

PENGARUH KONSUMSI *DARK CHOCOLATE* TERHADAP KECEMASAN PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA* *(The Effectiveness of Dark Chocolate Consumption toward Anxiety of Post Sectio Caesarea Mother)*

Laily Wahidatul Oktavia dan Maria Ulfa
STIKes Patria Husada Blitar
email: ulfamaría845@gmail.com

Abstract: *The consumption of dark chocolate on the second day of mother post section caesarea can reduce anxiety, since the asetosal substance can stimulate the limbic system of hypothalamus to suppress the anxiety. Method: The research design was a Quasy experimental. The research sample was 8 mother post sectio caesarea in Ngudi Waluyo Hospital Cempaka Wlingi at August 14th, up to September 14th, 2015, it was chosen using accidental sampling. The data analyzed by Wilcoxon rank test. Result: showed a decrease in the percentage of anxiety scale before and after eating dark chocolate in which the anxiety scale of 87.5% to 20%. Based on statistical analysis showed Wlicoxon Signed Rank Test p value = 0,008, so p value = 0.008 < α = 0.05. Discussion: relaxed condition was needed in the process of recovery condition after partum mothers, especially post surgery. Psychological factors like family support also needed to optimize all of the action taken.*

Keywords: *consumption of dark chocolate to emergency*

Abstrak: Konsumsi coklat hitam memberikan ibu post section sesarea hari kedua dapat menurunkan kecemasan, kandungan asetosalnya dapat menstimulasi sistem limbic hipotalamus untuk menekan kecemasan. Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi Eksperimen. Sample penelitiannya adalah 8 ibu post section caesarea di RSU Ngudi Waluyo Wlingi di Ruang cempaka dengan menggunakan teknik sampling accidental sampling. Data dianalisis menggunakan Wilcoxon Rank Test. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan prosentase skala kecemasan sebelum dan sesudah mengkonsumsi coklat hitam dimana skala kecemasan dari 87,5% ke 20%. Berdasarkan analisis statistic menunjukkan bahwa Wilcoxon Signed Rank Test dengan p value = 0,008. Kondisi rileks sangat dibutuhkan dalam proses kondisi pemulihan setelah proses persalinan, khususnya post sectio caesarea. Faktor psikologi yaitu dukungan keluarga juga dibutuhkan untuk mengoptimalisasi semua penataaksanaan yang diberikan.

Kata Kunci: coklat hitam, kecemasan, post section caesarea

Kecemasan merupakan hal normal dan wajar ketika menghadapi suatu masalah. Namun rasa cemas menjadi tidak wajar apabila cemas terhadap hal-hal yang sebenarnya bukan objek penelitian khusus, ketidakmampuan untuk menyesuaikan masalah dan selalu menganggap masalahnya tidak realistis. Cemas yang lama menyebabkan gangguan fisik dan psikologi.

Sectio Caesarea atau persalinan sesaria adalah prosedur pembedahan untuk melahirkan janin

melalui sayatan perut dan dinding rahim. Operasi ini semakin meningkat sebagai tindakan akhir dari berbagai kesulitan persalinan. Indikasi yang banyak dikemukakan adalah persalinan lama sampai persalinan macet, *ruptura uteri iminens*, gawat janin, janin besar, dan perdarahan *antepartum*. Namun sekarang banyak operasi tidak pada indikasinya, kenyataannya banyak operasi saat ini dilakukan atas permintaan pasien meskipun tanpa alasan medis. Mereka umumnya memilih melakukan operasi

karena takut kesakitan saat melahirkan secara normal. Alasan lain adalah mereka lebih mudah menentukan tanggal dan waktu kelahiran bayinya. Selain itu, mereka juga ketakutan organ kelaminnya rusak setelah persalinan normal (Wiknjastro, 2005).

