



## **PENGARUH *DARK CHOCOLATE* TERHADAP DISMENORHOE PADA REMAJA PUTRI**

<sup>1</sup>Tressan Eka Putri S. Katili, <sup>2</sup>Yuliandary Yunus, <sup>3</sup>Nour Arriza Dwi Melani

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Email : [tressan@umgo.ac.id](mailto:tressan@umgo.ac.id)

Email : [yuliandaryyunus@umgo.ac.id](mailto:yuliandaryyunus@umgo.ac.id)

Email : [melani@umgo.ac.id](mailto:melani@umgo.ac.id)

Diterima : 20-04-2024

Direvisi : 214-12-2024

Disetujui : 22-04-2024

### **ABSTRAK**

Di Indonesia tahun 2009 angka kejadian dismenorhoe dikalangan usia produktif berkisar 45 sampai 95%. Pada tahun 2017 di Provinsi Gorontalo jumlah keseluruhan pelajar perempuan di SMA sebanyak 6150 siswi, dengan jumlah pelajar tertinggi di Kota Gorontalo sebanyak 2213 siswi. Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo jumlah pelajar keseluruhan sebanyak 1037 dengan jumlah perempuan sebanyak 568 siswi. Tujuan penelitian yaitu menganalisis pengaruh dark chocolate terhadap dismenorhoe pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo. Metode penelitian: Pre Eksperimen dengan rancangan one group pre test-post test populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas 10 di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo sebanyak 208 siswi. Pengambilan sampel secara purposive sampling sebanyak 30 orang. Variabel bebas yaitu dark chocolate dan variabel terikat dismenorhoe. Hasil penelitian: nyeri dismenorhoe responden yang mengkonsumsi dark chocolate menurun dengan analisis data menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai p value  $0,000 < 0,05$ . Kesimpulannya: ada pengaruh yang signifikan dark chocolate terhadap dismenorhoe pada remaja putri.

**Kata kunci: Dark chocolate, Dismenorhoe, Remaja**

### **ABSTRACT**

*The dysmenorrhea rate in Indonesia among productive age people ranged between 45% and 95%. In 2017, the total number of female students in senior high school of Gorontalo was 6.150, with the highest number was in Gorontalo city for 2.213. In SMA Negeri 2 Kota Gorontalo, the total students were 1.037 and females were 568. The research was to analyze the influence of dark chocolate toward dysmenorrhea on female teenagers at SMA Negeri 2 Kota Gorontalo. It applied the pre-experimental method with one group pre-test – post-test. The population was female students at the class of 10, SMA Negeri 2 Kota Gorontalo amounted to 208. The samples were 30 respondents selected by purposive sampling technique. The independent variable was dark chocolate, and the dependent variable was dysmenorrhea. Findings revealed that the dysmenorrheal pain of respondents decreased after consuming dark chocolate showed by data analysis employing Wilcoxon test in which p-value was 0,000 lower than 0,05. It can be concluded that there was influence of dark chocolate toward dysmenorrhea on female teenagers.*

**Keywords: Dark Chocolate, Dysmenorrhea, Teenager**

## PENDAHULUAN

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Bahiyatun,2011). Menstruasi atau haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Pada saat menstruasi perempuan kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat nyeri bervariasi, rasa nyeri yang berlebihan disebut dismenorhea atau dismenore (HK Joseph dan Nugroho. 2010). Dismenoreia adalah keluhan ginekologi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri dan yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenorhoe memproduksi progesteron 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenorhoe. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus dan pada kadar yang berlebihan akan mengaktivasi usus besar. Penyebab lain dismenoreia dialami wanita dengan kelainan tertentu, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, bahkan kelainan ginjal (Nurwana. 2017).

Dampak yang diakibatkan oleh dismenorhoe berupa gangguan aktivitas sekolah seperti meningkatnya absen, keterbatasan kehidupan sosial, ketinggalan dalam pembelajaran, performa akademik menurun dan aktivitas olahraga yang ikut menurun (Andiarna Dan Roiela. 2018). Dismenorhoe dapat dikurangi dengan tindakan farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan dengan tindakan farmakologi diantaranya dengan minum obat anti nyeri, dan pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore diantaranya relaksasi, hipnoterapi, akupunktur dan lain-lain (Rahayu, dkk. 2017). Salah satu terapi non-farmakologis dari segi gizi yang dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi rasa nyeri pada saat menstruasi yaitu coklat hitam atau dark chocolate.

