

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN COKLAT TERHADAP NYERI DISMENOIRE
PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN MAMBA'UL ULUM**



**OLEH :
INDAH PUTRI APRILIANI
NIM 202001018**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2023/2024**

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN COKLAT TERHADAP NYERI DISMENOIRE
PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN MAMBA'UL ULUM**



**OLEH :
INDAH PUTRI APRILIANI
NIM 202001018**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2023/2024**

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun dan apabila terbukti ada unsur *Plagiarisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.



Mojokerto, 30 September 2024
Menyatakan



INDAH PUTRI APRILIANI
NIM. 202001018

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Sidang Skripsi Program Studi
S1 Ilmu Keperawatan.

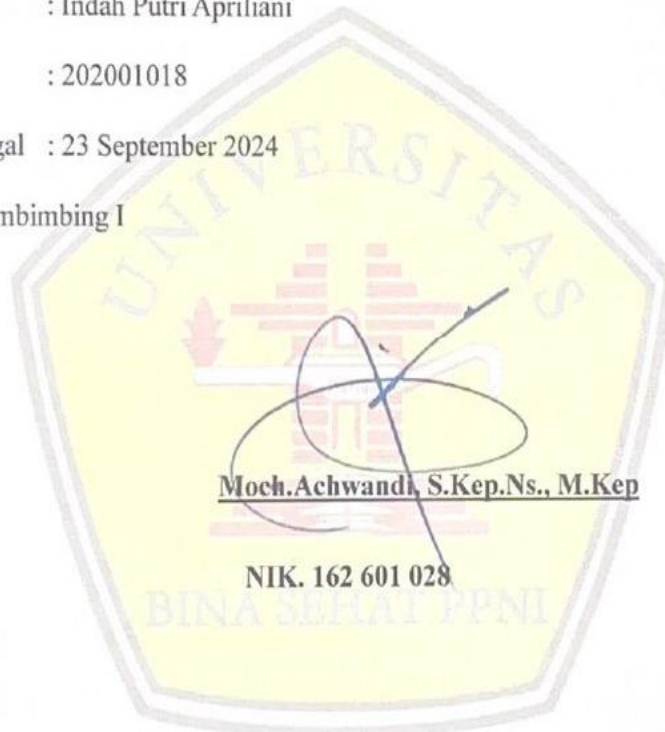
Judul : Pengaruh Pemberian Coklat Terhadap Nyeri Dismenore Remaja Di
Pondok Pesantren Mamba'ul Ulum

Nama : Indah Putri Apriliani

NIM : 202001018

Pada tanggal : 23 September 2024

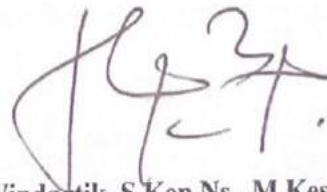
Pembimbing I



Moch.Achwandi, S.Kep.Ns., M.Kep

NIK. 162 601 028

Pembimbing II



Emyk Windartik, S.Kep.Ns., M.Kes

NIK. 162 602 102

LEMBAR PENGESAHAN



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : INDAH PUTRI APRILIANI
NIM : 202001018
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 30 September 2024
Judul Skripsi : "Pengaruh Pemberian Coklat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja di Pondok Pesantren Mamba'ul Ulum"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Arum Dwi Ningsih, S.Kep.Ns., M.Kep. (.....)
Penguji 1 : Moch. Achwandi, M. Kep. (.....)
Penguji 2 : Emyk Windartik, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto
Tanggal : 30 September 2024
Ka. Prodi Ilmu Keperawatan


Ana Zakiyah, M.Kep.
NIK : 162 601 036

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Pemberian Coklat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Pondok Pesantren Mamba`ul Ulum”**. Selesaiannya penulisan laporan skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada :

1. Dr. Windu Santoso, M. Kep selaku Ketua Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
2. Dr. Tri Ratnaningsih, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Ana Zakiyah, M. Kep selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.
4. Arum Dwi Ningih, M. Kep selaku penguji yang telah meluangkan waktunya.
5. Moch Achwandi, M. Kep selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
6. Emyk Windartik, M. Kes selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan kepada penulis.
7. Staff dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
8. Kedua orang tua dan keluarga tercinta atas semua kasih sayang, dukungan moral maupun material serta doa yang selalu menyertai penulis.

9. Kepada Gilang Alkhaqul Mirod yang sudah menemani dan membantu dalam pengerjaan proposal skripsi.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini memerlukan bimbingan sehingga dapat terlaksana dengan baik.