Dark Chocolate merupakan salah satu jenis dari olahan coklat murni yang kaya akan manfaat. Makanan yang digemari oleh sebagian besar penduduk dunia dan sudah dikenal sejak dahulu kala ini memiliki berbagai efek seperti meningkatkan kewaspadaan, bekerja sebagai *opiat* alami sehingga bisa mengurangi rasa sakit, pereda batuk, dan menimbulkan rasa senang sehingga kecemasan menurun. Selain itu konsumsi coklat 1 ½ oz (43 gr) per hari dapat menurunkan stres pada orang yang sehat. Produk coklat dibagi menjadi coklat hitam (*dark chocolate*), coklat susu (*milk chocolate*), dan coklat putih (*whitechocolate*). Beberapa kandungan dalam coklat seperti *kafein*, *teobromin*, *tiramin* & *teobromin* menstimulasi otak dengan menghambat penyerapan *adenosin*, sedangkan *PEA* dan *flavanol* meningkatkan aliran darah ke otak menyebabkan lebih banyak oksigen yang masuk ke dalam otak, sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan serta *omega 3* yang mengandung senyawa kimia anti nyeri. Jenis coklat yang memiliki kandungan kimia tersebut paling tinggi adalah coklat hitam. Menurut penelitian terdahulu, mengkonsumsi produk coklat dapat mengurangi rasa nyeri kognitif selama 1-2 jam.

Permasalahan yang ditemukan peneliti dilahan adalah banyaknya ibu post sectio caesarea mengalami rasa cemas karena nyeri yang dialami, sehingga pada hasil studi pendahuluan yg dilakukan pada bulan Februari di RSUD Ngudi Waluyo Wlingi terdapat 11 orang ibu *post sectio caesarea* baik *primi* maupun *multi* mengalami kecemasan karena rasa sakit yang dialami.

Dari permasalahan yang ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh konsumsi *dark chocolate* terhadap kecemasan pada *ibupost section caesarea*”.

BAHAN DAN METODE

Pada penelitian ini menggunakan pra-eksperimental dengan pendekatan *quasy eksperimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu post operasi sectio caesarea hari ke 2 setelah pembedahan section caesarea di RSUD Ngudi Waluyo Wlingi sebanyak 8 responden pada 14 agustus

sampai dengan 14 september 2015. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu yang bersedia untuk diteliti dan ibu yang tidak mengalami komplikasi setelah pembedahan dilakukan dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu dengan post sectio caesarea yang meninggal dunia dan pasien yang pulang paksa.

Variabel bebas penelitian ini adalah *Dark chocolate* sedangkan variabel terikat penelitian ini adalah kecemasan pada ibu post section caesarea. Untuk pengukuran kecemasan pada ibu post section caesarea menggunakan kuisisioner (*HARS*) *Hamilton Scale For Anciety*. Untuk analisis data menggunakan uji *wilcoxon* (*wilcoxon sign rank test*).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian meliputi karakteristik balita dan data khusus penelitian.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi pada tanggal 14 Agustus s/d 14 September 2015

No	Karakteristik	F	(%)
1	Umur		
	- < 20	1	12,5
	- 21-30	2	25
	- 31-40	4	50
	- >40	1	12,5
2	Pendidikan		
	- SMP	6	75
	- SMA	2	25
3	Pekerjaan		
	- IRT	6	75
	- Buruh	2	25
4	Informasi tentang dark chocolate.		
	- Pernah	4	50
	- Tidak pernah	4	50
5	Sumber Informasi		
	- Media masa	4	50
	- Tidak pernah	4	50
6	Jumlah Parietas		
	- 1	1	12,5
	- 2	4	50
	- 3	2	25
	- 4	1	12,5

Tabel 2. Identifikasi Tingkat kecemasan responden sebelum mengkonsumsi dark chocolate di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi pada tanggal 14 Agustus s/d 14 September 2015

No	Status Gizi	f	(%)
1	Ringan	1	12,5
2	Sedang	7	87,5
3	Berat	0	0

Tabel 3. Identifikasi Tingkat kecemasan responden sesudah mengkonsumsi dark chocolate di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi pada tanggal 14 Agustus s/d 14 September 2015

No	Perkembangan	f	(%)
1	Ringan	8	100
2	Sedang	0	0
3	Berat	0	0

Tabel 4. Pengaruh konsumsi dark chocolate terhadap kecemasan pada ibu post sectio caesarea di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo pada tanggal 14 Agustus s/d 14 September 2015

Kecemasan post		TOTAL	
Ringan			
Kecemasan Ringan pre	F	1	1
	%	12.5%	12.5%
Sedang	F	7	7
	%	87.5%	87.5%
Total	F	8	8
	%	100.0%	100.0%

PEMBAHASAN

Kecemasan responden sebelum mengkonsumsi dark chocolate

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh 87,5% responden memiliki kecemasan sedang sebelum mengkonsumsi dark chocolate sedangkan 12,5% memiliki tingkat kecemasan ringan sebelum mengkonsumsi dark chocolate.

