

DAFATAR PUSTAKA

- Aprilianti C, (2021). *Suplementasi Kalsium dengan Dark Chocolate dan Susu terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(03), 149–155. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i03.853>
- ACOG, (2021). *American College of Obstetricians and Gynecologists Practice Bulletin. Gestational Hypertension and Preeclampsia. Obstet Gynecol.no. 202.. Volume 133, Nomor 1: 1-25.*
- Adytia. M. 2020. Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi(Dysminorea Primer) Mahasiswa Keperawatan Tingkat IV Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Kecamatan Taman Kota Madiun. Stikes Bakthi Husada Mulia. Madiun.
- Amelia, R., & Maharani. (2022). *Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 85–92.
- Amilisyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562.
- Arikunto, (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, (2021). *Research Design Pendekatan Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Charu. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid (dismenore) primer. yennyjessica95@gmail.com.*
- Chotimah, Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Merliyana, S. J. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>.
- Dawood, (2021). *Assessment Knowledge of Diabetic Patients towards Prevention of Diabetic Retinopathy at the Endocrinology and Diabetes Center in Basra City. Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(3), 5172–5182. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i3.1625>.
- Darmiati, (2022). *Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Di Masa Pandemi Pada Siswi Smk Negeri 1 Makassar Tahun 2022 Darmiati Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar Abstrak Stress Dapat Mempengaruhi*

Semua Bagian Dari Kehidupan Seseorang, Menyebabkan Stres. Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia, 6(September), 29–34.

European Food Safety Authority (EFSA). (2021). *Scientific opinion on the health effects of cocoa flavanols.* EF Journal, 19(7), 47
<https://doi.org/10.2903/j.efsa.2021.6406SA>

Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). *Dismenore dan Dampaknya Terhadap Aktivitas Sekolah Pada Remaja.* Jurnal Keperawatan Profesional, 3(1), 81-87.

Febriansyah. E. 2021. Pengaruh Coklat Hitam Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh. Universitas Padjadjaran.

Faisol, (2022). *Manajemen Nyeri.* Yankes Kemenkes.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1052/manajemen-nyeri

Guyton & Hall, (2021). *Guyton and Hall textbook of medical physiology (13th ed.).* Elsevier

Harahap, (2022). *Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Derajat Dismenore Pada Mahasiswa Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.* Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Vol. 1, No. 2. 18-24.

Hernita. (2022). *Pengaruh Terapi Nonfarmakologis Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri.* Jurnal Keperawatan, 14(1), 45–52.

Hidayat, (2020). *Konsep Dasar Sistem Informasi Kesehatan.* Deepublish.
https://www.google.co.id/books/edition/Konsep_Dasar_Sistem_Informasi_Kesehatan/dJfwDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=0

Ilmi & Selasmi, (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN6Tangerang Selatan.* Edu Masda Jurnal. 3(2): 175-180

Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). *Dismenore Primer: Patofisiologi, Diagnosis, dan Pembaharuan Pengobatan.* KJFM. 43(2): 101-108. Doi: 10.4082/kjfm.21.0103

Jemmy Nirma Virdiana dkk, (2024). *Pengaruh Pemberian Cokelat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi SMPN 2 Pangkalan Lesung Tahun 2024.* Jurnal Ilmiah Kesehatan Indonesia. JIKESI Volume 2 Nomor 2 18/07/2024.

