



**PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP DISMENORE  
PADA MAHASISWI DIV KEBIDANAN TRANSFER  
DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**SKRIPSI**

**OLEH :  
SRY REZKI AULIA  
030218A124**

**PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2019**

## LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

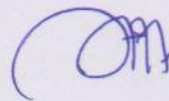
Artikel dengan judul “Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi DIV Kebidanan Transfer di Universitas Ngudi Waluyo” yang disusun oleh :

Nama : Sry Rezki Aulia  
Nim : 030218A124  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : DIV Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program studi DIV Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama



Masrurroh, S.SiT., M.Kes  
NIDN. 0612038001

**PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP  
DISMENORE PADA MAHASISWI DIV KEBIDANAN TRANSFER  
DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2019**

Sry Rezki Aulia, Masruroh,S.SiT.,M.Kes, Ari Widyaningsih, S.Tr.M.Keb  
D-IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo  
D-IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo  
D-IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo  
e-mail: [rezkiaulia27@gmail.com](mailto:rezkiaulia27@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Salah satu ciri yang menandai masa pubertas perempuan yaitu menstruasi. Dismenore adalah nyeri saat menstruasi pada perut bagian bawah dan pinggang yang disebabkan oleh pebentukan prostaglandin yang berlebihan, yang menyebabkan uterus untuk berkontraksi secara cepat. Salah satu cara untuk membantu mengurangi nyeri dapat menggunakan metode non farmakologis yaitu dilakukan dengan mengkonsumsi bahan makanan yang dapat memicu pelepasan *endorphin* dan merelaksasikan otot seperti *dark chocolate*.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap dismenore pada mahasiswa DIV Kebidanan Transfer di Universitas Ngudi Waluyo.

**Metode :** Desain penelitian ini menggunakan *Pre Eksperiment Design* dengan metode pendekatan *One Group Pre-Post Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah 67 responden dengan sampel 15 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Quota Sampling*. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

**Hasil :** Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan perbedaan terhadap penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan pemberian *dark chocolate* karena dari 15 responden yang mengalami dismenore, diantaranya 6 mahasiswa mengalami nyeri sedang dan 9 mahasiswa mengalami nyeri berat, terdapat 13 responden yang mengalami penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan pemberian *dark chocolate* dan hanya 2 responden yang tidak mengalami penurunan intensitas nyeri.

**Simpulan :** Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian *dark chocolate* terhadap mahasiswa DIV Kebidanan Transfer di Universitas Ngudi Waluyo dengan *p-value*  $0,000 < \alpha (0,05)$ .

**Kata Kunci :** Dismenore, *Dark Chocolate*

**Daftar Pustaka :** 54 pustaka (2008-2018)

## ABSTRACT

**Background:** One characteristic that marks women's puberty is menstruation. Dysmenorhea is pain during menstruation in the lower abdomen and waist caused by excessive prostaglandin formation, which causes the uterus to contract quickly. One way to help reduce pain is using non-pharmacological methods, which is done by consuming food ingredients that can trigger the release of endorphins and relax muscles such as dark chocolate.

**Purpose :** The aim of this study was to determine the effect of giving dark chocolate on dysmenorhea in the student of DIV Midwifery Study Program at Ngudi Waluyo University.

**Method:** The design of this was Pre Experiment Design with One Group Pre-Post Test method. The population in this study were 67 respondents with sample of 15 respondents. The sampling technique in this study was Quota Sampling. Data analysis using univariate and bivariate analysis.

**Results:** Based on the research that has been done, there was a difference in pain intensity after dark chocolate was given, 15 respondents who had dysmenorhea, 6 of them had moderate pain and 9 of them had severe pain, 13 respondents had decreased pain intensity after given dark chocolate and only 2 respondents who did not experience a decrease in pain intensity.

**Conclusion:** This study shows that there is a significant effect before and after dark chocolate given to female students of DIV Midwifery Study Program at Ngudi Waluyo University with  $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ .

**Keywords:** Dysmenorhea, Dark Chocolate

**Bibliography:** 54 libraries (2008-2018)

## PENDAHULUAN

Salah satu ciri yang menandai masa pubertas perempuan yaitu menstruasi. Masa siklus menstruasi seseorang sering sekali disertai gangguan ketidaknyamanan fisik seperti kram, nyeri yang disebut dengan dismenore. (Abdul, 2015). Dismenore adalah nyeri saat menstruasi pada perut bagian bawah dan pingang yang disebabkan oleh pebentukan prostaglandin yang berlebihan, yang menyebabkan uterus untuk berkontraksi secara cepat. (Wahyuni 2018). Dampak yang diakibatkan oleh dismenore primer berupa gangguan aktivitas seperti tingginya tingkat absen dari sekolah maupun kerja, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik, serta aktivitas olahraganya. Permasalahan dismenore juga berdampak pada penurunan kualitas hidup akibat tidak masuk sekolah maupun bekerja (Parker *et al*, 2009; Polat *et al.*, 2009).

Menurut WHO (2012) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Sinha, Srivastava, Sachan dan Singh (2016) menyatakan dalam penelitiannya bahwa prevalensi dismenore pada remaja (rentang usia 10-19 tahun) di India sekitar 73,9%. Sementara angka kejadian dismenore pada remaja di Indonesia tidak ditemukan data yang pasti, akan tetapi menurut buku dari Proverawati dan Misaroh (2009) angka kejadian

dismenore pada tahun 2008 sebesar 64,25% dan di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalaminya, 10-15% diantaranya menderita nyeri berat, menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup masing – masing Indonesia diperkirakan 55% dan berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2013 angka kejadian dismenore terdiri dari 54% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Depkes, 2013). Angka dismenore di Jawa Tengah pada remaja diperkirakan mencapai 56%.

Beberapa cara untuk membantu mengurangi nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan metode farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dengan obat golongan anti nyeri, sedangkan cara non farmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, senam atau olahraga secara teratur, yoga, distraksi dan *massage* serta mengkonsumsi bahan makanan yang dapat memicu pelepasan *endorphin*). Salah satu bahan makanan yang merangsang otak melepaskan hormon *endorphin* yaitu coklat. Coklat hitam (*Dark Chocolate*) memiliki kandungan biji kakao lebih banyak jika dibandingkan dengan jenis coklat lainnya, hal tersebut yang mengakibatkan coklat hitam kaya akan senyawa polifenol yang berkontribusi besar memberikan rasa pahit dan warna hitam pekat (Chan, 2012). Coklat hitam adalah pilihan terbaik untuk manfaat kesehatan (Pech, 2010). *Dark Chocolate* atau cokelat hitam kaya akan kalsium, kalium, natrium, magnesium serta vitamin A, B1, C, D, dan E. Magnesium berguna untuk merelaksasikan otot dan dapat memberikan rasa rileks yang dapat mengendalikan suasana hati yang murung (Hill, 2002). Magnesium berfungsi memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kejang otot dan dinding pembuluh darah. Magnesium berfungsi untuk meringankan dismenore atau rasa nyeri saat haid (Devi, 2012). Berdasarkan hasil penelitian Funsu Andiana (2014), Coklat mengandung tembaga yang digunakan di dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan *neurotransmitter*, yaitu *endorphin*. Hormon *endorphin* akan menjadi analgesik dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti pada nyeri haid.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Ngudi Waluyo didapatkan bahwa dari 67 responden, 40 orang yang mengalami nyeri sedang dan 27 orang yang mengalami nyeri berat merasakan sakit yang sangat mengganggu hingga menyebabkan mahasiswa pernah izin pada saat pembelajaran. Mahasiswi yang mengalami dismenore ini mengatasi nyeri haid dengan cara dibiarkan, tiduran, kompres air hangat, memakai koyo, aromaterapi, minum obat, olahraga, pijat. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, maka didapatkan gambaran bahwa semua mahasiswi belum mengetahui tentang penanganan dismenore dengan cara mengonsumsi *dark chocolate*. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap dismenore pada mahasiswi DIV Kebidanan Transfer di Universitas Ngudi Waluyo.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian experiment atau percobaan. Desain penelitian ini menggunakan *Pre Eksperiment Design* yang berbentuk rancangan *One Group Pre-Post Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah 67 mahasiswi yang mengalami dismenore dengan kategori nyeri sedang dan berat. Sampel yang digunakan sejumlah 15 mahasiswi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling* dan analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariate.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid Sebelum diberikan *Dark Chocolate* Pada Mahasiswi DIV Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo**

