

PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP PENURUNAN *DISMENOREA* PRIMER PADA REMAJA PEREMPUAN DI RW 001 KEL LEUWINUTUG KABUPATEN BOGOR TAHUN 2022

Yulia Herawati¹, Nurul Azmi Aprianti², Rani Purwaningsih³
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, STIKes Mitra RIA Husada Jakarta, JL.
Karya Bhakti No.3 Cibubur, Jakarta Timur 13270, Indonesia
Email Korespondensi : herawati.yulia1007@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea biasanya terjadi di daerah perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung bisa juga berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan neurologis seperti kelemahan. *Dark chocolate* mengandung kalsium dan magnesium yang berperan dalam transmisi saraf, yang dapat membangkitkan suasana hati yang tenang, dan kalsium dapat membantu merelaksasikan otot dan melancarkan peredaran darah, sehingga keluhan *dismenorea* dapat berkurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap penurunan *dismenorea* primer pada remaja perempuan di Rw 001 Kel Leuwinutug Kabupaten Bogor Tahun 2022. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel independen adalah *dark chocolate* dan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *dismenorea* primer pada remaja perempuan. Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest*, sampel sebanyak 37 responden yang terdiri dari 37 responden kelompok eksperimen. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner tingkat nyeri dan lembar observasi. Data penelitian ini telah diuji normalitas dan hasilnya data terdistribusi normal, sehingga dianalisis menggunakan uji *paired t-test* Dengan hasil P-Value sebesar $0,00 < \alpha 0,05$ maka artinya terdapat perbedaan yang signifikan atau adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian *dark chocolate*.

Kata kunci : *Dismenorea* primer , *dark chocolate*, remaja

THE EFFECT OF GIVING DARK CHOCOLATE ON THE REDUCTION OF PRIMARY DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS IN RW 001 KEL LEUWINUTUG BOGOR REGENCY IN 2022

ABSTRACT

Dysmenorrhea usually occurs in the lower abdomen, waist, and even back, it can also be in the form of lower abdominal cramps that radiate to the back or legs and are usually accompanied by gastrointestinal and neurological symptoms such as weakness. *Dark chocolate* contains calcium and magnesium which play a role in nerve transmission, which can evoke a calm mood, and calcium can help relax muscles and improve blood circulation, so that *dysmenorrhea* complaints can be reduced. The purpose of this study was to determine the effect of giving *dark chocolate* on the reduction of primary *dysmenorrhea* in adolescent girls in Rw 001 Kel Leuwinutug, Bogor Regency in 2022. The variable used in this study is the independent variable is *dark chocolate* and the dependent variable in this study is primary *dysmenorrhea* in adolescent girls. . The type of research used is *Quasi Experiment* with a *one-group pretest-posttest* research design, a sample of 37 respondents consisting of 37 experimental group respondents. The sampling technique used is simple random sampling. The research instrument consisted of a pain level questionnaire and an observation sheet. This research data has been tested for normality and the results are normally distributed data, so it is analyzed using a *paired t-test*. With the P-Value result of $0.00 < 0.05$, it means that there is a significant difference or an influence between before and after *dark administration. chocolates*.

Keywords : *Dysmenorrhea*, *dark chocolate*, teenager

PENDAHULUAN

Dismenorea adalah nyeri sewaktu haid, *Dismenorea* atau nyeri haid biasanya terjadi di daerah perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung bisa juga berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala *gastrointestinal* dan *neurologis* seperti kelemahan.¹

Dismenorea menjadi salah satu permasalahan di bidang ginekologi yang banyak menyerang remaja perempuan. *Dismenorea* terdiri dari *dismenorea* primer dan sekunder. *Dismenorea* yang sering terjadi adalah *dismenorea* primer yang terjadi tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi.² *Dismenorea* primer terjadi sejak *menarche* dan berlanjut sampai usia pertengahan 20 tahun, sedangkan *dismenorea* sekunder pada umumnya terjadi pada wanita berusia 25 tahun yang menyebabkan kelainan pelvis. *Dismenorea* dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para perempuan khususnya remaja baik secara kesehatan psikologi dan fisik.³

Angka Kejadian *dismenorea* primer yang diperoleh dari berbagai sumber rata-rata menunjuk kan angka yang tinggi yaitu di atas 50%. Di Amerika Serikat prevalensi *dismenorea* diperkirakan sebesar 45-90%. Di Urmia *University of Medical Science*, Azarbaijan Barat, Iran, dari sejumlah 293 mahasiswi sebanyak 74,3% merasakan *dismenorea*, 17,7% *dismenorea* ringan, 45,7% *dismenorea* sedang dan 10,9% *dismenorea* berat. Di *University of Castilla La Mancha*, Spanyol prevalensi *dismenorea* sebanyak 74,8%. Prevalensi *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri dari *dismenorea* primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami *dismenorea* sekunder.⁵ Berdasarkan data hasil penelitian angka kejadian *dismenorea* di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9% perempuan mengalami *dismenorea*⁶.