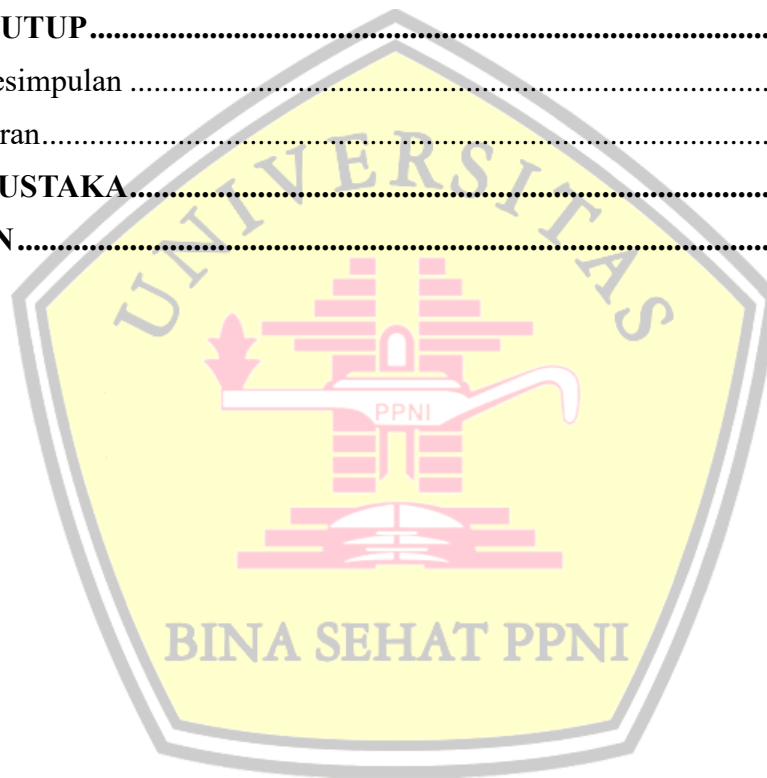


DAFTAR ISI

SKRIPSI	1
SKRIPSI	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	15
1.1 Latar Belakang	15
1.2 Rumusan Masalah	19
1.3 Tujuan Penelitian.....	19
1.4 Manfaat penelitian.....	19
1.4.1 Manfaat Teoritis	19
1.4.2 Manfaat Praktis	20
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	21
2.1 Konsep Dismenore	21
2.1.1 Definisi	21
2.1.2 Klasifikasi Dismenore	21
2.1.3 Pembagian Klinis Dismenore.....	26
2.1.4 Patofisiologi Dismenore.....	27
2.1.5 Komplikasi Dismenore	27
2.1.6 Prognosis Dismenore.....	27
2.1.7 Usia Rawan Dismenore	28
2.1.8 Penanganan Dismenore	28
2.1.9 Instrumen Pengukuran Nyeri Dismenore	31

2.2	Konsep Coklat.....	35
2.2.1	Definisi Coklat	35
2.2.2	Manfaat Cokelat	35
2.2.3	Macam-macam Coklat	36
2.2.4	Pengolahan Coklat	36
2.2.5	Kandungan Coklat.....	37
2.2.6	Mekanisme Coklat Dalam Persepsi Menurunkan Nyeri Haid (Desminore).....	37
2.2.7	Prosedur Pemberian Coklat.....	39
2.4	Kerangka Konsep	42
2.5	Hipotesis Penelitian.....	43
2.6	Jurnal Penelitian Terkait.....	44
BAB 3	METODE PENELITIAN	47
3.1	Desain Penelitian.....	47
3.2	Populasi, Sampling dan Sampel.....	48
3.2.1	Populasi Penelitian.....	48
3.2.2	Sampling	48
3.2.3	Sampel.....	49
3.3	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	49
3.3.1	Identifikasi Variable	49
3.3.2	Definisi Operasional.....	50
3.3.3	Kerangka Kerja	52
3.3.4	Prosedur Penelitian.....	53
3.3.5	Instrumen Penelitian.....	54
3.4	Pengolahan Data.....	54
3.4.1	Teknik Pengolaan Data	54
3.4.2	Teknik Analisa Data	57
3.5	Etik Penelitian	59
3.5.1	<i>Informed concent</i> (lembar persetujuan)	59
3.5.2	<i>Anonimity</i> (Tanpa nama)	59
3.5.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	59
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	60