Katz & Herbert Blumer (2021). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta

- Khairunnisa, (2020). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Santriwati. *Journal of Nutrition Collage*. Vol 13 Nomor 1
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/41433>
- Laycock & Small, (2019). *Acute postoperative pain management*. British of Surgery, 107(2), e70-e80. 48
- Lynch, (2021). *Adolescent Health*. World Health Organization. [dikutip 6 Oktober 2024].
- Mai Revi, W. Anggraini, dan Warji, (2023). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Atas*. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*. 8, 1 (Apr. 2023), 123–131. DOI:<https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.219>.
- Maharani & Herawati (2022). *Dark Chocolate's Effect On Menstrual Pain In Late Adolescents*. *Belitung Nursing Journal*, Volume 3, Issue 6, November-December, 686-692.
- Mackova & Pokorna, (2020). *Hubungan Tingkat Nyeri Lingkungan Rumah Sakit Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Laparotomi*. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sutan Agung Semarang.
- Miraturrofi'ah, (2020). *Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi pada Remaja*. *J. Asuhan Ibu Anak* 5, 31–42 (2020).
- Mulato & Suharyanto dalam Rofiqoh, (2021). *Kopi, seduhan dan kesehatan*. Pusat Penelitian Kopi dan Kakao Indonesia.
- Munir, M., Mais, R. G., & Hastuti, D. D (2024). "Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor". *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, vol. 2, no. 1, 2024,
- Notoatmodjo, (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* Notoatmodjo S, editor. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Iis Tri Utami, Septika Yani Veronica, Nila Qurniasih (2024). *Pengaruh pemberian coklat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri*.
- Purba, (2022) *Gambaran Pengetahuan Siswa Kelas VII tentang Pola Siklus Menstruasi di SMP Negeri 2 Dolok Pardamean Kabupaten Simalungun*

Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery)*

Potter & Perry, (2021). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 6, Volume.2.*

Ramadhani Nuzulul Husna, (2024). Pengaruh Pemberian Coklat terhadap Pengurangan Nyeri Menstruasi Pada Remaja. *Detector: Jurnal Inovasi Ilmu Kesehatan* Vol. 1 No. 4

49

Raja SN, Carr DB, Cohen M (2020). *The Revised International Association Study of Pain Definition of Pain: Concepts, Challenges, and Compromises.* *Pain*, 161(9), 1976–1982.
<https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001939>

Revi Nurfadilah, H., Muhdar, IN., Dhanny, (2023). Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa FIKES UHAMKA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKa)*. vol. 4, no. 1. doi: 10.36590/jika.v4i1.204. pp. 9–17.

Rina Afrina & Yuliana Agustin. (2022). Efektifitas Kompres Hangat dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja Putri di Stikes X Tahun 2021. *JURNAL ANTARA KEPERAWATAN*, 5(1), 22–27.
<https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v5i1.690>

Rofiqoh. 2021. Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri. Universitas dr. Soebandi

Rosyida, 2021. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja*. PT Pustaka Baru. Yogyakarta

Rosyida.D. A. 2022. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja*. PT Pustaka Baru. Yogyakarta.

Sandy, Rofiqoh, Desreza, N., Marwati, N. (2021). *Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi(Dysminorea Primer) Mahasiswa Keperawatan Tingkat IV Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Kecamatan Taman Kota Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia. Madiun.

Schmid & David Pakaya, (2022). *The relationship of nerve fibre pathology to sensory function in entrapment neuropathy*. *Brain*. 137:3186–3199.

Silberman, (2021). *Active Learning 101*. Nusamedia: Bandung.

Sugiyono, (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tanra, Husni (2020). “Nyeri Akut Summary.” *Kesehatan* 6.

