

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN COKLAT TERHADAP NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN MAMBA'UL ULUM

OLEH : INDAH PUTRI APRILIANI

Masalah yang umum terjadi pada wanita usia reproduksi dan gadis remaja pada saat menstruasi yaitu nyeri/kram pada perut. Gangguan fisik yang berupa nyeri/kram perut ini disebut juga dengan istilah dismenore. Kandungan coklat hitam seperti kafein, *theobromine*, *methyl-xanthine*, dan *phenylethylalanine* dipercaya dapat memperbaiki mood dan mengurangi kelelahan sehingga bisa digunakan sebagai terapi meredakan dismenore primer karena memiliki berbagai kandungan yang berkhasiat sebagai anti nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian coklat terhadap nyeri dismenore pada remaja di Pondok Pesantren Mamba'ul Ulum Mojokerto. Desain penelitian penelitian ini adalah *Pre-Experimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini seluruh remaja putri di Pondok Pesantren Mamba'ul ulum Mojokerto yang mengalami dismenore sebanyak 185 remaja putri dan didapatkan sampel berjumlah 32 responden yang dipilih menggunakan *accidental sampling*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon signed-rank test*. Hasil analisis didapatkan nilai *p-value* $(0,000) < \alpha (0,05)$ yang artinya ada pengaruh pemberian coklat terhadap nyeri dismenore pada remaja di Pondok Pesantren Mamba'ul Ulum Mojokerto. Dismenore primer menyebabkan kondisi tidak nyaman pada bagian perut bawah terkadang menjalar ke pinggang belakang dan biasanya disertai mual muntah selama menstruasi berlangsung yang mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari pada remaja. Perlunya terapi non farmakologis seperti penggunaan konsumsi coklat dapat menurunkan intensitas nyeri pada remaja. Mengonsumsi magnesium yang terkandung dalam coklat dapat memberikan manfaat dalam meredakan nyeri dismenore melalui mekanisme relaksasi otot, menurunkan prostaglandin, mempengaruhi sistem saraf, keseimbangan hormonal, sifat anti inflamasi dan meningkatkan kualitas tidur. Hal ini menjadikan coklat, terutama yang tinggi magnesium, menjadi makanan yang bermanfaat untuk meredakan gejala dismenore.

Kata Kunci: Dismenore, Pemberian Cokelat, Remaja

ABSTRACT

THE EFFECT OF CHOCOLATE ON DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENTS AT THE MAMBA'ULUM ISLAMIC BOARDING SCHOOL

BY: INDAH PUTRI APRILIANI

A common problem among women of reproductive age and teenage girls during menstruation is abdominal pain. This physical disorder in the form of abdominal pain is also known as dysmenorrhea. The content of dark chocolate such as caffeine, theobromine, methyl-xanthine, and phenylethylalanine is believed to improve mood and reduce fatigue so that it can be used as a therapy to relieve primary dysmenorrhea because it has various ingredients that are productive as anti-pain. The purpose of this study was to determine the effect of chocolate on dysmenorrhea pain in adolescents at Mamba'ul Ulum Mojokerto Islamic Boarding School. The research design of this study was Pre-Experimental with One Group Pretest-Posttest Design. The population of this study was all adolescent girls at the Mamba'ul ulum Mojokerto Islamic Boarding School who experienced dysmenorrhea as many as 185 teenage girls and obtained a sample of 32 respondents selected using accidental sampling. The results of the analysis obtained a p -value $(0,000) < \alpha (0,05)$ which means that there is an effect of giving chocolate to dysmenorrhea pain in adolescents at the Mamba'ul Ulum Mojokerto Islamic Boarding School. Primary dysmenorrhea causes uncomfortable conditions in the lower abdomen sometimes radiating to the back waist and is usually accompanied by nausea and vomiting during menstruation which disrupts daily activities in adolescents. The need for non-pharmacological therapies such as the use of chocolate consumption can reduce pain intensity in adolescents. Consuming magnesium contained in chocolate can provide benefits in relieving dysmenorrhea pain through muscle relaxation mechanisms, reducing prostaglandins, affecting the nervous system, hormonal balance, anti-inflammatory properties and improving sleep quality. This makes chocolate, especially those high in magnesium, a useful food for relieving dysmenorrhea symptoms.

Keywords: Adolescents, Chocolate Feeding, Dysmenorrhea.