

S1 KEBIDANAN\_PENGARUH  
TERAPI KOMBINASI PIJAT  
AKUPRESUR SP6 DAN DARK  
CHOCOLATE PADA REMAJA  
PUTRI DENGAN DISMENOORE DI  
PONDOK PESANTREN SUNNI  
DARUSSALAM SLEMAN  
YOGYAKARTA TAHUN 2025

**Submission date:** 16-Jun-2025 02:15PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2700263807 *by* Bella Nurmala

**File name:** SKRIPSI\_BELLA\_NURMALA\_UJI\_PLAGIARISME.docx (1.1M)

**Word count:** 9016

**Character count:** 60788

UNIVERSITAS PERSEKUTUAN  
YOGYAKARTA  
ACHMAD YANI

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI PLAT AKUPRESUR SP6 DAN  
DARK CHOCOLATE PADA REMAJA PUTRI DENGAN DISMENORE DI  
FONDOK PESANTREN SUNNI DARUSSALAM SLEMAN  
YOGYAKARTA TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

Ditajukan Sebagai Salah Satu Peryaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Dibuat oleh

**BELLA NURMALA**

222207126

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2025**

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan suatu proses pengeluaran darah dari dalam rahim melalui vagina yang dikendalikan oleh hormon, dimana sel telur berkembang dan dilepaskan dari ovarium dan lapisan dinding rahim (*endometrium*) menebal dan meluruh jika tidak terjadi pembuahan. Menstruasi pertama atau *menarche* biasanya dimulai antara usia 12 sampai 15 tahun (Hwanah, 2023). Masa menstruasi wanita akan mengalami beberapa keluhan salah satunya nyeri perut. Nyeri perut saat menstruasi muncul akibat kontraksi otot Rahim yang disebabkan oleh adanya peningkatan produksi *prostaglandin (PGF 2a)* dari *endometrium* sehingga kontraksi *gadis* uterus menjadi tidak teratur atau biasanya disebut dengan *dysmenore*. Sensasi nyeri yang dirasakan utamanya muncul di bagian bawah perut dan merambat ke area punggung, sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari, dengan mempengaruhi kekuatan fisik, suasana hati (*mood*), stress, konsentrasi, hingga depresi (*dysmenstrual affective disorder*) (Fanning, 2023).

Berdasarkan informasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020, angka prevalensi *dysmenore* mencapai 1.769.425, yang mencakup 80% wanita yang mengalami kondisi ini, dengan 10-16% mengalami *dysmenore* yang parah. Prevalensi *dysmenore* di seluruh dunia sangat tinggi. Secara umum, lebih dari 50% wanita mengalami kesulitan ini. (Hewati, 2021) Di Indonesia, angka kejadian *dysmenore* mencapai 64,25%, yang meliputi 54,89% *dysmenore* primer dan 9,36% *dysmenore* sekunder. Selama lima puluh tahun terakhir, 75% wanita melaporkan mengalami nyeri haid. Gejala *dysmenore* primer utamanya muncul pada wanita dalam usia reproduksi, terutama yang tidak pernah hamil. *Dysmenore* lum terjadi pada wanita berusia 20 hingga 25 tahun, mempengaruhi hingga 61% wanita yang belum menikah (Feeder, 2020). Di Yogyakarta, secara khusus, 52% siswa perempuan di mereka tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif saat mengalami *dysmenore* (Wahini et al., 2021). Berdasarkan penelitian Deva Indowidy Sanjaya tak tahun 2022

prevalensi diare yang dialami wanita usia produktif di Kabupaten Sleman sebanyak 88,64% (Santika, Mahmudah, & Putri, 2022).

Langkah yang dapat diambil untuk mengatasi keluhan diare ini bisa melalui pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi untuk nyeri haid dapat memliki analgesik/anti-inflamasi lain seperti ibuprofen, ketoprofen, asam meframat, dan obat anti nyeri lainnya. Obat Anti-inflamasi Non Steroid (NSAID) sering digunakan oleh wanita yang mengalami nyeri haid namun memiliki efek samping seperti masalah pencernaan, seperti mual, muntah, dispepsia, diare, serta iritasi pada mukosa lambung, rasa kulit, dan sakit kepala. (Hadityo et al., 2022).

Penanganan lainnya untuk mengatasi nyeri diare adalah dengan terapi non farmakologi bisa diberikan secara tunggal maupun di kombinasi. Menurut teori kombinasi Syahrir, (2016) salah satu kombinasi yang digunakan adalah akupresur dan coklat hitam. Akupresur adalah teknik pengobatan yang melibatkan tekanan secara perlahan pada titik tertentu dengan menggunakan jari, tujuannya untuk meningkatkan kemampuan tubuh secara alami dalam penyembuhan. Titik SP 6 (Sanyinjiao) atau titik berartinya saluran limpa, hati, dan ginjal, berada di meridian limpa, tepatnya empat jari di atas pergelangan kaki bagian dalam di belakang tepi posterior tulang tibia. Titik ini dianggap sebagai titik penting dalam penanganan penyakit pada perempuan. Titik ini gampang dijangkau, mudah dicari, dan dapat ditekan tanpa bantuan tenaga kesehatan (Chen HM, Chen CH, 2004).

Penelitian mengenai akupresur SP6 untuk mengatasi nyeri haid menunjukkan hasil yang signifikan. Dalam studi ini, pengkaman nyeri haid dilakukan dengan menggunakan skala pre test dan post test. Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri haid sebelum akupresur SP6 dan setelah terapi akupresur SP6 dibuktikan. Tingkat nyeri haid sebelum intervensi menunjukkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat nyeri setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa akupresur SP6 berhasil dalam meredakan nyeri haid pada peserta penelitian. Penelitian ini menunjukkan bukti yang kuat bahwa akupresur SP6 bisa menjadi pilihan non-farmakologis yang efektif untuk mengelola nyeri haid (Efiyanti et al, 2015).

Salah satu cara lain untuk mengatasi nyeri diare adalah dengan mengonsumsi coklat hitam. Studi yang dilaksanakan oleh Wahyu (2018) mengindikasikan bahwa konsumsi coklat hitam atau dark chocolate seberat 75 gram dan 100 gram dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswa program

studi koprosawan dengan nilai  $p = 0,002$ . Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Wahini, dkk (2021), yang menyatakan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri menstruasi pada kelompok intervensi. Analisis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon, yang menghasilkan nilai probabilitas ( $p$  value) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Ini mengindikasikan bahwa konsumsi coklat hitam berdampak pada pengurangan intensitas nyeri menstruasi di kelompok yang diberikan intervensi. Artinya, krana penelitian menunjukkan keamanan, yaitu adanya pengaruh dari konsumsi coklat hitam atau dark chocolate terhadap pengurangan nyeri menstruasi (Muhajina, 2021).

Coklat hitam atau Dark Chocolate dianggap memiliki kandungan tinggi kalsium, kalium, zat besi, magnesium, dan vitamin A, B1, C, D, serta E (Ulfa, 2019). Magnesium yang ada dalam coklat hitam dapat merelaksasi otot dan memberi efek tenang dengan menanggapi otak untuk menghasilkan kolin dan neurotransmitter yang memicu pelepasan hormon endorfin. Kandungan lain dalam coklat hitam ini termasuk kafein, theobromine, methyl-xanthine, dan phenylethylamine, dan juga polifenol yang berperan sebagai antioksidan dalam melawan radikal bebas serta sebagai anti-inflamasi sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi. (Wahini Sei, 2021).

Pondok Pesantren Suni Darussalam Yogyakarta merupakan pondok pesantren dengan total sebanyak 32 siswi. Siswi MTS sebanyak 24 orang dan MA sebanyak 19 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7 Agustus 2024 di pondok pesantren Suni Darussalam hasil wawancara dengan 5 siswi pondok pesantren yang sudah mengalami menstruasi mereka mengatakan merasakan nyeri saat menstruasi penanganan yang dilakukan jika nyeri tidak tertahankan hanya menggunakan obat-obatan pereda nyeri seperti asam mefenamat dan belum tahu bahwa ada cara lain non farmakologi yang juga dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, peneliti berminat untuk melakukan penelitian berjudul "Dampak terapi kombinasi akupunktur SP6 dan coklat hitam pada remaja putri yang mengalami dismenoreia di Pondok Pesantren Suni Darussalam Yogyakarta Tahun 2025."

## B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh terapi kombinasi akupunktur SP6 dan obat Chocolate pada remaja putri dengan dismenoreia di Pondok Pesantren Suni Darussalam Yogyakarta Tahun 2025?"

### C. Tujuan

#### a. Sasaran Tujuan Utama

Mengetahui dampak terapi gabungan akupresur SP6 dan coklat hitam terhadap remaja putri yang mengalami dismenore di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta Tahun 2025. Sasaran Spesifik Mengetahui level nyeri dismenore pada remaja perempuan sebelum mendapatkan terapi kombinasi akupresur SP6 dan coklat hitam. Mengukur tingkat nyeri dismenore pada remaja putri setelah menerima terapi gabungan akupresur SP6 dan coklat hitam. Mengetahui dampak terapi gabungan akupresur SP6 dan coklat hitam pada remaja perempuan yang mengalami dismenore. D. Keuntungan . Keuntungan Teoritis Diharapkan mampu memberikan sumbangan pengetahuan ilmiah yang berhubungan dengan tema penelitian ini. . Keuntungan yang Bisa Diperoleh Untuk Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber literatur yang mendukung referensi bagi mahasiswa dan perpustakaan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

#### a. Bagi Remaja Putri Pondok Pesantren Sunni Darussalam

Diharapkan dapat menjadi pertimbangan referensi dalam penanganan seban kebiri dan dengan dilakukan kombinasi akupresur SP6 dan dari coklat pada remaja putri yang mengalami dismenore.

#### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat digorek sebagai literatur bagi mahasiswa yang ingin meneliti terkait dengan judul penelitian ini.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA



No.	Peneliti	Judul Penelitian	Hasil penelitian	Metodologi Penelitian	Kemampuan Penelitian	Perbedaan Penelitian
4.	Alizah et al., 2011	The effect of acupressure at <b>Stomach point (ST36)</b> on <b>primary dysmenorrhea</b> in <b>students resident in dormitories</b> <b>Taloka</b>	Tingkat keparahan <b>pijatan</b> <b>menstruasi</b> dan <b>durasi waktu istirahat</b> pada <b>skala ke-2</b> dan <b>ke-3</b> <b>berkurang</b> <b>cara signifikan</b> <b>lebih banyak</b> <b>daripada</b> <b>kelompok kontrol</b> untuk <b>kehadiran</b> <b>akupresor</b> <b>primer</b> <b>spesifik</b> dan <b>logis</b> . Selain itu, <b>jumlah rata-rata</b> <b>pijatan</b> yang <b>diterima</b> oleh <b>kelompok</b>	Uji coba terkontrol acak <b>blinded</b>	Variabel <b>independen</b> yakni <b>akupresor</b>	a. Penelitian sebelumnya <b>berfokus</b> pada <b>akupresor</b> yang <b>dijadikan</b> <b>terapi</b> pada <b>sisi yang mengalami</b> <b>dysmenorea</b> . b. Penelitian ini ada <b>kebaruan</b> <b>mengombinasikan</b> <b>akupresor</b> dan <b>jarum</b> <b>di</b> <b>chambre</b> <b>agar</b> <b>lebih efektif</b> dalam <b>menangani</b> <b>dysmenorea</b> .

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

No.	Penelitian	Judul Penelitian	Hasil penelitian	Metodologi Penelitian	Kelebihan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Purmana, et al. (2021)	Efektivitas Tempel Akupresur Terhadap Donoroneur pada Rata-rata	Hasil uji Wilcoxon diperoleh p-value yang signifikan lebih sedikit daripada kelompok control	Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain Two Group Pretest Posttest	Variabel independen yakni akupresur	a. Penelitian sebelumnya berfokus pada akupresur yang dilakukan tempo pada sisi yang mengalami donoreneur b. Penelitian ini menggunakan fokus penggambaran 2 tempelan farmakologi untuk mengatasi donoreneur pada remaja

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

No. Hasil	Judul Penelitian	Hasil penelitian	Metodologi Penelitian	Kelebihan Penelitian	Perbedaan Penelitian
3	Dasar-dasar Penelitian	berarti terapan eksperimental pada titik SPSS efektif menentukan syarat pada penelitian.			
4	Hilman et al. (2024) Pengaruh Pemberian Dosis Terbutip Penurunan Durabilitas Pada Batang Padi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 view yang dijadikan sampel, dengan dilakukan uji independensi-kontingensi terdapat pengaruh pemberian perlakuan	jenis penelitian adalah kuantitatif menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain penelitian kuasi eksperimen atau pretest posttest design	Variabel Independen yakni dari observasi	a. Penelitian sebelumnya hanya dilakukan secara deskriptif yang dilakukan untuk membandingkan penelitian ini b. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan kuasi eksperimen dan pretest posttest design

PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
UNIVERSITAS YOGYAKARTA

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Metodologi Penelitian	Kelebihan Penelitian	Perbedaan Penelitian
3		<b>Dasar-Judul Penelitian</b>				
			<p>terhadap studi            uji baris            nilai <math>p</math> value =            0,000&lt;math&gt;&lt;math&gt;0,05&lt;/math&gt;&lt;/math&gt;            Hasil uji            teschi            menunjukkan            bahwa            pengaruh            motivasi            pemberian            coklat hitam            (dab            chocolate)            terhadap            pamanas            minuman royer            hasil. Secara            statistik            menunjukkan            bahwa            pemberian            coklat hitam            efektif</p>			

PERPUSTAKAAN  
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 YOGYAKARTA

No. Penelitian	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Metodologi Penelitian	Keunggulan Penelitian	Pembatasan Penelitian
----------------	------------------	------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

meningkatkan kesadaran masyarakat

No. Penelitian	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Metodologi Penelitian	Keunggulan Penelitian	Pembatasan Penelitian
4.	Ikawati et al. (2022)	Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Penurunan Intensitas Diastolic primer Pada Remaja Putri Di Sisa Negeri Jember	Hasil penelitian dengan menggunakan uji T paired /- (33) diperoleh nilai p < 0,0001 (p < 0,05 < 316)	Penelitian ini menggunakan wawancara penelitian <i>in situ</i> dengan desain penelitian "Over Group Probe" Purton Dwight, Dan menggunakan analisis uji paired T Test.	Penelitian sebelumnya hanya berfokus pada orang-orang yang berkecukupan. Penelitian ini mempelajari faktor-faktor yang berkaitan dengan asupan dari diet individu.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

No. Peleiti	Judul Penelitian	Hasil penelitian	Metodologi Penelitian	Kelebihan Penelitian	Perbedaan Penelitian
3	Dasar-dasar Penelitian	<p>penelitian            interaktif            didasarkan            primer pada            rencana guru,            dan cokolat            literasi            magelang            digunakan            sebagai            alternatif            penelitian untuk            memantapkan            masyarakat pada            berbagai peran            dengan            al-seni/kepe-            reran seni            menyelaraskan            g/s.</p>			

PERPUSTAKAAN  
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 YOGYAKARTA

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. ulatan Teori

#### I. Menstruasi

##### a. Pengertian

Menstruasi adalah keluarnya darah, lendir, dan sel-sel dari lapisan rahim, disertai dengan pelepasan periodik dan siklik (deskuamasi) dari lapisan rahim, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Islary & Farida, 2019).

##### b. Patofisiologi Menstruasi

Saat fase menstruasi berlangsung terdapat peningkatan oleh *Luteinizing Hormone (LH)* dan *Follicle Stimulating Hormone (FSH)*, hormone ini yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis, memacu ovulasi dan menstimulasi ovarium untuk memproduksi estrogen dan progesteron. Estrogen dan progesteron akan menstimulus uterus dan kelenjar payudara agar kompeten untuk memungkinkan terjadinya perubahan (Sinaga *et al.*, 2017).

##### c. Fase Menstruasi

Tiga fase pada saat menstruasi berlangsung adalah *fase folikuler* (sebelum sel telur dilepaskan), *fase ovulasi* (sel telur dilepaskan), dan *fase luteal* (setelah sel telur dilepaskan). Menstruasi berhubungan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi ovulasi. Ketika ovulasi teratur, siklus menstruasi teratur. Fase-fase yang terjadi selama siklus menstruasi :

- 1) Fase folikuler yang dimulai pada hari pertama dari siklus menstruasi.
- 2)
- 3) Ovarium melepaskan hormon perangsang folikel (FSH) dan hormon luteotrog (LH), yang merangsang pertumbuhan sekitar 25 hingga 20 sel telur di ovarium. Telur berada di kantung kuning-kuning yang disebut folikel.
- 4)
- 5) Hormon FSH dan LH juga meningkatkan produksi estrogen. Peningkatan kadar estrogen menghentikan produksi FSH. Kesiadaban hormon ini

meningkatkan tebal untuk mengendalikan jumlah folikel yang berkembang. Saat fase folikuler terjadi, satu folikel ovarium menjadi yang utama dan terus berkembang. Folikel dominan ini menghasilkan semua folikel lain dalam kelompoknya, sehingga yang lain tidak dapat berkembang dan akhirnya mati. Folikel utama terus memproduksi estrogen.

- 6) Fase ovulasi umumnya dimulai sekitar 14 hari setelah fase folikuler. Fase ini merupakan piasat dari siklus menstruasi, di mana menstruasi berikutnya akan dimulai sekitar 2 minggu setelahnya.
- 7) 1) Fase luteal dimulai segera setelah ovulasi dan mencakup proses-proses berikut ini:
  - f) Setelah sel telur dilepaskan, folikel yang kosong berkembang menjadi struktur baru yang disebut dengan corpus luteum.
    - a) Corpus luteum mengeluarkan hormon progesteron. Hormon inilah yang mempersiapkan uterus agar siap ditempati oleh embrio.
    - b) Jika sperma telah memfertilisasi sel telur (proses pembuahan), telur yang telah dibuahi (embrio) akan melewati tuba fallopi kemudian terlan ke uterus untuk melakukan proses penempelan. Pada tahap ini wanita dibidang hamil.
    - c) Jika pembuahan tidak ada, sel telur melewati uterus, mengering, dan meninggalkan tubuh sekitar 2 minggu kemudian melalui vagina. Oleh karena dinding uterus tidak dibarturbkan untuk mencegah kehamilan, sehingga lapisannya rusak dan luruh. Darah dari jaringan dari dinding uterus pama (endometrium) bergeser untuk memberikan aliran menstruasi yang berlangsung selama 4-7 hari. (Ariño Blum *et al.*, 2025).

#### d. Macam-macam Gangguan Menstruasi

##### 1) Amenorehea

Amenorehea merupakan syarat kondisi berhentinya baik pada perrempratur. Amenorehea dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yakni amenorehea primer gangguan yang terjadi pada anak perrempratur yang belum menstruasi bernas kurang dari 16 tahun dan pada anak perrempratur yang tidak menunjukkan tanda-tanda perkembangan karakteristik seksual sekunder. Sedangkan yang kedua, yaitu amenorehea sekunder adalah kondisi yang terjadi ketika menstruasi yang awalnya lancar tiba-tiba berhenti selama minimal 3 bulan.

(Gieger & Norman, 2020)

2) **Oligomenore**

Oligomenore adalah kondisi di mana siklus menstruasi berlangsung lebih dari 35 hari. Oligomenore terjadi pada sindrom ovarium polikistik, yang disebabkan oleh peningkatan hormon androgen sehingga ovulasi terganggu. Selain itu, oligomenore juga dapat terjadi pada remaja akibat ketidakeimbangan sumbu hipotalamus-hipofisis-ovarium-uterometrium. (Pibiyanti et al., 2021).

3) **Polymenore**

Polymenore adalah suatu kondisi di mana siklus menstruasi terjadi lebih dari 21 hari. Polymenore dapat disebabkan oleh kelainan endokrin yang menyebabkan gangguan ovulasi dan fase luteal yang memendek. (Azis et al., 2018).