- Utami, W Akhmadi, C., and Annisaa', E & Rofiqoh, (2021). *Pengaruh Pemberian Cark Chocolate Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismonorhea Primer Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Magelang*. Jurnal Keperawatan Soedirman, 13(2), 77-83.
- Villasari, (2021). *Fisiologi Menstruasi*. Strada Press. Yogyakarta.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Adolescent health and menstrual disorders*. Geneva: World Health Organization.
- Wina Sri Andin, Sanjaya, (2021). *Pengaruh Konsumsi Minuman Coklat Hitam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer*.
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). *Dismenore: Asupan Zat B Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Wahtini & Sutanto, (2021). *Coklat Hitam Menurunkan Nyeri Dismenore*. A 50
online at. <https://journals.ums.ac.id/index.php/biomedika>, Permalin
10.23917/biomedika.v13i1.10827 Biomedika, ISSN 2085-8345.
- Wina Sriandini, Ari Damayanti, Frengki Apriyanto. (2022). *Stikes Widyagama Husada Malangview Of Pengaruh Konsumsi Minuman Cokelat Hitam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer* [Internet]. [cited 2022 Feb 26]. Available from: <https://mhjns.widyagamahusada.ac.id/index.php/mhjns/article/view/33/18>
- Yenny, Y., Darmenis, D.. (2021). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian dismenore pada remaja putri*. Jurnal Kebidanan, 10(2), 101–108.
- Yulia Herawati, Nurul Azmi, Rani Purwaningsih, (2022). *Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Di smenorea Primer Pada Remaja Perempuan Di RW 001 Kel Leuwi nut ug Kabupaten Bogor Tahun 2022*. Laporan Penelitian, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada
- Yuliyani & Susilowati, (2022). *Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen*. Journal Locus Penelitian dan Pengabdian, 1(6), pp.459–465.
<https://doi.org/10.36418/locus.v1i6.143>
- Zolekhah and Barokah, (2023). *Karakteristik Kejadian Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*. PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(3), pp.16309–16316.
- Zolekhah, D., & Utami, N. W. (2021). *Coklat Hitam dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi*. Jurnal Kesehatan, 11(3), 404.
<https://doi.org/10.35730/jk.v11i3.665>

L

A

M

P

I

R

A

N



Lampiran 1. SOP Pemberian coklat hitam

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMBERIAN COKLAT HITAM (<i>DART CHOCOLATE</i>)
Definisi	Dark chocolate adalah produk olahan biji kakao (<i>Theobroma cacao</i>) yang mengandung flavonoid dan magnesium yang berpotensi membantu menurunkan nyeri haid (<i>dismenore primer</i>).
Tujuan	1. Mengetahui perubahan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi. 2. Sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri haid.
Alat dan Bahan	1. Bubuk dark chocolate 40 gram 2. Air hangat 200 cc 3. Gelas 4. Sendok
Tahap Persiapan	1. Menjelaskan prosedur kepada responden 2. Memastikan responden sedang menstruasi hari ke-1 sampai ke-3 3. Menyiapkan alat dan bahan
Cara Pembuatan	1. Masukkan 40 gram bubuk dark chocolate ke dalam gelas 2. Tambahkan 200 cc air hangat 3. Aduk hingga larut dan merata
Cara Pemberian	1. Diberikan 1 kali sehari 2. Selama 3 hari berturut-turut 3. Diberikan pagi hari pukul 07.00 WIB 4. Diberikan saat hari ke-1 sampai ke-3 menstruasi
Evaluasi	Pengukuran tingkat nyeri dilakukan: 1. Sebelum intervensi (O1 / pretest) 2. Setelah intervensi (O2 / posttest)
Kriteria Responden	Remaja yang mengalami <i>dismenore primer</i> dan tidak memiliki alergi terhadap coklat
Catatan	1. Pastikan responden tidak mengonsumsi obat pereda nyeri selama penelitian (jika menjadi kriteria) 2. Minuman dikonsumsi dalam keadaan hangat
Sumber	Campbell & Stanley (1963), Creswell (2014). Sugiyono (2017). Teori Nutrition Science (flavonoid & magnesium). WHO (konsep nyeri)

Lampiran 2. Lembar Pengukuran Nyeri *fre Test*

**Pengaruh konsumsi coklat hitam terhadap penurunan tingkat nyeri
(*dismenore*) menstruasi Mahasiswa Keperawatan Remaja
Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

BAGIAN A: Karakteristik Responden

1. Nama :
2. Usia : tahun
3. Riwayat alergi :
4. tidak konsumsi obat :

BAGIAN B: Pengukuran Skala Nyeri (Numeric Rating Scale - NRS)