Penanganan *dismenorea* yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi, Terapi farmakologi yaitu dengan pemberian obat anti peradangan *non-steroid* (misalnya ibuprofen dan asam mefenamat). Terapi non farmakologi yaitu dengan stimulasi dan masase uterus, terapi es dan panas, distraksi, relaksasi, imajinasi, pola konsumsi. Pola konsumsi bahan makanan yang merangsang pelepasan *endorphin* dan *serotonin*, salah satunya adalah pemberian *dark chocolate* yang mengandung mineral, kalsium dan magnesium. Apabila dikonsumsi maka magnesium, asam lemak, omega 3 dan 6 dapat membuat suasana hati tenang. Kalium dapat membantu merelaksasikan otot dan melancarkan peredaran darah. Kandungan *tryptophan* dapat merangsang pengeluaran *serotonin* yang bekerja menghambat lintasan nyeri di dalam *medula spinalis* dan mengandung karbohidrat bila dikonsumsi akan

menghasilkan *endorphin* yang dapat mengaktifasi bagian *system analgesic* otak yang menghambat prostaglandin sehingga keluhan nyeri *dismenorea* dapat berkurang.⁸

Cokelat hitam memiliki kandungan magnesium yang mampu merelaksasikan otot dan memberikan rasa rileks yang dapat mengendalikan suasana hati yang murung, dimana magnesium merangsang otak untuk mensintesis kolagen dan *neurotransmitter* untuk melepaskan hormon *endorphin*. *Dark chocolate* juga memiliki beberapa kandungan lain seperti *cafein*, *theobromin*, *methyl-xanthine* dan *phenylethylalanine* yang dapat mempengaruhi suasana hati dan mengurangi rasa lelah akibat depresi. Selain itu, cokelat hitam memiliki keunggulan lain yaitu kandungan *polifenol* yang berfungsi sebagai *antioksidan* dalam menangkal radikal bebas dan sebagai *anti inflamasi*.⁹

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Rw 001 Kel Leuwikutug Kabupaten Bogor karena pada tanggal 2 Maret 2022, terdapat 60% remaja perempuan yang mengalami *dismenorea* primer. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap penurunan *dismenorea* primer pada remaja perempuan di Rw 001 Kel Leuwikutug Kabupaten Bogor”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan rancangan *one-group pretest* dan *posttest*. Desain penelitian pra eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok perbandingan. Peneliti memilih desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian permen *dark chocolate* terhadap penurunan *dismenorea* primer pada remaja perempuan di Rw 001 Kel Leuwikutug Kabupaten Bogor. Pada desain ini pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, pengukuran pertama dilakukan *pre-test* yaitu sebelum adanya perlakuan dan pengukuran yang kedua *post-test* yaitu dilakukan setelah diberikan perlakuan.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

1. Karakteristik remaja perempuan

Tabel 5. 1

Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Karakteristik

No	Karakteristik responden	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Usia			
	Remaja awal 11-13 tahun	0	0	
	Remaja tengah 14-16 tahun	31	83,8%	
	Remaja akhir 17-20 tahun	6	16,2%	100%
2.	Usia menarche			
	11-13 tahun	30	81,1%	100%
	> 13 tahun	7	18,9%	
3.	Lama menstruasi			
	< 3 hari	0	0	
	4-6 hari	12	21,6%	100%
	7 - >7 hari	25	67,6%	

Tabel 5.1 diketahui bahwa hasil yang diperoleh diketahui responden yang berusia 11-13 tahun 0 responden, usia 14-16 tahun 31 responden (83,8%), usia 17-20 tahun 6 responden (16,2%). Usia menarche 11-13 tahun 30 responden (81,1%) dan usia menarche >13 tahun 7 responden (18,9%). Lama menstruasi < 3 hari 0 responden, lama menstruasi 4-6 hari 12 responden (21,6%) dan lama menstruasi 7- >7 hari 25 responden (67,6%).

