

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada remaja putri, salah satu perubahan fisik yang terjadi adalah kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis berupa peluruhan lapisan endometrium secara berkala apabila tidak terjadi pembuahan (Nur & Fatmawati, 2020). Selama menstruasi, peningkatan produksi prostaglandin dapat menyebabkan kontraksi otot rahim. Kontraksi yang berlebihan dapat menimbulkan nyeri menstruasi atau dismenorea (Wahyuni & Zulfahmi, 2021).

Dismenorea masih menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami oleh perempuan, terutama remaja putri. Di Indonesia, prevalensi dismenorea mencapai 64,25%, yang terdiri atas 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Sebagian besar kasus dismenorea terjadi pada remaja putri dengan prevalensi sekitar 60–75%. Sementara itu, angka kejadian dismenorea di Provinsi Jawa Tengah mencapai 56%, sedangkan di Kota Surakarta sebesar 89,8% (Wulandari & Widiyaningsih, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa dismenorea masih menjadi masalah yang perlu diperhatikan, khususnya pada remaja putri.

Data prevalensi dismenorea secara keseluruhan di Kabupaten Karanganyar masih terbatas. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa

keluhan dismenorea masih dialami oleh remaja putri di wilayah tersebut. Khumayroh (2023) menerapkan teknik relaksasi napas dalam pada remaja putri yang mengalami dismenorea di SMAN 2 Karanganyar dan menemukan adanya penurunan skala nyeri setelah intervensi. Hasil serupa juga diperoleh Maharani (2023) melalui penerapan senam dismenorea pada remaja putri di Desa Jatiyoso, Kabupaten Karanganyar. Selain itu, Noviani (2022) melaksanakan pendidikan kesehatan mengenai penanganan dismenorea secara nonfarmakologis pada siswi di MAN 1 Karanganyar. Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa dismenorea masih menjadi keluhan kesehatan reproduksi yang perlu diperhatikan pada remaja putri di Kabupaten Karanganyar.

Dismenorea tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami dismenorea dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran, mudah merasa lelah, serta tidak masuk sekolah karena nyeri yang dirasakan. Apabila keluhan tersebut terjadi berulang pada setiap siklus menstruasi, proses belajar dan kualitas hidup remaja dapat terganggu. Dismenorea pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia menarche, status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, dan pola tidur (Ananda *et al.*, 2025). Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan.

Penanganan dismenorea dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penanganan farmakologis umumnya menggunakan obat

analgesik untuk membantu mengurangi nyeri. Sementara itu, penanganan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui kompres hangat, olahraga atau latihan fisik, relaksasi, senam dismenorea, serta konsumsi bahan pangan tertentu. Pendekatan nonfarmakologis dapat menjadi pilihan pendamping karena relatif mudah dilakukan, dapat diterapkan secara mandiri, dan tidak menggunakan obat. Kompres hangat, misalnya, dapat membantu mengurangi nyeri melalui efek vasodilatasi yang meningkatkan aliran darah pada area yang nyeri (Indriastuti *et al.*, 2024). Selain itu, latihan fisik juga dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri dismenorea (Amborowati *et al.*, 2022).

Secara fisiologis, dismenorea berkaitan dengan aktivitas hormon prostaglandin F2 α dan E2, yang memicu kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah. Peningkatan hormon tersebut juga menyebabkan pelepasan mediator nyeri seperti bradikinin dan leukotrien, sehingga memperparah sensasi nyeri (Proctoret *et al.*, 2021). Upaya nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri dismenorea dapat dilakukan melalui konsumsi bahan pangan yang mengandung magnesium dan flavonoid. Magnesium berperan dalam proses relaksasi otot, sedangkan flavonoid memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi yang dapat membantu menekan respons inflamasi (Firnandani & Achyar, 2025).

Salah satu bahan pangan yang mengandung magnesium dan flavonoid adalah *dark chocolate*. *Dark chocolate* mengandung flavonoid, magnesium, theobromine, dan feniletilamin. Kandungan tersebut dapat membantu

meningkatkan pelepasan endorfin sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan persepsi nyeri dapat berkurang (Camfield *et al.*, 2020). Magnesium berperan dalam membantu relaksasi otot rahim, sedangkan flavonoid memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi yang dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah serta mengurangi proses inflamasi (Fauziah *et al.*, 2023). Dengan demikian, *dark chocolate* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif nonfarmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri dismenorea.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pemberian *dark chocolate* dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Idealistiana *et al.* (2023) melaporkan bahwa pemberian *dark chocolate* menurunkan intensitas nyeri dismenorea dari kategori sedang menjadi ringan. Penelitian Ramadhani dan Triani (2023) juga menunjukkan adanya pengaruh konsumsi *dark chocolate* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri dengan nilai $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *dark chocolate* dapat digunakan sebagai salah satu pilihan pendamping dalam penanganan dismenorea.