Dark Chocolate merupakan salah satu jenis dari olahan coklat murni yang kaya akan manfaat. Dark chocolate atau coklat hitam kaya akan kalsium, kalium, natrium, magnesium, serta vitamin A, B1, C, D, dan E. Magnesium berguna untuk merelaksasikan otot,

dapat memberikan rasa rileks yang dapat mengendalikan suasana hati yang murung, memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kejang otot dan dinding pembuluh darah dan magnesium berfungsi untuk meringankan dismenore atau rasa nyeri saat haid (Rizky dan Sandi, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arfailasufandi dan Andiama (2018) menunjukkan bahwa pemberian coklat hitam berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid, hasilnya sudah terlihat dalam kurung waktu 8 jam setelah pretest.

Menurut Nurwana, dkk. (2017) Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar (90%) wanita mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenorhoe berat. Menurut proyeksi badan pusat statistik penduduk Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia yaitu sebesar 265.015.000 jiwa, dan 32,7 juta di antara adalah remaja putri umur 10 sampai 24 tahun. Menurut Septian, dkk (2016). Hasil penelitian informasi dan konseling kesehatan reproduksi remaja (PIK-KRR) di Indonesia tahun 2009 angka kejadian dismenorhoe berkisar 45 sampai 95% dikalangan usia produktif, terdiri dari 72,84% dismenorhoe primer dan 27,11% dismenorhoe sekunder.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo pada tahun 2017, untuk wilayah Provinsi Gorontalo, jumlah keseluruhan pelajar perempuan di SMA sebanyak 6150 siswi. Dan jumlah pelajar SMP sebanyak 6915. Di Kota Gorontalo, jumlah pelajar perempuan di SMA sebanyak 2213 siswi, wilayah Kabupaten Gorontalo, jumlah pelajar perempuan di SMA sebanyak 159 siswi, wilayah kabupaten Boalemo jumlah pelajar perempuan di SMA sebanyak 1146 siswi, wilayah kabupaten Pohuwato jumlah pelajar perempuan di SMA sebanyak 681 siswi, wilayah Gorontalo Utara jumlah pelajar perempuan di SMA sebanyak 738 siswi, dan untuk wilayah Bone Bolango jumlah pelajar di SMA sebanyak 1213 siswi.

SMA Negeri 2 Kota Gorontalo merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas yang berada di Kota Gorontalo tepatnya terletak di Jalan Rambutan kelurahan Buladu Kecamatan Kota Barat. Hasil wawancara terhadap 10 siswa yang mengalami menstruasi, 7 siswa diantaranya mengalami dismenorhoe dan 3 siswa tidak mengalami dismenorhoe,

diantara 7 siswa yang mengalami dismenorhoe 4 siswa mengatakan bahwa dismenorhoe tidak perlu diobati karena akan menghilang dengan sendirinya, dan 3 siswa lainnya mencoba mengobati dengan mengusapnya dengan minyak kayu putih atau aroma terapi dibagian perut. Mereka mengatakan dismenorhoe kadang menyebabkan mereka tidak hadir di dalam kelas.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Dark Chocolate terhadap Dismenorhoe pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo”.

## METODE

Metode penelitian dijelaskan secara rinci mulai dari jenis penelitian, lokasi, waktu, populasi dan sampel, teknik sampling, teknik pengumpulan dan analisis data, serta penyajian data. Metode yang tidak lazim, ditulis secara rinci berikut rujukan metode tersebut.

Penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan one group pre test-post test, rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (soekidjo.2018).

Tempat Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo, dan waktu pelaksanaan pada bulan April tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X yang mengalami dismenorhoe di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo tahun 2019 sebanyak 208 siswi. Sampel akan diperoleh sesuai kriteria inklusi sampai memenuhi jumlah yang telah ditentukan yaitu 30 sampel. Teknik Sampling yang digunakan yaitu Purposive Sampling.

Data primer dalam penelitian ini adalah data yang langsung didapat dari sumber melalui pengukuran rasa nyeri dengan menggunakan lembar observasi yang akan diberikan sebelum perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan pada remaja putri SMA Negeri 2 Kota Gorontalo. Data sekunder dalam penelitian ini merupakan data yang diperoleh dari data kepustakaan, jurnal, data dari SMA Negeri 2 Kota Gorontalo tahun 2018 tentang jumlah

remaja putri yang mengalami dismenorhoe saat menstruasi, serta literature yang digunakan dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan pengaruh dark chocolate sebagai variabel independen dan dismenore sebagai variabel dependen. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wilcoxon. Pengujian ini digunakan untuk menguji signifikansi atau kemaknaan hipotesis komparatif dua sampel yang dependen dengan data berskala ordinal.

