

**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



A handwritten signature in black ink, appearing to read "IP Apriliani", is written over the stamp.

INDAH PUTRI APRILIANI  
NIM. 202001018

## LEMBAR PERSETUJUAN

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

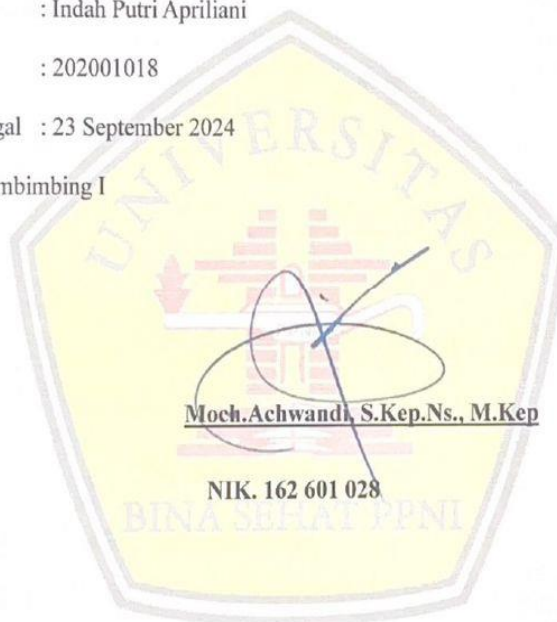
Judul : Pengaruh Pemberian Coklat Terhadap Nyeri Dismenore Remaja Di  
Pondok Pesantren Mamba'ul Ulum

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

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Emyk Windartik'.

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

NIK. 162 602 102



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](mailto: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

<b>SKRIPSI</b> .....	<b>1</b>
<b>SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
1.1 Latar Belakang .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
1.2 Rumusan Masalah .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
1.4 Manfaat penelitian.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
1.4.2 Manfaat Praktis .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.1 Konsep Dismenore .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.1.1 Definisi .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.1.2 Klasifikasi Dismenore.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.1.3 Pembagian Klinis Dismenore	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.1.4 Patofisiologi Dismenore.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.1.5 Komplikasi Dismenore.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.1.6 Prognosis Dismenore.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.1.7 Usia Rawan Dismenore .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.1.8 Penanganan Dismenore .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.1.9 Instrumen Pengukuran Nyeri Dismenore	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>



2.2	Konsep Coklat.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.2.1	Definisi Coklat .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.2.2	Manfaat Cokelat .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.2.3	Macam-macam Coklat .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.2.4	Pengolahan Coklat .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.2.5	Kandungan Coklat.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.2.6	Mekanisme Coklat Dalam Persepsi Menurunkan Nyeri Haid (Desminore).....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.2.7	Prosedur Pemberian Coklat....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.4	Kerangka Konsep .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.5	Hipotesis Penelitian.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
2.6	Jurnal Penelitian Terkait.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
<b>BAB 3</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.1	Desain Penelitian.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.2	Populasi, Sampling dan Sampel..	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.2.1	Populasi Penelitian .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.2.2	Sampling .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.2.3	Sampel.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.3	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.3.1	Identifikasi Variable .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.3.2	Definisi Operasional.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.3.3	Kerangka Kerja .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.3.4	Prosedur Penelitian.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.3.5	Instrumen Penelitian.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.4	Pengolahan Data.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.4.1	Teknik Pengolaan Data .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.4.2	Teknik Analisa Data .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.5	Etik Penelitian .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.5.1	<i>Informed concent</i> (lembar persetujuan)	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.5.2	<i>Anonimity</i> ( Tanpa nama ) .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
3.5.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan )	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>

<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian ..... <b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
4.2	Hasil Penelitian ..... <b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
4.2.1	Data Umum ..... <b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
4.2.2	Data Khusus ..... <b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
4.3	Pembahasan..... <b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
4.3.1	Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Cokelat <b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
4.3.2	Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Cokelat <b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
4.3.3	Pengaruh Pemberian Cokelat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri..... <b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
<b>BAB 5 PENUTUP.....</b>	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
5.1	Kesimpulan ..... <b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
5.2	Saran..... <b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>13</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>



## DAFTAR GAMBAR

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



## DAFTAR TABEL

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



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Pengajuan Judul Skripsi .... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 2 Lembar Konsul Dosen Pembimbing 1 ..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 3 Lembar Konsul Dosen Pembimbing 2 ..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 4 Lembar Uji Similaritas ..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Inform Consent)..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 6 Lembar Skala Nyeri ..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 7 Lembar SOP ..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 8 Lampiran Tabulasi ..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 9 Lampiran Uji Statistik ..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 10 Surat Selesai Penelitian dari Ponpes Mamba'ul Ulum ... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 11 Lembar persetujuan ..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 12 Lembar uji similaritas ..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 13 Lembar bimbingan Dosen Pembimbing 1 ..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 14 . Lembar bimbingan Dosen Pembimbing 2 ..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

## 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-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 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 Menarche 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 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.

