



**ORIGINAL ARTICLE**

**EFEKTIVITAS COKLAT KELOR TERHADAP KEJADIAN DISMINORE**

**Yuliyani<sup>1</sup>, Senditya Indah Mayasari<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>STIKES Widyagama Husada Malang  
<sup>2</sup>STIKES Widyagama Husada Malang

**Corresponding author:**

**Yuliyani**  
STIKES Widyagama Husada Malang  
Email:  
yuliyani67@widyagamahusada.ac.id

**Article Info:**

Dikirim: 4 Desember 2025  
Ditinjau: 14 Desember 2025  
Diterima: 30 Januari 2025

**DOI:**

**Abstract**

*Dysminorrhea is a painful disorder experienced by women during menstruation. Menstrual pain can interfere with daily activities if not treated properly. There are two types of dysmenorrhea, namely primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. The dysmenorrhea that often occurs is primary dysmenorrhea, while secondary dysmenorrhea is dysmenorrhea experienced by a woman with indications of an illness. Menstrual pain which is included in primary dysmenorrhea can be overcome by consuming natural preparations, namely chocolate. This statement is in accordance with research that has been conducted which shows that there is a relationship between consuming chocolate and the incidence of dysmenorrhea. This research was carried out by giving processed Moringa chocolate to female students who experienced dysmenorrhea. The research population was female students at MTS Al Munawwaroh, Jambu Village, Pandanmulyo Hamlet, Tajinan District, Kab. Malang as many as 40 female students. Sampling was taken according to the inclusion criteria, 20 female students as the intervention group and 20 female students as the control group. Research time is June 2023. Research location is MTS Al Munawwaroh, Jambu Village, Pandanmulyo Hamlet, Tajinan District, Kab. Poor. Collecting data by giving a questionnaire. Experimental research method. The results of the research show that using the chi-square test the results were  $p < 0.05$ . The conclusion of this study proves that Moringa chocolate is effective in reducing the incidence of dysmenorrhea.*

**Keywords:** *dysmenorrhea; chocolate; Moringa.*

**Abstrak**

Disminore adalah gangguan rasa nyeri yang dialami oleh perempuan saat mengalami haid. Nyeri haid ini dapat mengganggu kegiatan sehari-hari jika tidak ditangani dengan baik. Disminore ada dua yaitu disminore primer dan disminore sekunder. Disminore yang seringkali terjadi adalah disminore primer, sedangkan disminore sekunder adalah disminore yang dialami seorang perempuan dengan indikasi adanya suatu penyakit. Nyeri haid yang termasuk dalam disminore primer dapat diatasi dengan mengkonsumsi olahan alami yaitu coklat. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan bahwa ada hubungan antara mengkonsumsi coklat dengan kejadian disminore. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan olahan coklat kelor kepada siswi yang mengalami disminore. Populasi penelitian adalah siswi di MTS Al Munawwaroh, Desa Jambu, Dusun Pandanmulyo, Kec. Tajinan, Kab. Malang sebanyak 40 siswi. Pengambilan sampel sesuai dengan kriteria inklusi, 20 siswi sebagai kelompok intervensi dan 20 siswi sebagai kelompok kontrol. Waktu penelitian bulan Juni 2023. Tempat penelitian di MTS Al Munawwaroh, Desa Jambu, Dusun Pandanmulyo, Kec. Tajinan, Kab. Malang. Pengambilan data dengan memberikan kuesioner. Metode penelitian eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan data bahwa dengan uji *chi-square* didapatkan hasil  $p < 0.05$ . Kesimpulan penelitian ini membuktikan bahwa coklat kelor efektif untuk mengurangi kejadian disminore.