4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	60
4.2	Hasil Penelitian	61
4.2.1	Data Umum	61
4.2.2	Data Khusus	62
4.3	Pembahasan.....	64
4.3.1	Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Cokelat.....	64
4.3.2	Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Cokelat	68
4.3.3	Pengaruh Pemberian Cokelat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri.....	70
BAB 5 PENUTUP.....		72
5.1	Kesimpulan	72
5.2	Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....		73
LAMPIRAN.....		79



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Verbal Descriptor Scale (VDS)	31
Gambar 2.2 Visual Analogue Scale (VAS)	32
Gambar 2.3 Skala Numeric Rating Scale(NRS).....	33
Gambar 2.4 Wong-Baker FACES Pain, Wong-Baker FACES Pain Rating Scale.....	34
Gambar 2.5 Kerangka Konsep Pengaruh Pemberian Coklat Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja	42
Gambar 3.1 Design Penelitian One grup pre-post test design.....	48
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Pengaruh Pemberian Coklat Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Mamba'ul Ulum Mojokerto.	52



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kandungan Coklat.....	37
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Coklat Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja di Pondok Pesantren Mamba'ul Ulum Mojokerto	50
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia Awal Menarche, Tingkat Pendidikan, Lama Haid	61
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Disminore Sebelum Diberikan Coklat	62
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Disminore Sesudah Diberikan Coklat	63
Tabel 4. 5 Hasil Uji Wilcoxon Signed-rank Test.....	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengajuan Judul Skripsi	79
Lampiran 2 Lembar Konsul Dosen Pembimbing 1	80
Lampiran 3 Lembar Konsul Dosen Pembimbing 2	82
Lampiran 4 Lembar Uji Similaritas	85
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Inform Consent).....	86
Lampiran 6 Lembar Skala Nyeri	87
Lampiran 7 Lembar SOP.....	89
Lampiran 8 Lampiran Tabulasi	92
Lampiran 9 Lampiran Uji Statistik	94
Lampiran 10 Surat Selesai Penelitian dari Ponpes Mamba'ul Ulum	100
Lampiran 11 Lembar persetujuan	101
Lampiran 12 Lembar uji similaritas	102
Lampiran 13 Lembar bimbingan Dosen Pembimbing 1	103
Lampiran 14 . Lembar bimbingan Dosen Pembimbing 2	104



DAFTAR PUSTAKA

- Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37–49. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Angraini, D., Asterina, A., & Friadi, A. (2021). Hubungan Pemberian Coklat Hitam Dengan Derajat Dismenore Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 70–75. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i1.302>
- Arfailasufandi, R., & Andiarna, F. (2018). Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenorhea Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 27–35.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Chaliani, S., Afrina, R., & Kamillah, S. (2024). Pengaruh Komsumsi Coklat Hitam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyyah Kab. Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(3), 42–52.
- Fahlapi, Z., & Nurhidayati, T. (2024). Penerapan pemberian cokelat hitam terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. 5(2).
- Faizah, N., & Mukhoirotin, M. (2020). Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam (Dark Chocolate) Dan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 43–49. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.128>
- Febriansyah, E., Nuha, K., & Kamal, S. (2021). Pengaruh Cokelat Hitam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh. *Sel Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(2), 96–106. <https://doi.org/10.22435/sel.v8i2.5108>
- Iis Tri, U., Lindasari, T., Fitriana, & Anggriani, Y. (2024). PENGARUH PEMBERIAN COKLAT HITAM TERHADAP PENURUNAN NYERI

DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE*, 6(2), 1442–1449.

IKM-LPPM-2019.pdf. (n.d.).

Indarna, A. A., & Lediawati, L. (2021). Age menarche and the time of menstruation with the primary dismenore events in class x students SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(Oktober), 1–7.

Made, & Dewi, S. (2013). *Pengaruh dismenorea pada remaja*. 323–329.

Marlinda, R. (2013). Pengaruh senam Disminore. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123.

Noor, J. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana. 1–23.

Novia, I., Nunik Puspitasari, dan, Kabupaten Sidoarjo, R., & Biostatistika dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, D. (n.d.). *Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer*.

Nuzulul Husna Ramadhani, & Yuyun Triani. (2023). Pengaruh Pemberian Coklat terhadap Pengurangan Nyeri Menstruasi Pada Remaja. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 67–77. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2505>

Rahmaningtyas, L. (n.d.). *PENGARUH DARK CHOCOLATE TERHADAP TINGKAT NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL-FITHROH YOGYAKARTA*.

Riyanti, N., & Widia, A. (2019). Kejadian Dismenorea Berdasarkan Usia Menarche dan riwayat ibu dismenorea pada siswi kelas X. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah ...*, 11, 136–144. <http://jurnal.stikes-aisyiah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/265>

Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi Di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(2), 84. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.188>

Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286–290. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>

Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177.