Hal tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki kecemasan sedang sebelum mengkonsumsi dark chocolate sehingga kecemasan yang dialami oleh responden adalah suatu kondisi yang dialami individu karena mendapatkan rasa kurang nyaman setelah pembedahan sectio caesarea, kecemasan juga dapat diketahui melalui tanda-tanda vital yang dapat dilihat dari perubahan denyut nadi, dan tekanan darah.

Hal ini ditunjang berdasarkan sumber teori Pieter, 2010 yang menyatakan bahwa Kecemasan adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang bisa menjadi cemas karena tidak mampu mengatasi stresor yang dihadapinya. Dalam operasi section caesarea yang dilakukan suatu pembedahan untuk melahirkan janin dengan membuka dinding perut dan dinding uterus (Sarwono, 2009) tentu akan menimbulkan rasa cemas tersendiri dikarenakan ibu takut

terhadap komplikasi-komplikasi lain atau bekas luka jahitan yang tidak kunjung kering, ketakutan-ketakutan inilah yang membuat ibu merasakan kecemasan.

Berdasarkan umur ibu diketahui setengah dari responden (49%) berumur 31–40 tahun mengalami kecemasan sedang. Umur yang sudah cenderung tua lebih mudah untuk mengatasi keadaan emosionalnya sehingga ibu tidak mudah mengalami stress dan kecemasan. Hal ini sesuai dengan pendapat Muchtar, 2007. Semakin cukup tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang pula dalam pemikirannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setengah dari responden (50%) pernah mendapatkan informasi tentang dark chocolate. pernah tidaknya seseorang mendapatkan informasi juga mempengaruhi tingkat pemahaman ibu terhadap hubungan konsumsi dark chocolate dengan kecemasan pada ibu post Sectio Caesarea. Hal ini sesuai dengan pendapat Santrock yang menyatakan adanya informasi yang kurang lengkap yang diterima seseorang akan mengurangi pemahaman seseorang terhadap informasi tersebut.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (62,5%) berpendidikan SMP. Adanya variasi pendidikan dari responden mengakibatkan kemampuan seseorang terhadap pemahaman sesuatu juga akan berbeda. Hal ini sesuai dengan pendapat Mubarak 2007 yang menyatakan bahwa tidak selalu pendidikan tinggi dapat mendukung secara langsung tentang pemahaman, kemampuan dan aplikasi seseorang terhadap sesuatu.

Kecemasan responden setelah konsumsi dark chocolate

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh 100% responden memiliki kecemasan ringan pada post Sectio Caesarea setelah mengkonsumsi dark chocolate.

Kecemasan yang dialami ibu setelah mengkonsumsi dark chocolate mengalami penurunan 87,5% hal ini dikarenakan nutrisi yang ada dalam dark chocolate sudah dipecah dan dimetabolisme dalam tubuh sehingga system saraf dapat mengelola dan menurunkan kecemasan.

Menurut pandangan psikoanalisis sumber kecemasan adalah konflik yang tidak disadari oleh seseorang, dan menurut pandangan kognitif-behavioral adalah proses pikir seseorang yang menyimpang. Perempuan lebih banyak mengalami depresi dan

kecemasan. Perempuan tampak lebih cemas dibandingkan laki-laki ketika menghadapi suatu kejadian, hal ini dikarenakan seorang perempuan terkadang lebih sering menggunakan perasaan daripada pemikiran, sehingga menyebabkan seorang perempuan belum mampu memandang sesuatu permasalahan secara realistis yang akhirnya menimbulkan suatu kecemasan yang berlebihan.

Kecemasan juga dipengaruhi oleh umur. Umur ibu diketahui berdasarkan tabel 4.2 bahwa sebagian besar responden (25%) berusia 21-30 kecemasan ringan. Umur yang lebih muda lebih mudah mengalami stres daripada yang tua karena secara emosional belum matang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin muda usia seseorang, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami hal yang demikian dikarenakan belum matangnya emosional seseorang. Apalagi responden belum pernah mengalami hal yang buruk mengenai kejadian pasca operasi sectio caesarea.

Berdasarkan table 2 menunjukkan responden dengan pendidikan SMA memiliki kecemasan ringan pada post sectio caesarea SMA 37,5 %, SMP 62,5% dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau yang tidak berpendidikan. Dengan pendidikan yang baik tentunya menjadikan responden lebih mengerti dan memahami resiko yang akan didapatkan jika mengkonsumsi dark chocolate.

