

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Sunni Darussalam yang berada di Jl. Tempelsari Banjeng, RT. 04/RW. 35, Banjeng, Maguwoharjo, Kec. Depok, Sleman, Yogyakarta. Jarak Pondok Pesantren Sunni Darussalam (PPSD) dengan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sejauh 19 KM dengan jarak tempuh selama 42 menit.

Pondok Pesantren Sunni Darussalam (PPSD) dirintis pada tahun 1983 oleh Prof. Dr. KH. Moh. Tolchah Mansoer, S.H., pendiri Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU), dengan visi beragama prima, berakhlak mulia, dan berwawasan kebangsaan. Misi menyelenggarakan pendidikan kreatif dan inovatif Berbudaya Pesantren, menyelenggarakan pendidikan Al-Qur'an yang berakidah *Ahlu Sunnah wal Jamaah*, menyelenggarakan keterampilan berbahasa, mewujudkan sarana keterampilan berbahasa, mewujudkan sarana teknologi informasi dan komunikasi yang terpadu, serta menyelenggarakan kegiatan ibadah.

Fasilitas yang disediakan yaitu asrama putra, asrama putri, perpustakaan, kelas untuk belajar mengajar. Kegiatan belajar mengajar di Pondok Pesantren Sunni Darussalam diperuntukkan bagi siswa dan siswi Tsanawiyah/SLTP, dan Aliyah/SLTA. Jumlah seluruh siswa dan siswi di Pondok Pesantren Sunni Darussalam sebanyak 162 orang terhitung dari kelas 7 sampai dengan kelas 12. Jumlah siswi sebanyak 32 orang, siswi MTS 24 orang dan MA sebanyak 19 orang, yang kemudian masuk kedalam populasi penelitian. Sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, sampel penelitian yang digunakan sebagai responden penelitian sebanyak 25 siswi MTS dan MA. Siswi MTS sebanyak 17 responden dan siswi MA sebanyak 8 responden.

Data responden penelitian berdasarkan jenjang pendidikan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan**

Pendidikan	f	%
MTS/SMP	17	68
MA/SMA	8	32
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Sumber: data primer, 2025

Pada penelitian ini seluruh sampel adalah perempuan yang mengalami *dismenore* dengan rentang usia 13 – 18 Tahun. Responden terbanyak pada usia 14 dan 15 tahun dengan jumlah masing-masing 8 orang (32%). Usia paling sedikit sebanyak 1 orang (4%) pada usia 13, 14 dan 18 tahun. Data responden penelitian berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia**

Usia (Tahun)	f	%
13	1	4
14	8	32
15	8	32
16	1	4
17	6	24
18	1	4
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Sumber: data primer, 2025

Berdasarkan data yang diperoleh dari anamnesa kepada 25 responden, seluruh responden (100%) mengalami lama menstruasi antara 4 hingga 7 hari setiap bulannya. Tidak terdapat responden yang memiliki lama menstruasi kurang dari 4 hari atau lebih dari 7 hari. Menurut Arifin (2023), lama menstruasi normalnya

adalah 4 – 7 hari, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh responden tidak mengalami masalah pada durasi menstruasi. Distribusi lama menstruasi responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi**

Lama Menstruasi (Hari)	Jumlah Responden
1-3	0
4-7	25
>7	0
<b>Total</b>	<b>25</b>

Sumber data: Data primer, 2025

## B. Hasil Penelitian

### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan sebagai uji prasyarat untuk menentukan variabel yang diuji berdistribusi normal atau tidak, memastikan bahwa hasil analisis adalah valid dan *reliable*, memberikan dasar yang kuat untuk menarik kesimpulan yang valid dari analisis data, mencegah kesalahan dalam interpretasi hasil analisis karena asumsi dasar yang melanggar metode yang digunakan. Uji normalitas yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Shapiro-wilk* dimana dikatakan nilai berdistribusi normal yaitu jika nilai  $p > 0,05$ .