4) **Dismenore**

Dismenore adalah suatu kondisi simptomatik yang mencakup nyeri perut, kram, dan nyeri punggung. Gejala pencernaan seperti mual dan diare bisa muncul sebagai tanda menstruasi atau rasa sakit yang intens dan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. (Pibiyanti et al., 2021).

2. **Dismenore**

a. **Pengertian**

Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama atau sebelum menstruasi (Pibiyanti et al., 2021).

b. **Patofisiologi Dismenore**

Keluhan nyeri pada dismenore bisa terjadi karena peningkatan sekresi prostaglandin dalam darah haid, yang meningkatkan intensitas kontraksi uterus yang normal. Prostaglandin mengaktifkan kontraksi otot polos miometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus sehingga keadaan hipoksia uterus yang secara normal terjadi saat haid akan bertambah berat. Kombinasi kontraksi uterus dan hipoksia ini menimbulkan rasa nyeri yang intens. Karena dismenore hampir selalu mengikuti siklus ovulasi, baik bentuk primer maupun sekunder jarang terjadi selama siklus ovariasi pada haid. Setelah usia 20 tahun, dismenore yang terjadi umumnya merupakan bentuk sekunder (Hengasky, F. 2023).



c. Klasifikasi Dismenore

1) Dismenore Primer

a) Pengertian

Menurut Devi, 2012 dan Bloensky, P. 2023, Dismenore primer merupakan nyeri saat menstruasi yang dialami perempuan usia subur dan tidak berhubungan dengan kelainan organ reproduksi. Dismenore primer memiliki ciri khas yaitu rasa nyeri timbul sejak 1-2 hari menstruasi datang dan keluhan sakitnya agar berkurang setelah wanita bersangkutan menikah dan hamil. Penyebabnya berkaitan dengan pelepasan sel-sel telur (ovulasi) dan ovarium sehingga dianggap berhubungan dengan gangguan keseimbangan hormon.

b) Penyebab

Penyebabnya tidak jelas tetapi yang pasti selalu berkaitan dengan pelepasan sel-sel telur (ovulasi) dan kelainan rahim. Faktor penyebab dismenore primer yaitu :

- (1) Olahraga
- (2) Minum teh
- (3) Faktor psikologis
- (4) Siklus menstruasi ovarioik
- (5) Lama menstruasi
- (6) Depresi
- (7) Merokok
- (8) Minum Alkohol
- (9) faktor psikologis (Roharwati dan Wurlandary, 2019).

2) Dismenore Sekunder

a) Definisi

75 Dismenore sekunder berkaitan dengan hormon prostaglandin, karena pada dasarnya hormon prostaglandin diproduksi secara berlebihan di rahim apabila terdapat seperti alat kontrasepsi atau tumor.

b) Faktor predisposisi

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

9. (1) berhubung dengan penanganan sel telur (ovulasi) dari kelenjar ovarium yang tidak sempurna karena ukurannya terlalu kecil.

Posisi Rahim yang tidak normal

Terdapat neoplasma di dalam ruang Rahim.

(4) Suhu uteri sangat rendah.

Tata Pengelolan Dismenoree

1) Farmakologi

Pengobatan farmakologi untuk dismenoree primer dapat dilakukan dengan memabatkan obat-obatan analgesik atau anti nyeri. Obat analgesik ini akan memarekan produksi prostaglandin sehingga mengurangi intensitas nyeri menstruasi (Wurandari P & Nurmaditissa R., 2023).

2) Non Farmakologi

Selain terapi obat, dismenoree juga dapat diatasi dengan terapi non-obat yang meliputi:

a) Pijat Lumbor

b) kompres panas

c) Aktivitas fisik

d) Nutrisi yang optimal serta mengonsumsi produk herbal yang sudah terbukti manfaatnya.

e) Pemberian dark cocoa (Natalia, S., & Astikasari, N. D. 2019).

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

### 3. Nyeri

#### a. Pengertian

Nyeri dapat didefinisikan sebagai kondisi yang kompleks dan sulit dipulihkan. Nyeri merupakan suatu pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan yang aktual dan potensial (Ningtyas *et al.*, 2023).

#### b. Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid

Faktor yang mempengaruhi nyeri diantaranya terbagi menjadi beberapa hal yaitu :

##### 1) Kelelahan

Kelelahan memperburuk pandangan terhadap rasa sakit dan mengurangi kemampuan untuk menyelesaikan masalah. Jika kelelahan muncul selama periode istirahat, persepsi rasa sakit akan meningkat.

##### 2) Jenis kelamin

Secara umum, perempuan dianggap lebih merasakan nyeri dibanding laki-laki. **Toleransi terhadap nyeri** dipengaruhi oleh **faktor-faktor biokimia dan** merupakan **hal yang unik pada** setiap individu **tanpa** memperhatikan jenis kelamin.

##### 3) Usia

**Usia merupakan** faktor **yang mempengaruhi** suatu intensitas **nyeri** karena perbedaan **usia akan** mempengaruhi perbedaan tingkat nyeri seseorang seperti pada **anak-anak yang masih kecil** mengalami kesulitan dalam mengerti rasa sakit dan prosedur yang dilakukan oleh perawat yang menimbulkan nyeri. Pada anak kecil akan sulit mengomunikasikan secara lisan dan menunjukkan rasa sakit kepada tenaga kesehatan maupun orangtua. Pada lansia, perawat perlu melakukan evaluasi mendalam ketika seorang lansia menginformasikan adanya rasa sakit. Sering pada lansia terjadi nyeri di lokasi yang beragam.

Pengalaman sebelumnya

Frekuensi terjadinya nyeri di masa lalu cukup sering mengatasi nyeri atau jarang mengalami nyeri dengan adanya penanganan atau tanpa penanganan tentunya akan membuat seseorang memiliki perbedaan rasa nyeri. Jika seseorang belum pernah merasakan nyeri maka tingkat nyeri tersebut akan

terasa menyiksa. Sebaliknya jika seseorang sudah pernah mengalami biasanya akan lebih tenang dalam menghadapi keadaan tersebut, karena sudah paham tindakan apa yang akan dilakukan untuk mengatasi keluhan nyeri tersebut.

#### 4) Kebodayaan

Nilai-nilai budaya mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri. Individu mempelajari atas dasar kebudayaan mereka. Hal ini mencakup bagaimana bereaksi terhadap nyeri (Ningtyas et al., 2023).

#### c. Klasifikasi Nyeri

Secara umum nyeri terbagi menjadi tiga diantaranya adalah :

##### 1) Nyeri ringan

Nyeri ringan merupakan nyeri yang pada umumnya dialami pasien yang secara obyektif keadaannya masih dapat berkomunikasi dengan baik.

##### 2) Nyeri sedang

Nyeri sedang merupakan nyeri yang muncul dengan intensitas sedang dengan ciri – ciri pasien terlihat tampak menyeringai, meringis dan dapat menunjukkan lokasi nyeri serta mampu mengahbarkannya dan masih mampu mengikuti perintah dengan baik.

##### 3) Nyeri sangat berat

Nyeri sangat berat merupakan nyeri yang muncul sangat intens. Secara obyektif kondisi pasien terkadang sudah tidak mampu mengikuti perintah tetapi masih dapat merespon tindakan yang diberikan, mampu menunjukkan lokasi nyeri namun tidak mampu menjelaskannya, tidak dapat mengubah posisi atau melakukan nafas dalam (Ningtyas et al., 2023).

#### d. Skala Pengukuran Nyeri

Menurut Rahma, 2018, ada beberapa hal yang harus dikaji untuk menggambarkan tingkat nyeri seseorang. Pemilihan skala nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa skala pengukuran intensitas nyeri. Intensitas skala nyeri dapat digunakan menggunakan alat ukur sebagai berikut :

##### 1) Intensitas nyeri

Merangjutkan individu untuk membuat tingkatan nyeri pada skala verbal seperti: tidak nyeri, sedikit nyeri, nyeri sedang, nyeri berat, hebat atau sangat nyeri atau dengan membuat skala nyeri yang

serbihalnya bersifat kualitatif menjadi bersifat kuantitatif dengan skala 0-10 yang berarti 0 = tidak nyeri, dan 10 = nyeri sangat berat.

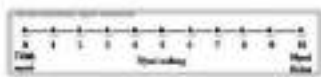
### 2) Ciri-ciri rasa sakit

Karakteristik nyeri dapat diartikan atau diartikan berdasarkan lokasi nyeri, durasi nyeri (menit, jam, hari atau bulan), irama/periode (krus-menemas, hilang timbul, periode bertambah atau berkurangnya intensitas) kualitas (nyeri seperti ditusuk, terbakar, sakit nyeri dalam atau superfisial, atau bahkan seperti digesat). Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologi terhadap nyeri itu sendiri.

Penilaian intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan skala sebagai berikut:

#### a) Skala deskripsi

Penggambaran 2.1 Skala Deskripsi



#### b) Skala numerik

Gambar 2.2 Skala Numerik



#### c) Skala analog visual

Gambar 2.3 Skala Analog Visual



#### d) Skala nyeri muka

Gambar 2.4 Skala Nyeri Muka



#### 4. Akupresur

##### a. Pengertian

Akupresur berasal dari kata *acu* (jarum), dan *presure* (penekanan) metode pengobatan yang menekankan titik akupunktur dengan menggunakan jari, yang dikenal sebagai akupresur. Akupresur melibatkan pemberian tekanan atau pijatan pada titik tertentu di permukaan tubuh dengan tujuan mengatur aliran energi dalam tubuh untuk mengembalikan keseimbangan yang diperlukan agar tubuh dapat mencapai kondisi sehat. Sejak zaman dahulu pijat telah banyak digunakan di Indonesia sebagai bentuk pengobatan alami, dan juga dikenal oleh budaya lain sebagai praktik yang dilakukan secara alami ketika tubuh tidak merasa nyaman. Tradisi pijat seringkali merupakan keterampilan yang diturunkan secara turun-temurun dalam keluarga (Purpa Sari, 2021).