**Kata kunci** : disminore; coklat; kelor.

## PENDAHULUAN

Disminore merupakan istilah terjadinya nyeri yang dialami oleh seorang perempuan saat mengalami haid. Disminore dapat terjadi pada perempuan sekitar 30-75% dan memerlukan pengobatan untuk mengatasi nyeri haid yang dialaminya (Marmi, 2013). Disminore dapat terjadi pada setiap perempuan walaupun tidak semua perempuan mengalaminya, baik usia remaja maupun usia dewasa. Selama perempuan tersebut masih mengalami haid, maka gangguan disminore dapat terjadi. Rasa nyeri haid yang dialami seorang perempuan, jika tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu baik secara fisik maupun psikologinya. Saat seorang perempuan mengalami haid, terjadi perubahan hormon pada tubuhnya dan hormon tersebut secara tidak langsung dapat mempengaruhi fisik dan psikologi perempuan tersebut. Oleh karena itu perubahan tersebut yang berpengaruh terhadap fisik dan psikologi harus dapat diatasi dengan baik agar seorang perempuan dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa terganggu.

Beberapa perempuan mengatasi disminorenya dengan meminum obat pereda nyeri. Hal ini jika berlanjut secara terus menerus dapat mengakibatkan gangguan ketergantungan meminum obat. Salah satu upaya untuk mengatasi disminore dengan bahan alami adalah dengan mengkonsumsi daun kelor. Penelitian yang pernah dilakukan, menyatakan bahwa *dark chocolate* dapat mengurangi nyeri disminore (Azizah, 2023). Pada penelitian ini akan dilakukan penelitian tentang coklat kelor untuk mengurangi disminore atau nyeri haid. Kepedulian peneliti terhadap gangguan yang diakibatkan karena terjadinya disminore adalah sebagai upaya agar nyeri yang ditimbulkan dapat diatasi dengan mengkonsumsi makanan yang alami. Disminore tidak memandang usia, saat seorang perempuan mengalami kejadian disminore maka perempuan tersebut akan terganggu baik secara fisik dan psikologinya. Disminore yang tidak teratasi dengan baik akan mengakibatkan perempuan mudah emosi, mudah lelah dan stres.

Terkadang seorang perempuan menganggap sepele atau merupakan hal yang sudah biasa jika terjadi disminore atau nyeri haid. Gangguan disminore ada dua yaitu disminore primer dan disminore sekunder (Marmi, 2013). Disminore primer adalah disminore yang dialami seorang perempuan tanpa adanya indikasi, sedangkan disminore sekunder adalah disminore yang terjadi karena adanya penyakit atau gangguan pada rahim ibu. Bahan alami yang dapat dikonsumsi oleh seorang perempuan untuk mengurangi nyeri haid ketika mengalami disminore adalah daun kelor/*moringa oleifera*. Pada penelitian terdahulu yang pernah dilakukan adalah mengkonsumsi coklat untuk mengurangi nyeri disminore. Sedangkan pada penelitian ini lebih berfokus pada upaya mengurangi disminore primer dengan mengkonsumsi coklat kelor pada siswi sekolah MTs. Penelitian bertujuan untuk memberikan solusi pada gangguan nyeri haid yang terjadi dan membantu siswi agar tidak mengganggu proses belajar dan sekolahnya. Proses belajar dan sekolah yang terganggu dapat mempengaruhi hasil evaluasi dari siswi tersebut.

## METODE

Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah eksperimen yaitu dengan memberikan coklat kelor pada remaja putri yang mengalami disminore saat haid. Populasi pada penelitian ini adalah siswi di MTS Al Munawwaroh, Desa Jambu, Dusun Pandanmulyo, Kec.Tajinan, Kab. Malang sebanyak 40 siswi yang mengalami disminore, 20 siswi sebagai kelompok perlakuan dan 20 siswi sebagai kelompok kontrol. Sampel diambil sesuai dengan kriteria inklusi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah coklat kelor, sedangkan variabel terikat adalah disminore. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2023 di MTS Al Munawwaroh, Desa Jambu, Dusun Pandanmulyo, Kec.Tajinan, Kab. Malang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Penelitian dilakukan