2. Distribusi Frekuensi sebelum diberikan *dark chocolate*

Tabel 5. 2

Distribusi Frekuensi sebelum diberikan *dark chocolate*

Skala nyeri	Frekuensi	Presentase %
Nyeri ringan	13	35,1%
Nyeri berat	24	64,9%
Total	37	100%

Pada tabel 5.2 diketahui bahwa sebanyak 37 remaja perempuan di RW 001 Kel Leuwikutug Kabupaten Bogor sebelum diberikan *dark chocolate* yang mengalami nyeri ringan sebanyak 13 responden (35,1%) dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 24 responden (64,9%).

3. Distribusi Frekuensi sesudah diberikan *dark chocolate*

Tabel 5. 3
Distribusi Frekuensi responden sesudah
diberikan *dark chocolate*

Skala nyeri	Frekuensi	Presentase %
Nyeri ringan	28	75,7%
Nyeri berat	9	24,3%
Total	37	100%

Pada tabel 5.3 diketahui bahwa sebanyak 37 remaja perempuan di RW 001 Kel Leuwikutug Kabupaten Bogor sesudah diberikan *dark chocolate* yang mengalami nyeri ringan sebanyak 28 responden (75,7%) dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 9 responden (24,3%).

Analisa Bivariat

Dari hasil Analisa bivariat dilakukan untuk melihat adanya pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap penurunan *dismenorea* primer pada remaja perempuan sebelum dan sesudah intervensi. Analisa penurunan *dismenorea* primer sebelum dan sesudah intervensi dilakukan dengan menggunakan uji *paired t-test*. Hasil analisa dapat dilihat pada tabel 5.4.

Tabel 5. 4
Distribusi hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi

No	Pemberian	N	Mean	Std Deviation	P-Value
1.	Sebelum	37	4,1892	1,57829	0,00
2.	Sesudah	37	2,6216	1,20994	0,00

Pada tabel 5.4 menunjuk kan sebelum diberikan *dark chocolate* mean nya yaitu 4,1892 dan sesudah mean nya yaitu menjadi 2,6216. Selanjutnya standar deviation sebelum diberikan *dark chocolate* yaitu 1,57829 dan sesudah diberikan *dark chocolate* yaitu 1,20994. Dengan hasil P-Value sebesar $0,00 < 0,05$ maka artinya terdapat perbedaan yang signifikan atau adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian *dark chocolate*.

PEMBAHASAN

1.1 Karakteristik responden

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia <20 tahun mengalami *dismenorea* primer. Hal ini sesuai dengan teori bahwa sesudah usia 20 tahun, *dismenorea* yang terjadi umumnya merupakan bentuk *dismenorea* sekunder.¹³

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sohyune (2016) yang menyatakan bahwa *dismenorea* terjadi terutama pada usia 10 sampai 20 tahun dan dapat bertahan sampai 40% wanita, tetapi *dismenorea* dapat terjadi pada semua tingkat usia.¹⁷

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menarche normal yaitu pada wanita terjadi pada usia 11-13 tahun. Menarche tarda yaitu menarche yang baru datang setelah wanita berusia lebih dari 14-16 tahun. Jika menarchenya belum datang pada umur 18 tahun dapat diberi diagnosis aminore primer. Hal ini sesuai dengan teori bahwa faktor resiko terjadinya *dismenorea* salah satunya adalah pada orang yang mengalami menarche lebih awal. Menarche adalah haid yang pertama kali datang.¹⁸

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nirwana (2011) Masa pra-pubertas remaja dimulai umur 12 tahun. Siklus menstruasi dini biasanya tidak beraturan. Menarche dini berdampak pada alat – alat reproduksi belum berfungsi optimal dan belum siap mengalami perubahan – perubahan sehingga timbul nyeri saat menstruasi (Kail dan Cavanaugh, 2017). Siklus menstruasi responden pada kedua adalah teratur sesuai dengan syarat inklusi.¹⁷

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lama menstruasi normal yaitu pada lama menstruasi 6-7 hari. Hal ini sesuai dengan teori bahwa lama menstruasi lebih dari normal (7 hari), menstruasi menimbulkan adanya kontraksi uterus, terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat produksi prostaglandin yang berlebihan, maka timbul rasa nyeri.¹⁸

