

Efektivitas Pemberian Kompres Air Hangat dan Konsumsi Dark Chocolate Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Madrasah Nurul Hikmah Cikiwul

Kiki Yusika¹, Endang Triana²

^{1,2} Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Tiara Bunda

Email Penulis Korespondensi: kikiyusika28@gmail.com

Article History:

Received Aug 13th, 2025

Accepted Aug 27th, 2025

Published Aug 29th, 2025

Abstrak

Menstruasi merupakan proses biologis yang dialami oleh remaja perempuan yang merupakan tanda perubahan fase dari masa kanak-kanak ke masa dewasa menurut World Health Organization (WHO) rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore di Jawa Barat mencapai sebanyak 54.9%, dan di Kota Bekasi sebanyak 63,2%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pemberian air hangat dan konsumsi *dark chocolate* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri kelas X dan XI Madrasah Aliyah Nurul Hikmah Desa Cikiwul. Metodologi penelitian ini menggunakan metode studi perbandingan (comparative study) dilakukan dengan cara membandingkan persamaan dan perbedaan sebagai fenomena mencari faktor-faktor apa atau situasi bagaimana yang dapat menyebabkan timbulnya suatu peristiwa tertentu. Sampel dikumpulkan menggunakan quota sampling berjumlah 40 remaja putri kelas X dan XI madrasah nurul hikmah. Kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitas analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian data efektivitas pemberian kompres air hangat terhadap penurunan nyeri dismenore sebesar 0,314 kurang dari 0,05 artinya tidak terdapat efektivitas yang signifikan antara pemberian kompres air hangat dengan penurunan nyeri dismenore dan data efektivitas konsumsi *dark chocolate* terhadap penurunan nyeri dismenore sebesar 0,746 kurang dari 0,05 artinya tidak terdapat efektivitas yang signifikan antara konsumsi *dark chocolate* dengan penurunan nyeri dismenore.

Kata Kunci: Kompres Air Hangat, *Dark Chocolate*, Nyeri Dismenore

Abstract

Menstruation is a biological process experienced by adolescent girls which is a sign of the phase transition from childhood to adulthood. According to World Health Organization (WHO), on average more than 50% of women experience dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea in West Java reached 54.9%, in Bekasi City it was 63.2%. Research objectives To find out the Effectiveness of Giving Warm Water and Dark Chocolate to Reducing the Intensity of Dysmenorrhea Pain in Class X and XI Young Girls at Madrasah Aliyah Nurul Hikmah in Cikiwul Village in. Methodology This research uses a comparative study method (comparative study) carried out by comparing similarities and differences as a phenomenon looking for what factors or what situations can cause a certain event to arise. Samples were collected using quota sampling, totaling 40 young women in class X and XI at Madrasa Nurul Hikmah. Research result data on the effectiveness of warm water compresses on reducing dysmenorrhoea pain of 0.314 <0.05, meaning that there is no significant effectiveness between giving warm water compresses and reducing dysmenorrhea pain and data on the effectiveness of consuming dark chocolate on reducing dysmenorrhea pain of 0.746 <0.05 meaning that there is no significant effectiveness between consuming dark chocolate and reducing dysmenorrhea pain.

Keyword : Warm Water Compresses, Dark Chocolate, Dysmenorrhea Pain

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses biologis yang dialami oleh remaja perempuan yang merupakan tanda perubahan fase dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Hal ini merupakan proses pelepasan lapisan dinding rahim yang tidak berhasil dibuahi. Proses menstruasi ini dikendalikan oleh hormon yang diproduksi oleh hipotalamus dan kelenjar pituitari yang terletak di otak. Pada saat menstruasi, dismenore merupakan keluhan yang paling sering terjadi pada setiap perempuan. Keluhan ini dapat berakibat buruk bagi kesehatan hingga mempengaruhi kualitas hidup setiap orang. Dismenore adalah nyeri pada perut bagian bawah hingga panggul yang terjadi sebelum menstruasi ataupun ketika sedang menstruasi. Hal ini dapat terjadi karena produksi zat kimia dalam tubuh yang disebut dengan prostaglandin meningkat sehingga mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi yang dapat mengakibatkan terjadinya nyeri.