<https://doi.org/10.22146/jkr.55433>

Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>

Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan* (Edisi 2). Graha Ilmu.

Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. (2017). Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), 121. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17867>

Sriandini, W. (2021). Pengaruh Konsumsi Minuman Cokelat Hitam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(1), 40–45. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v1i2.33>

Sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r d karya. (2016). *No Title*. Sugiyono.

V. Wiratna Sujarweni. (2014). Metodologi Penelitian. *PT. Rineka Cipta, Cet.XII)an Praktek, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, Cet.XII)*, 107.

Virdiana, J. N., & Puteri, V. D. (2024). PENGARUH PEMBERIAN COKLAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA SISWI SMPN 2 PANGKALAN LESUNG TAHUN 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Indonesia (JIKESI)*, 2(2), 71–76.

Wahtini, S., Hidayah, F., & Wahyuntari, E. (2021). Coklat Hitam Menurunkan Nyeri Disminore. *Biomedika*, 13(1), 28–35. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v13i1.10827>

Wahyuni, L. T. (2018). Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenor Primer) Pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang. *Menara Ilmu*, 12(2), 73–78.

(Noor, 2011)

Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37–49. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>

Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>

- Angraini, D., Asterina, A., & Friadi, A. (2021). Hubungan Pemberian Coklat Hitam Dengan Derajat Dismenore Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 70–75. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i1.302>
- Arfailasufandi, R., & Andiarna, F. (2018). Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenorhea Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 27–35.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Chaliani, S., Afrina, R., & Kamillah, S. (2024). Pengaruh Komsumsi Coklat Hitam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyyah Kab. Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(3), 42–52.
- Fahlapi, Z., & Nurhidayati, T. (2024). Penerapan pemberian cokelat hitam terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. 5(2).
- Faizah, N., & Mukhoirotin, M. (2020). Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam (Dark Chocolate) Dan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 43–49. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.128>
- Febriansyah, E., Nuha, K., & Kamal, S. (2021). Pengaruh Cokelat Hitam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh. *Sel Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(2), 96–106. <https://doi.org/10.22435/sel.v8i2.5108>
- Iis Tri, U., Lindsari, T., Fitriana, & Anggriani, Y. (2024). PENGARUH PEMBERIAN COKLAT HITAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE*, 6(2), 1442–1449.
- Indarna, A. A., & Lediawati, L. (2021). Age menarche and the time of menstruation with the primary dismenore events in class x students SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(Oktober), 1–7.
- Made, & Dewi, S. (2013). *Pengaruh dismenorea pada remaja*. 323–329.
- Marlinda, R. (2013). Pengaruh senam Disminore. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123.

- Noor, J. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana. 1–23.
- Novia, I., Nunik Puspitasari, dan, Kabupaten Sidoarjo, R., & Biostatistika dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, D. (n.d.). *Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer*.
- Nuzulul Husna Ramadhani, & Yuyun Triani. (2023). Pengaruh Pemberian Coklat terhadap Pengurangan Nyeri Menstruasi Pada Remaja. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 67–77. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2505>
- Rahmaningtyas, L. (n.d.). *PENGARUH DARK CHOCOLATE TERHADAP TINGKAT NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL-FITHROH YOGYAKARTA*.
- Riyanti, N., & Widia, A. (2019). Kejadian Dismenorea Berdasarkan Usia Menarce dan riwayat ibu dismenorea pada siswi kelas X. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah ...*, 11, 136–144. <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/265>
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi Di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(2), 84. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.188>
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286–290. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan* (Edisi 2). Graha Ilmu.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. (2017). Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), 121. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17867>
- Sriandini, W. (2021). Pengaruh Konsumsi Minuman Cokelat Hitam Terhadap

Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(1), 40–45. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v1i2.33>

Sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r d karya. (2016). *No Title*. Sugiyono.

V. Wiratna Sujarweni. (2014). Metodologi Penelitian. *PT. Rineka Cipta, Cet.XII)an Praktek, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, Cet.XII)*, 107.

Viridiana, J. N., & Puteri, V. D. (2024). PENGARUH PEMBERIAN COKLAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA SISWI SMPN 2 PANGKALAN LESUNG TAHUN 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Indonesia (JIKESI)*, 2(2), 71–76.

Wahtini, S., Hidayah, F., & Wahyuntari, E. (2021). Coklat Hitam Menurunkan Nyeri Disminore. *Biomedika*, 13(1), 28–35. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v13i1.10827>

Wahyuni, L. T. (2018). Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenor Primer) Pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang. *Menara Ilmu*, 12(2), 73–78.