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Arulkumaran (2006) cit priyanti (2014) ketika durasi kontraksi uterus lama, sangat berhubungan dengan frekuensi

prostaglandin yang dilepaskan bersamaan dengan menstruasi sehingga menyebabkan nyeri (Gold dan Josimovich, 2013).¹⁷

1.2 Skala Nyeri NRS Sebelum Diberikan *Dark Chocolate*

Berdasarkan hasil penelitian skala nyeri sebelum pemberian terapi dengan menggunakan pengukuran skala nyeri *Numerical Rating Scale (NRS)* pada remaja perempuan di RW 001 Kel Leuwikutug Kabupaten Bogor dapat diketahui tanda objektif dari responden sebelum diberikan *dark chocolate* dengan menggunakan kuesioner di hitung dengan skala nyeri NRS didapati nyeri terbanyak adalah nyeri berat sebanyak 24 responden (64,9%), yang mengalami nyeri ringan sebanyak 13 responden (35,1%).

1.3 Skala Nyeri NRS Sesudah Diberikan *Dark Chocolate*

Sesudah diberikan *dark chocolate* mayoritas remaja perempuan mengalami penurunan nyeri berat menjadi nyeri ringan dengan mayoritas mengalami nyeri ringan sebanyak 24 responden (64.9 %) dan remaja perempuan yang mengalami nyeri berat sebanyak 13 responden (35.1 %). Menurunnya nyeri *dismenorea* yang dialami oleh remaja perempuan di Rw 001 Kel Leuwikutug Kabupaten Bogor. Selesai karena pengaruh pemberian *dark chocolate*.

1.4 Intervensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Dark Chocolate*

Berdasarkan hasil perbedaan skala nyeri sesudah diberikan *dark chocolate* dengan menggunakan uji *paired t-test* didapatkan nilai P-Value sebesar 0,00 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada terdapat perbedaan yang signifikan atau adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian *dark chocolate* pada remaja perempuan di RW 001 Kel Leuwikutug Kabupaten Bogor.

Berdasarkan analisa diketahui bahwa rata-rata penurunan skala nyeri sebelum diberikan 4,1892 dan penurunan skala nyeri sesudah diberikan 2,6216. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian *dark chocolate* mempunyai kontribusi lebih besar dalam menurunkan skala nyeri daripada tanpa pemberian *dark chocolate*. Hasil perbedaan skala nyeri sesudah diberikan *dark chocolate* dengan menggunakan Uji *paired t-test* didapatkan nilai P-Value sebesar 0,00 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh pemberian *dark chocolate* dengan yang tidak diberikan *dark chocolate* terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja perempuan di RW 001 Kel Leuwikutug Kabupaten Bogor.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar tingkat nyeri haid remaja perempuan adalah nyeri berat sebelum diberikan *dark chocolate* 64,9% yang mengalami nyeri berat pada remaja perempuan di Rw 001 Kel Leuwikutug Kabupaten Bogor tahun 2022.
2. Sebagian besar tingkat nyeri haid remaja perempuan adalah nyeri ringan sesudah diberikan *dark chocolate* 75,7% yang mengalami nyeri ringan pada remaja perempuan di Rw 001 Kel Leuwikutug Kabupaten Bogor tahun 2022.
3. Hasil Uji menggunakan *paired t-test* di peroleh tentang remaja perempuan yang mengalami *dismenorea* primer dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post test* yaitu adanya pengaruh dengan hasil 0,00 ($<0,05$) setelah pemberian *dark chocolate* terhadap penurunan *dismenorea* primer pada remaja perempuan di Rw 001 Kel Leuwikutug Kabupaten Bogor tahun 2022.

SARAN

A. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan sebagai manajemen non farmakologis, yang dalam hal ini menggunakan *dark chocolate* sebagai minuman untuk menurunkan nyeri haid pada remaja perempuan di RW 001 Kel Leuwikutug Kabupaten Bogor yang mengalami *dismenorea* primer.

B. Bagi remaja perempuan

Remaja perempuan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya tentang penyebab *dismenorea* primer agar dapat menanganinya dengan menggunakan cara non farmakologis yaitu meminum *dark chocolate*.