Angka nyeri kejadian menstruasi di dunia sangat besar Menurut World Health Organization (WHO), rata rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenore di setiap negara nya. Beberapa perempuan yang merasakan sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap 50% aktivitas harian pada perempuan usia produktif, dan 85% pada remaja putri usia belasan tahun. Di yogyakarta angka kejadian dismenore yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%, 30% remaja putri mengatasi dismenore dengan minum obat pengurang rasa nyeri dan belum mengetahui teknik pengurang rasa nyeri tanpa menggunakan obat pengurang nyeri, serta hanya 1,07% - 1,31% dari jumlah dismenore yang datang ke petugas kesehatan. Angka kejadian dismenore di Jawa Barat mencapai sebanyak 54.9%, di Kota Bekasi sebanyak 63,2%.

Terapi menggunakan metode non farmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri salah satu dapat dilakukan dengan menggunakan kompres hangat. Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres hangat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang. Pemberian kompres hangat memakai prinsip penghantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan botol yang berisi air hangat pada perut sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos.

Ada beberapa penelitian terkait dengan masalah ini diantaranya penelitian yang pernah dilakukan oleh Rima dan Defie 2016 tentang pengaruh pemberian kompres hangat terhadap menurunkan nyeri dismenore pada siswa kelas XI Smk Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo, menyatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri menstruasi dengan tingkat signifikan $<0,05$. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa Husna dhiran dan Aris Natri Sutami 2019 tentang efektifitas pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMA Inshafuddin Banda Aceh Tahun 2019, menunjukan bahwa lebih banyak responden yang mengalami penurunan nyeri menstruasi (dismenore) setelah pemberian terapi kompres hangat dengan $P=0.000(p<0.05)$.

Coklat merupakan produk pangan hasil olahan derivat biji kakao yang berasal tanaman kakao atau theobroma. 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 antioksidan. 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. Endorphin merupakan substansi yang

dikeluarkan oleh tubuh yang berfungsi menghambat impuls nyeri. Hormon endorphen akan menjadi analgesik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti pada nyeri haid.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian efektifitas pemberian kompres air hangat dan konsumsi *dark chocolate* terhadap penurunan nyeri dismenore.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi perbandingan (*comparative study*) dilakukan dengan cara membandingkan persamaan dan perbedaan sebagai fenomena mencari faktor faktor apa atau situasi bagaimana yang dapat menyebabkan timbulnya suatu peristiwa tertentu. Studi ini dimulai dengan mengadakan pengumpulan fakta tentang faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya suatu gejala tertentu, kemudian dibandingkan. Setelah mengetahui persamaan dan perbedaan penyebab, selanjutnya ditetapkan bahwa suatu faktor yang menyebabkan munculnya suatu gejala pada objek yang diteliti, itulah yang sebenarnya menyebabkan munculnya gejala tersebut. Adapun cara lainnya adalah perbandingan faktor atau variabel mana yang paling berpengaruh terhadap perubahan yang terjadi pada hasil penelitian yang sedang dilakukan.

Pada penelitian ini variabel independennya adalah pemberian kompres air hangat dan *dark chocolate* dan variabel dependen pada penelitian ini adalah penurunan tingkat nyeri dismenore.

Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore. Pada bulan Agustus di Madrasah Nurul Hikmah sebanyak 40 remaja putri. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel didasarkan pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang ditentukan. Jumlah sampel yang pada penelitian ini 40 remaja putri di Madrasah Nurul Hikmah di Desa Cikiwul. Teknik pengambilan sampel menggunakan systematic random sampling dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden yang ada pada penelitian dengan menggunakan angka atau nilai jumlah dan persentase dari masing-masing.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
16 Tahun	18	45%
17 Tahun	22	55%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas pengumpulan data karakteristik responden berdasarkan usia dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 16 tahun, dan 17 tahun. Berdasarkan hasil penelitian diatas pada kelompok usia 16 tahun terdapat 18 responden (45%) dan usia 17 tahun terdapat 22 responden (55%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
10	20	50%
11	20	50%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas, pengumpulan data karakteristik responden berdasarkan kelas di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelas 10 dan kelas 11. Berdasarkan hasil penelitian diatas pada kelompok kelas 10 terdapat 20 responden (50%) dan kelas 11 terdapat 20 responden (50%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pemberian Kompres Air Hangat