Hasil uji normalitas kedua variabel skala nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4. 4 Uji Normalitas**

Variabel	f	P	Keterangan
Skala nyeri menstruasi sebelum diberikan akupresur SP6 dan <i>dark chocolate</i>	25	0,059	Normal
Skala nyeri menstruasi setelah diberikan akupresur SP6 dan <i>dark chocolate</i>	25	0,099	Normal

Sumber: data primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.4 variabel skala nyeri menstruasi sebelum diberikan *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* didapatkan nilai  $p = 0,059$  atau  $>0,05$  dimana dikatakan bahwa nilai tersebut berdistribusi normal. Sedangkan pada variabel skala nyeri menstruasi setelah diberikan *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* didapatkan nilai  $p = 0,099$  atau  $> 0,05$  dikatakan bahwa nilai tersebut berdistribusi normal.

## 2. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan distribusi frekuensi skala nyeri sebelum dan setelah diberikan *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum Intervensi**

Skala Nyeri	f	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Sedang	17	68
Nyeri Sangat Hebat	8	32
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui dari 25 responden semua mengalami nyeri *dismenore*, dengan persentase Tidak nyeri adalah 0%, terdapat 17 responden yang mengalami nyeri sedang dengan persentase (68%) dan 8 responden yang mengalami nyeri sangat hebat dengan persentase (32%) sebelum diberikan tindakan *akupresur* SP6 dan mengonsumsi *dark chocolate* di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta.

**Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Setelah Intervensi**

Skala Nyeri	f	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Sedang	24	96
Nyeri Sangat Hebat	1	4
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui dari 25 responden yang mengalami nyeri *dismenore*, terdapat 24 responden yang mengalami nyeri sedang dengan persentase (96%) dan hanya 1 responden yang masih mengalami nyeri hebat dengan persentase (4%) setelah diberikan tindakan *akupresur* SP6 dan mengonsumsi *dark chocolate* hingga habis di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta.

### 3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan tindakan *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* pada remaja wanita di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta dengan menggunakan uji statistik *paired sampel t-test* dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4. 7 Pengaruh Skala Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Variabel	N	Mean	SD	p-value
Skala nyeri menstruasi sebelum diberikan tindakan <i>akupresur</i> SP6 dan <i>dark chocolate</i>	25	4,88	1,536	0,000
Skala nyeri menstruasi setelah diberikan tindakan <i>akupresur</i> SP6 dan <i>dark chocolate</i>	25	3,56	1,356	

Sumber: Data primer, 2025.

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum diberikan tindakan *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* sebesar 4,88 dengan nilai standar deviasi (SD) 1,536. Sedangkan nilai rata-rata skala nyeri menstruasi setelah diberikan tindakan *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* sebesar 3,56 dengan nilai standar deviasi (SD) 1,356.

Hasil uji statistik menggunakan *paired sampel t-test* didapatkan hasil nilai selisih rata-rata sebesar 1,32 dan nilai *p-value* 0,000 atau  $<0,05$ , yang artinya  $H_a$  diterima, dimana dengan nilai tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh skala nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum dan setelah diberikan tindakan *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta.

### C. Pembahasan

Berikut merupakan pembahasan dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan.

#### 1. Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Sebelum dan Setelah diberikan Tindakan *Akupresur* SP6 dan *Dark Chocolate*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum diberikan tindakan *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* sebesar 4,88 sedangkan rata-rata skala nyeri menstruasi setelah diberikan tindakan *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* sebesar 3,56 dimana dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan selisih nilai rata-rata 1,32. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh terapi kombinasi pijat *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Mulyatina, Nanda Desreza dan Nyak Marwati pada Tahun 2021 tentang Pengaruh *Dark Chocolate* terhadap Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenore Primer*) pada Remaja Putri. Hasil penelitian menggunakan uji *paired sampel t-test* karena berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri haid

sebelum diberikan terapi *dark chocolate* adalah 4,07 dengan standar deviasi 0,640. Rata-rata nyeri haid setelah diberikan terapi *dark chocolate* adalah 3,00 dengan standar deviasi 0,743 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi *dark chocolate* (Mulyatina, Desreza, & Marwati, 2021).

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan N. Sarmanah dan Nofa Anggraini pada Tahun 2023 tentang Pengaruh *Akupresur* terhadap Penurunan Intensitas *Dismenore* pada Remaja Putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata nyeri haid sebelum diberikan tindakan *akupresur* adalah 7,62 dengan standar deviasi 1,33. Rata-rata nyeri haid setelah diberikan tindakan *akupresur* adalah 2,25 dengan standar deviasi 1,27 sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh rata-rata skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan intervensi *akupresur* dengan selisih nilai rata-rata 5,37 (Sarmanah & Anggraini, 2023).