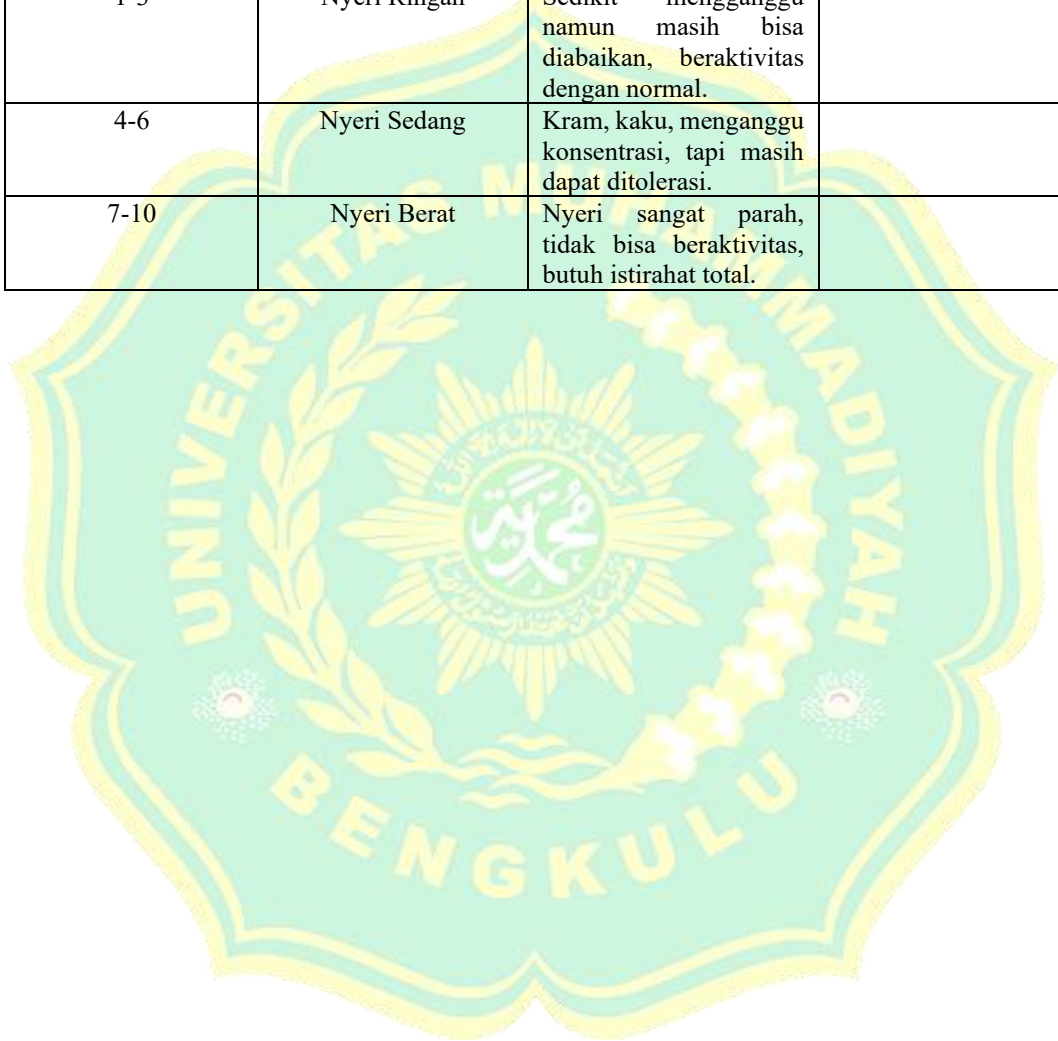
Gunakan skala angka 0 sampai 10 untuk menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan. Lingkari salah satu angka di bawah ini:

Pengukuran 1 (Pre-Test)