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran Umum Responden

#### 1. Berdasarkan Umur

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Penggolongan Umur Responden Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo

UMUR	JUMLAH	PERSENTASI (%)
14	3	10%
15	12	40%
16	13	43,3%
17	2	6,7%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan umur sebagian besar responden dengan proporsi terbanyak umur 16 tahun berjumlah 13 responden (43,3%).

#### 2. Berdasarkan umur menstruasi pertama (*menarche*)

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Penggolongan Umur Menstruasi Pertama (Menarche) Responden Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo

UMUR MENARCHE	JUMLAH	PERSENTASI (%)
10	3	10%
11	9	30%
12	14	46,7%
13	4	13,3%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa umur menarche responden terbanyak umur 12 tahun berjumlah 14 responden (46,7%).

**3. Berdasarkan lama haid dalam 1 siklus**

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Penggolongan Lama Haid Dalam 1 Siklus Responden Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

LAMA HAID	JUMLAH	PERSENTASI (%)
3-5 hari	8	26,7%
6-7 hari	18	60%
≥ 8 hari	4	13,3%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa lama haid dalam 1 siklus responden sebgain besar 6-7 hari berjumlah 18 responden (60%).

**Hasil Penelitian**

**1. Dismenorrhoe (Nyeri Haid) sebelum diberikan Dark Chocolate**

Tabel 4

Distribusi Responden Berdasarkan Dismenorrhoe Sebelum Dilakukan Pemberian Dark Chocolate Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo

Tingkat Nyeri	Jumlah	Presentase (%)
Tidak Nyeri	0	0,0
Nyeri Ringan	9	30%
Nyeri Sedang	13	43,3%
Nyeri Berat terkontrol	8	26,7%
Nyeri Berat tidak terkontrol	0	0,0%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui dismenorrhoe sebelum diberikan dark chocolate yaitu sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 13 responden (43,3%), sedangkan nyeri ringan sebanyak 9 responden (30%) dan yang mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 8 responden (26,7%).

**2. Dismenorrhoe (Nyeri Haid) sesudah diberikan Dark Chocolate**

Tabel 5

Distribusi Responden Berdasarkan Dismenorrhoe Sesudah Dilakukan Pemberian Dark Chocolate Pada Remaja Putri

Skala nyeri haid	Jumlah	Presentase (%)
Tidak nyeri	11	36,7%
Nyeri ringan	10	33,3%
Nyeri sedang	9	30%
Nyeri berat terkontrol	0	0,0%
Nyeri berat tidak terkontrol	0	0,0%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui dismenorrhoe sesudah dilakukan pemberian dark chocolate pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo mengalami perubahan, remaja putri yang tidak nyeri sebanyak 11 responden (36,7%), yang mengalami nyeri ringan sebanyak 10 responden (33,3%) dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 9 responden (30%). Menurut peneliti berdasarkan tabel diatas, dismenorrhoe yang dialami remaja putri mengalami penurunan setelah dilakukan pemberian dark chocolate

Tabel 6

Hasil Nilai Signifikan Hasil Uji Normalitas Penelitian Pengaruh Dark Chocolate Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo Shapiro-Wilk

Variabel	Statistic	df	Sig.
PREtest	.927	.30	.042
POSTtest	.848	.30	.001

Penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk Test, hasil uji tersebut adalah variabel sebelum dan setelah diberikan dark chocolate 100 gram berada dalam distribusi tidak normal yaitu  $p < 0,05$  seperti terlihat dalam tabel 10, sehingga digunakan uji wilcoxon.

Tabel 7

Distribusi Responden Berdasarkan Dismenorrhoe Sebelum Dan Sesudah Diberikan Dark Chocolate Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Sig.
PREtest	30	5.00	1.947	0.000
POSTtest	30	2.40	2.127	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil rata-rata skala nyeri dismenorrhoe sebelum diberikan dark chocolate adalah 5,00 dan nilai

rata-rata skala nyeri dismenorhoe setelah diberikan *dark chocolate* adalah 2,40 hal ini berarti setelah diberikan *dark chocolate* nyeri responden mengalami penurunan. Hasil uji statistik dengan *wilcoxon* didapati nilai sig 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan demikian  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh *dark chocolate* terhadap dismenorhoe pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

## **Pembahasan**

### **1. Dismenorhoe (Nyeri Haid) sebelum diberikan Dark Chocolate**

Berdasarkan tabel diatas diketahui dismenorhoe sebelum diberikan *dark chocolate* yaitu sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 13 responden (43,3%), sedangkan nyeri ringan sebanyak 9 responden (30%) dan yang mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 8 responden (26,7%).