Namun, penelitian mengenai pemberian *dark chocolate* untuk menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri tingkat sekolah menengah masih terbatas, khususnya di Kabupaten Karanganyar. Sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa atau wanita usia dewasa. Selain itu, belum banyak penelitian yang menerapkan pemberian *dark chocolate* sebagai intervensi sederhana di lingkungan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian mengenai pengaruh *dark*

chocolate dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri usia sekolah

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 Oktober 2025 terhadap 10 siswi di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar, sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi yang mengganggu aktivitas belajar. Sebagian siswi mengonsumsi obat pereda nyeri atau jamu tradisional, sedangkan siswi lainnya hanya beristirahat dan menunggu nyeri berkurang. Selain itu, sebagian besar siswi belum mengetahui manfaat *dark chocolate* sebagai salah satu cara alami untuk membantu mengurangi nyeri haid. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenorea secara nonfarmakologis masih terbatas

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat intensitas nyeri dismenorea sebelum pemberian *dark chocolate* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.
- b. Untuk mengetahui tingkat intensitas nyeri dismenorea setelah pemberian *dark chocolate* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian *dark chocolate* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan ilmu pengetahuan mengenai pengaruh pemberian *dark chocolate* dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan intervensi non-farmakologis dalam bidang kesehatan reproduksi remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang alternatif alami dalam mengatasi nyeri haid tanpa ketergantungan terhadap obat-obatan kimia.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun program kesehatan remaja di sekolah, seperti penyuluhan manajemen nyeri haid secara alami.

c. Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar ilmiah dalam memberikan edukasi dan intervensi keperawatan berbasis non-farmakologis kepada remaja putri yang mengalami dismenorea.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan ilmiah dalam melakukan penelitian kuantitatif di bidang kesehatan reproduksi.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan awal untuk pengembangan studi lanjutan mengenai variasi dosis, durasi konsumsi, atau kombinasi intervensi non-farmakologis lainnya yang berhubungan dengan penurunan dismenorea.

E. Keaslian Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti melakukan kajian terhadap beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Kajian tersebut bertujuan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya, sehingga dapat menunjukkan keaslian serta kebaruan penelitian.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Penelitan dan Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
Bunga Tiara Carolina, Putri Azzahroh, Rizki Nuswantari, Yenny Aulya 2025	Pengaruh Pemberian <i>Dark chocolate</i> Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA N Jakarta	Penelitian ini menggunakan quasi ekperimental dengan one group pretest and posttest design.	Hasil menunjukkan penurunan rata-rata skor nyeri dari 8,44 menjadi 6,72, dengan $p = 0,001$ ($<0,05$). Artinya terdapat pengaruh signifikan pemberian <i>dark chocolate</i> terhadap penurunan dismenorea.	Persamaan: Sama-sama meneliti <i>dark chocolate</i> sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri dismenorea. Menggunakan remaja putri sebagai populasi penelitian. Perbedaan : Penelitian ini tidak menjelaskan kadar kakao yang digunakan.
Sofie Chaliani, Rina Afrina, dan Siti Kamillah 2024	Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyyah Kabupaten Cianjur Tahun 2023	Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen yaitu one-group pretest posttest design.	Sebelum intervensi konsumsi coklat hitam, sebanyak 18 responden (90%) mengalami nyeri dismenorea sedang dengan rata-rata skor 6,3. Setelah intervensi, 17 responden (85%) mengalami nyeri	Persamaan : Sama-sama meneliti pengaruh <i>dark chocolate</i> terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. Variabel terikat yang diukur adalah tingkat nyeri dismenorea primer. Perbedaan : Lokasi penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Tanwiriyyah, Cianjur, sedangkan penelitian ini dilakukan di SMA

Nama Penelitian dan Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
			dismenorea ringan dengan rata-rata skor 3,0. Hasil uji menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($<0,005$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan konsumsi coklat hitam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea primer pada remaja putri Pondok Pesantren Tanwiriyyah Kabupaten Cianjur tahun 2023.	Muhammadiyah 1 Karanganyar. Penelitian tersebut tidak menjelaskan kadar kakao atau berat coklat secara spesifik.
Evan Febriansyah, Kaifar Nuha, Shella Kamal 2021	Pengaruh Cokelat Hitam terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh	Metode kuantitatif quasi-eksperimen dengan desain one group pretest–posttest.	Hasil menunjukkan ada penurunan signifikan intensitas nyeri setelah pemberian <i>dark chocolate</i> 72% sebanyak 35 gram ($p = 0,000 < 0,05$).	Persamaan : Sama-sama meneliti pengaruh <i>dark chocolate</i> terhadap nyeri dismenorea dengan pendekatan kuantitatif. Perbedaan : Subjek penelitian adalah mahasiswi bukan remaja SMA; lokasi di Banda Aceh; tidak meneliti aspek perilaku atau pengetahuan remaja.