Kompres Air Hangat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak dilakukan	2	5%
Dilakukan	38	95%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas, pengumpulan data karakteristik responden berdasarkan Pemberian kompres air hangat dibagi menjadi 2 kelompok yaitu yang tidak dilakukan kompres air hangat dan dilakukan kompres air hangat. Berdasarkan hasil penelitian di atas pada kelompok yang tidak dilakukan kompres air hangat sebanyak 2 responden (5%) dan yang yang dilakukan kompres air hangat sebanyak 38 responden (95%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Dark Chocolate

Konsumsi Dark Chocolate	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Diberikan	17	42,5%
Diberikan	23	57,5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas pengumpulan data karakteristik responden berdasarkan Konsumsi Dark Chocolate di bagi menjadi 2 kelompok yaitu yang tidak diberikan dan yang diberikan Dark Chocolate. Berdasarkan hasil penelitian diatas pada kelompok yang tidak diberikan *dark chocolate* sebanyak 17 responden (42.5%) dan yang diberikan *dark chocolate* sebanyak 23 responden (57,5%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Dismenore

Nyeri Dismenore	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Nyeri Berat Terkontrol	13	32,5%
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	27	67,5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas dari total 40 responden, kategori nyeri berat terkontrol sebanyak 13 responden dengan persentase 32.5% dan kategori nyeri berat tidak terkontrol sebanyak 27 responden dengan persentase 67.5%. Pengumpulan data karakteristik responden berdasarkan nyeri dismenore didapatkan remaja yang mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 13 responden (32,5%) dan yang mengalami nyeri berat tidak terkontrol pada remaja sebanyak 27 responden (67,5%).

3.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian kompres air hangat terhadap penurunan nyeri dismenore dan efektifitas konsumsi *dark chocolate* terhadap penurunan nyeri dismenore. Analisis bivariat dengan menggunakan uji chi-square dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,5$ dengan menggunakan ukuran asosiasi odds ratio dengan derajat kemaknaan 95% (CI).

Tabel 6. Efektifitas Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore

Terdapat Pengaruh Nyeri Dismenore							
Kompres Air Hangat	Nyeri Dismenore				Total		P-Value
	Nyeri Berat Terkontrol		Nyeri Berat Tidak Terkontrol				
	N	%	N	%	N	%	
Tidak dilakukan	0	0	2	5	2	5	0.314
Dilakukan	13	32,5	25	62,5	38	95	
Total	13	32,5	27	67,5	40	100	

Berdasarkan tabel 6 diatas, didapatkan data efektivitas pemberian kompres air hangat terhadap penurunan nyeri dismenore sebesar $0,314 < 0,05$ artinya tidak terdapat efektivitas yang signifikan antara pemberian kompres air hangat dengan penurunan nyeri dismenore. Berdasarkan tabel diatas pada kelompok yg diberikan kompres air hangat terdapat 2 responden (5%) yang mengalami nyeri berat tidak terkontrol dan 13 responden (32,5%) yang mengalami nyeri berat terkontrol.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Annida Fakhrial Islami dkk yang mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh kompres hangat sebelum dan setelah pemberian intervensi 15 menit dan 20 menit didapatkan nilai p-value ($0,010 < 0,05$) dengan rata-rata penurunan intensitas nyeri pada intervensi 15 menit yaitu 1,5 sedangkan rata-rata penurunan intensitas nyeri intervensi 20 menit yaitu 1,88. Pemberian kompres hangat dapat menurunkan intensitas dismenore terutama kompres hangat yang diberikan selama 20 menit.

Tabel 7. Efektifitas Konsumsi Dark Chocolate Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore

Konsumsi Dark Chocolate	Nyeri Dismenore				Total		P-Value
	Nyeri Berat Terkontrol		Nyeri Berat Tidak Terkontrol				
	N	%	N	%	N	%	
Tidak diberikan	6	15	11	27,5	17	42,5	0.746
Diberikan	7	17,5	16	40	23	57,5	
Total	13	32,5	27	67,5	40	100	