Pendidikan ibu juga akan berperan dalam proses penerimaan informasi. Apabila informasi yang disampaikan sudah benar tetapi dalam penerimaan informasi ibu tidak menerima informasi itu dengan baik, maka penurunan kecemasan pada ibu juga akan terhambat.

Dalam penelitian ini didapatkan responden berjumlah 12,5% mengalami kecemasan ringan dikarenakan ibu sudah pernah mengalami persalinan dengan metode operasi section caesarea. Trauma ibu di persalinan yang lalu juga mengakibatkan beberapa responden tenang dalam menghadapi persalinan SC.

Selain beberapa hal di atas, faktor psikologi juga dapat mempengaruhi kecemasan responden. Bentuk-bentuk perubahan psikis ibu post SC yang menyebabkan kecemasan adalah kekhawatiran dan emosional, cenderung sensitif dan ketidaknyamanan pada sesuatu (Oxorn, 2010).

Pengaruh konsumsi dark chocolate terhadap kecemasan pada ibu post sectio caesarea

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden sebelum mengkonsumsi dark chocolate mendapati 87,5% kecemasan sedang, sedangkan responden yang telah mengkonsumsi dark chocolate adalah 100% dan mengalami kecemasan ringan.

Hasil uji wilcoxon = 0,008 yang artinya bahwa H_0 diterima sehingga ada hubungan konsumsi dark chocolate dengan kecemasan pada ibu post Sectio caesarea yang artinya dengan ibu mengkonsumsi dark chocolate dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu post Sectio Caesarea.

Proses pembedahan yang dialami responden membuatnya merasa tidak nyaman dan merasakan kecemasan akibat luka bekas jahitan pada operasi yang dirasa sakit dan nyeri. Setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda hal ini dikarenakan oleh faktor umur, jenis kelamin, pendidikan dan trauma persalinan. Dalam hal ini banyak sekali metode yang digunakan untuk pengalihan atau untuk mengurangi kecemasan diantaranya ada dengan terapi hypno, terapi musik dan berbagai metode lainnya. Namun disini peneliti mencoba untuk memberikan dark chocolate yang dipercaya dapat menurunkan tingkat kecemasan. Dalam hasil penelitian ini dengan memberikan dark chocolate kepada responden untuk dikonsumsi bahwa terdapat penurunan pada tingkat kecemasan responden.

Pernah tidaknya seseorang mendapatkan informasi juga berperan penting untuk mengurangi kecemasan dan mempengaruhi cara pandang serta sugesti seseorang, sehingga tubuh ibu merespon baik dengan diberikan dark chocolate ini karena ibu menerima informasi tentang manfaat dark chocolate ini dengan baik. Perlu diperhatikan dari mana dan dari siapa sumber informasi yang didapatkan oleh ibu, karena jika informasi yang didapat merupakan dari sumber informasi yang benar dan dari seseorang yang sudah memahami, maka akan merubah cara pandang ibu menjadi lebih baik begitu juga sebaliknya.

Pendidikan ibu juga akan berperan dalam proses penerimaan informasi. Apabila informasi yang disampaikan sudah benar tetapi dalam penerimaan informasi ibu tidak menerima informasi itu dengan baik, maka penurunan kecemasan pada ibu juga akan terhambat.

Mengonsumsi dark chocolate dipercaya baik untuk kesehatan dan untuk menurunkan tingkat stress dan depresi seseorang, tentunya harus mengetahui hal-hal ataupun larangan pada seseorang yang tidak diperbolehkan untuk mengkonsumsinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini adalah adanya tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi *dark chocolate* terhadap kecemasan ibu *post sectio caesarea* di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi. Selain itu, terdapat hubungan positif yang kuat antara konsumsi *dark chocolate* dengan kecemasan pada ibu *post sectio caesarea* yang ditunjukkan dengan uji statistik uji *wicoxon* menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,008$, sehingga nilai $p\text{ value}$ $0,008 < \alpha = 0,05$.

Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah ketenangan dan rasa nyaman bagi ibu *post partum* terutama *post SC* sangat berguna dalam proses pemulihan, sehingga bagi tenaga medis maupun keluarga hendaknya memberikan sepenuhnya perhatian yang lebih, sehingga proses pemulihan ibu *post partum* akan lebih cepat dan tanpa komplikasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Mochtar, Rustam. 2007. Edisi 2. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Oxorn, Harry & Forte, William, R. 2010. *Ilmu Kebidanan Patologi dan Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta: YEM.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wiknjosastro. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.