## 2. Pengaruh *Dark Chocolate* Terhadap *dismenore*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tindakan *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* terhadap penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri di Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta dengan hasil nilai uji statistik *p-value* 0,000 atau  $<0,05$ . Responden mengalami penurunan intensitas skala nyeri (*dismenore*) sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Kartini et al., (2024), berdasarkan skor *pre test*, intensitas nyeri sebelum diberikan Coklat Hitam pada 2 responden remaja putri Puskesmas Cikupa Pandeglang didapatkan hasil bahwa sebagian besar mengalami nyeri *dismenore* intensitas sedang yaitu sebanyak 2 orang (100%) dengan skala nyeri sedang (4 –6). Setelah diberikan intervensi Coklat Hitam, hasil *post test* menunjukkan bahwa dari 2 (100%) responden yang mengalami nyeri sedang turun menjadi tidak nyeri setelah diberikan Coklat Hitam.

Penelitian lain yang dilakukan Novianto (2022), dari 21 responden yang diberi perlakuan mengonsumsi *dark chocolate* selama 7 hari, 11 responden (52%) mengalami penurunan tekanan darah dengan nilai rata-rata tekanan darah sebelum diberikan perlakuan adalah 145 mmHg, dan setelah diberikan perlakuan adalah 143 mmHg. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan *dark chocolate* dapat menurunkan tekanan darah.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Halib (2020), bahwa konsumsi bubuk ekstrak biji kakao yang mengandung 80 mg flavonoid selama 4 minggu oleh subjek obesitas dengan sindrom metabolik ambang menunjukkan penurunan berat badan, lingkaran pinggang, glikemia, glukosa puasa dan tekanan darah diastolik (DBP) berkurang. Kandungan *dark chocolate* dapat membantu melebarkan pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lancar dan menurunkan tekanan darah.

*Dark chocolate* mengandung banyak zat gizi yang dapat menurunkan nyeri pada saat *dismenore* primer. Kandungan yang ada dalam coklat hitam ialah mineral makro yaitu magnesium dan kalium. Magnesium memiliki fungsi memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kejang otot dan dinding pembuluh darah sehingga bisa meringankan nyeri menstruasi, melebarnya pembuluh darah akan membantu mengatur masuknya kalium ke dalam sel otot polos sehingga dapat mempengaruhi terjadinya kontraksi, stres dan relaksasi pada otot polos uterus, dan akan berdampak pada penurunan skala nyeri *dismenore* (Nuzulul et al., 2023).

Kandungan lain yang ada dalam *dark chocolate* adalah vitamin A, B1 Tiamin, B2 Riboflayim, D, dan E, yang mampu memblokir prostaglandin senyawa yang berfungsi dalam merangsang kontraksi otot rahim sehingga dapat menurunkan nyeri saat menstruasi (Kartini et al., 2024). Salah satu bahan dalam pembuatan dalam coklat adalah *Triptofan* golongan asam amino yang dibutuhkan otak untuk memproduksi serotonin karena tubuh tidak bisa memproduksi asam amino secara alami. Pemberian *Dark Chocolate* akan meningkatkan sekresi serotonin dan merangsang pelepasan *endorphin*, akibatnya transmisi nyeri menuju *cornu dorsalis* (tempat saraf

sensorik nyeri perifer berakhir) terhambat dan nyeri transmisinya akan terhenti (Khairunnisa, 2018).

*Dark chocolate* digunakan sebagai terapi non farmakologis yang efektif untuk mengurangi keluhan *dismenore* karena minim efek samping bahkan banyak penelitian yang menuliskan tidak ada efek samping dari *Dark chocolate* yang dikonsumsi selama periode menstruasi. Di sisi lain, aroma coklat dilansir dapat menekan nafsu makan, temuan ini menunjukkan bahwa asupan polifenol kakao mungkin bermanfaat dalam mengurangi nafsu makan dan penambahan berat badan. Namun, tidak ada penelitian in yang melaporkan hormon yang berhubungan dengan rasa kenyang atau peptida (ghrelin, leptin, dan adiponektin). Akan tetapi, dalam periode menstruasi wanita harus mengonsumsi gizi seimbang untuk mencegah kondisi lain yang memperberat *dismenore*, sehingga efek samping ini perlu diperhatikan (Halib et al., 2020).