Skala	Kategori Nyeri	Deskripsi Sensasi Nyeri	Keterangan
0	Tidak Nyeri	Tidak ada rasa sakit sama sekali, tubuh terasa normal dan nyaman	
1-3	Nyeri Ringan	Sedikit mengganggu namun masih bisa diabaikan, beraktivitas dengan normal.	
4-6	Nyeri Sedang	Kram, kaku, mengganggu konsentrasi, tapi masih dapat ditolerasi.	
7-10	Nyeri Berat	Nyeri sangat parah, tidak bisa beraktivitas, butuh istirahat total.	

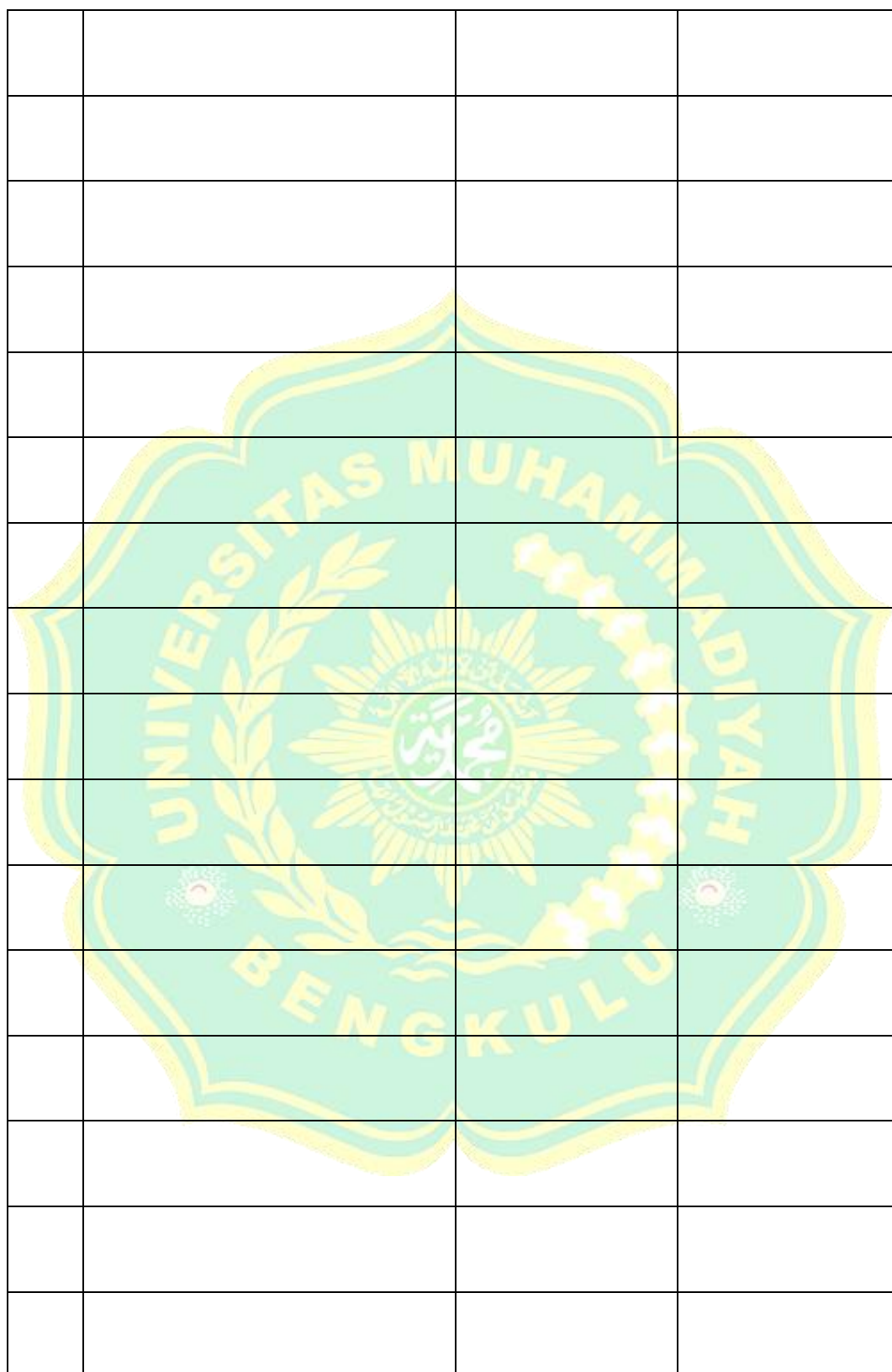
Pengukuran 2 (Post-Test)