Akupresur merupakan metode terapi yang dilakukan dengan cara memijat untuk menyangsang aliran kekuatan vital (dikenal sebagai Chi atau Qi). Salah satu efek dari stimulasi titik akupresur dapat meningkatkan kadar hormon endorfin yang berperan sebagai pereda nyeri yang dihasilkan tubuh dalam larut serta peptida opioid endogen dalam sistem saraf pusat. Akupresur dapat digunakan untuk meringankan nyeri haid melalui pemijatan pada titik-titik spesifik di tubuh.

(Susanti, 2021).

##### b. Perkembangan Akupresur di Indonesia

Pada tahun 1963, Presiden Soekarno melalui Kementerian Kesehatan memulai proyek pilot pengembangan ilmu pengobatan Timur, terutama akupunktur, di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM), dengan program studi Spesialis I Akupunktur Medik dan pengajaran akupresur. Pada tahun 1984, Yayasan Pengobat Tradisional Indonesia mengintegrasikan ilmu akupunktur dalam praktik pijat tradisional, mengpelebis penggunaan dengan istilah "akupresur". Departemen Kesehatan mengembangkan ilmu akupresur sebagai bentuk perawatan diri pada tahun 1993, dengan pelatihan oleh NPTT yang melibatkan pola pijat yang memiliki basis kegunaan. Selanjutnya

dimasukkan ke dalam sistem pelayanan kesehatan Puskesmas (Puspasari, 2021).

c. Mekanisme Kerja Akupresur

- 1) Melepaskan energi vital ke seluruh tubuh.
- 2) Tubuh manusia membutuhkan energi dalam menjalankan berbagai fungsi tubuh.
- 3) Energi yang dihasilkan berkontribusi pada organ tubuh, sehingga tubuh dapat menjalankan fungsinya dengan baik.
- 4) Seluruh pusat energi yang memiliki peranan penting terkumpul di titik akupresur.
- 5) Perikutan yang dibekukan pada saat terapi akan memperlancar energi yang terhambat.
- 6) Berpengaruh terhadap transportasi cairan tubuh, aliran darah, sistem saraf, sistem hormon dan limfe.
- 7) Membraniskan psuallian tambahan (Sori, 2021).

d. Teori Yin Yang

Dalam konsep bahasa Tiongkok, "Yin" adalah bayangan dan "Yang" adalah cahaya, menggambarkan dua aspek dominan dan saling berlawanan dalam alam tetapi juga memiliki hubungan erat dan dinamis dalam kesatuan yang tidak mutlak. Contohnya adalah hubungan terang-gelap, panas-dingin, tinggi-rendah, semesta-laki dan perempuan. "Yang" aktif dan sering digambarkan sebagai api, sementara "Yin" pasif dan sering digambarkan sebagai air. Laki-laki (Yang) dan perempuan (Yin) merupakan jenis kelamin yang berlawanan tetapi saling membutuhkan dan mempengaruhi. Keseimbangan aspek Yin Yang menciptakan keharmonisan dalam kehidupan, sedangkan ketidakseimbangan dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada manusia (Puspasari, 2021).

e. Energi Vital (Qi)

Qi dalam konteks bahasa Tiongkok merupakan kekuatan mendampingi materi dalam tubuh manusia yang berperan sebagai sumber energi kehidupan yang mendukung kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan aktivitas. Terdapat dua sumber utama qi: qi bawaan, yang diberikan kepada manusia oleh Pencipta melalui organ, dan qi yang diperoleh setelah kelahiran, yang membawa sifat turunan dan disalurkan ke seluruh tubuh agar dapat melakukan fungsinya. Seluruh organ tubuh memiliki peranan dalam proses pertumbuhan dan

UNIVERSITAS YOGYAKARTA  
PERPUSTAKAAN  
CENTRAL  
ACHMAD YANI

penyembuhan qì, selain itu kondisi lingkungan juga mempengaruhinya (Puspasari, 2021).

- 1) Qi organ adalah energi vital yang terdapat di seluruh organ tubuh, memberikan kekuatan dan vitalitas kepada masing-masing bagiannya.
- 2) Qi meridian merupakan energi vital yang mengalir di dalam jalur-jalur meridian tubuh, yang memberikan kekuatan pada setiap jalur tersebut.
- 3) Qi permukaan tubuh: Terletak dipermukaan tubuh dan berfungsi untuk menjaga tubuh dari serangan penyakit.
- 4) Qi darah adalah energi vital yang berada di permukaan tubuh, berperan melindungi tubuh dari serangan penyakit.
- 5) Qi reproduksi adalah energi vital yang hadir di dalam ginjal, serta memiliki peranan penting dalam fungsi reproduksi.

#### E. Titik Akupresur Untuk Nyeri Haid

Titik SP6 berada 5 cun di sisi atas bagian dalam pergelangan kaki. Gejala penyakit yang berhubungan dengan titik ini mencakup masalah limpa dan lambung, diare, gangguan perut, masalah ginekologi dan urologi, sakit lambung, kesulitan tidur, serta nyeri pada perut. Titik ini memiliki keutamaan yaitu tempat pertemuan tiga meridian yang aktif. Pemeriksaan dilakukan dengan cara menempatkan pada ujung jari, harus dilakukan dengan lembut di awal kemudian secara bertahap meningkatkan ketepatannya hingga dirasakan sensasi ringan tetapi tidak menyakitkan. Pemeriksaan dapat dilakukan setiap kali penderita merasakan nyeri, yaitu 6 kali dalam 30 menit dengan ritung pemberian terapi 30 detik hingga 120 detik, kemudian dilakukan evaluasi 30 menit selanjutnya.

(Hassanah, 2010).

Gambar 2.5 Titik Akupresur SP 6



#### a. Kontraindikasi Akupresur

Menurut Hastono, (2012) kontraindikasi pada akupresur diantaranya adalah :

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
FACULTY OF NURSING  
YOGYAKARTA

- 1) Hindari pemijatan pada area kulit yang terlapat luka.
- 2) Hindari pemijatan jika kulit terdapat bengkak atau trauma.
- 3) Hindari pemijatan saat kondisi ibu terlalu kenyang atau terlalu lapar.

b. Urutan Melaksanakan *Abhyanga*

Beberapa cara dalam memijat, yakni melalui menekan dengan keras, sedang, serta ringan. Berbagai cara melalui penggunaan beras tempel, benda tempel, tangan, api rokok yang dinyalakan kemudian memendekkannya di daerah sakit serta diulang lagi terus. Sebelum ini dipijat, agar kulit tidak tergores saat **dilesi minyak dabu**.

1. Tekanan

Menekan bisa dilaksanakan mempergunakan ibu jari, jari tengah, serta telunjuk yang dijabkan satu melalui mengempolkan tangan. Menekan dilaksanakan pada area keluhan yang bertujuan menggerak tipe keluhan meridian ataupun organ selain memperbancar aliran darah serta energi.

1) Memutar

Dilaksanakan pada area pergelangan kaki ataupun tangan. Metode ini bertujuan merelaksasikan serta merenggangkan ketegangan otot-otot.

2) Menggetak

Meragutiek urutan menyertakan gerakan melancarkan kumarkan pada sejumlah titik meridian organ. Biasanya menggunakan jari telunjuk atau jari tengah, jari tengah serta telunjuk yang dijadikan sebagai satu, dilakukan sekali setiap dua atau tiga detik dalam beberapa menit.

3) Menepak

Menepak dipergunakan dengan tujuan mendorong aliran darah serta energi, dilaksanakan melalui menepak dengan bakaan telapak tangan sejumlah 5 hingga 10 kali terhadap beragam meridian.

4) Menarik

Menarik dipergunakan dengan tujuan menarik jari-jari kaki ataupun tangan melala aliran lebih dulu selanjutnya ditarik dengan lambat.

PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
UNIVERSITAS JOGJAKARTA  
YOGYAKARTA

mempergunakan jari telunjuk serta jempol melalui tenaga namun tidak dengan mendadak serta pelan.

c. Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Haid

Terhadap berbagai metode yang dapat dilakukan guna mengatasi nyeri dengan non-farmakologis, meliputi terapi akupresur pada titik Sanyingao, yaitu salah satu akupoint yang terletak pada akupresur terhadap titik SP6 di mana fungsinya ialah memperbaiki aliran, serta memulihkan keseimbangan Yin dan giang, hati, serta darah, yang dapat meningkatkan peredaran darah, sehingga akupresur terhadap titik SP6 bisa meminimalkan nyeri di kemudian hari (Wong et al, 2010).

Efek meridian di titik akupresure yang berkaitan dengan pengaruhnya terhadap pembentukan endorfin di tubuh. Endorpin adalah penghilang rasa sakit yang dihasilkan secara alami. Endorpin adalah molekul-molekul protein atau peptida yang terbentuk oleh zat bernama beta-endorphin yang dihasilkan dalam ketegak pituitari. Kemudian endorpin juga mempunyai pengaruh yang serupa terhadap area-area tertentu di otak dengan cara yang sama seperti penggunaan obat opiat, contohnya morfin. Lapanya endorfin terkandung dari sistem saraf, saraf sensitif pada nyeri rangsangan eksternal serta ketika terpica melalui akupunktur, mampu memstimuli sistem endorfin sehingga melepaskan beberapa endorfin yang disekresikan ke tubuh.

Akupresure terhadap titik SP6 teruji efektif meminimalkan intensitas nyeri haid, bisa dilaksanakan secara mudah serta mudah. Akupresure bisa dipergunakan selaku pengobatan alternatif selain obat anti nyeri. Titik SP6 adalah titik yang digunakan untuk memulihkan keseimbangan Yin dan Yang yaitu mendukung giang, hati, serta darah, dan membantu kelancaran suplai dan sirkulasi darah. Titik akupresure Sanyingao ini memiliki kegunaan karena menjadi tempat pertemuan tiga meridian Yin pada kaki (Kurniawan et al, 2022).

5. Coklat

a. Pengertian

Cokelat adalah produk pangan yang dihasilkan dari pengolahan kacang biji kakao yang berasal dari tanaman kakao. Cokelat adalah makanan yang

dibuatkan dari campuran pasta cokelat (chocolate liquor), gula, lemak kakao, dan berbagai bahan perisa tambahan. Biji kakao memiliki rasa pahit dan serat yang unik karena dipengaruhi oleh polifenol. Cokelat hitam memiliki kandungan biji kakao yang lebih tinggi dibandingkan jenis cokelat lain, sehingga cokelat hitam kaya akan senyawa polifenol yang memberikan kontribusi signifikan pada rasa pahit dan warna hitam gelap pada cokelat hitam. Cokelat hitam adalah pilihan terbaik untuk manfaat kesehatan.