Seluruh responden mengalami nyeri haid atau dismenorhoe sebelum diberikan *dark chocolate* dikarenakan remaja putri tidak melakukan tindakan apapun untuk mengatasi nyeri haid yang saat itu mereka alami, mereka menunggu sampai dismenorhoenya hilang dengan sendiri.

Ada berbagai macam teori yang mencoba untuk menjelaskan mengapa bisa timbul dismenorhoe, teori yang paling mendekati adalah yang menyatakan bahwa saat menjelang menstruasi tubuh wanita menghasilkan suatu hormon yang disebut prostaglandin. Hormon tersebut mempunyai fungsi yang salah satunya membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah disekitarnya terjepit yang menimbulkan iskemi jaringan. Intensitas kontraksi ini berbeda-beda tiap individu dan bila berlebihan akan menimbulkan nyeri saat menstruasi (Atikah dan Siti, 2009).

### **2. Dismenorhoe (Nyeri Haid) sesudah diberikan Dark Chocolate**

Berdasarkan tabel diatas diketahui dismenorhoe sesudah dilakukan pemberian *dark chocolate* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo mengalami perubahan, remaja putri yang tidak nyeri sebanyak 11 responden (36,7%), yang mengalami nyeri ringan sebanyak 10 responden (33,3%) dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 9 responden (30%). Menurut peneliti berdasarkan tabel diatas, dismenorhoe yang dialami remaja putri

mengalami penurunan setelah dilakukan pemberian *dark chocolate*.

Hal ini sesuai dengan teori Pinillih (2017), yang mengatakan bahwa *dark chocolate* banyak mengandung zat gizi yang dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Kandungan *dark chocolate* seperti magnesium dapat memperbaiki mood seseorang atau meringankan nyeri sehingga sangat dibutuhkan zat gizi ini saat menstruasi atau dismenorhoe.

Menurut Meta (2012). *Dark chocolate* dianggap sebagai salah satu makan yang dapat memperbaiki mood dan mengusir stres. Karena cokelat melepaskan neurotransmitter yaitu melekul yang menyalurkan sinyal ke neuron, salah satunya neurotransmitter pembuat bahagia, misalnya endorfin. Endorfin inilah yang bisa mengurangi stress dan memperbaiki mood. Selain itu *dark chocolate* mampu menghasilkan dopamine di otak yang mengubah tekanan darah dan tingkat gula didalam darah sehingga menimbulkan perasaan senang dan nyaman akibatnya keluhan nyeri haid dapat berkurang.

Setelah dilakukan penelitian ditemukan 2 responden (6,7%) tidak mengalami penurunan dalam kategori nyeri setelah dianalisa kedua responden mengalami menarche pada usia lebih awal yaitu usia 10 tahun. Menurut Nurwana, (2017). Menarche pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi.

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan hasil rata-rata skala nyeri dismenorhoe sebelum diberikan *dark chocolate* adalah 5,00 dan nilai rata-rata skala nyeri dismenorhoe setelah diberikan *dark chocolate* adalah 2,40 hal ini berarti setelah diberikan *dark chocolate* nyeri responden mengalami penurunan. Hasil uji statistik dengan *wilcoxon* didapati nilai sig 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan demikian  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh *dark chocolate* terhadap dismenorhoe pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

Menurut penelitian dan teori Sindarti, dkk. (2015). pemberian *dark chocolate* akan meningkatkan sekresi serotonin, akibatnya transmisi menuju cornu dorsalis (tempat syaraf sensorik nyeri perifer berakhir) sehingga akan menghambat transmisi nyeri. Serotonin juga akan menjaga agar gerbang nyeri tetap tertutup,



kekurangan serotonin akan membuat sensitifitas terhadap nyeri akan meningkat, untuk meningkatkan kadar serotonin bisa dilakukan stimulasi pada tubuh. Pemberian dark chocolate akan memicu pengeluaran endorpin yaitu zat penghantar eksitasi system analgesia otak. Mekanisme penurunan nyeri yaitu intensitas nyeri diturunkan dengan memblok implus nyeri oleh endorpin yang pengeluarannya dipicu oleh pemberian cokelat hitam batang disamping itu juga adanya hambatan implus nyeri tidak dapat diteruskan menuju cornu dorsalis.