<b>Tingkat Dismenore</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	6	40
Nyeri Berat	9	60
Nyeri Sangat Berat	0	0
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan pemberian *dark chocolate* sebagian mahasiswi DIV Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo yang mengalami dismenore berat sebanyak 9 mahisiwi (60%) dan yang mengalami dismenore sedang sebanyak 6 mahasiswi (40%).

**Tabel 1.2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid Setelah diberikan *Dark Chocolate* Pada Mahasiswi DIV Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo**

<b>Tingkat Dismenore</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Nyeri Ringan	7	46,7
Nyeri Sedang	4	26,7
Nyeri Berat	4	26,7
Nyeri Sangat Berat	0	0
Jumlah	15	100

Berdasarkan table 1.2 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan pemberian *dark chocolate* sebagian mahasiswi DIV Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo mengalami penurunan tingkat nyeri dismenore ringan sebanyak 7 mahisiswi (46,7%), dismenore sedang sebanyak 4 mahasiswi (26,7%) dan yang mengalami dismenore berat sebanyak 4 mahasiswi (26,7%).

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 2.1 Perbedaan *Dismenore* Sebelum dan Setelah Dilakukan Pemberian *Dark Chocolate* Pada mahasiswi DIV Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo**

Variabel	Perlakuan	N	Mean	<i>t</i>	<i>p-value</i>
<i>Dismenore</i>	Sebelum	15	6,80	5,671	0,000
	Setelah	15	4,33		

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa rata-rata skala nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswi sebelum dan setelah dilakukan pemberian *dark chocolate* sebesar 6,80 dan kemudian berkurang menjadi 4,33 setelah dilakukan pemberian *dark chocolate*.

Berdasarkan uji *paired t-test* diperoleh nilai *t* hitung sebesar 5,671 dengan *p-value* 0,000. Oleh karena  $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan *dismenore* sebelum dan setelah dilakukan pemberian *dark chocolate* pada mahasiswi DIV Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) menunjukkan bahwa tingkat *dismenore* sebelum dilakukan pemberian *dark chocolate* pada Pada mahasiswi DIV Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo dengan kategori nyeri berat sebanyak 9 mahasiswi (60%) dan kategori nyeri sedang sebanyak 6 mahasiswi (40%) dan mengalami penurunan mengalami penurunan setelah diberikan *dark chocolate* yaitu tingkat nyeri *dismenore* ringan sebanyak 7 mahasiswi (46,7%), *dismenore* sedang sebanyak 4 mahasiswi (26,7%) dan yang mengalami *dismenore* berat sebanyak 4 mahasiswi (26,7%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebagian besar mengalami nyeri dengan kategori nyeri berat. Nyeri berat ini terjadi dikarenakan pembentukan prostaglandin yang berlebih yang menyebabkan uterus berkontraksi secara cepat dan menyebabkan otot menegang. Sejalan dengan teori menurut Proverawati (2009) bahwa *dismenore* adalah nyeri yang timbul pada saat wanita mengalami menstruasi akibat dari pembentukan prostaglandin yang berlebihan, yang menyebabkan uterus berkontraksi secara cepat, nyeri ini menyebabkan perut terasa mulas, pusing, bahkan pingsan.

Sebagian kecil dalam penelitian ini, *dismenore* yang dialami pada mahasiswi DIV Kebidanan sebelum dilakukan pemberian *dark chocolate* adalah kategori nyeri sedang, banyak faktor yang memicu terjadinya *dismenore* dan sebagian besar dikarenakan faktor psikologi yaitu stress yang berperan terhadap timbulnya nyeri saat menstruasi, yang mana mahasiswi dihadapkan dengan berbagai macam tugas, pemadatan materi, emosi yang tidak stabil serta kelelahan juga dapat meningkatkan persepsi nyeri.

