri. Bertujuan untuk memberikan informasi dan gambaran kepada masyarakat tentang pengaruh *hot dark chocolate* terhadap dismenore.

### **1.4.4 Bagi Tenaga Kesehatan**

Hasil penelitian ini, diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan untuk tenaga kesehatan agar menambah kepedulian terhadap para remaja terkait kesehatan remaja dan dismenore, serta cara pencegahan dan penatalaksanaan dismenore, yaitu berupa terapi non farmakologi. Dapat menjadi suatu alternatif bagi bidan khususnya untuk menurunkan tingkat nyeri secara non farmakologi.