Berdasarkan penelitian Arfailasufandi dan Andiarna (2018) didapatkan bahwa pemberian cokelat hitam pada responden memberikan efek penurunan pada nyeri yang dirasakan, karena memiliki kandungan tembaga didalamnya. Pada kelompok perlakuan sesudah diberikan dark chocolate dan nyeri diukur 8 jam pretest, didapatkan rata-rata skala nyeri adalah 2,35. Seluruh sampel (100%) mengalami penurunan nyeri haid pada dismenorhoe. Penurunan nyeri tertinggi sebesar 4 nilai terendah sebesar 2 nilai. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri karena pemberian cokelat hitam.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya pengaruh dark chocolate terhadap dismenorhoe pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan pemberian dark chocolate, sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo mengalami nyeri dismenorhoe sedang.
2. Setelah dilakukan pemberian dark chocolate, sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo mengalami nyeri dismenorhoe ringan.

Adanya pengaruh dark chocolate terhadap dismenorhoe pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

## SARAN

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan tentang pengaruh dark chocolate terhadap dismenorhoe pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo, yang menjadi saran peneliti adalah :

### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan melanjutkan penelitian ini dengan melibatkan lebih banyak responden dan penelitian lebih lanjut tentang zat gizi lain yang dapat mengurangi dismenorhoe bukan hanya makanan yang mengandung mineral seperti magnesium dan tembaga tetapi juga makanan yang mengandung vitamin A, E, B6, dan C, karena beberapa vitamin tersebut dapat mengurangi dismenorhoe.

### 2. Bagi Remaja Putri

Pada remaja putri yang mengalami dismenorhoe, dark chocolate dapat dikonsumsi untuk mengurangi nyeri haid, karena selain mudah didapat, tidak merugikan bagi kesehatan serta kandungan zat gizi terutama mineral magnesium dan tembaga didalam dark chocolate dapat mengurangi nyeri yang dirasakan remaja putri, contohnya dark chocolate dalam kemasan elmer premium chocolate compound, selain murah, bersertifikat halal, sudah memiliki ijin dari BPOM, dan memiliki kandungan cacao 56% yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan salah satunya untuk nyeri dismenorhoe.

### 3. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi dan tambahan pengetahuan tentang manfaat pemberian dark chocolate terhadap dismenorhoe untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas pelayanan kesehatan reproduksi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna Funsu Dan Roiela Arfailasufandi, 2018, Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Dismenorhea Primer, Jurnal Of Health Science And Prevention, Nomor 1, Malang.
- Amelia Risky Dan Sandy Isna Maharani, 2017, Effectiveness Of Dark Chocolate And Ginger On Pain Reduction Scale In Adolescent Dysmenoea, Jurnal Kebidanan, Nomor 12, Jakarta.
- Andiarna Funsu Dan Roiela Arfailasufandi, 2018, Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Dismenorhea Primer, Jurnal Of

- Health Science And Prevention, Nomor 1, Malang.
- Bahiyatun, 2011, Buku Ajar Bidan Psikologi Ibu Dan Anak, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- HK Joseph Dan M Nugroho S, 2010, Catatan Kuliah Ginekologi Dan Obstetric (Obsgyn), Nuha Medika, Yogyakarta.
- Misaroh Siti Dan Atika Proverawati, 2009, Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Meta Chan, 2012, The Miracle Of Chocolate Rahasia Dibalik Manisnya Chocolate, Tibbun Media, Jakarta.
- Nurwana, Dkk, 2017, Analisi Factor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Nigari 8 Kendari, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, Nomor 6, Kendari.
- Notoatmodjo Soekidjo, 2018, Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta.
- Utami Pinillih Pangesti, Dkk. 2017. Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Dismenorhea Primer Pada Mahasiswa Keperawatan. Vol 12. No 2.
- Rahayu Asri, Dkk, 2017, Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017, Jurnal Bidan, Nomor 2, Tasikmalaya.
- Septian, Dkk, 2016, Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 Tahun) Tentang Dismenorhea Di SMP 29 Kota Bandung, Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, Nomor 2, Bandung.
- Sindarti GM, Dkk, 2015, Dark Chocolate Dan Nyeri Dismenorhea, Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia, Nomor 1, Malang.