Berdasarkan tabel 7 diatas, didapatkan data efektivitas konsumsi *dark chocolate* terhadap penurunan nyeri dismenore sebesar $0,746 < 0,05$ artinya tidak terdapat efektivitas yang signifikan antara konsumsi *dark chocolate* dengan penurunan nyeri dismenore. Berdasarkan tabel diatas pada kelompok yg diberikan *dark chocolate* terdapat 16 responden (40%) yang mengalami nyeri berat tidak terkontrol dan 6 responden (15%) yang mengalami nyeri berat terkontrol.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofie Chaliani dkk yang menunjukkan ada pengaruh konsumsi coklat hitam terhadap tingkat nyeri dismenore primer dengan nilai signifikan 2 tailed sebesar $0.000 < 0.005$ maka disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi coklat hitam terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di pondok pesantren tanwiriyyah kab.cianjur. Diharapkan remaja dapat menggunakan alternatif konsumsi coklat hitam untuk menurunkan dismenore.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tentu memiliki keterbatasan yang dapat disebabkan karena berbagai hal sebagai berikut: Penelitian ini hanya mengukur keefektifan pemberian kompres air hangat dan konsumsi *dark chocolate* berdasarkan hasil jawaban kuesioner yang diberikan. Kuesioner ini dapat bersifat subjektif sehingga tidak menggambarkan kondisi yang sebenarnya. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan pemikiran, tanggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, faktor lain seperti faktor kejujuran dalam pengisian serta pendapat responden dalam kuesionernya. Keterbatasan waktu, biaya dan tenaga sehingga membuat penelitian ini kurang maksimal dan keterbatasan dokumentasi pencatatan dan alat yang digunakan.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pengumpulan data yang telah dilakukan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa Tidak ada efektivitas pemberian kompres air hangat dan konsumsi *dark chocolate* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri kelas X dan XI Madrasah Nurul Hikmah di Desa Cikiwul tahun 2023. Pemberian kompres air hangat tidak sama efektivitasnya dengan konsumsi *dark chocolate* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri kelas X dan XI Madrasah Nurul Hikmah di Desa Cikiwul. Konsumsi *dark chocolate* tidak sama efektifitasnya dengan pemberian kompres air hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri kelas X dan XI Madrasah Nurul Hikmah di Desa Cikiwul.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterimakasih atas bantuan atau dorongan dari rekan kerja dosen Politeknik Tiara Bunda, dan pimpinan Politeknik Tiara Bunda atas dukungannya untuk menerbitkan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Asmita Dahlan, Trivena Syahminan. 2017. Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswa SMK perbankan simpang haru padang. Jurnal Ilmiah Kebidanan. Padang.
- [2] Drs. Sumadi Surya brata. 2012. Metode Penelitian. PT Raja Grafindo. Jakarta.
- [3] Hidayah, A. 2018. Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data. Jakarta : Salemba Medika.
- Judha, M, dkk. 2012. Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Nuha Medika. Yogyakarta.
- [4] Kumalasari, I dan Andhyantoro, I. 2013. Kesehatan Reproduksi. Salemba Medika. Jakarta
- Lowdermilk. Dkk. 2013. Keperawatan Maternitas. Jakarta. PT. Salam Emban Patria.
- [5] Mariense, Evi, Br Barus. 2018. Perbandingan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Hipnoterapi Pada Mahasiswa Kebidanan D-III Tingkat I Di Poltekkes Kemenkes Medan. Politeknik Kesehatan Medan.
- [6] Rahayu. 2010. Kesehatan Reproduksi. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- [7] Tamsuri. A. 2009. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta. EGC
- [8] Syafitri, Febriani. 2018. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 13 Medan. Skripsi Politeknik Kesehatan Medan.
- [9] Wahyu Dwi Agus safitri, Ika Budi. 2016. Efektifitas Senam Haid Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Stikes Kusuma Husada Surakarta. Jurnal Ilmiah Kebidanan. Surakarta
- [10] Wahyudi, Panggabean & Pujiyanto, 2008. Panduan Kakao Lengkap, Manajemen Agribisnis dari Hulu hingga Hilir. Jakarta: Penebar Swadaya.
- [11] Brotodjojo, Linda Carolina. 2008. All About Chocolate. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [12] Brown, A. C. 2010. Understanding Food: Principles and Preparation (Fourth ed.). Belmont: Cengage Learning.
- [13] Istiqomah, A. 2009. Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Semarang. Skripsi. Universitas Diponegoro. Semarang.
- [14] Jacques, E. Verywell Health (2022). 10 Common Types Of Pain Scales