C. Bagi Institusi

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, ilmu kebidanan khususnya kebidanan maternitas dapat terus mengaplikasikan manajemen non farmakologis dalam memberikan asuhan kebidanan bagi remaja perempuan. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap penurunan *dismenorea* primer pada golongan usia lain yang mengalami *dismenorea* primer dengan waktu yang lebih lama dan lebih komperehensif terhadap faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan nyeri haid pada *dismenorea* primer.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih SN, Yuviska IA, Astriana. Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Pengurangan Nyeri Haid. *J Kebidanan* [Internet].2020;6(4):499, 501. Available from: <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/download/680/408%0Ahttps://docplayer.info/42489606-Dark-chocolate-dan-nyeri-dysmenorrhea.html>
- Beddu S, Mukarramah S, Lestahulu V. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri.2015;1(1):16–21.
- Abarca RM. penurunan skala nyeridismenorea. *Nuevos Sist Comun e Inf.* 2021;2:2013–5.
- Angelia LM, Sitorus RJ, Etrawati F. Model Prediksi Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Sma Negeri Di Palembang Prediction Model Of Primary Dysmenorrhea In Female Students Of Public Senior High School In Palembang. 2017;8(1):10–8.
- Primer D, Mahasiswi P, Siliwangi U. 1,2, 2. 2021;17(1):247–56.
- Agustin M. Hubungan antara tingkatdismenore dengan tingkat stres pada mahasiswi akper As- syafi'iyah jakarta. *J Afiat* [Internet]. 2018;4:603–12. Available from: https://www.mendeley.com/catalogue/615bf01b-8504-3bea-a0c7-b28e1d8437a6/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7Be2983635-fcbf-41ca-b2c3-841b28c694a5%7DNational G, Pillars H. Buku manajemen kesehatan menstruasi.
- Shanty Natalia, Nita Dwi Astikasari. Journal for Quality in Women's Health view of Pengaruh PermenDark Chocolate terhadap Nyeri Dismenore Primer pada RemajaPutri di SMP Gaya Baru Desa Sumberejo Kecamatan GedanganKabupaten Malang [Internet]. [cited2022 Apr 8]. Available from: <https://jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/35/36>
- Wahtini S, Hidayah F, Wahyuntari E. Coklat Hitam Menurunkan Nyeri Dismenore. *Biomedika.*2021;13(1):29–32.
- Heryani D, Esti A. Hubungan Nyeri Haid (Disminorea) dengan Regulasi Emosi di SMPN 1 Lubuk Alung. 2012;1(2):26–33.
- Horman N, Manoppo J, Meo L. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *J Keperawatan.* 2021;9(1):38–47.
- Sri NM, Lestari D, Penjaskesrek J, Olahraga F, Kesehatan D. Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. *Semin Nas FMIPA UNDIKSHA III Tahun.* 2013;
- Adzani annisa nur. gambaran intensitas penanganan keluhan nyeri haid pada remaja putri kelas XI jurusan tata boga di smk negeri 6 yogyakarta tahun2020.2016;(1908):1–235.
- Larasati, T. A. A, Alatas F. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority.* 2016;5(3):79–84.
- Trimayasari D, Kuswandi K. Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi

- Siswi SMP Kelas 2 Dengan Kejadian Dismenore. *J Obs Sci* ISSN 2337-6120. 2014;2(2):192–211.
- Merangin DID, Pattiselanno F, Mentansan G, Nijman V, Nekaris KAI, Pratiwi AIN, et al. Etiologi dismenore primer. *مجلة البحوث الطبية* [Internet]. 2018;2(2):2016. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.gecco.2018.06.029> <https://doi.org/10.1016/j.foreco.2018.06.029> <http://www.cpsg.org/sites/cbsg.org/files/documents/SundaPangolinNationalConservationStrategyandActionPlan%28LoRes%29.pdf> <https://doi.org/10.1016/j.forec>
- Faizah N, Mukhoirotin M. Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam (Dark Chocolate) Dan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *J Keperawatan*. 2020;8(2):43–9.
- Lubis PY, Kesehatan P, Ri K, Jurusan M, Medan K. Skripsi Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Siswi Sma Dharma Sakti Medan Tahun 2018.
- Rohma OK. Skripsi Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi Dan Sikap Dalam Menghadapi Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Suboh Situbondo.
- Indah Christiana D. Pengaruh pemberian aroma terapi terhadap tingkat nyeri haid (dismenore primer) di asrama putristikes banyuwangitahun 2020. 2020;8(2):197–200. Available from: <http://dx.doi.org/10.15252/emmm.202012488>
- Teori Kesehatan Reproduksi by Hairil Akbar, Muhammad Qasim, Wuri Ratna Hidayani, Nyoman Sri Ariantini, Ramli, Ria Gustirini, Janner Pelanjani Simamora, Hasria Alang, Fitriah Handayani, Aysanti Yuliana (.pdf).
- Sangadah khotimatus, Kartawidjaja J. pengaruh pemberian coklat hitam terhadap nyeri haid. *Orphanet J Rare Dis*. 2020;21(1):1–9.
- Laili N. Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Jember. Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Jember. 2012;1–100.
- Arfaailasufandi & Andiarna P, Pemberian Coklat Hitam Terhadap . Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenore Primer The Influence of Dark Chocolate to Reduce Menstrual Pain in Primary Dysmenorrhea. *J Heal Sci Prev*. 2018;2(1).
- Amelia R, Maharani SI. Effectiveness of Dark Chocolate and Ginger on Pain Reduction Scale in Adolescent Dysmenorrhea. *J Kebidanan* [Internet]. 2017;6(12):73. Available from: <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/1915/485>
- Wina Sriandini, Ari Damayanti, Frengki Apriyanto. 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>
- Aprilianti C. Suplementasi Kalsium dengan Dark Chocolate dan Susu

- terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *J Ilmu Kesehat Masy* [Internet]. 2021;10(03):149–55.
Available from: <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/view/853/746>
- Suwondo BS, Meliala L, Sudadi. *BukuAjar Nyeri 2017* [Internet]. 2017. 506 p. Available from: <https://id.scribd.com/document/401666306/EBOOK-BUKU-AJAR-NYERI-R31JAN2019-pdf>
- Kundayanti R, Suciawati A, Nurfaizah. *Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Tingkat Dismenore Primer pada RemajaPutri di Kabupaten Tangerang. 2020;9.*
Available from: <http://repository.unas.ac.id/747/1/BuktiKinerjaMelakukanPenelitian.pdf>
- Nur Hidayah SM RFSMK. *Buku ajar manajemen nyeri haid pada remaja.2020.* 3P p.
- Makalah Masa Perkembangan Remaja |Apri Dwi Prasetyo [Internet]. [cited2022 Feb 26]. Available from: <https://aprileopgsd.wordpress.com/2014/01/26/makalah-masa-perkembangan-remaja/>
- AL ARUP D. *Bandingan PengaruhAbdominal Stretching Exercise Dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Intensitas NyeriDysmenorrhea Primer Pada Mahasiswi Rusunawa Umm. Skripsi. 2018;(2014):15–51.*
- Saputro KZ. *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Apl JApl Ilmu-ilmu Agama. 2018 Feb 9;17(1):25. 2018 N. kerangka teori. 2018;17–8.* Available from: http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7207/4/BAB_III_Kerangka_Konsep.pdf
- Lilya Susanti. *Departemen Riset Teknologi Dan Pendidikan Tinggi Universitas Brawijaya Fakultas Teknik Jurusan Teknik Sipil,2016. Modul Metode penelitian. 2016;1–40.* Available from: <http://lilyasusanti.lecture.ub.ac.id/files/2018/03/MODUL-METODE-PENELITIAN.pdf>
- Muzhiroh. *Pengaruh Persepsi Kualitas, Motivasi Dan Gaya HidupKonsumen Terhadap KeputusanPembelian Smartphone Oppo(Studi Kasus Pada Masyarakat Kelurahan Cakung Barat). 2020;35.* Available from: <http://repository.stei.ac.id/1537/>
- Siregar RD, Veri N, Harahap MS, Alchalidi A, Usrina N. *Efektivitas Dark Chocolate Dan Wortel Dalam Menurunkan Intensitas Disminorea Primer. J Kebidanan Malahayati [Internet]. 2021;7(4):642–6.*
Available from: <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/4418/pdf>
- Adri RF. *Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam (Theobroma cacao) Terhadap Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. J AmanahKesehat. 2020;2(1):105–10.*
- Arfailasufandi R, Andiarna F. *Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadapPenurunan Nyeri Haid pada Dismenorhea Primer. J Heal Sci Prev [Internet]. 2018;2(1):27–35.* Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/b22a/266ee340fcd2c780aa7fa81a0b17d1a01e3b.pdf>

HALAMAN INI DIKOSONGKAN