Skala	Kategori Nyeri	Deskripsi Sensasi Nyeri	Keterangan
0	Tidak Nyeri	Tidak ada rasa sakit sama sekali, tubuh terasa normal dan nyaman	
1-3	Nyeri Ringan	Sedikit mengganggu namun masih bisa diabaikan, beraktivitas dengan normal.	
4-6	Nyeri Sedang	Kram, kaku, mengganggu konsentrasi, tapi masih dapat ditolerasi.	
7-10	Nyeri Berat	Nyeri sangat parah, tidak bisa beraktivitas, butuh istirahat total.	



Daftar Absensi Responden Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Semester 4/6
Universitas Muhammadiyah Bengkulu

[illegible]



DOKUMENTASI

Gambar 1. Menjelaskan tentang penelitian



Gambar 2. Meminta untuk meminum coklat



Gambar 3. Menjelaskan manfaat coklat



Gambar 4. Mencatat



Gambar 5. pretest



Gambar 6. Menuangkan coklat



Gambar 7. Mengisi kuesioner



Gambar 8. Minum coklat



Gambar 9. Pengukuran sekala



Gambar 10. Mencatat kuesioner



Gambar 11. Maanfaat coklat



Gambar 12. kuesioner



Gambar



Gambar



Gambar



Gambar

OUTPUT SPSS

Statistics								
		usia	usiaawalhaid	lamahaid	pengukuranpretest	pengukuranposttest	riawatalergi	konsumsiobat
N	Valid	30	30	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0	0	0

usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20 Tahun	4	13.3	13.3	13.3
	21 Tahun	13	43.3	43.3	56.7
	22 Tahun	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

riawatalergi				
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	tidak alergi	30	100.0	100.0

konsumsiobat				
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	tidak konsumsi obat	30	100.0	100.0

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pengukuranpretest	.406	30	.000	.612	30	.000
pengukuranposttest	.503	30	.000	.452	30	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
pengukuranposttest - pengukuranpretest	Negative Ranks	30 ^a	15.50	465.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

a. pengukuranposttest < pengukuranpretest

b. pengukuranposttest > pengukuranpretest

c. pengukuranposttest = pengukuranpretest

Test Statistics^a

	pengukuranp ostest - pengukuranpr etest
Z	-4.932 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Usia	Pengukuranpretest	Pengukuranposttest	Riawatalergi	Konsumsiobat
1	3	1	2	2
3	3	1	2	2
2	3	1	2	2
3	3	1	2	2
1	3	1	2	2
2	3	1	2	2
1	3	2	2	2
3	3	1	2	2
1	3	2	2	2
2	3	1	2	2
2	3	2	2	2
3	3	1	2	2
3	3	2	2	2
3	3	2	2	2
2	3	1	2	2
2	2	1	2	2
2	2	1	2	2
2	2	1	2	2
3	3	1	2	2
3	2	1	2	2
2	2	1	2	2
2	3	1	2	2
3	2	1	2	2
2	2	1	2	2
3	2	1	2	2
2	2	1	2	2
3	3	1	2	2
2	2	1	2	2
3	3	1	2	2
3	2	1	2	2