Menurut Handrawan, faktor stress adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang setelah mengalami

stress mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distress. Gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatic (fisik), tetapi dapat pula disertai dengan keluhan-keluhan psikis. Disisi lain saat stress, tubuh akan memproduksi hormone adrenalin, estrogen, progesterone serta prostaglandin yang berlebihan. Peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormone adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh menegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi.

Respon yang ditunjukkan oleh setiap responden terhadap nyeri yang dialami adalah berbeda, responden yang mengalami nyeri sedang dapat berkomunikasi dengan baik namun seringkali menunjukkan lokasi nyeri yang dirasakan dan responden seringkali mendesis, menyeringai ataupun meringis sedangkan responden yang mengalami nyeri berat membutuhkan waktu yang lama untuk menjawab pertanyaan namun masih respon terhadap tindakan serta mengatakan bahwa responden mengalami keringat dingin. Nyeri yang dialami responden sangat subjektif, tidak bisa dirasakan oleh orang lain dan hanya responden yang dapat menjelaskan bagaimana keadaan nyeri yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan pendapat Uliyah (2006) dalam Hastami (2011) sifat nyeri sanga subjekif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 15 responden yang mengalami dismenore terdapat 13 responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri, hal ini menunjukkan bahwa penurunan intensitas nyeri haid yang dialami oleh responden setelah dilakukan pemberian *dark chocolate* memiliki efek analgetik karena coklat mengandung tembaga yang digunakan di dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan *neurotransmitter*, yaitu *endorphin*. *Endorphin* merupakan substansi yang dikeluarkan oleh tubuh yang menghambat impuls nyeri. Hormon *endorphin* akan menjadi analgesik dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti pada nyeri haid. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Leni Tri Wahyuni (2018) bahwa coklat hitam atau *dark chocolate* memberikan perbedaan bermakna terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian Abdul dkk (2015), pemberian *dark chocolate* akan meningkatkan sekresi serotonin, akibatnya transmisi menuju cornu dorsalis (tempat serat 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 meningkat, untuk meningkatkan kadar serotonin bisa dilakukan stimulasi pada tubuh. Pemberian *dark chocolate* akan memicu pengeluaran endorphin yaitu zat pengahantar eksitasi system analgesia otak. Endorpin ini akan menghambat enzim siklooksigenase sehingga tidak terbentuk PGG<sub>2</sub>, dimana PGG<sub>2</sub> ini yang akan membentuk PGF<sub>2</sub> alfa yang merupakan zat mediator nyeri kemungkinan adanya kesinergisan anatara endorphin dengan serotonin, yaitu adanya karbohidrat yang berperan pada peningkatan kadar serotonin dan mekanisme biofeedback dari peningkatan



serotonin untuk meningkatkan pengambilan karbohidrat dalam tubuh, karbohidrat ini berperan untuk memicu pengeluaran endorfin.

Pada penelitian ini terdapat responden yang tidak mengalami penurunan nyeri atau nyeri responden tetap setelah dilakukan pemberian *dark chocolate* yaitu sebanyak 2 mahasiswi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan intensitas nyeri setiap individu berbeda-beda karena mempunyai perasaan yang tidak nyaman dan pengalaman yang berbeda tentang nyeri. Nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif yang tidak dapat dibagi dengan orang lain, meskipun setiap individu memiliki stimulus yang sama. Stimulus dari adanya kontraksi-kontraksi uterus dan ischemia jaringan endometrium karena sekresi prostaglandin yang berlebihan, tetapi reaksi yang ditunjukkan setiap orang berbeda (Kozier, et al 2004 dalam Abdul Hanan 2015). Nyeri yang dirasakan oleh responden tetap karena dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pengalaman masa lalu, usia, keletihan, stress, perhatian dari makna nyeri serta sering menangani dismenore dengan mengkonsumsi obat-obatan. Mengkonsumsi obat-obatan akan membuat kemampuan system imun turun yang mengakibatkan lebih mudah sakit dan ketergantungan terhadap obat-obatan, dan jika menggunakan terapi non farmakologi maka keefektifitasannya akan berkurang.

Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan. (Anugroho, 2015). Menurut Priyoto (2014) kondisi stres dapat diselesaikan oleh berbagai penyebab atau sumber atau dalam istilah lebih umum disebut stressor. Stressor adalah keadaan atau situasi objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Banyak hal yang dapat mempengaruhi tingkat stres bahwa faktor yang menyebabkan antara lain : masalah keluarga, masalah ekonomi, tekanan pekerjaan atau kepribadian serta karakter yang melekat dalam diri seseorang. Salah satu yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswi adalah tugas akhir. Maka mahasiswi tidak dapat menyelesaikan pendidikannya. Hal ini, bisa menimbulkan kebingungan dan perasaan tertekan yang pada akhirnya dapat menimbulkan stress. Menurut Handrawan, disisi lain saat stress, tubuh akan memproduksi hormone adrenalin, estrogen, progesterone serta prostaglandin yang berlebihan. Peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormone adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh menegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan 4 responden yang mengalami penurunan nyeri namun masih dalam kategori yang sama, yaitu 2 responden yang masih mengalami nyeri berat dan 2 responden yang mengalami nyeri sedang disebabkan karena faktor internal, seperti durasi waktu dalam menghabiskan coklat atau responden mengalami kecemasan sehingga saat diberikan perlakuan responden tidak relaks dan sugesti yang tertanam adalah nyeri tidak berkurang. Hal tersebut sesuai dengan Proverawti dan Misaroh (2008) perempuan yang mengalami kecemasan akan terjadi ketidak seimbangan hormonal dan ketidak seimbangan dalam pengendalian otot-otot rahim oleh saraf

otonom maka muncul rangsangan simpatis yang berlebihan sehingga terjadi hipetoni pada serabut-serabut otot sirkuler *isthmus* atau *ostium uretri* yang menimbulkan dismenore yang berlebihan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Dismenore pada Mahasiswi DIV Kebidanan Transfer di Universitas Ngudi Waluyo dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat nyeri dismenore pada Mahasiswi DIV Kebidanan Transfer di Universitas Ngudi Waluyo sebelum dilakukan pemberian *dark chocolate* yang mengalami nyeri berat sebanyak 9 mahasiswi (60%) dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 6 mahasiswi (40%).
2. Tingkat nyeri dismenore pada Mahasiswi DIV Kebidanan Transfer di Universitas Ngudi Waluyo setelah dilakukan pemberian *dark chocolate* yang mengalami nyeri ringan sebanyak 7 mahasiswi (46,7%), yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 mahasiswi (26,7%) dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 4 mahasiswi (26,7%).
3. Ada pengaruh dari pemberian *dark chocolate* terhadap dismenore pada Mahasiswi DIV Kebidanan Transfer di Universitas Ngudi Waluyo sebelum dan setelah dilakukan pemberian *dark chocolate* dengan rata-rata skala intensitas nyeri haid sebelum dilakukan pemberian *dark chocolate* sebesar 6,80 kemudian berkurang menjadi 4,33 setelah dilakukan pemberian *dark chocolate* dengan  $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, H. 2015. *Dark Chocolate dan Dismenorhea*. Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia
- Anugroho, D. (2015). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta. Andi.
- Chan, M. 2012. *The Miracle of Chocolate*. Surabaya: Tribun Media.
- Devi, N. 2012. *Gizi Saat Sindrom Menstruasi*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia.
- Handrawan.H. 1999. Ilmu kandungan. Jakarta : Yayasan bina pustaka.
- Hastami, R.S. 2011. *Efektifitas Teknik Kneading dan Counterpressure terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal*. KTI. Akbid YLPP Purwokerto.
- Parker, M. A. et al. 2009. *The Menstrual Disorder of Teenagers (MDOT) Study Determining Typical Mentrual Patterns and Menstrual Disturbance in a Large Population Based Study of Australian Teenagers*. International Journal of Obstetrics and Gynecology 117: 185-192.
- Pech, J. 2010. *The Chocolate Therapist: A User's Guide to the Extraordinary Health Benefits of Chocolate*. Canada: Wiley.

- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta. NuMed.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta. NuMed.
- Wahyuni, Tri Leni. 2018. *Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Stikes Ranah Minang Padang*. Menara Ilmu; 12(79): 73-78.