

**PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT NYERI *DISMENORE* PADA SISWI
MA AL MA'MUR BANJARSARI KECAMATAN
WONOSOBO TANGGAMUS**

Rihla Helsi Amara, Sri Handayani

rihlahelsiamara@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Dismenore adalah rasa nyeri yang terjadi di perut bagian bawah saat menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas. Salah satu pendekatan non-farmakologis untuk mengatasi dismenore adalah dengan mengonsumsi dark chocolate. Dark chocolate dapat merangsang otak untuk melepaskan hormon endorfin, yang berfungsi menghambat impuls nyeri. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore* pada siswi MA Al Ma'mur Banjarsari Kecamatan Wonosobo Tanggamus. **Metode:** Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian one group pretest-posttest. Populasi terdiri dari seluruh siswi di MA Al Ma'mur Banjarsari yang mengalami dismenore, dengan sampel sebanyak 20 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah Simple Random Sampling. Instrumen penelitian adalah Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data dilakukan dengan menggunakan Uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan dark chocolate yaitu 3,55. Sedangkan nilai rata-rata setelah diberikan dark chocolate yaitu 1,30. Hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar $0,000 < 0,05$ hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. H_a diterima berarti terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan dark chocolate terhadap penurunan tingkat nyeri pada siswi dismenore di MA Al Ma'mur Banjarsari Kecamatan Wonosobo Tanggamus. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pemberian dark chocolate terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore yang dibuktikan dengan hasil analisis nilai $p (0,000) < \text{nilai } \alpha (0,05)$.

Kata Kunci : *Dark Chocolate, Menstruasi, Remaja*