(Arifiansarjandi & Andriana, 2018)

#### h. Klasifikasi Cokelat

Cokelat terbagi menjadi beberapa jenis, diantaranya adalah :

Cokelat gelap atau dark chocolate

Cokelat hitam jenis ini dihitung dalam keadaan tanpa kandungan air, mengandung tidak kurang dari 35% padatan kakao, tidak kurang dari 18% lemak kakao, dan tidak kurang dari 14% padatan kakao tanpa lemak.

Cokelat pahit manis

Cokelat hitam manis, dihitung dalam keadaan tanpa kandungan air, mengandung tidak kurang dari 30% padatan kakao, tidak kurang dari 18% lemak kakao, dan tidak kurang dari 12% padatan kakao tanpa lemak.

Cokelat keemasan hitam

Cokelat hitam keemasan, dihitung dalam keadaan tanpa kandungan air, mengandung selaras-kurangnya 35% padatan kakao, tidak kurang dari 31% lemak kakao, dan tidak kurang dari 2,5% padatan kakao tanpa lemak. Bahan baku makanan lain pencampurannya diperbolehkan (jika diperlukan) pencetakan pengemasan.

4) Susu cokelat

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

Cokelat susu, diperhitungkan dalam keadaan tanpa kandungan air, mengandung tidak kurang dari 25% padatan kakao, tidak kurang dari 2,5% padatan kakao tanpa lemak, dan tidak kurang dari 12% padatan susu.

Cokelat susu perisap

Cokelat susu kevertan, diperhitungkan dalam keadaan tanpa kandungan air, mengandung tidak kurang dari 25% padatan kakao, tidak kurang dari 15% lemak kakao, tidak kurang dari 2,5% padatan kakao tanpa lemak, tidak kurang dari 12% padatan susu, dan tidak kurang dari 30% total lemak.

6) Cokelat susu

Cokelat putih, diproduksi dalam keadaan tanpa kandungan air, mengandung tidak kurang dari 20% lemak kakao, dan tidak kurang dari 14% padatan susu (Badan Pengawasan Obat dan Makanan, 2017).

#### c. Manfaat Cokelat

Cokelat memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, seperti melepas neurotransmitter yang meningkatkan suasana hati dan anti oksidan yang tinggi. Cokelat juga mengandung vitamin dan mineral, serta merangsang otak untuk melepaskan hormon endorfin. Cokelat mengandung tembaga yang digunakan di dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter, yaitu endorfin. Endorfin merupakan substansi yang dikeluarkan oleh tubuh yang berfungsi mengurangi impuls nyeri. Hormon endorfin akan menjadi analgesik alami dan penerang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti pada nyeri haid (Ardiansyah and Andiana, 2018). Cokelat hitam juga mengandung kalsium, kalium, natrium dan magnesium.

#### d. Kandungan Cokelat

Cokelat Hitam terdapat kandungan magnesium yang memiliki fungsi memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kejang otot dan dinding pembuluh darah sehingga bisa meringankan nyeri menstruasi (Wahyuni, 2018). Kandungan lain pada coklat hitam yaitu karbohidrat kompleks, antioksidan (flavonoid polifenol), vitamin B6, asam lemak tidak jenuh omega 3 dan

omega 6 dan mineral (magnesium, kalsium, zat besi) yang berpengaruh dalam mengatur gejala *dyspareunia* pada siklus menstruasi dengan cara menyeimbangkan kadar hormon estrogen dan progesteron dalam darah pada fase *Antral* selama siklus menstruasi (Nurrahmah, H., Tih, P., Sutowidoro, W., 2015).

Efek langsung magnesium pada dark chocolate akan memberi tekanan pada pembuluh darah dan akan membantu mengatur masuknya kalsium ke dalam sel otot di dalam tubuh sehingga dapat mempengaruhi terjadinya kontraksi, stres dan relaksasi pada otot polos uterus, dari hal tersebut dapat meredakan nyeri *dyspareunia* primer pada remaja. Cokelat hitam juga mengandung banyak kalsium dan karbohidrat sehingga dapat memicu produksi serotonin yang merupakan saraf konduktor. Proses peningkatan kadar serotonin dalam tubuh dapat berpengaruh pada penurunan nyeri, kondisi ini terjadi karena adanya *oxytocin* mekanisme dalam pengaturan kebohidan (Nurrahmah *et al.*, 2023).

Berdasarkan Arifalafandi & Andiana, 2018, Coklat merupakan produk pangan olahan yang bahan terdiri dari campuran kombinasi pasta coklat (*chocolate liquor*), gula, lemak kakao dan beberapa jenis bahan tambahan *citrat* rasa. Biji kakao memiliki rasa sepat dan rasa pahit yang khas karena disebabkan oleh *polyphenol*. Cokelat hitam mengandung biji kakao lebih banyak dibandingkan dengan jenis coklat lainnya, hal ini yang menyebabkan coklat hitam kaya akan senyawa *polyphenol* yang berkontribusi besar memberikan rasa pahit dan warna hitam pekat pada coklat hitam.

#### 6. Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Tingkat Nyeri

Cokelat hitam kaya akan nutrisi yang mampu mengurangi rasa sakit saat mengalami *dyspareunia* primer. Terutama nutrisi seperti mineral, karena gula memiliki banyak keuntungan terutama bagi responden yang mengalami *dyspareunia* primer. Selain itu, magnesium yang terdapat dalam dark chocolate adalah mineral keempat dalam tubuh, dan dark chocolate dapat meningkatkan suasana hati seseorang (Desvita, 2016).

Pada penelitian yang dilakukan Kandyanti, JKK 2020, dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara pemberian dark chocolate terhadap penurunan skala nyeri *haid* yang dialami oleh remaja sekolah, dark chocolate mengandung antioksidan

dari fenol dan flavonoid, kalsium, kalium, zat besi, omega tiga dan emam serta magnesium tinggi yang mana kandungan yang berada pada coklat dapat mengurangi nyeri haid pada wanita (Nurazizah, dkk, 2015).

Efek langsung magnesium akan memberi tekanan pada pembuluh darah dengan cara memperbesar pembuluh darah dan akan membantu mengatur masuknya kalsium ke dalam sel otot polos di dalam tubuh sehingga dapat mempengaruhi terjadinya kontraksi, stres dan dapat merelaksasikan pada otot polos rahim (Arifilastuti dan Andhumi, 2018), sehingga mencegah kekejangan pada otot dan dinding pembuluh darah. Oleh karena itu magnesium berfungsi sebagai penurun rasa nyeri saat menstruasi (Wahyuni, 2018).

Penelitian serupa juga dilakukan Abdul, dkk (2015), didapatkan bahwa pemberian Dorel Chocolate akan meningkatkan sekresi serotonin, akibatnya transmisi nyeri menuju *cervix uterini* (tempat saraf sensorik nyeri perifer berakhir) terhambat dan nyeri transmisi nya akan tertenti (Abdul, dkk 2015).

Selain itu, pemberian coklat dapat merangsang pelepasan endorfin, yang dihasilkan oleh otak yang menghasilkan perasaan gembira (*good mood*). Salah satu bahan dalam coklat adalah tryptofan, asam amino esensial yang dibutuhkan otak untuk memproduksi serotonin.

Serotonin adalah neurotransmitter yang mengatur suasana hati, "bahan kimia Bahagia" otak. T. Tingkat serotonin yang tinggi dapat menimbulkan perasaan bahagia dimana asam ini menargetkan struktur otak yang sama dengan *MHC* (*mesolimbocortical*). Dengan demikian, zat psikoaktif dalam coklat dapat menciptakan perasaan nyaman.

Serotonin ini merupakan hasil turunan dari triptofan yang diproduksi pada kelenjar pineal dikarenakan triptofan dapat menembus sawar darah otak, maka serotonin dapat diproduksi. Setelah itu, serotonin akan menghambat rangsang nyeri yang berada pada *axonal hoon* pada *spinal cord* sehingga rangsang nyeri tidak dapat diteruskan pada neuron orde 2 yang nantinya akan menghentikan persepsi nyeri pada otak, selain itu, serotonin juga bekerja dengan cara menghambat sekresi substansi p yang berperan dalam respon nyeri, sehingga penurunan rasa nyeri dapat terjadi (Kharunnisa, 2018).

#### 7. Cara Pemberian Dorel Chocolate

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

Tata cara pemberian *dark chocolate* atau coklat hitam dapat dilakukan seperti berikut:

a. Bahan:

- 1) *Dark Chocolate*
- 2) Air Putih

b. Alat:

- 1) Peman Cokelat
- 2) Timbangan Makanan
- 3) Gelas Belimbing
- 4) Plastik Kecil (untuk coklat parut)

c. Cara Pemberian:

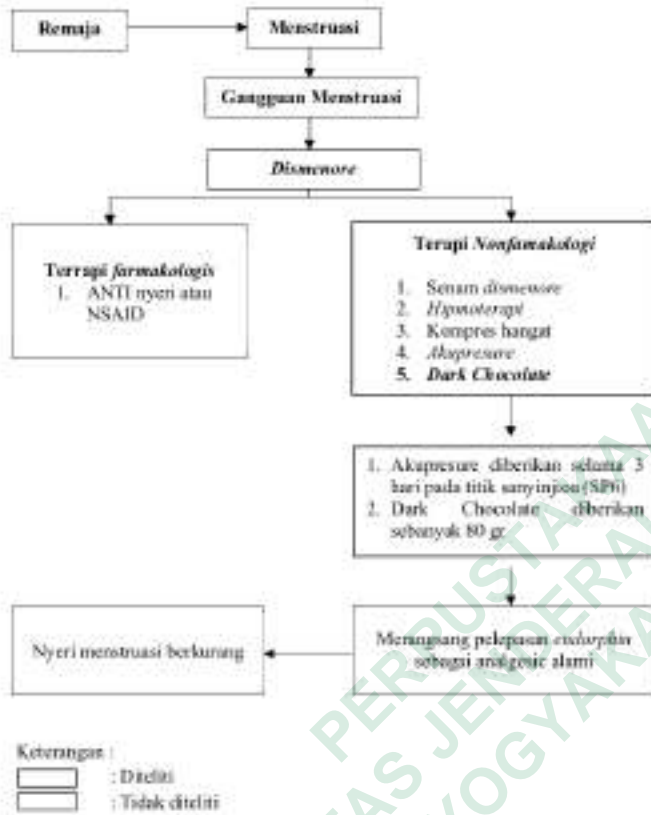
- 1) Parut coklat sebanyak 100 gram dan dibagi menjadi 3 plastik yang masing-masing berisi 33,4 gr coklat parut untuk satu responden.
- 2) Masukkan coklat yang sudah di parut ke dalam plastik dan berikan label yang berisi tata cara minum.
- 3) Berikan dan beri arahan kepada masing-masing responden yang sedang mengalami diare untuk mengenai tata cara pemberian.
- 4) Larutkan coklat dengan 125 ml air biasa kemudian adak sampai coklat merata.
- 5) Coklat sudah siap untuk diminum.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## B. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan penjelasan alur penelitian mengenai hubungan antar konsep atau variabel yang berbeda dari permasalahan yang hendak diteliti (Notoatmodjo, 2012). Kerangka teori dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut :

Gambar 2.6 Kerangka Teori

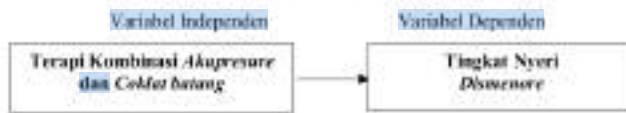


### C. Rangka Konseptual

Kerangka konsep adalah ringkasan yang menggambarkan hubungan antara variabel atau konsep yang akan diteliti, biasanya disajikan dalam bentuk skema atau diagram.

36

Gambar 2.7 Kerangka Konsep



### D. Hipotesis

H<sub>a</sub> : Ada pengaruh terapi kombinasi akupresur SP6 dan dark chocolate terhadap tingkat kesakitan dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta tahun 2025.

64

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

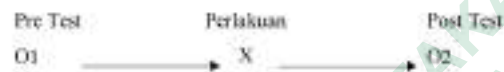
## METODOLOGI PENELITIAN

### A. Jenis dan Desain Penelitian

**Jenis** Penelitian kuantitatif merupakan desain penelitian yang menggunakan pendekatan yang data-datanya numerikal dan diolah dengan menggunakan metode *statistic*. Penelitian kuantitatif biasanya digunakan untuk meneliti populasi atau sampel. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrument atau alat ukur, kemudian dianalisis dengan *statistic* atau secara kuantitatif (Yuliani, W., & Supriatna, E. 2023).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan subjek yang diteliti, data yang dikumpulkan dari sumber yang diperoleh dengan tujuan penelitian dapat menemukan hubungan antara variabel yang ada dalam sebuah eksperimen.

Rencana penelitian pada penelitian ini dalam bentuk pre-eksperimental dengan menggunakan *one-group pretest- posttest design* yaitu dilakukan pre-test untuk mengetahui keadaan awal klien sebelum diberikan perlakuan sehingga peneliti dapat mengetahui kondisi klien sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, kemudian setelah perlakuan dilakukan pengukuran lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan (Indra dan Ika, 2019). Desain yang digunakan sebagai berikut:



Keterangan :

O1 = Nilai tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan *dark chocolate*

X = Intervensi berupa akupresur SP6 dan *dark chocolate*

O2 = Nilai tingkat nyeri menstruasi setelah diberikan *dark chocolate*

46

### B. Tempat dan Waktu Penelitian

#### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan mulai 06 Januari – 28 April 2025.

### C. Komunitas dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi ada obyek atau subyek yang mempunyai ketentuan karakteristik dan kualitas yang diterapkan oleh Peneliti untuk dipelajari dan mengambil kesimpulan (Indra dan Ika, 2019). Komunitas dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami *dismenore* di Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta, alasan pemilihan tempat tersebut berdasarkan pertimbangan peneliti, populasi dalam penelitian ini di sebanyak 32 remaja putri.

#### 2. Contoh

Sampel merupakan representasi dari jumlah serta ciri-ciri yang dimiliki suatu populasi (Indra, 2019). Metode pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan Teknik purposive sampling, di mana sampel penelitian diambil berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Untuk menghitung jumlah minimal sampel yang diperlukan, dengan mengetahui ukuran populasi, maka dapat dipakai rumus Slovin yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = Ukuran Sampel

N = Ukuran Populasi

e = Persentase Batas Toleransi (*Margin of error*)

Ukuran contoh dalam penelitian ini dihitung dengan rumus Slovin:

$$\begin{aligned} n &= \frac{32}{1 + 32(0,1)^2} \\ &= \frac{32}{1 + (32 \times 0,01)} \\ &= \frac{32}{1,32} \\ &= 24,24 = 25 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan di atas, maka sampel penelitian yang digunakan sebagai responden sebanyak 25 remaja putri.

a. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Remaja putri yang sedang mengalami nyeri menstruasi

- 2) Remaja putri yang bersedia dijadikan responden penelitian
  - 3) Remaja putri yang tidak ada penanganan farmakologis maupun nonfarmakologis pada saat menstruasi berlangsung
- 43
- b. Kriteria Eksklusi dalam penelitian tersebut adalah sebagai berikut:
- 1) Remaja putri alergi terhadap coklat
  - 2) Remaja putri yang sedang menderita sakit baik akut atau kronis

6

#### D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan ukuran atau karakteristik yang dimiliki anggota suatu kelompok yang berbeda dari yang dimiliki oleh kelompok lainnya. Variabel yang akan dianalisis terdiri dari dua variabel, yaitu satu variabel bebas dan satu variabel terikat.

a. Variabel Independen merupakan variabel yang berperan memengaruhi atau menjadi penyebab munculnya variabel dependen (yang terikat). Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi kombinasi akupresur SP6 dan coklat hitam.

6

b. Variabel Dependen merupakan variabel yang terpengaruh atau menjadi hasil dari adanya variabel independen atau bebas. Sebagai variabel yang dipengaruhi dalam penelitian ini adalah tingkat nyeri dismenore.

13

#### E. Definisi Operasional Variabel, Alat dan Bahan

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel, alat dan Bahan

Variabel	Operasional Kerja	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen 1 Dokter chocolate	Satu responden akan diberikan 100 gr coklat untuk dikonsumsi selama 3 hari pada saat mengalami dismenore saat menstruasi yang dimana responden harus meminum sebanyak 33,34 gram dan	Lembar Observasi	0 = belum mengonsumsi hingga habis  1 = sudah mengonsumsi hingga habis	Nominal

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

diarrhea dengan air putih biasa sebanyak 125 ml. peneliti akan memberikan pasta coklat yang sudah ditimbang kepada responden sesuai takaran dengan menggunakan plastic. Selama pemberian *dark chocolate*.

<b>Variabel Independen 1</b> Akupresur SP6	Akupresur SP6 akan diberikan selama 3 hari bersamaan dengan pemberian <i>dark chocolate</i> . Pemeriksaan dilakukan pada titik 3 cm di atas mata kaki bagian dalam dengan cara diukir sebanyak 6 kali dalam 30 detik selama 30 menit	<i>Rating scale</i> peningkatan SP6 dan Lembar Observasi	0 = belum dilakukan akupresur SP6 1 = sudah dilakukan akupresur SP6	Nominal
<b>Variabel Dependen 1</b> Dismenore	55 menyatakan rasa nyeri pada perut bagian bawah yang menjalar sampai ke pinggang	Lembar pengukuran <i>Visual analog scale</i>	Skala pengukuran skala nyeri	Rasio

---

yang terjadi  
pada saat  
awal  
menstruasi  
yaitu hari 1-  
3

---

## F. Pelaksanaan Penelitian

### 1. Persiapan

- a. Mahasiswa menghubungi dosen pembimbing untuk berkoordinasi mengenai tema dan judul skripsi kemudian meminta persetujuan
- b. Setelah berkoordinasi mengenai judul dengan pembimbing kemudian pembimbing menandatangani sebagai bukti bahwa judul telah disetujui oleh pembimbing.
- c. Mahasiswa mengirimkan lembar permohonan izin studi pendahuluan setelah judul disetujui oleh pembimbing menggunakan formulir yang telah disediakan, pada bagian sekretariat akan membuat surat pengantar izin studi pendahuluan sesuai lokasi penelitian yang dituju.
- d. Mahasiswa mengambil surat ijin pengantar dan melakukan pengambilan data untuk studi pendahuluan dan disertai proses konsultasi dengan pembimbing untuk penyusunan proposal skripsi.
- e. Mahasiswa mengumpulkan alat dan bahan yang digunakan untuk penelitian seperti lembar observasi, lembar pengukuran skala analog visual, rating skala pemijatan SP6, gelas belimbing, timbangan plastik, plastik ekelet perut.

### 2. Pelaksanaan

Penelitian ini telah terlaksana dengan adanya persetujuan komite etik Universitas Jenderal Achenid Yani Yogyakarta melalui pengajuan *Ethical Clearance* dengan No. Skep/076/KEP/HE/2025.

Tahap pelaksanaan meliputi pengumpulan data responden hingga evaluasi setelah pemberian intervensi. Tahapan pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh penulis meliputi:

- a. Mengumpulkan responden yaitu remaja putri.
- b. Mendata remaja putri yang sudah menstruasi dan mengalami nyeri haid.
- c. Menentukan calon responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
- d. Responden yang sesuai kriteria penelitian dan bersedia, kemudian melakukan penjelasan terkait penelitian, kontrak waktu dan *informed consent* dengan

responden untuk dilakukan pemijatan akupresur SP6 dan pemberian *dark chocolate*.