### 3. Pengaruh Terapi *Akupresur* SP6 terhadap *dismenore*

*Akupresur* SP6 merupakan salah satu Teknik penyembuhan dengan menekan peredaran energi vital (*Chi* atau *Qi*) di titik SP6 berlokasi 3 cm di sisi atas mata kaki bagian dalam dengan cara ditekan sebanyak 6 kali dalam 30 detik selama 30 menit. Salah satu efek penekanan titik ini dapat meningkatkan kadar hormone *endorphin* yang berfungsi untuk pereda rasa nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan *opioid peptide endogenous* di dalam susunan syaraf pusat. (Susanti, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tindakan *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* terhadap penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri di Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta dengan hasil nilai uji statistik *p-value* 0,000 atau <0,05. Responden mengalami penurunan intensitas skala nyeri (*dismenore*) sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Aminatussyadah et al., 2023) pada kelompok pretest dan posttest, menggunakan uji paired

sample T Test, menghasilkan nilai t sebesar 11.468 yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan antara skala nyeri sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Hasil analisis lebih lanjut diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) maka terdapat perbedaan signifikan antara perubahan skala nyeri *dismenore* ada kelompok pretest dan posttest. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi akupresur sanyinjiao point. Disebabkan karena efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh.

Rahim merupakan salah satu organ yang terhubung dengan jantung dan ginjal, suplai darah pada hati disuplai ke rahim. Apabila suplai darah ke hati sedikit, maka darah yang di suplai ke rahim pun juga sedikit, hal ini lah yang dianggap menjadi penyebab timbulnya nyeri *dismenore*. Berdasarkan prinsip prinsip Pengobatan Tradisional Cina (TCM), akupresur pada titik Sanyinjiao berfungsi untuk memperkuat limpa, dan mengembalikan keseimbangan Yin dan darah, hati, dan ginjal, sehingga hal tersebut dapat memperkuat pasokan darah dan memperlancar peredaran darah, dengan demikian akupresur pada titik sanyinjiao dapat mengurangi nyeri *dismenore* (C. L. Wong et al., 2010 dalam Aminatussyadiah et al., 2023).

*Akupresur* SP6 bermanfaat bagi wanita yang sedang mengalami *dismenore* karena dapat merangsang pelepasan endorfin, yang membantu meningkatkan relaksasi, meredakan nyeri, dan mendukung mekanisme koping. Endorfin yang dilepaskan oleh kelenjar hipofisis bekerja dengan memblokir reseptor opioid pada selsel saraf, sehingga menghambat transmisi sinyal nyeri dan membantu mengurangi rasa sakit dan menghambat sinyal rasa sakit selama *dismenore* (Nurasiah et al., 2024).

#### D. Keterbatasan Penelitian

- a. Penelitian ini mengkombinasikan *Dark Chocolate* dengan *Akupresur SP6* yang secara teori memberikan dampak positif terhadap berkurangnya nyeri dismenore, namun penggunaan *Dark Chocolate* dalam jangka waktu yang lama dalam penelitian ini belum diketahui apakah memiliki efek samping.
- b. Penelitian ini belum mengkaji riwayat kesehatan responden secara detail meliputi riwayat pengobatan atau riwayat penyakit terdahulu yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi seperti riwayat miom, kista, endometriosis, dan gangguan hormonal.
- c. Penelitian ini belum mencantumkan variabel perancu yang dapat mempengaruhi hasil analisis tentang terapi kombinasi *Dark Chocolate* dengan *Akupresur SP6* yang dapat mempengaruhi penurunan nyeri menstruasi, seperti indeks massa tubuh (IMT). Mungkin pada remaja dengan IMT lebih dari 24.9 memiliki ketebalan lemak yang berpengaruh terhadap titik akupresure dan remaja *overweight* mungkin berpengaruh pada sistem metabolisme sehingga penyerapan dan kebutuhan *dark chocolate* berbeda dengan remaja yang berada dalam IMT normal.