di sekolah dengan mengumpulkan 40 siswi dan diberikan kuesioner. Pelaksanaan penelitian ini melibatkan teman sejawat 1 orang Dosen D3 Kebidanan dan 2 mahasiswa D3 Kebidanan semester IV sebanyak 2 orang mahasiswa. Teman sejawat Dosen D3 Kebidanan memiliki kualifikasi keilmuan yang memadai untuk bekerja secara tim dengan peneliti. Mahasiswa yang terlibat dalam tim peneliti adalah mahasiswa semester IV, karena mahasiswa semester IV sudah mendapatkan teori tentang kesehatan reproduksi yang berhubungan dengan kejadian disminore.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil kuesioner kejadian disminore pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah sebagai berikut pada tabel 1 :

Tabel 1 Kelompok perlakuan dan kelompok kontrol kejadian disminore

Kelompok	Disminore Berkurang	Disminore Tidak berkurang	Total
Perlakuan	15	5	20
Kontrol	4	16	20
Total	19	21	40

Data tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan setelah diberikan coklat kelor, disminore berkurang sebanyak 15 siswi, sedangkan pada kelompok kontrol disminore tidak berkurang sebanyak 16 siswi. Data tersebut menunjukkan bahwa pemberian coklat kelor efektif untuk mengurangi disminore.

Hasil penelitian dilakukan uji *chi-square* pada siswi yang diberi perlakuan didapatkan nilai  $p < 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa coklat kelor efektif untuk mengurangi kejadian disminore yang dialami oleh siswi.

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa coklat kelor efektif untuk mengurangi kejadian disminore, dibuktikan dengan uji *chi-square* yang hasil nilai  $p < 0,05$ . Kesimpulan ini juga sesuai dengan jurnal penelitian terdahulu tentang coklat terhadap kejadian disminore, yang sudah dilakukan sebelumnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat berjalan lancar karena ada kerjasam dari tim. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih

kepada Ketua STIKES Widyagama Husada Malang yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dan kepada teman sejawat serta mahasiswa yang telah membantu kegiatan penelitian ini. Ucapan terima kasih kepada mitra penelitian yang sudah bersedia menjadi responden penelitian kami.

## DAFTAR RUJUKAN

- Asih SN., Yuviska IA., Astriani. (2020). Pengaruh Dark Coklat Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan* Vol.6 No.4 (497-503)
- Arfailasufandi, Roiela & Andiarna, Funsu (2018). The Influence of Dark Chocolate to Reduce Menstrual Pain in Primary Dysmenorhea. *Journal of Health Science and Prevention*, Vol.2(1), April:27-35
- Erlina, R. (2014). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid Dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Andalas*; 3(1): 286-290
- Kusmiyati, *et al.* (2016). Studi Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Dismenore Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi. *J. Pijar MIPA*, Vol. XI No.1, Maret: 47-5
- Larasati, TA., dan Faridah, Alatas. 2016. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority Volume 5 Nomor 3* September: 79-84
- Lestari TW., Ulfiana W., Suparmi. (2014). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Jakarta : EGC
- Marmi. (2013). Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Nirwana, A.B. (2011). *Psikologi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahayu, Kurnia Dan Nujulah, Lailatul. (2015). Pengaruh Pemberian Jahe

Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi Kebidanan Sakinah Pasuruan. *Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan*: 69-72

Rahnama, Parvin *et al.* (2012). Effect of Zingiber Officinale R. Rhizomes (Ginger) On Pain Relief in Primary Dysmenorrhea: A Placebo Randomized Trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 12:92: 1-8

Utami, Pinilih Pangesti, *et al.* (2017).

Wulandari, Siswi & Afriliana, Fitra

Dwi. (2017). The Effect of Consumption Dark Chocolate Against Primary Dismenore Pain

for Girls Teenager at Kediri 5 High School. *Indian Journal of Medical Research and Pharmaceutical Sciences*. 4(2): 17-23.

**Cite this article as:** Yuliyani, dkk. (2023). Efektivitas Coklat Kelor Terhadap Kejadian Disminore. *Media Husada Journal of Midwifery Science*. 1(1).24-27