- e. Sebelum dilakukan *intervensi* responden dibagikan kuesioner *pretest* berupa lembar observasi untuk mengisi frekuensi nyeri haid, menjelaskan cara pengisiannya serta mendampingi pengisian.
- f. Kemudian dilakukan tindakan pijat akupresur selama 3 hari yang bersamaan dengan pemberian *dark chocolate*.
- g. Setelah selesai *intervensi*, peneliti memberikan kuesioner *post test* untuk menilai nyeri *dismenore* setelah diberikan perlakuan selama 3 hari.

### 3. Penyusunan Laporan

- a. Analisis dilakukan terhadap luaran penelitian yang telah diperoleh.
- b. Pengolahan dan analisis data yang telah diperoleh dilakukan secepat mungkin untuk menyusun laporan skripsi.

### G. Metode Pengolahan

Pada tahap ini setelah data kuesioner didapat, data masih memerlukan tahap pengolahan dahulu baru dapat di analisis. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi yang terdapat didalam komputer. Tahapan pengolahan data tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. Editing

Kegiatan *editing* ini dilakukan setelah data terkumpul semua. Setelah itu, peneliti akan melakukan pengecekan. Karena, data yang terkumpul itu masih merupakan data mentah (*raw data*) dan belum memenuhi harapan peneliti seperti misalnya terdapat data yang kurang atau terlewat, data terlupakan atau bahkan berlebihan. Oleh karena itu, perlu dilakukan proses *editing* untuk menyempurnakan data tersebut (Abdullah, M. 2015).

#### 2. Scoring

*Scoring* merupakan salah satu pengolahan data dengan memberikan penilaian terhadap item – item yang perlu diberi penilaian atau skor (Anggraeni, D.M & Saryono, 2013). Dalam penelitian ini peneliti memberikan skor tingkat nyeri menstruasi yang dimaksudkan untuk keperluan diskriptif yaitu menggambarkan atau mengetahui sejauh mana seseorang dalam mengalami nyeri menggunakan skala analog visual (VAS).

#### 3. Coding

Setelah dilakukan pengeditan langkah selanjutnya yaitu pengkodean atau melakukan tahap coding. Data yang selesai diedit kemudian diberi identitas sehingga memiliki arti tertentu saat dianalisis nanti, pengkodean ini dilakukan dalam dua acuan, yaitu pengkodean *frekuensi* dan pengkodean lambang (Abdullah, M. 2015).

#### 4. Tabulasi

Tahap tabulasi merupakan tahap terakhir dalam pengolahan data. Tahap ini merupakan tahap memasukkan data pada tabel-tabel tertentu dan mengatur angka-angka surat menghitungnya (Abdullah, M. 2015).

## H. Analisis Data

### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan suatu teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Analisis univariat menggunakan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan parameter dari masing-masing variabel. Parameter antara lain nilai tengah (*mean*, *median*, *modus*) dan nilai *dispersi* (*varians*, *standar deviasi*, *range*). Beberapa peneliti juga menggunakan *uji statistik* 1 sampel atau kelompok untuk mengetahui normalitas data (nilai *p-value*), estimasi parameter atau interval, homogenitas dan sebagainya (Heryana, 2020). Dalam penelitian ini rencana data diklasifikasikan menjadi data umum dan data khusus. Data umum meliputi karakteristik responden yang sudah mengalami menstruasi dan merasakan nyeri *dysmenore*, sedangkan data khusus meliputi hasil pengukuran skala nyeri saat menstruasi, sebelum dan sesudah diberikan penajatan *akupunktur* SP6 dan *dark chocolate* terhadap perubahan skala *dysmenore*. Data umum dan data khusus yang dibentuk numerik keduanya disajikan dalam bentuk tendensi sentral meliputi *mean*, *modus*, *median*, *standar deviasi*, *maksimum* dan *minimum*.

### 2. Analisis dua Variabel

Analisis bivariat adalah analisis uji beda yang digunakan untuk melihat pengaruh kombinasi *akupunktur* dan *dark coklat* sebelum dan sesudah diberikan intervensi. *Uji statistik* yang digunakan adalah *paired sample t-test* karena termasuk dalam kategori numerik.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Lokasi Penelitian

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

Didirikan pada tahun 1983 oleh Prof. Dr. KH. Moh. Tochah Mansoer, S.H., yang juga merupakan pendiri Ikatan Pelajar Nabiatul Ulama (IPNU). Visi dari lembaga ini adalah untuk menciptakan masyarakat yang beragama dengan baik, berakhlak mulia, dan memiliki wawasan kebangsaan. Misi yang diemban mencakup penyelenggaraan pendidikan dengan budaya pesantren, pelaksanaan pendidikan Al-Qur'an yang bertadaskan akidah Ahlus Sunnah wal Jamaah, pengembangan keterampilan berbahasa, penyediaan sarana untuk keterampilan berbahasa, penyediaan sarana teknologi informasi dan komunikasi yang terintegrasi, serta pelaksanaan kegiatan ibadah.

Fasilitas yang disediakan yaitu asrama putra, asrama putri, perpustakaan, kelas untuk belajar mengajar. Target belajar di Pondok Pesantren Sumi Darussalam diperuntukkan bagi siswa dan siswi Tsanawiyah/SLTP, dan Aliyah/SLTA. Jumlah seluruh siswa dan siswi di Pondok Pesantren Sumi 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 secara detail dapat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan

Pendidikan	f	%
MTS/SMP	17	68
MA/SMA	8	32

Sumber: data primer, 2025

## B. Luaran dari 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 *Skogstro-uaik* dimana dikatakan nilai berdistribusi normal yaitu jika nilai  $p > 0,05$ .

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

Tabel 4. 2 Uji Normalitas

Variabel	r	p	Keterangan
Perbandingan 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

Pada tabel 4.2 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 satu variabel

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 :

24

Tabel 4. 3 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 *dimemore*, dengan presentase Tidak nyeri adalah 0%, terdapat 17 orang yang mengalami nyeri sedang dengan presentase (68%) dan 8 responden yang mengalami nyeri sangat hebat dengan presentase (32%) sebelum diberikan tindakan akupresur SP6 dan mengonsumsi *dark chocolate* di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta.

24

Tabel 4. 4 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 *dimemore*, terdapat 24 responden yang mengalami nyeri sedang dengan presentase (96%) dan hanya 1 responden yang masih mengalami nyeri hebat dengan presentase (4%) setelah diberikan tindakan akupresur SP6 dan mengonsumsi *dark chocolate* hingga habis di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta.

### 3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat diterapkan untuk mengevaluasi dampak skala nyeri menstruasi sebelum dan setelah penerapan tindakan akupresur SP6 serta dark chocolate pada remaja wanita di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta. Penggunaan uji statistik paired sample t-test dapat dilihat pada tabel berikut (Tabel 4. 5 Pengaruh Skala Nyeri Menstruasi Sebelum dan

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

Sumber: Data primer, 2024.

Lanjutan analisis statistik menggunakan paired sample t-test menunjukkan selisih rata-rata sebesar 1,32 dan nilai p-value 0,000 atau  $<0,05$ , yang mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan terhadap skala nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan setelah 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, ditemukan bahwa rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum tindakan akupresur SP6 dan dark chocolate adalah 4,88, sedangkan setelah tindakan tersebut, rata-rata skala nyeri menstruasi menurun menjadi 3,56. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi dengan selisih sebesar 1,32. Temuan ini membuktikan bahwa terapi kombinasi akupresur SP6 dan dark chocolate berpengaruh terhadap penerapan nyeri dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta. (Samanah & Angraini, 2023).

## 2. Pengaruh Dark Chocolate Terhadap dismenore

27 hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tindakan akupresur SP6 dan dark chocolate terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di Pesantren Sanni Darussalam Yogyakarta dengan nilai uji statistik *p-value* 0,000 atau <0,05. Responden mengalami penurunan intensitas skala nyeri (dismenore) sebelum dan sesudah intervensi. 66 17

2 Hasil penelitian di atas sesuai dengan teori dimana dikatakan bahwa 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).

7 Kandungan lain yang ada dalam dark chocolate adalah vitamin A, B1 Tiamin, B2 Riboflayin, 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). 70 3

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Kartini et al., (2024). Berdasarkan skor pre-test, intensitas nyeri sebelum pemberian Coklat Hitam pada dua responden remaja putri di Puskesmas Cikupa Pandeglang menunjukkan bahwa 44 sebagian besar mengalami nyeri dismenore dengan intensitas sedang, yaitu sebanyak dua orang (100%) dengan skala nyeri sedang (4-6). Setelah intervensi Coklat Hitam, hasil post-test menunjukkan bahwa dari dua responden (100%) yang mengalami nyeri sedang, nyeri mereka berkurang menjadi tidak nyeri setelah diberikan Coklat Hitam. 71

Salah satu bahan dalam pembuatan dalam cokelat adalah *Tryptofan* 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 *corna dorsalis* (tempat saraf sensorik nyeri perifer berakhir) terhambat dan nyeri transmisinya akan terhenti (Khatrunnisa, 2018).

## 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 hormon *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 Summi 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.

Rahim adalah salah satu organ yang terhubung dengan jantung dan ginjal, di mana suplai darah ke hati juga disalurkan ke rahim. Jika suplai darah ke hati berkurang, maka darah yang diterima oleh rahim juga akan berkurang, dan ini dianggap sebagai penyebab timbulnya nyeri *dismenore*. Berdasarkan prinsip-prinsip Pengobatan Tradisional Cina (TCM), akupresur pada titik Sanyinjiao berfungsi untuk memperkuat limpa dan mengembalikan keseimbangan Yin, darah, hati, dan ginjal, sehingga dapat memperkuat pasokan darah dan memper lancar peredaran darah. Dengan demikian, akupresur pada titik Sanyinjiao dapat mengurangi nyeri *dismenore* (C. L. Wong et al., 2010 dalam Aminatussyadiyah et al., 2023).

#### 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. Nyeri *Dismenore* akan lebih baik jika tidak hanya menggunakan satu instrument yang hasil ukurnya dapat dilihat dan diinterpretasikan secara obyektif, untuk mengetahui efek intervensi yang diberikan lebih valid.

## KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai "Pengaruh Terapi Kombinasi Pijat Akupresur SP6 dan Dark Chocolate pada Remaja Putri dengan Dismenore di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Sleman Yogyakarta Tahun 2025", dapat disimpulkan:

1. Sebelum terapi, tingkat nyeri dismenore diketahui bahwa 17 (68%) orang mengalami nyeri sedang, sedangkan 8 (32%) responden mengalami nyeri sangat hebat.
2. Setelah terapi kombinasi akupresur SP6 dan dark chocolate, tingkat nyeri dismenore menunjukkan bahwa 24 (96%) orang mengalami nyeri sedang dan 1 (4%) responden mengalami nyeri sangat hebat.
3. Terapi kombinasi Akupresur SP6 dan Dark Chocolate pada remaja putri di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Sleman Yogyakarta menunjukkan hasil p-value 0,000 atau <0,05, yang menunjukkan bahwa hasil analisis tersebut signifikan.

## A. Saran

1. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai pengaruh terapi kombinasi pijat akupresur SP6 dan dark chocolate terhadap remaja yang mengalami nyeri menstruasi dan dapat menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Bagi Remaja Putri Pondok Pesantren Sunni Darussalam Sleman Yogyakarta  
Penelitian ini diharapkan agar dapat meningkatkan pengetahuan serta dapat memberikan edukasi mengenai pengaruh terapi kombinasi pijat akupresur SP6 dan dark chocolate terhadap remaja yang mengalami nyeri menstruasi sehingga remaja putri Pondok Pesantren Sunni Darussalam Sleman Yogyakarta dapat mengatasi nyeri menstruasi (dismenore).
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan peneliti yang berminat melakukan penelitian dapat menambah jumlah responden dengan menguji lebih lanjut kondisi kesehatan saat dilakukan penelitian.

# S1 KEBIDANAN\_PENGARUH TERAPI KOMBINASI PIJAT AKUPRESUR SP6 DAN DARK CHOCOLATE PADA REMAJA PUTRI DENGAN DISMENORE DI PONDOK PESANTREN SUNNI DARUSSALAM SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN 2025

## ORIGINALITY REPORT

25%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://repository2.unw.ac.id">repository2.unw.ac.id</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://www.jurnal.unsyiah.ac.id">www.jurnal.unsyiah.ac.id</a> Internet Source	2%
3	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
4	<a href="http://siakad.stikesdhb.ac.id">siakad.stikesdhb.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="https://zh.scribd.com">zh.scribd.com</a> Internet Source	1%
6	<a href="https://eprints.poltekkesjogja.ac.id">eprints.poltekkesjogja.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="https://digilib.unisayogya.ac.id">digilib.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com">jurnal.globalhealthsciencegroup.com</a> Internet Source	1%
9	<a href="https://repository.stikba.ac.id">repository.stikba.ac.id</a> Internet Source	1%
10	<a href="http://journal.stikesborneocendekiamedika.ac.id">journal.stikesborneocendekiamedika.ac.id</a> Internet Source	1%
11	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	1%

12	<a href="http://ppsundarjogja.ponpes.id">ppsundarjogja.ponpes.id</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a> Internet Source	1 %
14	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	1 %
15	<a href="http://digilib2.unisayogya.ac.id">digilib2.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="http://repository.unhas.ac.id">repository.unhas.ac.id</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://repo.poltekkes-medan.ac.id">repo.poltekkes-medan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://eprints.ukh.ac.id">eprints.ukh.ac.id</a> Internet Source	<1 %
19	Submitted to Universitas Djuanda Student Paper	<1 %
20	<a href="http://callforpaper.unw.ac.id">callforpaper.unw.ac.id</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	<1 %
23	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
24	Mochamad Tri Hastomo, Bambang Suryadi. "Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Saat Pemasangan Infus di Instalasi Gawat Darurat", Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 2018 Publication	<1 %

25 Fitria Fitria, Arinal Haqqattiba'ah. "Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2020

Publication

<1 %

26 [eprints.uny.ac.id](https://eprints.uny.ac.id)

Internet Source

<1 %

27 [jurnal.unigal.ac.id](https://jurnal.unigal.ac.id)

Internet Source

<1 %

28 [www.ejurnalmalahayati.ac.id](http://www.ejurnalmalahayati.ac.id)

Internet Source

<1 %

29 [ejurnalmalahayati.ac.id](http://ejurnalmalahayati.ac.id)

Internet Source

<1 %

30 Julaecha Julaecha, Tina Yuli Fatmawati, Ajeng Galuh Wuryandari. "Pengaruh Akupresur terhadap Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim", Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 2023

Publication

<1 %

31 [repository.stikes-yogyakarta.ac.id](https://repository.stikes-yogyakarta.ac.id)

Internet Source

<1 %

32 [www.laduni.id](http://www.laduni.id)

Internet Source

<1 %

33 [123dok.com](https://123dok.com)

Internet Source

<1 %

34 [digilib.iainkendari.ac.id](http://digilib.iainkendari.ac.id)

Internet Source

<1 %

35 [journal.ukmc.ac.id](https://journal.ukmc.ac.id)

Internet Source

<1 %

36	Internet Source	<1 %
37	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Internet Source	<1 %
38	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1 %
39	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	<1 %
40	Submitted to Universitas Jambi Student Paper	<1 %
41	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	<1 %
42	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	<1 %
43	Submitted to Universitas Muhammadiyah Purwokerto Student Paper	<1 %
44	<a href="http://jurnal.univrab.ac.id">jurnal.univrab.ac.id</a> Internet Source	<1 %
45	<a href="http://lib.unnes.ac.id">lib.unnes.ac.id</a> Internet Source	<1 %
46	<a href="http://pdfcoffee.com">pdfcoffee.com</a> Internet Source	<1 %
47	<a href="http://repository.poltekeskupang.ac.id">repository.poltekeskupang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
48	Geni Ranjani. "Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur dan Aromaterapi Lemon Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri", HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN, 2023 Publication	<1 %

49	<a href="http://repository.usu.ac.id">repository.usu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
50	<a href="http://dohara.or.id">dohara.or.id</a> Internet Source	<1 %
51	<a href="http://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	<1 %
52	Surya Anita, Dewi R Bancin, Friska Sitorus. "PENGARUH MASSAGE ABDOMEN TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DIKELURAHAN GEDUNG JOHOR MEDAN", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2022 Publication	<1 %
53	<a href="http://jurnal.umj.ac.id">jurnal.umj.ac.id</a> Internet Source	<1 %
54	<a href="http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id">repository.poltekkesbengkulu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
55	<a href="http://www.scilit.net">www.scilit.net</a> Internet Source	<1 %
56	Finta Isti Kundarti, Ira Titisari, Naning Tri Windarti. "Pengaruh Pijat Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif", Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017 Publication	<1 %
57	Natalia Devi Oktarina, Suwanti Suwanti, M. Imron Rosyidi. "STIMULASI KUTANEUS LEBIH EFEKTIF MENURUNKAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA DIBANDINGKAN DENGAN KUNYIT ASAM", Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 2018 Publication	<1 %
58	Yuliyani Yuliyani, Patemah Patemah. "IMPLEMENTASI METODE TRANSCUTANEOUS	<1 %

ELECTRICAL NERVE STIMULATION (TENS)  
UNTUK MENGATASI NYERI PERSALINAN KALA  
I FASE AKTIF PADA IBU BERSALIN", Jurnal  
Ilmiah Kesehatan Media Husada, 2014

Publication

59	<a href="http://anzdoc.com">anzdoc.com</a> Internet Source	<1 %
60	<a href="http://ejournal.uin-suka.ac.id">ejournal.uin-suka.ac.id</a> Internet Source	<1 %
61	<a href="http://mafiadoc.com">mafiadoc.com</a> Internet Source	<1 %
62	<a href="http://merinawidyastuti.blogspot.com">merinawidyastuti.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
63	<a href="http://ojs.uma.ac.id">ojs.uma.ac.id</a> Internet Source	<1 %
64	<a href="http://repository.fdk.ac.id">repository.fdk.ac.id</a> Internet Source	<1 %
65	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
66	<a href="http://repository.stikeswirahusada.ac.id">repository.stikeswirahusada.ac.id</a> Internet Source	<1 %
67	<a href="http://repository.umy.ac.id">repository.umy.ac.id</a> Internet Source	<1 %
68	<a href="http://www.honestdocs.id">www.honestdocs.id</a> Internet Source	<1 %
69	Annisa Apriyaningsih, Susanti Widiastuti, Cholisah Suralaga. "Perbedaan Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Haid pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional Jakarta", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2024	<1 %

70 Filza Yudrika, Sri Rahayu, Supriyadi Supriyadi. "PEMBERIAN KOMBINASI COKELAT KAYU MANIS EFEKTIF UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENOEA PRIMER", Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2025

Publication

&lt;1 %

71 Nurpratiwi Nurpratiwi, Fajar Yousriatin, Utin Maulidiyah. "Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon (Cytrus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore", Khatulistiwa Nursing Journal, 2019

Publication

&lt;1 %

72 Tati Lindasari. "PENGARUH PEMBERIAN COKLAT HITAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOEA PADA REMAJA PUTRI", Wellness And Healthy Magazine, 2024

Publication

&lt;1 %

73 Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta

Student Paper

&lt;1 %

74 Vita Febriyanti, Vevi Suryenti Putri, Rahmi Dwi Yanti. "Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi", Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 2021

Publication

&lt;1 %

75 eprints.umm.ac.id

Internet Source

&lt;1 %

76 eprints.unm.ac.id

Internet Source

&lt;1 %

77 karyaartana.blogspot.com

Internet Source

&lt;1 %

78 [media.neliti.com](http://media.neliti.com) <1 %  
Internet Source

---

79 [ppnijateng.org](http://ppnijateng.org) <1 %  
Internet Source

---

80 [repository.stie-mce.ac.id](http://repository.stie-mce.ac.id) <1 %  
Internet Source

---

81 Zuraida Zuraida, Dania Pumi Keta.  
"PENGARUH KOMBINASI YOGA DAN AROMA  
TERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT NYERI  
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK  
PESANTREN SUMATERA THAWALIB PARABEK",  
Maternal Child Health Care, 2020  
Publication

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA